

Fiche 6

Activité Gymnastique

2 types de gymnastique sont proposés, de la gymnastique « douce » et de la gymnastique « tonique ».

Gym tonique

Horaires et lieux d'activité

- Lundi de 10h à 11h : salle René Fourgs (face à la Poste de Gujan)
- Mardi de 10h à 11h et de 11h à 12h : salle René Fourgs (face à la Poste de Gujan)
- Jeudi de 8h 45 à 9h 45 : maison des associations La Teste

Nombre de participants : 30 à 35 personnes par séance.

Matériels nécessaires : tenue légère, chaussures basses et souples (type ballerines), un tapis de gym assez épais, une bouteille d'eau et, éventuellement, un coussin (pour la tête et/ou le dos).

Déroulement de la séance : au début de chaque séance l'animateur :

- s'assure de la tenue des participants (chaussures adaptées à la séance et à la salle),
- prépare les matériels éventuels prévus pour la séance,
- fait le pointage des présents.

L'objectif des séances est de faire prendre conscience à chacun des participants des possibilités de doser leurs efforts tout en progressant au fur et à mesure des séances avec du matériel : ballon, balle, bâton, élastique, pilates-ring, haltères... ce qui permet de varier les séances et d'éviter la « monotonie ».

Gymnastique dynamique, d'entretien et de remise en forme, chaque participant exécute les mouvements en fonction de ses possibilités.

La séance se déroule en 3 phases avec de la musique adaptée à chaque phase et en fonction de la température ambiante :

- échauffement lent puis progressif d'une dizaine de minutes, pour assouplir les articulations et faire monter le rythme cardiaque,
- travail au sol : renforcement musculaire, abdos, fessiers, cuisses, hanches, articulations, muscles profonds (pilates), dos, équilibre, coordination,
- étirement (stretching), retour au calme et relaxation.

Le tout sous contrôle des animatrices pour vérifier que les consignes sont respectées et pour corriger si nécessaire.

Aucune séance identique. Chaque animatrice a sa propre dynamique d'action, tout en respectant les consignes de sécurité et ce qui lui a été enseigné par la FFRS.

Ambiance conviviale et ludique. Bonne humeur assurée pour le bien-être du corps et de l'esprit.

Gym douce

Horaires et lieux :

- lundi matin de 8h45 à 9h45 et 11h à 12h : salle René Fourgs (face à la Poste de Gujan)
- mardi matin de 8h45 à 9h45 : salle René Fourgs (face à la Poste de Gujan)
- mardi matin de 8h45 à 9h45 : maison des associations La Teste

Un ensemble d'exercices est proposé (haut du corps, taille, hanches, fessiers, cuisses, abdominaux...) suivi de stretching afin d'étirer et de redonner de la souplesse aux muscles sollicités.

Les séances se déroulent sans musique ni accessoires. Elles sont rythmées au son de la voix du professeur. Chaque séance comprend travail debout et travail au sol, en parts à peu près égales.

Ambiance de plaisir assurée pour le bien-être, la souplesse, la coordination et l'équilibre du corps