

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE



RESEAU
MNEMOSIS

QUELQUES CONSEILS PRÉALABLES

- **Plusieurs questions tout à fait légitimes se posent** : dois-je faire une séance individuelle au préalable ? Dois-je animer la séance moi-même ? Faut-il découper les exercices en différentes parties ? Répartis sur plusieurs jours ? Faut-il répéter le contenu ?
- **Les séances nécessitent peu de matériel** : globalement, les objets utilisés sont issus de la vie quotidienne ; sinon l'exercice sera proposé de manière facultative.

JOUR DE LA SÉANCE : QUELLES RÈGLES RESPECTER ?

- **Pas d'inquiétude, le mot d'ordre est « ADAPTATION ».** Si quelque chose ne fonctionne pas, ce n'est pas grave, passez à l'exercice suivant. Vous pouvez aussi être créatif et rester à l'écoute des idées qui vous viennent à l'esprit, tout en veillant à la sécurité de votre sénior.
- **Restez à l'écoute de votre sénior.** Il saura vous dire si un exercice est trop difficile. S'il n'y parvient pas, l'essentiel est de faire de son mieux.
- **Veillez aussi à votre environnement.** Pas trop de bruit pour privilégier la concentration, des appuis sûrs auprès des séniors pour les exercices d'équilibre, etc...

JOUR DE LA SÉANCE : QUELLES RÈGLES RESPECTER ?

- **Attention à ne pas atteindre le palier de la douleur.** Cela signifie que l'exercice fait plus de mal que de bien. A ce moment là, stoppez l'exercice et diminuez l'amplitude du mouvement la fois prochaine. Vous pouvez également masser la zone concernée par l'exercice afin de détendre la partie du corps en souffrance. L'essentiel est de faire de son mieux.
- **N'hésitez pas à mimer l'exercice** pour apporter un support visuel à la consigne, cela facilitera la compréhension et la bonne réalisation de l'exercice.

FIN DE LA SÉANCE

- **Il convient de faire un retour sur la séance** : comment cela s'est passé, notamment au niveau de la difficulté ? Avez-vous envie de recommencer ? Le sénior ? L'aidant ? Tous les deux ?

COMMENT SE PRÉSENTE LA SÉANCE ?

La séance qui suit comprend 3 parties distinctes :

- **La première** est composée d'exercices simples qui vous sont communiqués sous forme de diapositives, qu'il vous faut expérimenter au préalable afin de pouvoir en faire bénéficier votre sénior.
- **La deuxième** est composée d'une vidéo, avec des exercices de niveaux différents sur le plan physique : N'hésitez pas à aménager l'espace autour de vous, d'utiliser des appuis sécurisants et de passer à un autre exercice si un des mouvements proposé est trop difficile à exécuter (la vidéo dure environ 37 minutes).

COMMENT SE PRÉSENTE LA SÉANCE ?

- **La troisième** est composée d'une vidéo de relaxation qui correspond à un intermède pouvant ouvrir sur une activité très différente de la gymnastique douce (la vidéo dure environ 10 minutes).
- Vous pouvez à votre guise commencer par la première partie ou par la seconde. Expérimentez les.
- Vous pouvez si vous le voulez et comme vous le souhaitez :
 - animer la séance
 - participer à la séance de gym douce avec votre aidé en suivant la vidéo (utilisez bien toutes les fonctionnalités pour avoir un son suffisamment fort, mode plein écran de la vidéo c'est le petit rectangle en pointillé en bas à droite de la fenêtre ouverte)
 - assister votre aidé pour éviter une chute.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Première partie :
(60 minutes maximum)

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Gym sur Chaise

Échauffement

Travail du cou

- Lentement, faire des rotations de la tête dans un sens et puis l'autre.
-

Travail des épaules

- Mains sur les épaules, faire tourner les épaules, lever une main puis la 2^{ème}.
 - Monter une épaule vers l'oreille, puis la 2^{ème}.
-

Travail des coudes

- Mettre les mains sur les épaules et tendre les bras.
 - On peut alterner les bras : bras droit et ensuite bras gauche.
-

Mouvements articulaires

Consignes

Bouger les articulations du haut vers le bas.

Faire plusieurs répétitions pour chaque exercice en marquant une pause entre les exercices.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Travail des poignets et des mains

- Faire les « marionnettes » en tournant les poignets.
 - Bouger les doigts comme si on jouait au piano.
-

Travail des quadriceps (cuisses) + genoux

- Taper des pieds et faire le + de bruit possible.
 - Mettre un pied en avant et l'autre en arrière et alterner les 2 pieds.
 - Tendre une jambe puis la 2^{ème}.
 - Monter les 2 jambes tendues.
-

Travail des mollets

- Alternier pointe – talon.
-

Travail des mollets

- Lever les jambes et tourner les 2 chevilles.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

- Exercice 1 - „

Résistance main contre genou

Consignes

Répéter 3 fois gauche/droite

Faire le même exercice en plaçant les mains :

Sous le genou.

Sur le côté extérieur du genou.

A l'intérieur du genou.

Corps de séance



1. Assis sur une chaise, le dos droit et décollé du dossier. Les paumes l'une sur l'autre devant soi orientées face au sol. Prendre une inspiration.
2. En expirant, monter un genou et opposer une résistance de 5 secondes avec les mains. Garder le dos droit.
3. En inspirant, revenir en position initiale.
4. Faire la même chose de l'autre côté.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

- Exercice 2 - Équilibre derrière une chaise

Consignes

10 répétitions par jambe

-
**Faire le même exercice
en plaçant les mains :**
*En montant le genou devant.
En montant sur la pointe
des pieds.*



1. Debout derrière une chaise, mains posées sur le dossier, poids du corps sur la jambe droite.
2. En expirant, décoller la jambe gauche sur le côté. Le reste du corps reste immobile.
3. Revenir en position initiale et répéter autant de fois qu'indiqué.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

- Exercice 3 -

Renforcement musculaire des abdominaux

Consignes

10 répétitions

*En cas de douleur lombaire, lever moins haut
les genoux pour éviter d'atteindre le seuil de la
douleur.*

1



2



3



1. En expirant, contracter les abdominaux et lever les deux genoux vers le ciel.
2. En inspirant, revenir en position initiale. Le bassin reste fixe.
3. Les mains agrippent l'arrière de la chaise. Inspirer.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

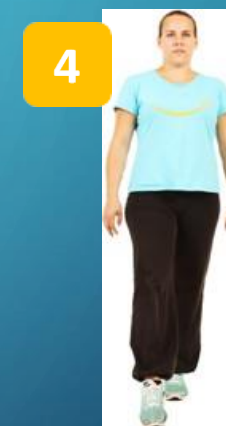
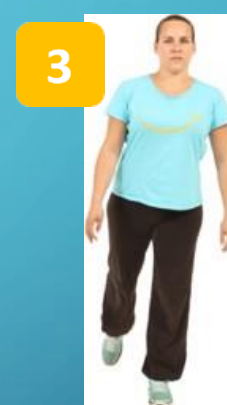
Corps de séance (suite)

- Exercice 4 - Équilibre « just touch »

Consignes

Inspirer en tendant la jambe. Expirer en ramenant la jambe au point de départ.

Prendre appui sur le dossier d'une chaise si besoin.



1. Position debout. Se mettre en appui sur une jambe et toucher de la pointe du pied le sol devant soi le plus loin possible. Et revenir.
2. Sans reposer le pied, toucher un point situé le plus loin possible sur le côté. Et revenir.
3. Sans reposer le pied, toucher un point situé le plus loin possible derrière soi. Et revenir.
4. Répéter l'enchaînement le plus longtemps possible sans perdre l'équilibre. Et faire la même chose avec l'autre jambe.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

- Exercice 5 - Étirement du dos Consignes

10 répétitions

*En cas de douleur aux épaules,
garder les bras vers le bas.*



1. Assis sur une chaise, le dos droit et décollé du dossier.
2. Croiser les doigts, paumes des mains vers l'extérieur. Toujours le dos droit, étirer les bras vers le haut en gardant les épaules basses et la nuque alignée avec la colonne vertébrale. Maintenir la position une dizaine de secondes en respirant normalement.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Retour au calme

Étirements

- Croiser les doigts devant soi. Tourner les paumes de mains vers l'extérieur et étirer les bras vers l'avant. Et revenir. Faire la même chose vers le haut.
- Amener son avant-bras gauche à l'horizontal, la main relâchée (doigts vers le bas). Attraper le poignet avec la main droite. Tirer la main relâchée pour étirer le poignet. Faire la même chose de l'autre côté.
- Placer la main droite sur l'épaule gauche. Avec la main gauche pousser le coude droit le plus haut possible. Faire la même chose avec l'autre bras.
- Poser les mains sur les genoux. En soufflant, les faire glisser le long des tibias pour se rapprocher au maximum des chevilles. En inspirant, revenir en position initiale.
- Placer les mains sur les cuisses. Lever les bras en inspirant et baisser les bras en soufflant.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Deuxième partie :

**Vidéos d'accompagnement (tous les 2, ensemble) ou
pour apprendre (seul)**

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

- Vidéo (37min) : cliquez sur le lien ci-dessous

https://www.youtube.com/watch?v=5F7PtI7dztw&list=PLg6H2Of6U92EiZf34vfE9KS_IXyVkEEt&index=13

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Troisième partie : (Relaxation)

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Troisième vidéo (10min) : Cliquez sur le lien ci-dessous

<https://www.youtube.com/watch?v=ruWLyDivpnU>