

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.
- **La deuxième** est composée de 2 vidéos, 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 (les vidéos durent au total 25 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 :
(45 minutes maximum)

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Échauffement

EXERCICE 1

Ouverture des épaules

Combien ?

2

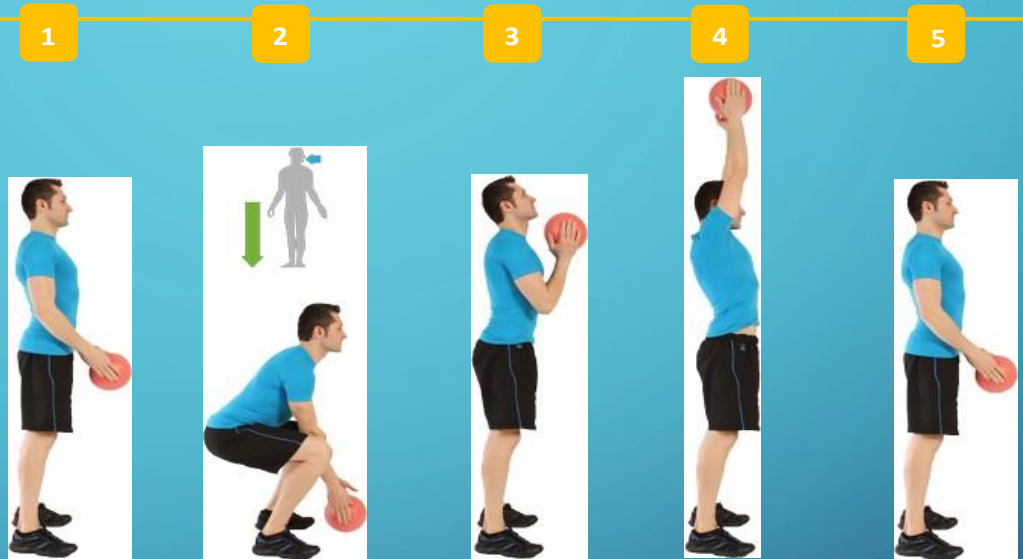
séries de

10

répétitions

Les - résistants
2 séries de 6 répétitions.

Les + résistants
2 séries de 20 répétitions.



- 1 „ Position debout, un ballon ou un autre objet dans les mains.
- 2 „ En inspirant, fléchir les genoux et amener les fesses en arrière pour amener le ballon au sol, bras tendus. Le dos reste droit, le regard vers l'avant.
- 3 „ En expirant, pousser sur les cuisses pour remonter en position debout, la balle devant la poitrine.
- 4 „ Sur la même expiration, soulever le ballon vers le ciel, bras tendus.
- 5 „ En expirant, revenir doucement en position initiale.

Répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

EXERCICE 2

Rotation des épaules

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

2 séries de 6 répétitions.

Les + résistants

2 séries de 20 répétitions.

1



2



3



- 1 „ Debout en position naturelle, ballon paille saisi dans une main.
- 2 „ Passer le ballon d'une main à l'autre devant soi.
- 3 „ Puis dans le dos.

Répéter autant de fois qu'indiqué et changer le sens de rotation entre chaque série.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

EXERCICE

3

Equilibre entre deux chaises

Combien ?

4

séries de

10

secondes

Les - résistants

4 séries de 5 secondes.

Les + résistants

4 séries de 15 secondes.

1



2



- 1 „ Position debout entre deux chaises, les mains en appuis sur ledossier des chaises.
- 2 „ Décoller le pied gauche du sol, fléchir le genou et maintenir l'équilibre le temps indiqué et s'aidant des chaises.

Changer de jambe d'appui entre chaque série.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

EXERCICE

4

Bascule talon/pointe

Combien ?

3

séries de

10

répétitions

Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

Les + résistants

2 séries de 30 répétitions.

Faire l'exercice sans vous tenir et/ou les yeux fermés.



- 1 „ Dans un mouvement fluide de bascule, basculer le poids du corps vers l'avant sur les orteils. Décoller les talons du sol.
- 2 „ Revenir dans la position de départ, debout derrière une chaise, les mains posées sur le dossier.
- 3 „ Basculer le poids du corps vers l'arrière sur les talons. Décoller les orteils du sol.

Attention à votre équilibre lorsque vous basculez.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Deuxième partie :

Vidéos d'accompagnement

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

- Vidéo1 (8min) : cliquez sur le lien ci-dessous

<https://youtu.be/U1U-vDdZ40g>

- Vidéo2 (17min) : cliquez sur le lien ci-dessous

<https://youtu.be/VU0RiOO5ZaQ>

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Troisième partie : (Relaxation)

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

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

<https://youtu.be/n5PCSF9uB0o>