

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 ? 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 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 au total 49 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 12 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 sénior 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 sénior pour éviter une chute.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Première partie :
(30 - 45 minutes maximum)

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Gym ensemble

EXERCICE

1

Renforcement
du haut du corps

Combien ?

2

séries de

25

secondes

Les - résistants

2 séries de 15 secondes.

Les + résistants

2 séries de 30 secondes.

1



2



3



- 1 „ Debout, le dos droit, face à face, un pied en avant.
Les paumes des mains sont collées à hauteur de poitrine à celles de son partenaire.
- 2 „ L'un pousse contre les paumes de l'autre jusqu'à tendre les bras pendant que l'autre résiste à son avancée.
- 3 „ Revenir en position initiale.
Répéter autant de fois qu'indiqué et alterner.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

EXERCICE

2

Dorsiflexion du pied

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

1 pied après l'autre.

Les + résistants

Faire l'exercice
les jambes tendues.

1



2



3



- 1 „ Assis sur une chaise, le dos droit, mains agrippées sur les bords de la chaise. Éloigner les pieds de la chaise.
- 2 „ En expirant, amener les pointes de pieds vers le ciel en prenant appui sur les talons.
- 3 „ En inspirant, reposer les pointes de pieds et revenir en position initiale.
Répéter autant de fois qu'indiqué.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

EXERCICE

3

Le dos

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

2 séries de 5 répétitions.

Les + résistants

2 séries de 10 répétitions.

1



2



3



- 1 „ Position assis sur une chaise, dos droit, un ballon dans les mains, bras tendus au-dessus de la tête.
- 2 „ En expirant, pencher le buste vers l'avant en gardant les bras au-dessus de la tête, dos droit.
- 3 „ En inspirant, revenir en position initiale.

Répéter autant de fois qu'indiqué.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Gym ensemble

EXERCICE

4

Renforcement
musculaire
des cuisses

Combien ?

2

séries de

15

répétitions

Les - résistants

S'aider d'une chaise
derrière soi.

Les + résistants

Réaliser l'exercice
sur une jambe.



- 1 „ Face à face, les pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules, les orteils vers l'extérieur.
Saisir les poignets de son partenaire.
- 2 „ Le premier fléchi les genoux en reculant les fesses.
- 3 „ Pousser sur les cuisses pour remonter. Répéter autant de fois qu'indiqué et alterner.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Deuxième partie :

Vidéo d'accompagnement

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

- Vidéo (49min) : cliquez sur le lien ci-dessous

<https://youtu.be/yXj1OCjNt38>

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Troisième partie : (Relaxation)

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Deuxième vidéo (12min) : Cliquez sur le lien ci-dessous

https://youtu.be/PVDHVXDw_Hw