

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 de deux 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 (la vidéo dure au total 47 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 11 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

EXERCICE

1

1

Mémorisation

Combien ?

1

série de

4 à 8

mouvements

Les - résistants

Diminuer le nombre de gestes à mémoriser

Les + résistants

Augmenter le nombre de gestes à mémoriser



- 1 „ Les partenaires sont face à face.
Chacun un bâton ou autres objets identiques dans les mains (Peut également se faire sans objet).
Proposer une série de 4 gestes à reproduire dans le bon ordre.

Pour aller plus loin : Proposer chacun son tour un nouveau mouvement jusqu'à ce que le premier fasse une erreur.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

EXERCICE

2

Equilibre
unipodal

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

2 séries de 5 répétitions.

Les + résistants

2 séries de 20 répétitions.

1



2



3



- 1 „ Position debout, ballon tenu dans les mains.
- 2 „ Monter un genou et faire passer le ballon autour de ce genou.
- 3 „ Reposer le pied et répéter autant de fois qu'indiqué.

Changer de genou entre chaque série.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

EXERCICE

3

Extension du genou

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants
Réduire l'amplitude.

Les + résistants
Alterner sans poser
le pied au sol.

1



2



3



- 1 „ Assis sur une chaise, dos droit, mains agrippées sur les bords de la chaise.
- 2 „ En expirant, tendre une jambe devant soi sans surélever la cuisse.
- 3 „ En inspirant, revenir en position initiale. Répéter autant de fois qu'indiqué et changer de jambe entre chaque série.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

EXERCICE

4

Contraction
et relâchement
des muscles

Combien ?

1

série de

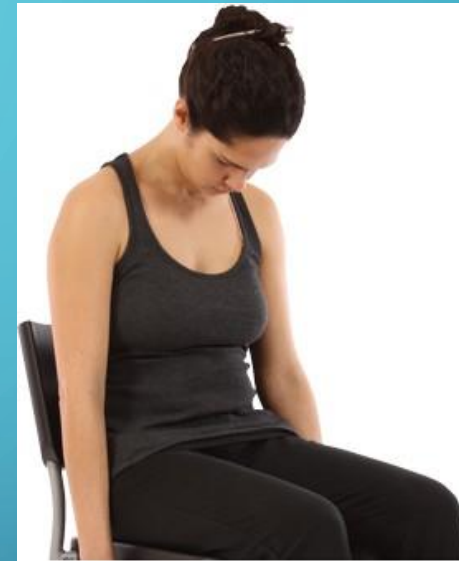
5

répétitions

1



2



- 1 „ Inspirer et « chiffonner » le visage en crispant les lèvres, les narines, les joues, les paupières, le front et en serrant les mâchoires.
En expirant relâcher la contraction.
- 2 „ Incliner la tête vers l'avant et rester immobile le temps de 3 respirations. Vivez votre état de détente.

Respirer profondément.

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Deuxième partie :

Vidéos d'accompagnement

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Vidéo 1 (19min) : cliquez sur le lien ci-dessous

<https://youtu.be/twzlltfVRGk>

Vidéo 2 (28min) : cliquez sur le lien ci-dessous

<https://youtu.be/2ZDbiQY7nhk>

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Troisième partie : (Relaxation)

EXERCICE 1 : GYMNASTIQUE DOUCE

Troisième vidéo (11 min) : Cliquez sur le lien ci-dessous

<https://youtu.be/FAO3G5SmzMQ>