Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

SEANCE 8

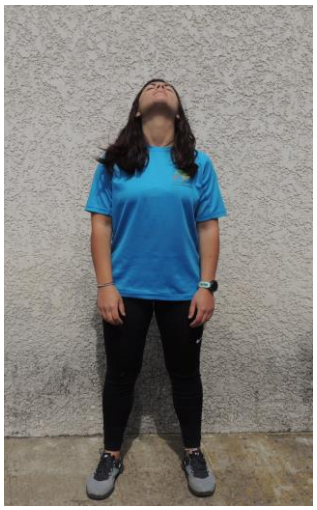
EXERCICES GYM D'ENTRETIEN

PUBLIC SENIOR

Avec le soutien de la CNSA

MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE

Durée : Entre 5 et 10 mn



Lentement, mouvements de la tête vers le haut puis vers le bas

Durée : 30 sec

Lentement, basculer la tête vers la droite puis vers la gauche

Durée : 30 sec

Lentement, monter les bras vers le haut, relâcher, reproduire

Durée : 30 sec

MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE

Main sous le coude, flexion puis extension de l'avant - bras

Durée : 1 mn

Tourner les poignets dans un sens puis dans l'autre

Durée : 30 sec

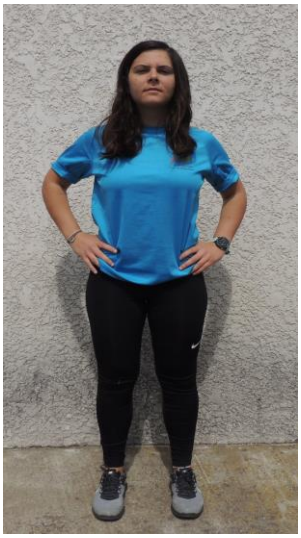
Tourner les chevilles dans un sens puis dans l'autre

Durée : 30 sec

MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE

Mouvements de bassin,
droite/gauche,
devant/derrière
tour complet

Durée : 1 mn



Marcher sur place ou en mouvement. Monter progressivement les genoux

Durée : 2 mn

Conseils :

La pratique des exercices suivants doit être réalisée en toute sécurité. Un avis médical est nécessaire. Aux premiers signes de fatigue ou de douleur, il faut arrêter l'exercice voire la séance. Si vous avez un équilibre fragile, il faut adapter les exercices, s'appuyer sur un mur ou une chaise. Il est conseillé de s'hydrater tout le temps de la séance et même au delà. Merci

Bonne séance

L'équipe MobilSport66

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

EXERCICE N°1 : Avec bâton

Quelle action ?	Assis, dos droit, tenir un bâton, faire le mouvement comme pour ramer, le regard suit le baton
Que travaille t'on ?	Abdominaux, épaules, dorsaux Motricité
Combien de fois ?	x 10
Sécurité :	Avoir un bon encrage dans le sol Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux

Variante + difficile	Augmenter le nombre de répétition

Avec le soutien de la CNSA

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

EXERCICE N°2 : Avec bâton

Quelle action ?	Assis, dos décollé du dossier, venir tenir le bâton qui délimitera l'amplitude du mouvement, ouvrir la jambe jusqu'au bâton, revenir
Que travaille t'on ?	Adducteurs, abducteurs
Combien de fois ?	x 10
Sécurité :	Avoir un bon encrage dans le sol

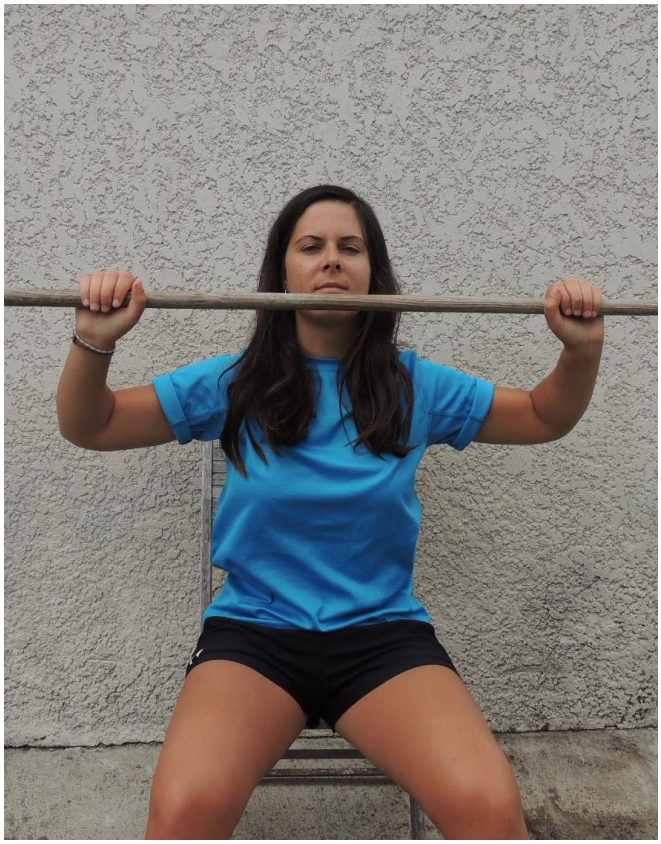
Variante + difficile	Enchainer sans reposer le pied Augmenter le nombre de répétition

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

EXERCICE N°3 : Avec bâton

Quelle action ?	Assis, dos décollé du dossier, coudes à 90°, bâton dans les mains, extension des bras, revenir position initiale
Que travaille t'on ?	Les épaules Deltoïde antérieur, latéral, postérieur
Combien de fois ?	x 10
Sécurité :	Le bâton passe devant la tête Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux



Variante + difficile	Augmenter le nombre de répétitions

Avec le soutien de la CNSA

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

EXERCICE N°4 :

Quelle action ?	Assis, dos droit, extension des jambes une par une, mains en appui sur le côté
Que travaille t'on ?	Fessiers, abdominaux
Combien de fois ?	x 5 / jambe
Sécurité :	Reposer la jambe si enchainer est trop compliqué Contrôler son mouvement Dos droit

Variante + difficile	Enchainer les 5 répétitions par jambe sans reposer

EXERCICE N°5 : Avec bâton

Quelle action ?	Assis, dos droit, bâton dans les mains, bras serrés le long du corps, réaliser une flexion du coude, revenir position initiale
Que travaille t'on ?	Biceps
Combien de fois ?	x 10
Sécurité :	Dos bien droit

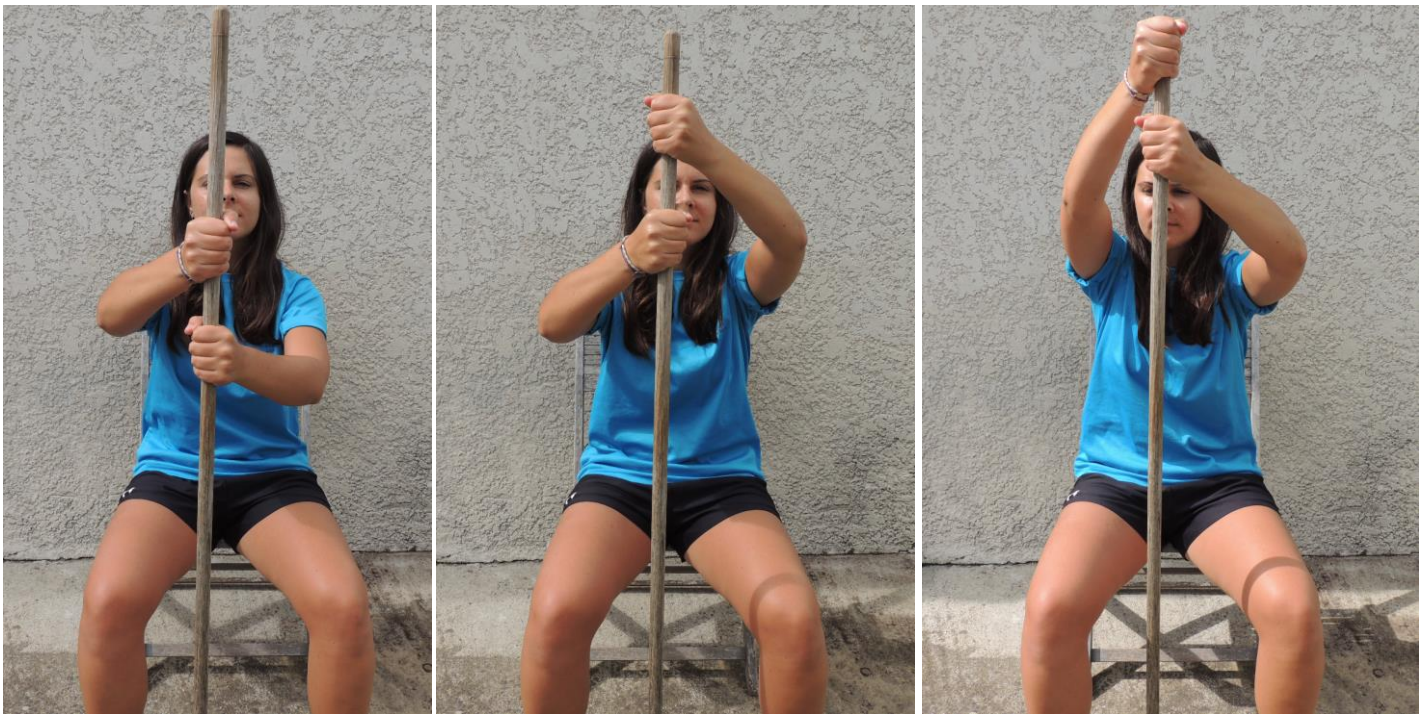
Variante + difficile	Augmenter le nombre de repetition

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

EXERCICE N°6 : Avec bâton

Quelle action ?	Assis, dos droit, venir remonter le baton jusqu'au bout puis redescendre les mains se succèdent
Que travaille t'on ?	Epaules Motricité
Combien de fois ?	x 5 haut - bas
Sécurité :	Dos droit



Variante + difficile	Augmenter le nombre de répétition

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

EXERCICE N°7 : Avec bâton

Quelle action ?	Debout, pieds largeur bassin, fléxion des jambes et simultanément extension des bras avec baton, revenir
Que travaille t'on ?	Cuisses, quadriceps, fessiers épaules, deltoides
Combien de fois ?	x 10
Sécurité :	Tête neutre Dos bien droit

Variante + difficile	Tenir quelque seconde fléchi puis relâcher

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

EXERCICE N°8 : Avec bâton

Quelle action ?	Debout, mains serrées tenant le bâton, épaules abaissées, venir flêchir les coudes en relevant, revenir lentement position initiale
Que travaille t'on ?	Epaules, abdominaux
Combien de fois ?	x 10
Sécurité :	Lever jusqu'au niveau des abdominaux Pas bouger le reste du corps

Variante + difficile	Maintenir la position quelques secondes

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

EXERCICE N°9 : Avec baton

Quelle action ?	Assis, baton devant soi bras tendu, venir avec la jambe droite alterner à gauche/à droite du baton, pareil avec l'autre jambe
Que travaille t'on ?	Abducteurs, fessiers
Combien de fois ?	x 10
Sécurité :	Réaliser le mouvement de manière contrôlée

Variante + difficile	Enchainer le mouvement sans reposer le pied

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

EXERCICE N°10 :

Quelle action ?	Debout, bras fléchis en angle droit, coude hauteur épaule, resserrez les bras parallèlement face à vous
Que travaille t'on ?	Pectoraux
Combien de fois ?	x 10
Sécurité :	Avoir un bon encrage dans le sol Dos droit

Variante + difficile	Augmenter le nombre de répétition Utiliser des bouteilles