

GYM DOUCE

Intérêt et description de l'activité

La Gym Douce est basée sur une approche globale du corps au moyen d'exercices ludiques et variés.

Cette activité vise essentiellement à stimuler les aptitudes permettant de renforcer la capacité musculaire, cognitive et de prévenir les risques de chutes : équilibre, coordination, souplesse, mobilité...

Pour ce faire, différents matériels et accessoires pourront être utilisés (petites haltères, bâtons, élastiques, ballons...).

Les cours sont élaborés à partir de différentes disciplines (Pilates, Yoga, Méthode De Gasquet, Gym)

Elle se pratique debout ou assis. Elle est particulièrement destinée aux personnes qui ne veulent pas (ou ne peuvent pas) effectuer des exercices au sol.

Le déroulé de la séance se compose comme suit :

- Echauffement
- Corps de séance avec des exercices adaptés de respirations, d'étirements, de mobilité, de renforcement des muscles profonds
- Relaxation, retour au calme

Chaque exercice est expliqué et démontré par l'éducatrice. Elle prendra un soin particulier à rappeler l'importance des placements pour une pratique sécurisée.

L'animatrice prendra le soin d'aller corriger les pratiquants.es afin de les amener à optimiser leur ressenti.

Tenue et équipements nécessaires

Pantalons de sport ou collant, gourde pour s'hydrater.

Chaussures de sport de type baskets (pour préserver les articulations).

Risques et précautions éventuelles

Rythme progressif, pas de sauts. Prise en compte des limitations connues des pratiquants.es