

## GYM MAINTIEN EN FORME

### **Intérêt et description de l'activité**

#### **Intérêt :**

La gym maintien en forme est basée sur une approche globale du corps, afin d'améliorer son capital santé et son bien-être. Il s'agit d'une gym dynamique adaptée aux séniors, hommes et femmes, sportifs ou sédentaires.

Les cours sont élaborés à partir de différentes disciplines (fitness, gym détente, pilates...)

Ils ont pour objectifs principaux :

- de maintenir la mobilité et la stabilité des articulations,
- de renforcer la masse musculaire,
- d'entretenir l'appareil cardio-respiratoire,
- de développer l'équilibre, la coordination, la sensibilité du système nerveux aux informations sur les postures et les mouvements venant des muscles et des articulations.

Cette activité fortifie le corps pour conserver son maintien dans sa globalité et dans toutes ses fonctions. Elle tonifie la qualité musculaire et rééquilibre les morphologies défaillantes.

#### **Description de l'activité :**

Chaque séance :

- débute par un échauffement,
- se poursuit par des exercices de renforcements musculaires et d'étirements ciblés des différents groupes musculaires,
- se termine par un retour au calme ou relaxation.

Chaque exercice est démontré, expliqué et l'animatrice peut corriger les participants afin de leur faire ressentir "les bonnes postures".

La musique peut être utilisée en soutien des exercices permettant de dynamiser ou de ralentir selon les mouvements.

### **Tenue et équipements nécessaires**

Tapis et petit coussin.

Bouteille d'eau.

Chaussures type baskets propres.

Matériel utilisé pendant les séances et fourni par l'association : balles de tennis, ballons, pailles, bâtons, bandes élastiques de différentes intensités, step de faible hauteur).

### **Risques et précautions éventuelles**

La gym maintien en forme se pratique en sécurité, en évitant les traumatismes (pas d'impacts ou de sauts), sans malmener le corps car l'effort est positif pour l'entretien physique des seniors.