

Sommaire

ACTIVITES EN SALLE 2021 / 2022	2
AEROGYM	2
DANSE EN LIGNE.....	3
GYM DOUCE ADAPTEE.....	4
GYM EN MUSIQUE.....	5
GYM MAINTIEN EN FORME.....	6
MULTI GYM	8
MULTI ACTIVITES SENIOR (SMS)	9
SELF DEFENSE	10
SOPHROLOGIE	11
STRETCHING	12
TAÏ CHI/QI GONG	13
YOGA	14

ACTIVITES EN SALLE 2021 / 2022

AEROGYM

Horaires et localisation
Mercredi de 9h45 à 10h45 Code : AE1 Salle « Le Cèdre » Jas de Bouffan.
Intérêt et description de l'activité
Intérêt : L'aérogym est avant tout une activité "cardio" dont le but est d'améliorer la santé cardio-vasculaire tout en sollicitant activement l'appareil musculaire. Cette méthode ludique permet une amélioration de la coordination générale, de l'assouplissement du corps et de l'endurance. Dans une moindre mesure, elle favorise un certain renforcement musculaire, notamment des membres inférieurs. Description : Elle se pratique debout uniquement. Les mouvements sont faciles à exécuter et à la portée de tous car ils sont essentiellement basés sur le principe de la marche. Ils sont rythmés par une musique dynamique et motivante dont le tempo varie au cours de la séance qui dure une heure, échauffement et retour au calme compris.
Tenue et équipements nécessaires
Collant ou pantalon de gym. Chaussures de sport obligatoires (pour préserver les articulations). Bouteille d'eau et serviette.
Information importante
L'activité Aérogym, même si elle se pratique en musique, ne fait pas partie des activités dansées proposées par ailleurs dans notre planning. C'est une forme d'activité physique collective qui permet de développer l'interactivité avec le groupe.

Animatrice : Sylvie THILL.

[Retour au sommaire.](#)

DANSE EN LIGNE

Horaires et localisation
Lundi 14h30 à 16h00 code DA1 Salle "Le Cèdre" – Jas de Bouffan. Vendredi 10h45 à 12h15 code DA2 Salle "Le Cèdre" – Jas de Bouffan 50€ par personne et par an
Intérêt et description de l'activité
Intérêt : La danse développe l'harmonie musculaire, l'endurance, les capacités respiratoire et cardiaque. Elle contribue à parfaire le sens de l'équilibre, le maintien, l'élégance, la souplesse, les réflexes et la coordination. Apprendre un pas nécessite de l'attention, de la concentration, c'est une gymnastique bénéfique à la fois pour les muscles et le cerveau. C'est une discipline qui allie la grâce et l'effort et fait travailler simultanément le corps et l'esprit. Les chorégraphies sont simples et accessibles à tous. Description : La danse en ligne consiste à exécuter des séquences et des combinaisons de pas sur des rythmes différents. La chorégraphie liée à une chanson ou une musique est composée d'une combinaison de série de pas et de mouvements synchronisés. Cette danse s'effectue en solo ou en lignes. Elle ne nécessite pas de partenaires. Elle se pratique en groupe dans une ambiance ludique et conviviale et est particulièrement recommandée pour les seniors.
Tenue et équipements nécessaires
- La tenue est libre mais doit permettre de se sentir à l'aise. - Chaussures ayant des semelles qui permettent de glisser légèrement. - Les semelles doivent être propres. Il est donc recommandé de changer de chaussures en entrant dans la salle.

Animatrice : Marie-Noëlle DALLES

[Retour au sommaire.](#)

GYM DOUCE ADAPTEE

Horaires et localisation
Lundi de 10H00 à 11H00 Code : GY1. Les Milles – Salle Pellegrin
Intérêt et description de l'activité
Intérêt : La gym douce permet de réaliser des exercices non agressifs pour les articulations et le corps en général. La gym douce est intéressante à pratiquer : - Lorsqu'on n'a jamais fait de sport. - Lorsqu'on se remet au sport après un long arrêt ou après des soucis de santé. Description : La gym douce est un concept alliant étirements, contractions musculaires, respiration, automassage énergétique et travail de l'équilibre. Le cours se termine par quelques minutes de relaxation. Les exercices varient à chaque séance. L'ambiance est amicale et détendue.
Tenue et équipements nécessaires
Tenue confortable. Chaussures de sport et tapis. Une bouteille d'eau. Un tee-shirt, un caleçon et des chaussettes anti dérapantes.

Animatrice : Dany FIACRE

Remplacement si absence animatrice : Dany SUFFREN

[Retour au sommaire.](#)

GYM EN MUSIQUE

Horaires et localisation
Mardi de 13h45 à 14h45 Code : GY4. Salle « Le Cèdre » - Jas de Bouffan. 50€ par personne et par an.
Intérêt et description de l'activité
Intérêt : Ce cours est basé sur des techniques d'Aérogym, ou Cardio/Dance, mais aussi sur d'autres formes d'expressions corporelles. C'est une activité qui a pour but d'entretenir et améliorer les capacités cardiorespiratoires. Par le mouvement en rythme, elle sollicite tous les muscles mais particulièrement ceux du système locomoteur (qui nous permettent de nous mouvoir). La <i>gym en musique</i> , propose de petites chorégraphie qui entretiennent les capacités de coordination, de mémorisation et de déplacements dans l'espace Description : La séance s'articulera en 3 temps : - L'échauffement qui prépare nos articulations, nos muscles - L'apprentissage de divers pas et mouvements, enchaînés en courtes chorégraphies pour travailler en cardio - des étirements pour un retour au calme. Les styles de musiques varieront au fil des séances (musique du monde, rock, pop, variétés, etc..). Ce cours associe activité physique adaptée aux seniors et plaisir de bouger en musique, apportant un entraînement en aérobic, détente et bien-être. Les séances sont accessibles à tous danseurs ou pas.
Tenue et équipements nécessaires
Collant ou pantalon de gym, chaussures de sport obligatoires (pour préserver les articulations) Bouteille d'eau et serviette

- L'échauffement qui prépare nos articulations, nos muscles
- L'apprentissage de divers pas et mouvements, enchaînés en courtes chorégraphies pour travailler en cardio
- des étirements pour un retour au calme.

Animatrice : Marie-Noëlle DALLES.

[Retour au sommaire.](#)

GYM MAINTIEN EN FORME**Horaires et localisation**

Lundi de 9h30 à 10h30 Salle « Le Cèdre » Jas de Bouffan **Code : GY0.**

Lundi de 10h45 à 11h45 Salle « Le Cèdre » Jas de Bouffan **Code : GY2.**

Vendredi de 9h30 à 10h30 Salle « Le Cèdre » Jas de Bouffan **Code : GY5.**

50€ par séance et par an.

Vendredi de 15h15 à 16h30 complexe sportif du Val de l'Arc Dojo Mac2 **Code GY6.**

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.

Animatrices : Marie-Noëlle DALLES (lundi matin - vendredi matin) 50€ par séance et par an

Danielle SUFFREN (vendredi après midi)

[Retour au sommaire.](#)

MULTI GYM

Horaires et localisation
Mardi de 9h30 à 10h30 Code : GY3. Salle « Le Cèdre » - Jas de Bouffan.
Intérêt et description de l'activité Cette activité se situe entre la gym douce adaptée et la gym Maintien en forme. Elle se pratique debout mais elle est également adaptée aux personnes préférant travailler sur chaise. Elle est particulièrement destinée aux personnes qui ne veulent pas (ou ne peuvent pas) effectuer des exercices au sol. Elle vise essentiellement à stimuler, au moyen d'exercices ludiques et variés, les capacités permettant d'éviter l'affaiblissement musculaire et les risques de chutes : équilibre, coordination, souplesse, mobilité... Pour ce faire, différents matériels et accessoires pourront être utilisés (petites haltères, bâtons, élastiques, ballons...).
Tenue et équipements nécessaires Pantalon de sport ou collant. Chaussures de sport de type baskets (pour préserver les articulations).
Risques et précautions éventuelles Rythme progressif, pas de sauts.

Animatrice : Sylvie THILL.

[Retour au sommaire.](#)

MULTI ACTIVITES SENIOR (SMS)

Horaires et localisation
Mardi de 10h45 à 12h00 code SM1 -Salle « Le Cèdre » – Jas de Bouffan
Intérêt et description de l'activité
Intérêt : Cette activité permet d'offrir une alternative aux personnes qui rencontrent des difficultés à suivre les activités sportives habituellement proposées par le club. Elle concerne particulièrement les personnes (adhérentes du Club ou envoyées par des professionnels de santé) qui sont en phase de reconditionnement physique avant la reprise d'une activité physique au sein du club. Elle est également conseillée aux personnes avançant en âge et/ou souffrant de pathologies chroniques pour lesquelles il est nécessaire, tout au long de l'année, de pratiquer des activités adaptées (« sport sur ordonnance »). Description : Après des tests d'évaluation de la condition physique (équilibre, souplesse, force, endurance) les participants suivent hebdomadairement une séance d'environ 1h15. Ils y pratiquent des activités complémentaires permettant de solliciter les capacités de chacun (équilibre, coordination, souplesse, cardio-respiratoire, force musculaire, ...). Après un échauffement adapté et progressif, les exercices se font de manière collective et se décomposent en parties distinctes : - ateliers avec du matériel sportif (steps, petites haltères, ballons, élastiques, parcours de motricité...), - animations ludiques, - déplacements dynamiques, - étirements en fin de séance.
Tenue et équipements nécessaires
Collant ou pantalon de gym. Chaussures de sport obligatoires. Bouteille d'eau et serviette.

Animation : Sylvie THILL – Jean-Claude THILL

[Retour au sommaire.](#)

SELF DEFENSE

Horaires et localisation
Vendredi de 15h00 à 16h30 code SD1. Dojo « Castel » Stade Marius Réquier, avenue Marcel Couton 13290 Les Milles.
Intérêt et description de l'activité
Intérêt : Activité de prévention qui améliore la maîtrise de soi sur les plans physique et psychologique Adaptée aux seniors, cette activité apporte la confiance en soi, la maîtrise du corps. Perception de soi et de l'autre en mouvement. Permet l'amélioration des capacités d'équilibre et d'anticipation. Description : Sollicitation de l'équilibre, de la mobilité. Prévention des chutes (chutes contrôlées). Travail d'esquive.
Tenue et équipements nécessaires
Aucune tenue particulière, cependant il est préférable de porter des vêtements amples et résistants. L'activité se pratique pieds nus. Bouteille d'eau.
Risques et précautions éventuelles
L'encadrement doit être assuré dans le respect de la pratique préconisée par la FFRS (très mesurée, sans à-coups et sans contacts violents).

Animateur : Alain PAPPALARDO

[Retour au sommaire.](#)

SOPHROLOGIE

Horaires et localisation
Lundi de 11h10 à 12h00 code S03 Mardi de 14h00 à 15h00 code S01. Mardi de 15h00 à 16h00 code S02. Salle Pellegrin – rue Albert Decanis 13290 Les Milles.
Intérêt et description de l'activité
Intérêt : La sophrologie est une méthode facilitant le relâchement du corps et de l'esprit. Elle a été élaborée dans les années 60 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo. Description : Basée sur des exercices simples de respiration, de relaxation, de visualisation mentale et de prise de conscience du schéma corporel, elle apporte des solutions concrètes permettant de mieux gérer les situations émotionnelles difficiles et les tensions quotidiennes.
Tenue et équipements nécessaires
Pas de tenue particulière.

Animatrices : Dany FIACRE (le lundi)

Rose-Marie MANNARINI (le mardi)

[Retour au sommaire.](#)

STRETCHING

Horaires et localisation - TARIF 50€ par séance et par an	
Mardi de 11h00 à 12h00	Code ST2. – Salle « Complexe du Val de l'Arc –Dojo Mac 2 »
Mardi de 15h00 à 16h00	Code ST3. – Salle « Le Cèdre » Jas de Bouffan
Mercredi de 11h00 à 12h00	Code ST4. - Salle « Le Cèdre » Jas de Bouffan
Intérêt et description de l'activité	
Intérêt : Nous sommes tous et toutes flexibles, même si l'on en croit le contraire. En bas âge, notre corps n'avait aucune tension, nous pouvions nous plier dans tous les sens et le cerveau s'en souvient encore. Avec les années, le stress, les mauvaises postures, le travail, les sports, les blessures, les muscles se sont contractés, affaiblis vers le sol, emmagasinant ainsi une quantité incroyable de toxines, ce qui crée les tensions et qui raccourcit le muscle. Nos muscles sont les acteurs qui permettent de faire bouger notre squelette. Sans eux, nous ne pourrions marcher, danser, courir et donc fonctionner, d'où l'intérêt de les renforcer mais aussi de les étirer. Le stretching favorise aussi une bonne mobilité articulaire en stimulant une lubrification articulaire. Cette pratique aide à diminuer la tension artérielle en favorisant la circulation, aide à se détendre en réduisant le stress et améliore la coordination des mouvements. Il permet de diminuer la sensation de fatigue et peut aider à prévenir les traumatismes articulaires et musculaires d'où l'intérêt de le pratiquer en complément des autres sports comme la gym, le tennis, la marche, la randonnée. Le stretching évite de se tasser avec l'âge, fait grandir, affine la silhouette. Pratiqué régulièrement, la bonne mise en posture qu'il suscite devient naturelle et permet de se redresser. Description : Le stretching propose donc une série d'exercices variés qui visent à redonner à nos muscles leur élasticité, leur flexibilité et l'oxygénation nécessaire pour les garder en santé souples et sans tension. Ces étirements permettent également de libérer les toxines accumulées et l'acide lactique (déchet produit lors de la contraction musculaire).	
Tenue et équipements nécessaires	
Le stretching se pratique de préférence pieds nus ou en chaussettes antidérapantes. Bouteille d'eau. Petit coussin ou brique de yoga.	

Animatrice : Marie-Noëlle DALLES.

[Retour au sommaire.](#)

TAÏ CHI/QI GONG

Horaires et localisation
Jedi de 14h00 à 16h30 code TQ1 Salle « Le Cèdre » Jas de Bouffan.
Intérêt et description de l'activité
Intérêt : QI GONG – MAITRISE DE L'ENERGIE Cette discipline est née d'après une longue observation de la nature. On l'appelle aujourd'hui gymnastique chinoise faite de mouvements effectués au ralenti. En Chine, le pays du Milieu, on évalue l'origine du QI GONG il y a quelques 5000 ans avant Jésus Christ ou plus. Le QI GONG procure une relaxation du corps car les mouvements sont lents, détendus et souples, ceci s'approfondit par une respiration qui se ralentit, permettant un ressenti de son corps. Le geste juste, dans la structure, la Forme et l'Esprit, amène l'harmonie et la détente est assurée. TAI CHI – TAI CHI CHUAN - La Boxe de Taiji ou Boxe du Faîte Suprême. Le Tai-Chi est un art martial chinois dit interne. Il a pour objet le travail de l'énergie "CHI". Le Tai Chi permet de stimuler : l'équilibre dans le déplacement, la concentration dans la posture et la respiration, la coordination des mouvements, la mémoire pour les enchaînements. Description : Le QI GONG et le TAI CHI se pratiquent par des mouvements accompagnés par la respiration, la concentration et la coordination des mouvements et peut être suivi de petits enchaînements. Le Tai Chi peut être mis en évidence par des supports pédagogiques (éventails, épée) avec une connotation martiale. Ces disciplines assouplissent, renforcent, équilibrent, particulièrement les enveloppes des muscles, des ligaments, gaines des nerfs plaçant l'homme entre terre et ciel.
Tenue et équipements nécessaires
- un tapis léger pour relaxation profonde. - vêtements dans lesquels les personnes sont à l'aise, de quoi se désaltérer.

Animateur : Bertrand FOIX.

[Retour au sommaire.](#)

YOGA

Horaires et localisation
Lundi de 10h00 à 11h15 Code Y01. Vendredi de 10h00 à 11h15 Code Y02. Salle 300 - Château de l'Horloge – Jas de Bouffan.
Intérêt et description de l'activité
Intérêt : Le yoga permet grâce à différentes techniques (postures, concentration, respiration) de rééquilibrer nos énergies vitales. Il développe souplesse, équilibre, détente, patience, force et permet d'harmoniser les éléments physiques et psychiques qui nous composent.
Tenue et équipements nécessaires
- Tapis de sol. - Petit coussin. - Pantalon de survêtement ou autre pantalon pas serré à la taille. Le yoga se pratique pieds nus ou en chaussettes.

Animatrice : Danielle MARCHETTO.

[Retour au sommaire.](#)