

▶ **SÉQUENCE ÉQUILIBRE ET SOUPLESSE**

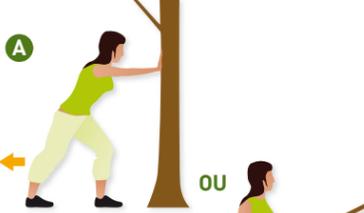
Descriptif technique	Postures
<p>Travail d'appuis sur surfaces réduites en utilisant toutes les variantes possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauts d'un appui à l'autre. • Réception sur un pied, à pieds joints, en contre-haut, en contre-bas. • Stabilisation de chaque appui. • Enchaîner plusieurs appuis sur surfaces réduites, ... • Combinaison de toutes ces possibilités ! <p>Attention aux prises de risques calculés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas hésiter à proposer des parades. • Vérifier l'adhérence (attention aux surfaces ou chaussures humides). 	

▶ **SÉQUENCE RÉCUPÉRATION - SOUPLESSE**

Afin d'éviter au maximum la blessure et de favoriser une récupération rapide, un stretching est proposé en fin de séance.

Conseils :

Prendre la position décrite progressivement et la maintenir au-delà de 10 secondes en contrôlant son expiration.

Descriptif technique	Variantes	Postures
<p>ÉTIREMENT DES JUMEAUX ET SOLÉAIRES (Posture A)</p> <p>2 CHOIX POSSIBLES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En appui sur un tronc, bras tendus, étirer le mollet en gardant les talons au sol. • Amener le poids du corps vers l'avant en ayant la jambe avant fléchie et la jambe arrière tendue. 	<p>En montant les escaliers, mettre le pied à moitié sur la marche et à moitié dans le vide. Amenez le talon de la jambe arrière dans le vide.</p>	
<p>ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS (Posture B)</p> <p>Les deux pieds bien ancrés dans le sol, transporter le poids du corps sur une jambe tandis que l'autre reste tendue. Le bassin ne doit pas changer de position.</p>	<p>L'écart des pieds permet de varier l'intensité de l'étirement. Attention : Sur la jambe fléchie le genou est à l'aplomb de la cheville.</p>	
<p>ÉTIREMENT DES QUADRICEPS (Posture C)</p> <p>Saisir la cheville avec la main et amener le talon contre la fesse. Pousser le genou vers le bas sans pencher le buste vers l'avant.</p>	<p>En cas de difficulté pour attraper son pied, saisir le bas du pantalon ou utiliser un élastiband.</p>	
<p>ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS (Posture D)</p> <p>Mettre une jambe tendue vers l'avant avec le talon bien ancré dans le sol. Fléchir sur la deuxième jambe afin d'étirer l'ischio-jambier, poids du corps sur la jambe arrière.</p>	<p>Le pied avant peut être surélevé.</p>	
<p>ÉTIREMENT DE L'ENSEMBLE DU CORPS DANS L'AXE</p> <p>Pieds largeur du bassin, lever les bras vers le ciel et s'auto-grandir au maximum, maintenir quelques secondes et relâcher lentement les bras de chaque côté en accord avec votre propre rythme respiratoire.</p>		

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement.

Activité Gym Oxygène urbaine

Une innovation FFEPGV pour répondre aux motivations actuelles des adultes de se bouger près de chez soi, de profiter du grand air, de prendre soin de soi, d'être attentif à son environnement, de recréer des liens sociaux, de se sentir libre...

Une initiative originale. C'est un parcours ludique exploitant les équipements urbains à des fins de forme et de santé. L'objectif est de travailler la résistance cardio-vasculaire, le renforcement musculaire, l'équilibre, la souplesse... 60 minutes d'activités en plein air suivies d'un temps de stretching, le tout dans la bonne humeur.

Avec la Séance Gym Oxygène Urbaine, vous ne verrez plus jamais la ville du même œil !

Quelques conseils de sécurité :

Avoir reconnu le parcours avant et être capable de se situer.
Avoir sur soi : téléphone, trousse de secours, une pièce d'identité...



Transfert d'un spot à l'autre

À SAISIR !
sur 2000 paires de bâtons de marche nordique

de 20 à 50% de remise

GÉVEDIT Fédération Française des services plus **EPGV**

Centre d'achat de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire.

Uniquement par vente téléphonique. Dans la limite des stocks disponibles.
site internet : www.gevedit.fr

Tél. 02 41 44 19 76
courriel : contact@gevedit.fr

▶ **POUR CETTE SÉANCE**

Repérer un ou plusieurs « spots* », environnements urbains ou parc avec des escaliers, bancs, trottoirs, le transfert d'un spot à l'autre se fait en marchant rapidement ou en courant en fonction de sa forme. Ces déplacements font partie intégrante de la séance.

* Spot = lieu choisi pour son environnement et la richesse de son potentiel pédagogique



LE CYCLE GYM OXYGÈNE

La ville pour entretenir sa forme et sa santé, le nouveau pari de la séance Gym Oxygène urbaine. Elle peut se décliner soit sous forme de cycle d'intentions éducatives comme proposé ci-après soit sous forme de cycle d'activités avec une multi-activité à l'année.

Intentions Éducatives	Descriptif technique	Variante
<p>ÉCHAUFFEMENT</p> <p>(7 à 10 minutes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • MOBILISATION DYNAMIQUE DE LA HANCHE (Posture A) avec des montées et descentes de trottoir en alternant les jambes. • MOBILISATION DES BRAS ET DES ÉPAULES (Posture B) dans les différents plans. • AUGMENTATION CARDIO PULMONAIRE <ul style="list-style-type: none"> - Progressivement accélérer l'allure de la marche en engageant de plus en plus les bras. - A chaque signal augmenter l'intensité. 	<p>Enchaîner des montées et des descentes de trottoir en croisant les jambes très près l'une de l'autre pour permettre l'engagement. Attention : Penser à faire un aller-retour. Garder un dos « droit ».</p> <p>Marcher en balançant les bras de différentes façons et augmenter progressivement l'amplitude.</p> <p>Variation de la longueur des pas et l'engagement des bras.</p>
<p>RENFORCEMENT MUSCULAIRE de différents groupes musculaires puis généralisé. Le nombre de séries et les durées sont donnés à titre indicatif. Il convient d'adapter les charges de travail au profil de chacun.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • BICEPS : Travail des biceps en isométrique : « Soulevez » une barre fixe. Maintenir 3 fois 20 à 30 secondes. • QUADRICEPS, TRICEPS ET GRANDS DORSAUX (Posture C) : Enchaîner des sauts en extension en prenant appui sur la barre. 3 séries (selon la forme) de 20 à 30 secondes. • PECTORAUX (Posture D) : Réaliser des « pompes » sur des surfaces plus ou moins hautes. Mains posées à plat sur le banc, plus écartées que les épaules. 3 séries (selon la forme) de 20 à 30 secondes. <p>Attention : ne pas placer les fesses trop hautes, conserver le dos aligné avec un gainage efficace.</p> <ul style="list-style-type: none"> • TRICEPS (Posture E) : Mains en appui à plat sur le banc, les fesses en avant de l'assise, réaliser des flexions / extensions des bras. 3 séries (selon la forme) de 20 à 30 secondes. <p>TRAVAIL DYNAMIQUE : Si plusieurs bancs sont proches, alterner des déplacements en appui sur les bancs une fois en quadrupédie (idem pectoraux) et une fois en quadrupédie inversée (idem triceps). Le passage d'un banc à l'autre est réalisé en variant les déplacements (bipédie ou quadrupédie selon la nature du terrain).</p> <ul style="list-style-type: none"> • QUADRICEPS (Posture F) : Réaliser des squats pieds parallèles. Toucher le banc sans s'asseoir. 3 séries (selon la forme) de 20 à 30 secondes. <p>Attention à votre dos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • CUISSES ET TONUS GÉNÉRAL (Posture G) (travail à deux) : Saisir les poignets et tirer son partenaire vers soi. La durée ne doit pas être trop longue. 15 à 20 secondes d'effort, répétées 3 à 5 fois. <p>Attention : l'opposition doit être « contrôlée » pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - qu'il y ait du mouvement ; - que le jeu ne l'emporte pas sur la qualité des placements ; - que le jeu n'entraîne pas de difficultés de gestion cardiaque. <ul style="list-style-type: none"> • CUISSES (Posture H) (travail à deux) : Travail en isométrique avec un partenaire. Maintenir la position 3 fois 20 à 30 secondes. <p>Attention : dos droit (bien plaquer dos contre dos), angle et placement des genoux (verticale de la cheville). Veiller à ne pas vous retirer sans prévenir votre partenaire.</p>	<p>Degré de flexion des bras (jouer sur les hauteurs de la barre ou la flexion des jambes).</p> <p>Les bras restent plus ou moins tendus pendant la montée.</p> <p>Ecartement des bras, hauteur de l'appui brachial plus haut ou plus bas que les pieds (exemple mains sur le dossier et pieds au sol ou mains au sol et pieds sur l'assise).</p> <p>Variation de la charge en éloignant plus ou moins les pieds.</p> <p>Combiner et alterner ces situations 3 à 5 fois contribue à lutter contre le déséquilibre musculaire.</p> <p>Si plusieurs bancs sont proches, proposer 3 à 5 flexions par banc et des déplacements variés d'un banc à l'autre (pas chassés, croisés, sauts, ...).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem avec déplacement latéral (dans ce cas penser à réaliser vers la droite et vers la gauche). - Idem en montée et en descente. - Changement de partenaire. <ul style="list-style-type: none"> - Contre un arbre, un mur, ... - Durée.

