



gv de claix

Saison 2021/2022



Gymnastique Volontaire de Claix
La Case
13 chemin du Risset
38640 CLAIIX

Tel : 06 77 79 80 05
gvclaix38@hotmail.fr
<http://www.gv-claix38.fr/>

Les activités Saison 2021/2022 (ordre alphabétique)

ACTI'MARCH

Aquagym

Cardio – Renforcement musculaire

Cours enfants

Cross Training

Gymnastique

Gym d'entretien douce

Gymnastique d'entretien cardio – étirements

Gym en extérieur

Pilates

Sport/Santé "prescription médicale"
GYM APA (Activités Physiques Adaptées)

Stretching postural

Yoga

ACTI'MARCH

Activité de marche dynamique au Parc de la Bâtie, avec ou sans bâtons de marche (prêtés par la GV) pour améliorer son souffle et son endurance.

Etablissement d'un programme personnalisé d'entraînement avec cardio-fréquence-mètre. Travail du geste technique pour dynamiser sa marche. S'adresse à tous niveaux car sur parcours fermé et fréquences d'intensité moyennes pour le travail du cœur (adaptées à chacun).

[Retour sommaire](#)

Aquagym

Les cours d'aquagym ont lieu à la piscine de la caserne de Varcès, dans le petit bassin.

La séance dure 50 minutes avec un moment d'échauffement puis enchaîne sur différents exercices de renforcement musculaire avec le matériel prêté par l'armée... avec une relaxation en fin de séance.

Grâce à la présence de trois maîtres-nageurs, les participants peuvent participer à des exercices plus dynamiques : aquacrossing ou aqua bike.

[Retour sommaire](#)

Cardio – Renforcement musculaire

Cours de gym complet, avec ou sans matériel, alternant du cardio bon pour le cœur et du renforcement musculaire, idéal pour tonifier tous les muscles du corps.

Tout cela dans la bonne humeur, la joie et le dynamisme.

[Retour sommaire](#)

Cours enfants

(mercredi après-midi, gymnase de la Batie)

Le cours des 4 à 6 ans (10 participants-15h30 à 16h30)

Il consiste à jouer, sauter, grimper (tous les verbes d'action) : pour cela on organise des parcours d'habileté motrice.

Le cours des 7 à 10 ans (16 participants-16h30 à 17h30)

Il consiste à découvrir ou approfondir les agrès (barres asymétriques, poutre). Cela permet aux enfants de développer l'équilibre, la force, de connaître son corps, via la mobilité par le sol.

[Retour sommaire](#)

Cross Training

2 cours, 2 approches légèrement différentes.

Le cross training c'est un mélange organisé ! Mélange d'outils (élastiques, lests, cordes, medball, poids de corps etc.) et de méthodes (renforcement, cardio, stretch/mobilité...) pour développer force, endurance, souplesse, adaptation à différents efforts. Pour cela, on emprunte des exercices à des disciplines variées.

Cross training en extérieur (Parc de La Batie et Pompidou principalement) :

Dans le cadre de notre cross training en extérieur, la part belle sera faite aux déplacements (marche active, course à pied, motricité/agilité), au travail en poids de corps et à l'ajout d'exercice avec petit matériel pour un renforcement plutôt cardio, ou l'inverse !

Objectifs principaux : Cardio (LIIT et HIIT), renforcement et endurance musculaire, développement de la motricité et de l'équilibre.

Cross training en intérieur :

En intérieur, nous utiliserons du matériel et un large panel de mouvements pour amener un renforcement complet. Un apprentissage de postures de forces et de mouvements fonctionnels permettra de solliciter l'ensemble des muscles du corps pour développer force, endurance et résilience !

Objectifs : développement de la force, cardio (HIIT), amélioration gainage et postures.

[Retour sommaire](#)

Gymnastique

Séances variées de **renforcement musculaire** global du corps après échauffement, couplé avec des **exercices modérés de cardio**. Travail systématique des principaux muscles et abdominaux et occasionnel des autres moins importants. Travail postural et d'équilibre avec **stretching en fin de séance**. Augmentation de l'intensité et de la difficulté des exercices tout au long de la saison. Reprise modérée et progressive après cette année perturbée.

[Retour sommaire](#)

Gym d'entretien douce

PUBLIC CONCERNE : **Seniors** (y compris avec pathologies)

Présentation de Sami, éducateur sportif polyvalent certifié et diplômé, en charge du cours :

« Cette séance est destinée aux personnes ayant des besoins particuliers. Elle est constituée systématiquement de **travail de mobilités articulaires, de l'équilibre, de renforcement musculaire et d'étirements**. L'apprentissage et l'amélioration de la santé et du bien-être sont planifiés sur la saison, à la fois par la répétition, tout en variant et apportant du plaisir et du ludique. Moment privilégié, au rythme adapté, j'intègre le Brain gym dans mes cours, et du matériel varié : : musique, chorégraphie, lestes, ballon, elastiband, bâton, step, poids de corps, travail seul, à deux ou à plusieurs...

Chaque séance respecte une courbe d'intensité pour les pratiquants. Chaque entraînement est composé de plusieurs Intentions éducatives, principalement Renforcement Musculaire, mais aussi Cardio-Respiratoire, Habilités Motrices et Stretching.

Chaque séance est unique, avec un contenu varié à chaque fois, et une progression sur l'année, par cycle entre chaque période de vacances scolaires.

Les cours étant composés de publics hétéroclites de toutes conditions physiques, des variantes permettent à chacun de participer à son maximum.

[Retour sommaire](#)

Gymnastique d'entretien cardio – étirements

Gymnastique d'entretien (tout public sauf seniors) :

Coordination, cardio, renforcement musculaire, souplesse, séance en partie en musique. Convivialité et sourire assurés.

Gymnastique d'entretien seniors :

Coordination, cardio, renforcement musculaire, équilibre (les bases), assouplissements et étirements - séance en partie en musique. Convivialité et sourire assurés.

[Retour sommaire](#)

Gym en extérieur

Les cours de gymnastique à l'extérieur s'adressent à tout public désireux d'entretenir et d'améliorer sa condition physique globale en privilégiant toute l'année le **travail en plein air**.

Le travail mêle **endurance, renforcement musculaire** et je privilégie le **travail d'assouplissement articulaire et musculaire** ainsi que de **nombreux exercices pour la santé du dos**.

Le cours se fait essentiellement debout mais nous avons tout de même des petits tapis transportables pour effectuer des mouvements à genoux ou au sol.

Par toutes températures nous travaillons en extérieur et nous avons un **repli en salle en cas de pluie**.

Le travail en plein air procure beaucoup de **bien-être**, particulièrement **pour la respiration et la détente globale**.

[Retour sommaire](#)

Pilates

La méthode « pilates », c'est : respiration, concentration et centrage pour améliorer votre posture, tonifier et renforcer les muscles profonds de tout le corps.

C'est une méthode **douce, évolutive**. Vous ne ressortirez pas d'une séance dégoulinant de sueur, et le lendemain perclus de courbatures ! Les exercices spécifiques s'intègrent et s'intensifient progressivement, semaine après semaine, et seulement si les fondements sont bien assimilés. Leur efficacité réside dans la qualité de la précision et dans l'écoute et la perception de son corps en mouvement dans l'espace.

Vous améliorez votre posture en vous « auto grandissant » et en vous alignant, vous affinez votre silhouette en vous redressant, Vous **tonifiez** et **renforcez les muscles profonds** de l'ensemble de votre corps, et particulièrement vos abdominaux, toujours **en respectant la colonne vertébrale, le positionnement du bassin et le maintien du plancher pelvien**, dans une recherche de précision et de fluidité.

Dans le même temps, vous vous étirez et vous assouplissez car les différents exercices cherchent à allonger vos chaînes musculaires.

[Retour sommaire](#)

Sport/Santé "prescription médicale"

GYM APA (Activités Physiques Adaptées)

Il est reconnu que l'activité physique améliore l'état de santé et permet de diminuer les médicaments. Ce cours, animé par Delphine Gillio-Tos, animatrice certifiée APA, vise à améliorer/stabiliser la santé, faire apprécier ou ré-apprécier l'activité physique, et en ressentir les bienfaits.

Publics concernés :

- Les personnes en affection de longue durée (exemple : diabète de type 1 et 2, cancer, insuffisance respiratoire, risques cardio-vasculaires etc.)
- Les personnes âgées de plus de 60 ans repérées fragiles
- Les personnes ayant de l'hypertension artérielle ou en situation de surpoids/obésité.

Sur prescription médicale obligatoirement, auprès de votre médecin, ou en passant par l'organisme Prescri'-Bouge, porteur du dispositif "accompagnement vers l'activité physique" (<http://prescribouge.fr>).

[Retour sommaire](#)

Stretching postural

La méthode de Jean-Pierre Moreau est une **technique corporelle statique où le corps travaille dans sa globalité**. Elle agit particulièrement sur la **musculature profonde** et surtout sur la **musculature du dos**.

Par un enchaînement de postures d'auto-étirement volontaires, de contractions musculaires profondes et de respirations spécifiques, le but de la technique est de **favoriser une régulation tonique du corps**.

Les postures sont réalisables par tous et sont **adaptables aux morphologies et aux pathologies de chacun**. A chacun son rythme, à chacun ses limites et ses capacités.

Grâce à des respirations spécifiques, grâce à la rigueur du placement et une vigilance omniprésente lors des postures, se crée une **unicité corps/esprit** qui amène à une prise de conscience de son schéma corporel et un **mieux-être global**.

[Retour sommaire](#)

Yoga

Une **bonne respiration** est importante pour notre santé notre bien-être et notre équilibre psychique.

L'attention et la régulation du souffle est fondamentale dans la pratique du yoga, qui **unit le corps et l'esprit**.

La pratique des asanas (postures) permet d'optimiser la respiration, la maîtrise de souffle et **stabilise le mental**.

C'est une expérience vécue avec la totalité de l'être, à **l'état d'équilibre** conduisant à la méditation au cœur du soi.

[Retour sommaire](#)