



gv de claix

Saison
2022/2023



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

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

Les activités de la Saison 2022/2023 (ordre alphabétique)

ACTI'MARCH

Aquagym

Cours enfants 4 à 6 ans et 7 à 10 ans

Cross Training

Gymnastique d'entretien

Gym d'entretien douce

Gym en extérieur

Pilates

Sport-Santé 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 cardiofréquencemètre. Travail du geste technique pour dynamiser sa marche. S'adresse à tous les niveaux car sur un parcours fermé et des fréquences d'intensité moyenne 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, le lundi et le jeudi, de 12 heures à 13 heures.

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.

Ces séances sont très appréciées par les participants car elles **sont sources de bien-être** :

- Il n'est nul besoin d'être bon nageur pour participer avec plaisir, dans la mesure où on a pied dans le petit bassin et on ne met pas la tête sous l'eau.
- Les mouvements, du fait de la présence de l'eau, sont doux, très indiqués en cas de problèmes articulaires.
- Les animateurs sont très qualifiés et savent parfaitement s'adapter aux besoins et demandes des participants.

[Retour sommaire](#)

Cours enfants

(le mercredi après-midi au gymnase de la Bâtie)

Le cours des 4 à 6 ans (10 participants-16h30 à 17h30)

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

Le cours des 7 à 10 ans (16 participants-15h30 à 16h30)

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

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.

Nous utilisons 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 du gainage et des postures.

[Retour sommaire](#)

Gymnastique d'entretien

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 **étirements en fin de séance**. Augmentation de l'intensité et de la difficulté des exercices tout au long de la saison.

L'animateur intègre du matériel varié : musique, chorégraphie, lest, ballon, élastiband, bâton, step, poids de corps, travail seul, à deux ou à plusieurs...
L'animateur adapte le rythme du cours aux personnes présentes.

[Retour sommaire](#)

Gymnastique d'entretien séniors

Les cours "rythme doux" sont construits de la même façon, mais sont pratiqués avec une intensité modérée.

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

Chaque séance 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.

Chaque séance respecte une courbe d'intensité pour les pratiquants. Chaque entraînement est composé de plusieurs intentions : renforcement musculaire et cardio-respiratoire, habileté motrice et étirement.

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 de toutes conditions physiques, des variantes permettent à chacun de participer à son maximum.

[Retour sommaire](#)

Gymnastique en extérieur

Les cours de gymnastique à l'extérieur s'adressent à toute personne désireuse 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 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 précision des positions 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

APA (Activités Physiques Adaptées)

Il est reconnu que **l'activité physique améliore l'état de santé et permet de diminuer les médicaments**. Ce cours, donné une animatrice certifiée APA, vise à améliorer/stabiliser la santé, faire apprécier ou ré-appécier 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 cardiovasculaires etc.)
- Les personnes âgées de plus de 60 ans repérées fragiles
- Les personnes ayant de l'hypertension artérielle ou en situation de surpoids/obésité.

Ces cours peuvent être sur prescription médicale, 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 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](#)