

Confi GYM



Chers collègues,

Pour faire suite à mon premier message concernant les bienfaits du sport, en particulier en ce dur moment que nous traversons tous, celui-ci était axé sur le fait de prendre des Habitudes et de les ancrer de façon durable. Prendre l'habitude de faire de l'exercice de se tonifier, de se renforcer, de bien se positionner. Pour cela je vous ai proposé quelques exercices dans les fiches « Confi-Gym ».

Elles ont été retravaillées pour donner un visuel plus attirant et chatoyant (bravo à Chloé), Néanmoins quelques dessins ont été modifiés dénaturant quelque peu l'exercice présenté. Dans un souci de justesse il est important de corriger le tir, c'est pourquoi vous trouverez les nouvelles fiches « Confi-Gym » afin de bien illustrer le mouvement.

Par ailleurs je voulais également profiter de cette correspondance entre nous pour parler un peu de la méthode Pilates.

On a tous entendu parler de stretching, de yoga (avec une dominante spirituelle), de Pilates et autres méthodes qui tendent toutes vers le bien-être physique et mental.

Un petit mot sur la méthode Pilates qui me semble intéressante à pratiquer :

Dans la vie quotidienne lorsqu'on se trouve chaque jour de longues heures dans une mauvaise posture, par exemple devant un écran d'ordinateur, ou au volant d'un véhicule, les muscles adoptent à la longue ces positions. Apparaissent alors des douleurs, qui finissent par devenir chroniques.

La méthode Pilates est un ensemble d'exercices physiques développé par Joseph Pilates au début du XXe siècle. Elle a pour objectif de développer les muscles profonds, améliorer la posture et l'assouplissement articulaire. Elle se concentre surtout sur les muscles centraux tout en maintenant une bonne posture générale. Les exercices visent à décontracter les muscles lorsque les postures sont tenues et à renforcer les muscles plus faibles. Les muscles profonds ont pour but le maintien de la posture et la protection du squelette et des viscères.

Cette méthode nécessite une compétence particulière, il est préférable de la faire avec un professionnel. Voici quelques liens qui vous permettront de faire connaissance avec cette méthode

<https://www.youtube.com/watch?v=arsctUzFqEg>

<https://videos.doctissimo.fr/forme/gym-douces/exercice-de-pilates.html>

Où s'adresser pour pratiquer le Pilates à Beaugency :

gym-pilates@etoile-balgentienne.fr

fredqitraining@gmail.com

Je vous souhaite bon courage et prenez soin de vous,

Bernard Fournier
Assistant de prévention



DURÉE DE LA SÉANCE
15 à 20 min



ÉCHAUFFEMENT
3 à 5 min course sur place
avec variantes (lever de genou,
légère flexion, pas chassés etc...)



DURÉE DE LA SÉANCE
15 à 20 min



ÉCHAUFFEMENT
3 à 5 min course sur place
avec variantes (lever de genou,
légère flexion, pas chassés etc...)



ÉTIREMENTS DOS

Position allongée ramener les genoux à la poitrine
en maintenant le bas du dos en contact avec le sol
Maintenir la position **30 sec x 3**



Idem une jambe après l'autre **30 sec x 3**
chaque jambe, l'autre jambe est tendue au sol



ÉTIREMENTS DU HAUT DU DOS / ÉPAULES

Position debout
Appuyer les mains en arrière sur un support haut
et descendre en « Chevalier servant » (dos plat)
Chaque jambe x 5

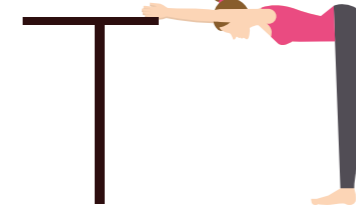


Une main dans le dos au milieu des omoplates
et avec l'autre main appuyer sur le coude
pour faire descendre la main qui est dans le dos
10 sec chaque bras x 3



ÉTIREMENTS DOS

Position debout
S'appuyer sur un support, pieds parallèles et fixes
le regard orienté vers le bas et amener le bassin
vers l'arrière progressivement, genoux « déverrouillés »
Variante : dans la même position essayer d'aller s'asseoir
sans bouger les mains ni les pieds (fixes)
Maintenir **15 sec x 3**



GAINAGE ABDOS / FESSIERS

Tenir la position **30 ou 45 sec ou 1 min x 3**
selon les possibilités



ÉTIREMENTS DU HAUT DU DOS / ÉPAULES

Position debout, se tenir aux montant d'une porte
10 sec x 3



TONUS CUISSES / FESSIERS

En position debout faire un saut en extension
et se positionner en situation fléchie, tenir 5 sec faire un saut en extension
Revenir à la situation fléchie et tenir 5 sec
5 sauts



TONUS QUADRICEPS

Dos collé au mur
Tenir la position **30 ou 45 sec ou 1 min x 3**



ÉTIREMENTS QUADRICEPS

En appui d'une main sur un support,
Amener le talon aux fessiers avec l'autre main,
Avancer légèrement le bassin vers l'avant pour accentuer l'étirement.
« Tenir » la position **30 sec x 3 chaque jambe** selon les possibilités

