



PRÉSENTATION

La gymnastique douce tire ses racines dans des pratiques anciennes comme le yoga et le tai-chi, qui mettent l'accent sur la conscience corporelle et le mouvement contrôlé. C'est une activité physique qui se concentre sur des mouvements lents, contrôlés et doux. Elle inclut des exercices de psychomotricité, de renforcement musculaire doux et des étirements. Elle est intégrée dans des programmes de revalidation et de bien-être.

BIENFAITS :

- Amélioration de la souplesse et de la mobilité.
- Renforcement musculaire léger.
- Réduction du stress et de l'anxiété.
- Amélioration de la coordination et de l'équilibre.
- Stimulation de la circulation sanguine.
- Augmentation de la conscience corporelle.



RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

Une séance peut durer 20 minutes jusqu'à plus d'une heure, et se compose généralement d'un échauffement articulaire, des exercices, et puis d'un retour au calme, par exemple avec des étirements. De manière générale, il faudra pratiquer des mouvements lents et contrôlés en utilisant des techniques de respiration pour accompagner les mouvements.



MATÉRIEL / SUBSTITUTION

Matériel pour s'asseoir : Tapis de gymnastique au sol, chaises pour les exercices assis.

Matériel pour réaliser des exercices : bandes élastiques, bouteilles d'eau en guise de poids légers, ...



ADAPTATIONS

Respecter les capacités individuelles de chaque participant :

Déficiences physiques : Utiliser des supports comme des chaises ou des barres pour l'équilibre. Adapter les exercices pour qu'ils puissent être réalisés en position assise ou en utilisant des accessoires de soutien. Attention à la fatigue et aux amplitudes de mouvement des membres sollicités, afin de ne pas les blesser.

Handicap visuel : Utiliser des indications verbales détaillées et des signaux tactiles, voire de la manipulation pour faire comprendre les gestes corrects.



VOLET SÉCURITAIRE

- Assurer un espace dégagé sans obstacles pour éviter les chutes.
- Superviser de près les participants pour prévenir les mouvements incorrects.
- Utiliser des tapis de gymnastique pour amortir les impacts.
- Adapter les exercices pour éviter les surmenages et les blessures.
- Progressivité de l'effort avec échauffement – corps de séance – retour au calme, et progressivité d'intensité croissante dans l'effort.
- Alternance des groupes musculaires.



LIEU DE PRATIQUE

Salle intérieur ou espace extérieur.

INFOS

Voir les vidéos de gym douce créées par Altéo et disponibles sur Youtube :





GYM DOUCE

Echauffement articulaire



»»» ACTIVITÉ «««

Durant cet échauffement, il s'agit de réaliser des exercices doux de mobilité articulaire. Tous les mouvements doivent être réalisés de manière plutôt lente et contrôlée. Il n'est pas question ici de rapidité d'exécution. Les mouvements peuvent avoir une grande amplitude si la mobilité de la personne le permet, et il y a peu de risque de blessure en raison de la lenteur des mouvements.

Réaliser au moins une dizaine de répétitions de chaque exercice, ou bien pendant au moins 10 secondes.

Échauffement articulaire membres supérieurs et buste :

- **Nuque** : Réaliser un mouvement de la tête mimant un oui et puis un non.
- **Épaules** : Réaliser des rotations d'épaule. En isolant l'articulation de l'épaule, la soulever, la faire aller vers l'avant, l'abaisser et puis la faire aller vers l'arrière. Le mouvement peut ensuite être réalisé dans l'autre sens.
- **Coudes** : Réaliser des flexions-extensions de coudes.
- **Poignets** : Entrelacer ses mains puis réaliser des rotations de poignets
- **Abdominaux obliques** : En gardant le buste droit, réaliser une inclinaison de celui-ci vers le côté gauche puis se redresser, et puis vers le côté droit.
- **Abdominaux droits et dorsaux** : Un mouvement similaire peut être réalisé vers avant, comme si la tête voulait toucher les genoux, puis se redresser.
- **Abdominaux transverses** : En gardant le buste droit, mains croisées sur les épaules, réaliser une rotation horizontale du buste, comme si la tête voulait aller regarder derrière, dans un sens et puis dans l'autre.

🎯 OBJECTIF

Réveil musculaire et articulaire des membres concernés durant la séance.

🧰 MATÉRIEL

Aucun.

Échauffement articulaire membres inférieurs :

- **Bassin** : Réaliser des ronds horizontaux avec le bassin en le faisant aller vers l'avant, puis vers le côté droit, ensuite vers l'arrière, et enfin vers le côté gauche avant de revenir en position initiale. Le mouvement peut ensuite être réalisé dans l'autre sens.
- **Genoux** : Fléchir les genoux et réaliser des ronds horizontaux.
- **Chevilles** : Se positionner sur un pied, l'autre pied plante la pointe de pied dans le sol, talon en l'air. Réaliser dans cette position, des rotation avec la cheville. Réaliser ce mouvement dans les deux sens.

👤+ SPÉCIFICITÉS

- Choisir les exercices et mouvements adaptés aux capacités des participants.
- Adapter la vitesse, l'amplitude et le nombre de répétitions/temps d'activité aux capacités des participants.



GYM DOUCE

Echauffement cardio-vasculaire



OBJECTIF

Augmenter le rythme cardiaque et améliorer la mobilité articulaire.

MATÉRIEL

Aucun.

»»» **ACTIVITÉ** «««

Durant cet échauffement, réaliser des exercices de mobilité articulaire de manière dynamique d'une durée plus ou moins longue pour avoir un effet sur le système cardio-vasculaire. Par exemple : 4 séries de 30 secondes ; ou 1 à 2 séries de 1 minute.

Jumping Jack :

- **Assis :** Lever les bras au-dessus de la tête et taper des mains ensemble, puis les abaisser vers les côtés. En même temps, lever les genoux ou tendre les jambes en restant assis.
- **Debout :** en même temps que de lever les bras, réaliser un petit saut en écartant les jambes. Lors de la descente des bras, refaire un petit saut pour rapprocher les jambes.

Montée de bras alternée :

- **Assis :** Lever un bras au-dessus de la tête, puis le redescendre tout en levant l'autre bras. Continuer à alterner les bras de manière rythmée pendant 1-2 minutes.

Il peut être ajouté un léger mouvement de torsion du tronc pour travailler les obliques.

Boxe assise :

- **Assis :** Simuler des mouvements de boxe en donnant des coups de poing vers l'avant, en alternant les bras. Varier les directions en donnant des coups de poing vers le haut ou les côtés.

Montée sur la pointe des pieds :

- **Debout :** Se lever doucement sur la pointe des pieds, puis redescendre lentement. Cela aide à activer les muscles des mollets et à améliorer la circulation.
- **Assis :** Soulever les talons du sol tout en gardant les orteils en contact avec le sol, puis relâcher.

Montée de genoux légère :

- **Debout :** Lever lentement un genou à la fois vers la poitrine, tout en gardant l'équilibre. Utiliser une chaise ou un mur pour se soutenir si nécessaire.
- **Assis :** Lever alternativement chaque genou en direction de la poitrine, en contractant légèrement les abdominaux pour stabiliser le tronc.

+ SPÉCIFICITÉS

- Choisir les exercices et mouvements adaptés aux capacités des participants.
- Adapter la vitesse, l'amplitude et le nombre de répétitions/temps d'activité aux capacités des participants.



GYM DOUCE

Renforcement musculaire doux

Membres supérieurs



ACTIVITÉ

Voici plusieurs idées d'exercices qui permettent de travailler une partie des muscles des membres supérieurs. Ces exercices sont à réaliser soit de manière lente, soit de manière dynamique.

Nous conseillons de les réaliser au minimum 8 fois, et de faire plusieurs séries de chaque exercices.

Il est également possible de les rendre plus difficiles en ajoutant un poids (bouteille d'eau tenue en main, bandeau de poignet lesté, ...).

- **Deltoïde** : Lever les bras tendus latéralement : placer les bras tendus le long du corps, les soulever latéralement jusqu'à hauteur des épaules, voire plus haut si possible. Maîtriser la descente pour revenir en position initiale.
- **Trapèzes** : Lever les bras tenus devant soi : placer les bras tendus le long du corps, et les soulever devant soi jusqu'à hauteur des épaules, voire plus haut si possible. Maîtriser la descente pour revenir en position initiale.
- **Pectoraux** : Placer les paumes de mains l'une contre l'autre, comme pour prier. Lever les coudes à hauteur d'épaules. Ensuite, presser les mains l'une contre l'autre et maintenir cette contraction pendant au moins 3 secondes. Relâcher la pression, attendre et puis recommencer à nouveau. Cet exercice peut également être réalisé avec un ballon ou un mousse entre les mains.
- **Biceps** : Placer les bras le long du corps, garder les coudes proches du corps et rapprocher les mains pour les remonter aux épaules. Maîtriser la descente pour revenir en position initiale.

OBJECTIF

Travail de la mobilité et de la force des membres. Maintien de l'autonomie.

MATÉRIEL

Aucun (poids légers pour plus de difficulté).

SPÉCIFICITÉS

- Choisir les exercices et mouvements adaptés aux capacités des participants.
- Adapter la vitesse, l'amplitude et le nombre de répétitions/temps d'activité aux capacités des participants.



GYM DOUCE

Renforcement musculaire doux

Membres inférieurs



OBJECTIF

Travail de la mobilité et de la force des membres. Maintien de l'autonomie.



MATÉRIEL

Aucun (poids légers pour plus de difficulté).

ACTIVITÉ

Voici plusieurs idées d'exercices qui permettent de travailler une partie des muscles des membres inférieurs, à réaliser soit de manière lente, soit de manière dynamique.

Au minimum 8 fois, à raison de plusieurs séries par exercice.

MOLLETS

- **Debout** : Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, les mains appuyées sur une chaise ou un mur pour l'équilibre. Levez lentement les talons pour vous mettre sur la pointe des pieds. Maintenez la position pendant 2 à 5 secondes, puis redescendez lentement les talons au sol.
- **Assis** : Les pieds à plat sur le sol, soulevez les talons du sol en maintenant les orteils en contact avec le sol. Maintenez la position pendant 2 à 5 secondes, puis redescendez lentement les talons au sol.

QUADRICEPS

- **Assis** : Le dos droit, pieds à plat sur le sol, soulevez une jambe en tendant le genou jusqu'à ce que la jambe soit parallèle au sol. Maintenez la position pendant 2 à 5 secondes, puis abaissez lentement la jambe. Changez de jambe et répétez.

ADDUCTEURS

- **Assis ou debout** : Les pieds à plat sur le sol, placez un ballon ou un coussin entre les genoux. Pressez lentement les genoux l'un contre l'autre pour comprimer le ballon ou le coussin. Maintenez la pression pendant 2 à 5 secondes, puis relâchez.

QUADRICEPS, PSOAS

- **Debout** : les pieds écartés à la largeur des hanches, soulevez un genou à la hauteur de la hanche, tout en gardant l'équilibre avec les mains sur une chaise ou un mur si nécessaire. Redescendez lentement et répétez avec l'autre jambe.
- **Assis** : les pieds à plat sur le sol, soulevez un genou en le ramenant vers la poitrine, tout en gardant le dos droit. Abaissez lentement le genou, puis répétez avec l'autre jambe.



SPÉCIFICITÉS

- Choisir les exercices et mouvements adaptés aux capacités des participants.
- Adapter la vitesse, l'amplitude et le nombre de répétitions/temps d'activité aux capacités des participants.