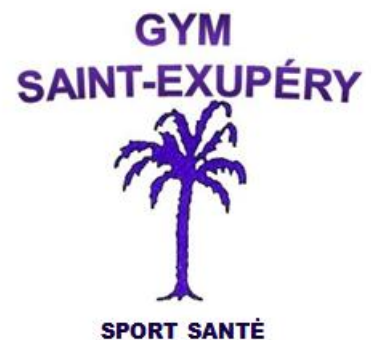




# CONTENU des COURS

## GYM Saint-Ex

Chacun de nos professeurs vous présente la façon dont se déroule sa séance.



### **Maryline ROUSSEAU**

Le mardi et jeudi 12h30, Salle Roche : gym tonique en musique, avec une partie où on travaille son endurance pendant 30 minutes en musique. J'enchaîne avec renforcement musculaire globale avec ou sans matériel, et je termine par 10 min stretching.

Ces cours conviennent plutôt à un public actif, entre 30 et 70 ans sans trop de problème de santé, idéales pour ceux qui veulent perdre du poids ou travailler leur cœur/souffle.

Ne pas trop conseiller ces créneaux à des personnes trop âgées sédentaires (au-delà de 75 ans) car on élève un peu le rythme cardiaque. Chaussures de sport, baskets obligatoires. Pas de chaussons de gym ni de ville

Le jeudi à 10h30, salle polyvalente Fréjus plage : gym douce, mélange de Pilates, stretching et relaxation. Pilates on ne renforce que les muscles profonds, périnée, muscles autour colonne vertébrale et abdos. Travail d'équilibre. Nous travaillons en chaussettes ou pieds nus. Tous niveaux mais idéal pour les seniors et ceux qui ont des problèmes de dos ou de souffle au cœur (certains médecins n'autorisent pas l'endurance, être bien vigilant sur les certificats médicaux car les gens ne le disent pas forcément de peur qu'on leur interdise les séances)

Le lundi matin, à 8h45 Omnisport grande salle : gym d'entretien très variée, peu d'endurance, du renforcement musculaire et étirements. Convient aux seniors plutôt en forme sans trop de problèmes de santé également. On travaille un peu de tout. Baskets obligatoire.

**Cédric NOEL** mardi 1<sup>er</sup>, 3<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> mardi 19h salle Roche ; mercredi 18h30 Lycée Saint Exupéry

Donc voici ma séance type: Gymnastique d'amélioration de la condition physique et de renforcement musculaire : \* Échauffement articulaire-étirement. \* Élévation progressive du rythme cardiaque: exercices dynamiques \* Exercices de renforcement musculaire du bas corps et du haut du corps. \* Abdo - Lombaires: exercices statiques et dynamiques. \* Étirement - Retour au calme

le mercredi j'utilise des petites barres de poids que l'on tient dans les mains. Le mardi pas de poids.

**Daniel FERNANDEZ**: lundi et jeudi 17h30 Salle Roche vendredi 9h Omnisport

Aperçu global des objectifs recherchés des cours du lundi et jeudi. Comme la plupart des autres cours l'objectif principal est le bien-être physique et par la même le bien-être moral, par le biais des exercices physiques: Renforcement de la tonicité musculaire, l'élasticité ligamentaire, (souplesse globale), le travail cardio - vasculaire et cardio - respiratoire en musique avec une notion de la capacité au déplacement en rythme avec des acquis de coordination et d'équilibre. Avec tout cela une notion de partage de communication et donc de plaisir à se retrouver pour travailler sérieusement sans se prendre au sérieux !!

### **Marie Paule CHRISTOLLET**

**GYM GLOBALE**, le mardi 9h Omnisport grande salle.

Composition générale de la séance :

1. Un échauffement de 15 à 20 minutes réparti en :

\* un éveil cardio-vasculaire et respiratoire (nombreux déplacements variés) ponctué de petits exercices sollicitant la coordination, la mémoire gestuelle et l'équilibre postural. Toute cette période se réalise en déplacements dans la salle.

\* un éveil articulaire complet réalisé en statique, sur son tapis.

2. Une période de 25 à 30 minutes de renforcement musculaire, de gainage. Toujours des abdos puis l'accent est mis parfois sur le haut du corps, parfois sur le bas.

Ce renforcement est réalisé avec ou sans matériel (balles, bâtons, élastique), souvent seul, parfois à deux. Renforcement parfois dynamique, parfois plus lent et profond (méthode Pilates).

3. Une période finale de 10 à 15 minutes de stretching et de retour au calme. Dernier point. Je parle souvent de la respiration (abdominale et/ou thoracique), de la

gestion des temps d'efforts ainsi que de la prévention aux mauvaises postures de la vie quotidienne.

**AQUAGYM**, le lundi de 20h à 21h, piscine de St Raphael.

La séance se déroule dans le petit bassin.

Le but essentiel de la séance est de favoriser la remise en forme et la détente.

Après un échauffement progressif et dynamique, nous abordons des séquences de travail en endurance et en puissance, sans se blesser, en jouant avec la force de résistance de l'eau.

Les différentes parties du corps sont donc sollicitées, avec utilisation parfois de petit matériel (frites, planches...), ou d'exercices à deux.

Un moment de retour au calme et d'assouplissement conclue chaque séance.

**MARCHE NORDIQUE**, le vendredi de 8h45 à 10h15, Base Nature de Fréjus, en général.

Les séances se déroulent sur un même principe de composition.

Une période de 15' de mise en activité progressive complétée par des renforcements musculaires.

Puis s'enchaîne une période de 55 à 60 ' de marche dynamique, où selon les séances et la période de l'année, nous travaillons en durée, en fractionnés, sans omettre des apports techniques essentiels. Utilisation parfois du cardiofréquencemètre.

L'allure et le niveau de chacun est respecté (constitution de groupes d'allures).

Les 10 15' de fin de séance sont consacrées à un retour au calme, à des étirements spécifiques, à un échange sur notre pratique et ressenti.

Communication et bonne humeur sont toujours au rendez-vous.

**Christian NIGLIO** mercredi 9h salle Clère

La recette de Christian :

INGREDIENTS :

Un gymnase (de préférence 40x20)

Tapis, bâtons, cordes à sauter, ballons, raquettes de badminton,

Musique...

Préchauffer les organismes à 38°, par petits déplacements, dans la bonne humeur.

Malaxer TOUTES les articulations, pour obtenir un bon "délié"

Faire monter les pattes, dans 3 directions (avant, latérales, arrières)

Faire connaître aux abdominaux, leurs grands droits en "transversant"

Bien agiter bras et épaules, avec éventuellement, une pincée de "boxing" ou de karaté, (mouvements VIFS)

Enfin, travailler le train inférieur (course ou exercices de ski.)

Bien ETIRER le tout, Se couvrir,

Ajouter un zeste d'humour, et Laisser RELAXER 8 à 10 minutes.

NB : le professeur se réserve le droit de modifier à tout moment, tout ou partie de la recette

**Rudy CASTANO** vendredi 19h Lycée st Exupery & samedi 9h salle Roche

Renforcement musculaire (gainage et maintien du corps).

Souplesse, étirements et mobilisation des articulations.

Équilibre statique et dynamique dans les déplacements.

Cardio- training varié.

**Sergine MASSELIN** 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardi 19h Salle Roche

1ere partie en musique échauffement articulaire cardio (avec ou sans matériels) puis vient le renforcement musculaire sans musique avec quelques exercices d'équilibre (debout et allongé) et enfin du stretching pour étirer les muscles sollicités durant le cours et accessible à tous.

**Jean DANTI** Qi gong Salle Roche Lundi et vendredi 11h\_12h mercredi 8h45-9h45  
Auto-massages en liaison avec les Méridiens d'acupuncture. Le travail général sur l'énergie se fait en fonction des saisons

La première année est consacrée à l'apprentissage des Qi Gong suivants :

L'Oie Sauvage (Qi Gong de Kunming)

Les Huit Pièces de Brocart

Le Yi Jing Jing

Le jeux des 5 animaux

le Qi Gong des 6 sons thérapeutiques

Exercices élémentaires avec le Bâton Taoïste de longévité

Pour les pratiquants avancés :

Apprentissage et pratique du Zhi Neng Qi Gong – niveau 1

Approfondissement des Qi Gong appris en 1er année

Perfectionnement de l'Oie Sauvage

Travail du Qi Gong Taoïste de longévité et des 18 mouvements du Taiji Qi Gong

Exercices approfondis avec le bâton taoïste de longévité

**Christine PRETARI**- YOGA – Lycée Saint Exupéry Mardi 19h-20h30

Le temps d'un cours de yoga est une parenthèse dans l'agitation du quotidien. C'est décider de pendre un moment pour soi avec bienveillance et respect pour soi, sans esprit de compétition.

C'est avec la pratique du **Hatha Yoga** que nous pouvons peu à peu mieux nous connaître revenir à notre centre, notre stabilité, notre calme intérieur.

Le cours commence par une préparation à la pratique avec quelques étirements, respirations purifiantes, frictions, c'est se mettre en contact avec soi, avec son souffle, sa respiration.

Puis, une série d'enchaînements de postures en dynamique afin d'activer les énergies en soi, en quelque sorte, un échauffement. Le geste est relié au souffle, fil conducteur de la pratique. Le geste s'appuie sur le souffle

Tout au long de la pratique, nous mettons en place certaines techniques de contrôle du souffle ayant un but particulier, complémentaires à la pratique physique, ainsi que de torsions, équilibres, inversions, postures en statique avec des concentrations sur les trajets d'énergie ou des couleurs, des sons et des temps de pause, d'intériorisation afin de ressentir les effets de la pratique. Chacun s'exerce en fonction de ses possibilités.

La séance se termine par une relaxation ou méditation et prise de conscience de son bien-être intérieur.