
INFORMATIONS GÉNÉRALES

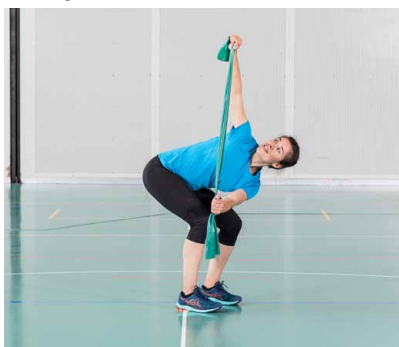
But

L'hiver en toute mobilité: Avec l'âge, l'appareil moteur perd de son élasticité avec, à la clé, une mobilité réduite et des restrictions de mouvement. L'entraînement physique aide à conserver son autonomie et à lutter contre les douleurs musculaires et articulaires.

Contenu

Afin de rester le plus longtemps possible autonome et mobile, content et en bonne santé, il est primordial d'entraîner correctement la souplesse, la mobilité et la force. Outre un échauffement et une partie détente, les leçons sont construites comme suit :

- $\frac{1}{3}$ pour la mobilité et souplesse
- $\frac{1}{3}$ pour la perception du corps et motricité fine
- $\frac{1}{3}$ pour la force du tronc



Mobilité et souplesse



Perception du corps et motricité fine



Force du tronc

Mobilité et souplesse

Une bonne mobilité permet de réduire les blessures et de ralentir le processus d'usure des articulations. Elle doit être entraînée à l'aide d'exercices statiques mais également dynamiques.

- Conseils:**
- l'entraînement dynamique de la mobilité est adapté pour l'échauffement
 - l'entraînement passif de la mobilité est adapté pour la fin de la leçon.

Perception du corps et motricité fine

L'entraînement de la motricité fine est à la base de la mobilité. Un entraînement ciblé de la motricité fine affine les suites de mouvement et améliore la perception du corps et le maintien.

- Conseils:**
- les exercices doivent être stimulants mais pas trop exigeants
 - effectuer les exercices les yeux fermés.

Force du tronc

Un haut du corps robuste aide à performer et à supporter les charges. La musculature du tronc doit être entraînée à l'aide d'exercices simples mais néanmoins efficaces.

- Conseils:**
- répétitions selon description de l'exercice
 - circuit en musique 40 sec. effort et 40 sec. récupération ou 60 sec. effort et 30 sec. récupération.

Instructions pour l'entraînement

- **Echauffement:** 15–20 minutes
- **Leçon:** 45–55 minutes
- **Clôture de la leçon:** 10–15 minutes

Leçons

- Les leçons s'orientent selon l'utilisation du matériel, et non selon le degré de difficulté.
- Pour chaque leçon, il y a deux variantes à disposition.
- Les leçons se composent de cinq blocs de module; le dernier bloc de module est toujours composé d'exercices de force.
- Les différents blocs de module sont complétés au sein du groupe alors que le bloc musculaire peut aussi être effectué en circuit.
- En outre, une leçon spéciale avec des jeux et des parcours est également disponibles.

Echauffement	Warm-up avec bâton de gymnastique					
	Warm-up avec cerceau					
	Warm-up sans matériel					
Matériel	Leçon	Module bloc 1	Module bloc 2	Module bloc 3	Module bloc 4	Module bloc 5
Bande thérapeutique	F1					1 bloc musculaire pour F1/F2
	F2					
Corde	G1					1 bloc musculaire pour G1/G2
	G2					
Ballon de gymnastique	H1					1 bloc musculaire pour H1/H2
	H2					
Sans matériel	I1					1 bloc musculaire pour I1/I2
	I2					
Clôture de la leçon	Cool down avec ballon					
	Cool down avec foulard					
	Cool down sans matériel					
Leçons spéciales	Jeu «Récolte de pommes»					
	Jeu «Chasse au ballon»					
Test	Test 1-Minute Sit-to-Stand					

Recommandation

Il faudrait faire et documenter régulièrement un test afin d'encourager les participants et montrer les progrès. Nous recommandons le test 1-Minute Sit-to-Stand (cf. Document dans le domaine des téléchargements).