

FINALITÉ DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

► UNE CONSTRUCTION À LA CARTE

Au regard des objectifs recherchés par les pratiquants et des besoins repérés par l'animateur, ce dernier utilisera 2 à 4 intentions éducatives pour construire sa séance. La construction de la séance répondra en tout point au déroulement de la séance type de Gym Volontaire (cf. fiche pratique animateurs n°15).

► LE CHOIX DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

La richesse de la séance dépend des activités physiques proposées par l'animateur. Celui-ci doit incorporer les nouvelles techniques comme le Body Zen et le Pilates, sans oublier les valeurs sûres comme le step, le LIA, le stretching, la marche nordique, les parcours d'équilibre, voire les activités dansées (danses folkloriques, salsa, country...).



A CHAQUE OBJECTIF, SON INTENTION ÉDUCATIVE :

Problème d'équilibre :
Équilibre, renforcement musculaire, souplesse...

Problème de condition physique :
Cardio respiratoire, renforcement musculaire et souplesse...

Problème de mémorisation et de plaintes mnésiques :
Habilité motrice et mémoire, cardio respiratoire...

Recherche du bien être :
Souplesse, renforcement musculaire, communication motrice...

Recherche de lien social :
Communication motrice, habileté motrice, souplesse...

INTÉRÊTS POUR LES PRATIQUANTS

Cette séance propose aux personnes âgées sédentaires une activité physique adaptée, conviviale et ludique, répondant au besoin de maintien de leur santé et de lien social.

La séance de Gymnastique Volontaire Bien Vieillir

GÉNÉRALITÉS

► **LA SÉANCE GV BIEN VIEILLIR :** Cette séance est destinée aux pratiquants de plus de 65 ans ainsi qu'aux personnes âgées sédentaires qui souhaitent reprendre une activité physique. Cette offre de pratique tend à favoriser le maintien de l'autonomie dans le cadre d'une démarche préventive.

La séance de Gym Volontaire Bien Vieillir reprend l'ensemble des valeurs fédérales de la séance de Gym Volontaire. Elle est cependant essentiellement axée sur le maintien des capacités des pratiquants, avec une adaptation au regard des aptitudes individuelles.



► CARACTÉRISTIQUES DE LA SÉANCE GV BIEN VIEILLIR :

- ✓ Renforcer la phase d'accueil en montrant de l'intérêt à chaque participant
- ✓ Avoir une **bonne connaissance des adhérents**, acquise dans le cadre d'une démarche préventive individuelle
- ✓ Gérer les individualités du groupe et **concevoir une animation adéquate** aux potentialités de l'individu
- ✓ Prévoir un **échauffement collectif** plus long que la séance adulte : favoriser la mise en train progressive et la mobilisation articulaire
- ✓ Respecter la **progressivité de l'intensité**, donner du rythme tout au long de la séance
- ✓ Prêter une attention particulière à la **phase de retour au calme** : s'assurer que tous les licenciés sont aptes à repartir
- ✓ Gérer les difficultés rencontrées et exprimées en **fin de séance**
- ✓ **Encourager et motiver** les pratiquants

EN PRATIQUE

► **MATÉRIEL :** L'animateur veillera au bien-être des participants en leur proposant du matériel adéquat pour faciliter les exécutions : le repose-tête pour éviter des étirements intempestifs au niveau de la nuque, des poids ou altères plus légers, des ballons au diamètre différent...

⚠ ► **SÉCURITÉ :** L'animateur veillera à la sécurité des pratiquants (revêtement au sol, chaussures, matériel...), ainsi qu'à leur hydratation. L'animateur apportera une attention particulière aux problèmes de surdité et de diminution de l'acuité visuelle sur les exercices collectifs. Il sera vigilant à l'égard des personnes rencontrant une instabilité chronique, ayant chuté récemment, ou montrant quelques signes de fragilité. Il sera aussi attentif lors des exercices d'approche au sol et de relevé du sol en organisant les parades adéquates.

-10% -20% ET JUSQU'À -30% -40% -50%

À découvrir & à saisir sur le catalogue
OFFRE SPÉCIALE
validité jusqu'au 31 MAI 2016

✓ SUR LA BOUTIQUE FFEPGV
OBJETS ET TEXTILE PROMOTIONNEL

✓ SUR DE NOMBREUX MATÉRIELS
POUR VOS SÉANCES
DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

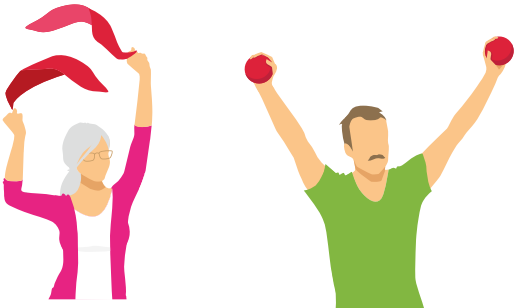

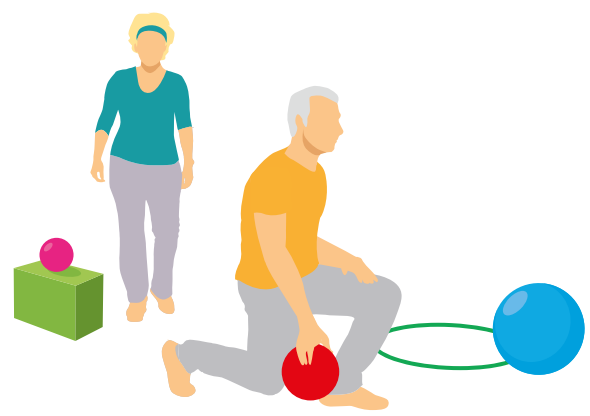
GÉVÉDIT Fédération Française
un service plus **EPGV**
Centrale d'achats de la Fédération Française
d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

GÉVÉDIT, ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur - 49800 Trélazé
Tél. 02 41 44 19 76 - Courriel : contact@gevedit.fr

MONOGRAPHIC 02-41 57 33 72

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement :

ENCHAÎNEMENT DE SÉQUENCES D'UNE SÉANCE DE GYM VOLONTAIRE BIEN VIEILLIR

	Intentions éducatives	Descriptif de la tâche motrice / Consignes	Transposition / Lien au quotidien	Aménagements / Évolutions	Postures
<p>▲ SÉQUENCE 1</p> <p>▼</p>	<p>SOUPLESSE MOBILISER LES ARTICULATIONS</p> <p>CAPACITÉS VISÉES ET DÉVELOPPÉES</p> <ul style="list-style-type: none"> Mobiliser le foulard dans une amplitude maximale de l'épaule <p>OBSERVABLES / CRITÈRES DE RÉUSSITE</p> <ul style="list-style-type: none"> Respecter l'amplitude de l'épaule Varié les plans utilisés Ne ressentir aucune douleur 	<p>GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE</p> <p>Sur place, prendre un foulard et le faire évoluer dans l'espace dans toutes les directions en musique tout en mobilisant les articulations</p> <p>Rechercher l'amplitude maximale</p> <p>⚠ Conserver les espaces entre les participants Vérifier que tout le monde est bien chaussé</p>	<ul style="list-style-type: none"> Monter les bras pour attraper un objet en hauteur 	<ul style="list-style-type: none"> Main droite, main gauche, alterner les deux mains Un foulard dans chaque main Ajouter les passages sous la jambe Utiliser d'autres matériels (cerceaux, ballons) 	
<p>▲ SÉQUENCE 2</p> <p>▼</p>	<p>HABILITÉ MOTRICE RÉSOLVRE UN PROBLÈME EN ISOLÉ / COMPLEXIFIER LA TÂCHE</p> <p>CAPACITÉS VISÉES ET DÉVELOPPÉES</p> <ul style="list-style-type: none"> Retenir des données auditives Reproduire une suite d'empans Associer un son à un mouvement ou déplacement <p>OBSERVABLES / CRITÈRES DE RÉUSSITE</p> <ul style="list-style-type: none"> Reproduire à l'identique le son entendu / Retenir la suite de sons Se souvenir et reproduire la chorégraphie de chaque groupe sans se tromper 	<p>POUND</p> <p>Chaque pratiquant a deux baguettes en bois, le groupe est organisé en cercle, en binôme ou par groupe de 4</p> <ol style="list-style-type: none"> L'animateur frappe avec ses baguettes un son que le groupe reproduit, puis une succession de sons (de 5 à 7) que le groupe reproduit ensemble, puis chacun son tour A partir de la suite de sons, chaque groupe crée un enchaînement de mouvements (ex : 2 frappes au-dessus de la tête, 2 frappes au sol, 2 frappes mains dans le dos, 1 frappe sous jambe droite puis jambe gauche) Chaque groupe montre aux autres qui reproduisent Au signal de l'animateur, les pratiquants reproduisent les sons et les mouvements associés au groupe annoncé <p>⚠ Attention aux problèmes d'audition</p>	<ul style="list-style-type: none"> Se repérer dans des déplacements Affiner son sens de l'observation : élargir son champ de vision, prendre des repères ou des indices Se représenter mentalement l'action à exécuter 	<ul style="list-style-type: none"> Augmenter le nombre de repères de 4 à 7 	
<p>▲ SÉQUENCE 3</p> <p>▼</p>	<p>ÉQUILIBRE FIXER ET DÉPLACER DES APPUIS</p> <p>CAPACITÉS VISÉES ET DÉVELOPPÉES</p> <ul style="list-style-type: none"> Se déplacer dans des situations de déséquilibre Descendre au sol en toute sécurité Se relever sans tomber Entretien et développer la force des membres inférieurs dans le cadre de la prévention des chutes <p>OBSERVABLES / CRITÈRES DE RÉUSSITE</p> <ul style="list-style-type: none"> Flexion des genoux, «chevalier servant», port de tête, ancrage du regard Qualité des appuis Nombre d'objets rapportés Observer les objets ramassés par les pratiquants et possibilité de demander à ce qu'ils ramassent et déposent un objet de chaque catégorie (petit, gros, lourd, léger, encombrant...) 	<p>JEUX TRADITIONNELS / PARCOURS D'ÉQUILIBRE</p> <p>Suite à l'acquisition de la descente et du relevé, disposer des objets à différents niveaux du sol</p> <ol style="list-style-type: none"> Se déplacer dans la salle. À proximité d'un objet, le toucher Ramasser un objet et aller le déposer à un autre endroit Ramasser et reposer le plus d'objets en un temps donné (45 secondes) en faisant au moins 15 pas avant de reposer l'objet Recommencer en cherchant à augmenter le nombre d'objets ramassés sur un même temps <p>⚠ Utilisation systématique de la position du « chevalier servant » Les prothèses de genou : utiliser l'autre genou, ne pas appuyer sur la prothèse ; les prothèses de hanche : se relever du côté de la prothèse Respecter le seuil de la douleur</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tonifier ses membres inférieurs pour aller au sol Ramasser un objet au sol Jardiner 	<ul style="list-style-type: none"> Aide matérielle ou humaine (chaise, bâton...) Faire un challenge / équipes Mettre des obstacles (haies, pierres de rivière) S'asseoir au sol puis revenir en position « chevalier servant » S'asseoir au sol puis s'allonger au sol Se déplacer au sol de différentes façons (rouler, ramper sur le dos ou sur le ventre...) 	
<p>▲ SÉQUENCE 4</p> <p>▼</p>	<p>RENFORCEMENT MUSCULAIRE S'OPPOSER À UNE RÉSISTANCE</p> <p>CAPACITÉS VISÉES ET DÉVELOPPÉES</p> <ul style="list-style-type: none"> Résister à une poussée Entretien sa musculature globale <p>OBSERVABLES / CRITÈRES DE RÉUSSITE</p> <ul style="list-style-type: none"> Nombre de séries réalisées Qualité des placements Maintien ou pas du temps de travail 	<p>JEUX D'OPPOSITION</p> <ol style="list-style-type: none"> A pousse B qui doit résister à la poussée de A Inverser les rôles Varié les positions : debout, assis, allongé, sur le dos, allongé sur le ventre, allongé sur le côté, en quadrupédie Face à face, côte à côte, A derrière B <p>⚠ Contrôle du placement du dos Genoux souples Bassin neutre Epaules basses</p>	<ul style="list-style-type: none"> Améliorer son tonus musculaire pour la vie quotidienne Déplacer des charges 	<ul style="list-style-type: none"> Varié l'intensité Varié la durée (30s/15s ; 40s/15s ; 45s/20s...) Varié les modes de contractions 	