

▶ LES RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE « TENDRE VERS »... EN FONCTION DES CAPACITÉS

S'il est difficile de mesurer le respect des préconisations pour chaque individu, une information cohérente et une incitation « à se rapprocher des recommandations » est essentielle dans la démarche du Bien Vieillir. Elle oriente fortement la programmation hebdomadaire de l'animateur dans une logique de progression et d'individualisation des pratiques.

Une adaptation de la pratique (intensité, nombre de répétition, nombre de série...) est nécessaire en fonction des capacités des pratiquants, de leur âge et de la nature de leur vieillissement. **Une logique de progression doit être respectée sur une période de 3 mois à minima**, avec comme base des tests de conditions physiques qui débouchent sur un programme d'activités.



▶ LES OUTILS PÉDAGOGIQUES POUR VOTRE ANIMATION

La fédération propose **3 malles pédagogiques à destination des animateurs**, pour vous accompagner dans les premiers temps d'animation de vos séances Bien Vieillir. Elles peuvent aussi être utilisées par nos animateurs expérimentés qui recherchent une réactualisation de leurs connaissances et savoir-faire. Basé sur les principes énoncés en première page, il vous est proposé un rappel théorique sur chaque intention éducative (IE/Principes de travail), des séquences d'animations par IE, et pour certaines des tests de condition physique.

40 séquences d'animation vous attendent dans la mallette Equilibre et Mémoire.
120 séquences dans la mallette Bien Vieillir.

L'accès à ces malles pédagogiques est géré par votre Conseiller Technique Régional. Contactez votre conseiller technique pour de plus amples informations.

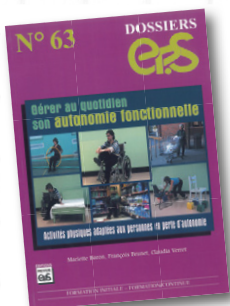


@ LES SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE POUR LE BIEN VIEILLIR

Nos partenaires de prévention santé et de santé ont créés 2 sites internet, accessibles au grand public mais aussi à tous professionnels, indispensables pour approfondir les notions d'éducation à la santé :

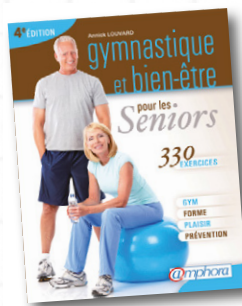
- ▶ www.pourbienvieillir.fr : pour s'informer des éléments du Bien Vieillir
- ▶ www.mangerbouger.fr : pour assimiler les principes de base d'une alimentation équilibrée

3 ouvrages spécifiques GYM SENIORS



Gérer au quotidien son autonomie fonctionnelle
M. Baron - F. Brunet
et C. Verret - 104 pages
Ed. Revue EPS.

Réf. 210222 - ~~17,00€~~ - 16,15€



Gymnastique et bien-être pour les seniors
A. Louvard
160 pages
450 photos
Ed. Amphora.

Réf. 210007 - ~~19,95€~~ - 18,95€

BEST SELLER

Gym douce pour les personnes handicapées ou à mobilité réduite

J. Choque - O. Quentin - 240 pages couleurs
490 dessins - Ed. Amphora.

Réf. 210008 - ~~24,50€~~ - 23,28€

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

MONOGRAPHIC - 02 41 57 33 72

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

La séance de Gymnastique Volontaire Bien Vieillir^{n°2}

▶ LA CONSTRUCTION D'UNE SÉQUENCE D'ANIMATION

La réussite de votre animation dépend de sa construction et du sens donné à chaque moment d'animation. Pour réussir son action d'animation il est fondamental de se poser les bonnes questions :

- ▶ Quelles intentions éducatives choisir et comment utiliser ses principes de travail associés ?
- ▶ Quelles capacités à atteindre ou à maintenir pour le pratiquant ?
- ▶ Quels observables pour évaluer l'action et réajuster ?
- ▶ Quelle activité support et quels aménagements de la situation ?
- ▶ Quelle adaptation de la pratique au regard des capacités des pratiquants ?
- ▶ Quels sens donner à la pratique au regard de la vie quotidienne ?
- ▶ Quelles exigences de sécurité à assurer ? Comment repérer les problèmes à venir ?



▶ VOICI QUELQUES CLÉS DE LECTURE SUR LES ITEMS ESSENTIELS DE LA FICHE CADRE

UNE INTENTION : C'est un axe de travail pour répondre à l'objectif général.

DES PRINCIPES DE TRAVAIL : C'est l'objectif général que l'on vise à long terme pour faire travailler tout ou une partie du corps (aspect mécanique, énergétique, informationnel, relationnel).

CAPACITÉS VISÉES ET DÉVELOPPÉES : C'est la signification de l'action à entreprendre : « Donner du sens » qui se traduit en termes de capacités à atteindre (être capable de...).

OBSERVABLES : L'observable est un indicateur qui permet à l'animateur de réguler la réponse motrice des pratiquants en cours de situation.

CRITÈRE DE RÉUSSITE : Le critère de réussite permet de mesurer le progrès du pratiquant et de le situer par rapport aux résultats attendus.

L'ACTIVITÉ SUPPORT : C'est l'utilisation d'une ou plusieurs activités physiques et sportives pour atteindre la capacité visée au travers de la séance.

TRANSPOSITION / LIEN AU QUOTIDIEN : L'animateur donne du sens à ses situations en faisant le parallèle avec la vie quotidienne (message de prévention du Bien Vieillir).

LA TACHE MOTRICE : C'est la description de la situation pédagogique à mettre en place.

CONSIGNES : Les consignes permettent d'organiser la mise en œuvre de la situation dans les conditions optimales de sécurité. Elles permettent de faire évoluer la situation.

AMÉNAGEMENTS / ÉVOLUTIONS : Ils permettent de susciter la motivation du pratiquant, de relancer l'action en simplifiant ou complexifiant les tâches motrices, de susciter la participation de tous.

SECURITE : points de vigilance sur lesquels l'animateur va porter son attention pendant le déroulement de la situation.

ALERTE : pour respecter l'intégrité du pratiquant, l'animateur indique les règles à suivre, et prévient des risques encourus si elles ne sont pas respectées.

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

QUELQUES SÉQUENCES D'ANIMATION TYPE D'UNE SÉANCE GV BIEN VIEILLIR

▲ SÉQUENCE 1
▼

Intentions éducatives

CARDIO RESPIRATOIRE
PRODUIRE UN EFFORT. DOSER SON EFFORT.

CAPACITÉS VISÉES ET DÉVELOPPÉES

- Enchaîner différentes situations à allure soutenue
- Gérer son effort

OBSERVABLES / CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Ne s'arrête pas dans les 4 min. de travail.
- Prend son pouls et se trouve dans la fourchette de travail.
- Réalise le nombre de série demandé.
- Dose son effort et respecte la fourchette de travail demandée à chaque passage.

Descriptif de la tâche motrice / Consignes

PARCOURS EN SALLE

L'animateur prépare 4 ateliers dans la salle

- Atelier 1 dribble** : dribbler à la main en slalom entre les 10 plots espacés d'1 m.
- Atelier 2 obstacles** : enjamber les 3 obstacles (bancs) espacés de 6m.
- Atelier 3 cerceaux** : se déplacer en sautillant d'un pied sur l'autre dans les cerceaux.
- Atelier 4 musique** : dans un couloir matérialisé au sol (20m de long / 1 m de large), exécuter 3 Aller / Retour avec 3 déplacements différents, sur la pulsation musicale de 110 Bpm (marche rapide, pas chassés, petites foulées).

Disposer plusieurs jeux de cerceaux de couleurs différentes sur une longueur de 6m.

Le pratiquant passe sur l'ensemble des ateliers pendant une durée de 4 min sans temps mort, à allure régulière, sans essoufflement.

Prise de pouls à l'arrivée des 4 min pour mesurer la FC qui doit être entre 60% et 80% de la FC max.

Faire 3 passages, en ajustant l'allure au % de FC recherché et en aménageant les situations.

SÉCURITE / ALERTES

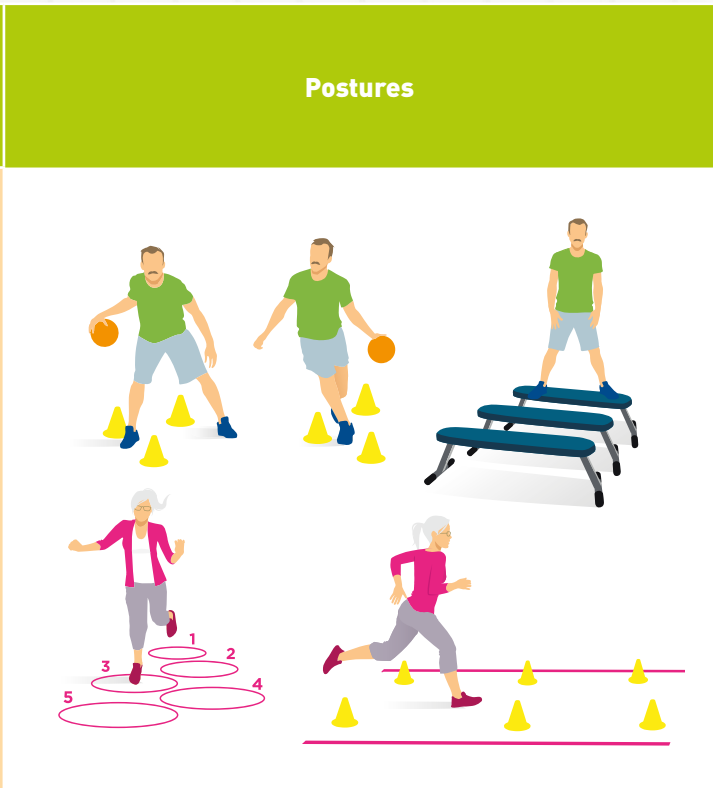
- Connaitre ses fourchettes de travail en amont de la mise en place des situations
- Connaitre la prise de pouls
- Faire attention aux ballons perdus
- Adapter les obstacles en fonctions des capacités des pratiquants
- Organiser la circulation sur les différents ateliers
- Pas de sauts pour les personnes souffrant d'ostéoporose et d'arthrose

Transposition / Lien au quotidien

- Être capable de soutenir un effort (monter des escaliers, se déplacer à pieds sans être essoufflé)

Aménagements / Évolutions

- Atelier 1 dribble** : alterner main D ou G, 2 mains, varier les déplacements marche, course
- Atelier 2 obstacle** : varier les franchissements (enjamber, poser les mains sur le banc, monter sur le banc, sauter par-dessus...)
- Atelier 3 cerceaux** : éloigner ou rapprocher les cerceaux, varier le déplacement (course, marche, pieds joints...), se déplacer dans une seule couleur de cerceau
- Atelier 4 « musique »** : varier le tempo (+ ou - 130 Bpm), avec ou sans musique



▲ SÉQUENCE 2
▼

Intentions éducatives

COMMUNICATION MOTRICE
ÉTABLIR DES RELATIONS INTERPERSONNELLES. ÉLABORER UNE STRATEGIE.

CAPACITÉS VISÉES ET DÉVELOPPÉES

- S'organiser collectivement pour remplir chacun des rôles
- Observer l'évolution de la situation de jeu
- Accepter les contacts
- S'adapter rapidement à la situation et aux changements de rôle

OBSERVABLES / CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Met en place une tactique pour toucher l'adversaire
- Gagne un maximum de points

Descriptif de la tâche motrice / Consignes

JEU D'OPPOSITION

3 équipes : les bleus, les verts et les rouges

Un terrain de 8m x 8m environ : les rouges et les verts sont de chaque côté du terrain (les rouges d'un côté, les verts de l'autre) et les bleus sont au milieu.

Au signal, les verts et les rouges entrent en jeu : les verts pour toucher les bleus qui s'assoient, les rouges pour les relever. Les bleus essaient d'éviter les verts.

Compter les bleus qui sont assis après 2 min de jeu.

Le nombre de personnes assises au bout de 2 min correspond au nombre de points gagné par ceux qui les ont touchés.

Temps : 2 min pour chaque rôle et 30s de récupération

SÉCURITE / ALERTES

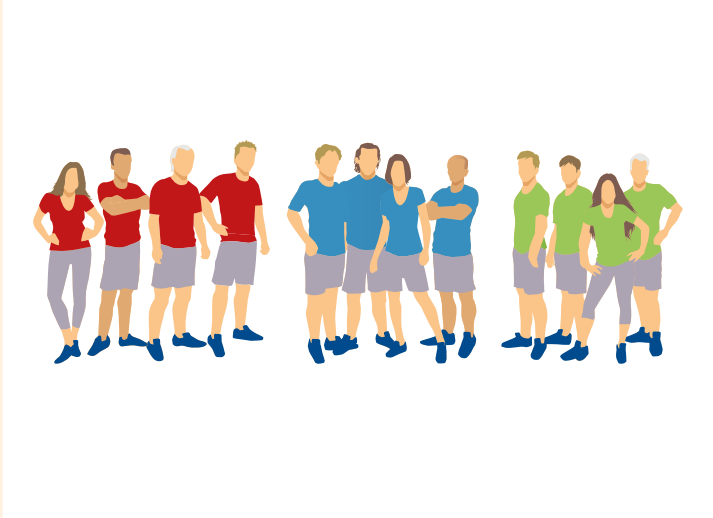
- Organiser un espace de sécurité suffisant pour éviter les heurts avec d'autres
- Laisser un temps de récupération entre chaque manche
- Veiller à la descente au sol (position chevalier servant) et à la remontée

Transposition / Lien au quotidien

- Pouvoir décoder le comportement d'un autre
- Réagir rapidement à une situation fluctuante

Aménagements / Évolutions

- Délimiter le terrain en fonction des capacités des pratiquants
- Possibilité de ne pas aller au sol si difficulté : faire une « statue » ou en position de chevalier servant pour être identifié comme ayant été touché ou introduire des chaises si possible pour que la personne puisse s'asseoir
- Changer les moyens de locomotion en fonction des capacités des pratiquants
- Passer du « touché » au « ceinturé »



▲ SÉQUENCE 3
▼

Intentions éducatives

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
SOULEVER OU DÉPLACER UNE MASSE. S'OPPOSER À UNE RÉSISTANCE. RÉPÉTER PAR SÉRIES.

CAPACITÉS VISÉES ET DÉVELOPPÉES

- Déplacer le poids de son propre corps ou celui du partenaire
- S'opposer à une résistance fixe
- Effectuer le plus de répétitions possibles dans un temps donné

OBSERVABLES / CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Pouvoir se baisser et se relever plus facilement
- Pouvoir monter les escaliers aisément
- Se déplacer plus facilement

Descriptif de la tâche motrice / Consignes

CIRCUIT TRAINING

Contracter et tonifier les muscles du bas du corps (quadriceps essentiellement) en effectuant des séries et des répétitions

Récupération : Atelier marche. Entre chaque situation, se déplacer activement pendant 30 secondes

- Situation 1** : squats. Au préalable, phase d'apprentissage et de vérification de la bonne posture. Pieds écartés largeur bassin, fléchir les genoux, fesses vers l'arrière, pieds à plat, dos droit, cuisses en angle droit. Effectuer le maximum de répétitions sur 1 minute.
- Situation 2** : par deux, face à face en se tenant les mains (ou un bâton), fléchir les genoux en éloignant les fessiers le plus loin possible. Se déplacer sur la longueur de la salle faire un aller (30s) et un retour (30s).
- Situation 3** : par deux en file indienne. La personne de devant, en position jambes semi-fléchies (squat) dos droit, résiste à la poussée de son partenaire, placé derrière en fente avant, mains dans le dos de la personne de devant. Inverser les rôles sur le retour après 30s de travail.
- Situation 4** : par deux, chaque personne est placée derrière une ligne. Essayer de tirer le partenaire de l'autre côté de cette ligne. Durée 30s. Réaliser une seconde puis une troisième série, après 2 min 30 de récupération active.

SÉCURITE / ALERTES

- Effectuer un travail progressif (échauffer au préalable)
- S'assurer que les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds pendant les squats
- Surveiller les postures
- Respecter la règle du point fixe
- Expirer pendant l'effort
- Contracter le transverse
- Equilibrer les duos (par force, taille)
- Prévenir le ou les partenaires si on sent une faiblesse ou avant d'arrêter l'exercice
- Garder le dos droit pendant la flexion de jambes

Transposition / Lien au quotidien

- Ressent le muscle travaillé
- A conscience de la justesse du groupe musculaire à travailler (autonome dans le placement)
- Résiste le temps donné
- Augmente sa longueur de déplacement

Aménagements / Évolutions

- Faire plusieurs équipes
- Mémoriser : mettre une photo d'un frigo plein dans le dos de la partenaire. Mémoriser pendant le déplacement et restituer oralement en grand groupe
- Réduire les distances ou les augmenter

