

FICHE PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ : **Gymnastique Adaptée**



Accessibilité

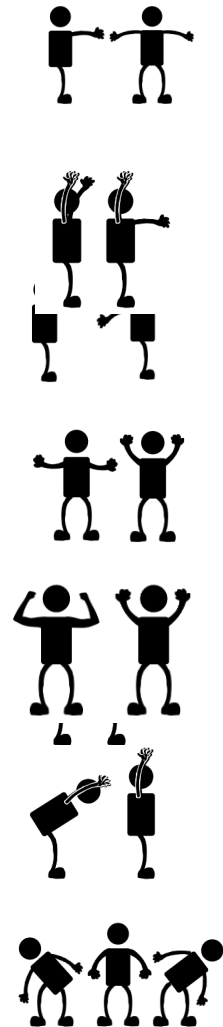
Temps de préparation :5min    Indicateur de mise en place :



Matériel nécessaire : chaises (uniquement pour les personnes ne pouvant garder la position debout longtemps)

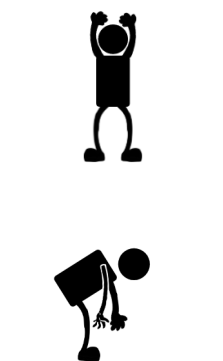
Déroutement / Consignes	Schémas
<p>S'installer dans la salle en s'écartant d'une distance minimale afin que chaque pratiquant puisse tendre les bras.</p> <p>→ bien respirer pendant les exercices (souffler à l'effort)                      → se tenir bien droit                      → 10 mouvements par exercice</p> <p><u>Echauffement articulaire</u>                      Cou : oui/ non / enrouler la tête                      Doigts : jeter de l'eau                      Poignets : entrelacer les doigts et tourner les poignets                      Coudes : croiser les bras et les alterner dessus / dessous                      Tronc : torsion du buste de chaque côté                      Hanches : hula hoop</p> <p><u>Renforcement et mobilité</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras tendus vers l'avant, paumes vers le sol                              Rester 15 sec                              Faire 10 mouvements bras vers le haut</li> </ul>	

- Bras tendus devant, on écarte les bras vers l'arrière
- Bras levés au ciel, baissé un bras x10 puis l'autre
- Bras tendus devant, tendre un bras vers l'arrière en tournant le buste au maximum, de chaque côté
- Bras tendus au niveau des épaules, lever les bras au ciel
- Bras à hauteur des épaules et coudes fléchis, lever bras au ciel
- Bras tendus, plier le buste vers le bas et se redresser en gardant le dos bien droit
- Bras le long du corps, longer la main le long de la cuisse d'un côté puis de l'autre



Etirements (10secondes/exercice)

- Pousser les bras vers le haut et étirer sa colonne en soufflant
- Rentrer la tête dans les épaules, menton vers la poitrine, pousser les bras vers le bas





**Variables :** Il est possible de pratiquer la séance debout ou assis.

**Remarques :**

Ne pas couper sa respiration pendant les mouvements

Se tenir bien droit

Écouter ses capacités et ne pas se faire mal pendant les mouvements

