

Descriptif de l'activité « 4S en Forme »

version automne 2021

Nos soirées de gymnastique débutent par un échauffement progressif:

- tours de la salle en marchant, puis en allongeant le pas, puis en s'étirant en levant les bras, puis par la marche mannequin.
- moment de respiration en marchant
- nouveaux tours de la salle en levant les genoux, puis en levant les talons vers les fesses, puis en étirant les bras, les coudes puis bras tendus.
- moment de respiration en marchant
- nouveaux tours de la salle en tournant les bras, les épaules, en avant en arrière. puis léger pas de course
- moment de respiration à l'arrêt
- léger pas de course jusqu'aux espaliers
- montée 3 x les espaliers
- léger pas de course jusqu'au mur du fond de la salle

Partie étirements et stretching

- extensions contre le mur par montées et descentes des mains sur le mur
- position verticale dos plaqué au mur
- rejoindre les espaliers, étirement des jambes pliées derrière le dos
- léger pas de course, 1 tour de salle
- rejoindre les espaliers, étirement des jambes, à l'équerre, en avant
- un genou à terre, se lever en prenant appui sur genou plié, puis alterner avec pas en avant

Partie exercices de flexion-rotation taille et tronc, bras, mains

- pieds fixes: tourner le haut du corps, bras tendus
- pieds fixes: flexion en trois phases, toucher les pointes des pieds
- pieds fixes: exercice dit de Dudu
- lever un bras à l'horizontal, le retenir avec l'autre bras,
- crocher les mains, rotations avants bras et poignets

Partie équilibre

- se tenir sur un pied, en alternance
- suivre lignes tracées au sol
- tenir le bâton verticalement, en appui au sol, balancer une jambe, alterner
- marche, course légère, sur trois bans alignés

Partie souplesse

- avec bâton, passer le bâton tenu horizontalement derrière le dos
- passer le bâton tenu verticalement derrière le dos
- tourner le bâton, tenu horizontalement, en cercles devant soi
- se pencher en avant en étant assis sur les bancs
- Partie souffle, respiration ,cardio
- assis sur les bancs, lever les jambes et les fermer contre son torse
- monter et descendre debout sur les bancs
- exercice de Roger, bras de côté, bras avant-arrière, en rythme
- pas de course pour tours de salles

- à 4 pattes, sauter sur ses pieds (les bras restent au sol), puis se lever, puis tendre les bras
- assis sur les bancs, se lever sans l'aide des bras, s'asseoir sans l'aide des bras, se lever...

Partie coordination

- déplacement latéral, debout, pieds joints-ouvert
- déplacement latéral, debout, pieds parallèles avec contre rotation à la taille
- compter 3 pas et toucher main-pied, en diagonale, alternativement

Partie au sol

- faire le chat, puis position en boule, rentrer la tête et les genoux contre sa poitrine, en étant à genoux
- demi appuis faciaux
- jambes tendues, lever une jambes sur le côté
- position du cycliste, en soutenant ses anches
- demi tour en arrière et tentative de faire toucher le sol aux pointes des pieds
- à genoux, lever alternativement jambe droite et bras gauche, puis inverser
- à genoux, puis position "luge", lever le bassin, décoller le corps du sol, tenir sur les avants bras.

Ces exercices se font selon le choix du moniteur, de manière continue, au rythme convenant à chacun.

Durée des leçons, entre 50 et 60 minutes.

Horaire: les lundis soir, de 20h à 21h environ.



[Lien vers la page 45 en forme](#)

Les exercices suggérés sur l'animation, dont certains sont décrits ci-dessus, sont à effectuer facultativement, au rythme choisi par chacun, les autres jours de la semaine....