



FICHE DE SÉANCE : GYM DOUCE / APA (1 HEURE)

INFOS PRATIQUES & MATÉRIEL

- **Public** : Gym Douce / APA / Sport-Santé
- **Durée** : 60 minutes
- **Matériel par participant** : 1 Bâton • 2 Disc-Gliss • 1 Ballon Paille • 1 Tapis • 1 Chaise stable



PARTIE DEBOUT



1. ÉCHAUFFEMENT & MOBILISATION (10 MIN)

A. Posture de départ & Articulations (3 min)

- **Posture** : Debout, pieds largeur bassin, genoux déverrouillés, auto-grandissement.
- **Mobilisation** : Mouvements doux de la tête aux chevilles (rotations, flexions).

B. Échauffement au Bâton (7 min)

1. **Épaules & Omoplates** : Élévations verticales du bâton devant soi (**8 à 10 rép.**).
2. **Mobilité Colonne** : Flexions latérales et rotations douces du buste, bassin fixe (**6 rép./côté**).
3. **Cuisses & Hanches** : Demi-squats avec le bâton vertical en appui tuteur (**10 rép.**).



2. BLOC 1 – RENFORCEMENT DEBOUT & ÉQUILIBRE (18 MIN)

♦ Exercice 1 : Fente glissée arrière & Tirage Bâton

- **Format** : 10 répétitions par jambe.
- **Consigne** : Un pied sur le Disc-Gliss. Glisser vers l'arrière en fléchissant la jambe avant, tout en tendant/ramenant le bâton horizontalement.

♦ Exercice 2 : Abduction latérale & Stabilité

- **Format** : 10 à 12 répétitions par côté.
- **Consigne** : Bâton en tuteur à la main. Glisser la jambe opposée sur le Disc-Gliss vers l'extérieur sans basculer le bassin.

♦ Exercice 3 : Fente latérale glissée & Poussée de Bâton

- **Format** : 8 à 10 répétitions par côté.

- **Consigne** : Un pied sur le Disc-Gliss. Fléchir la jambe d'appui au sol tout en faisant glisser l'autre jambe sur le côté (adducteurs/quadriceps) et pousser le bâton vers l'avant.

♦ Exercice 4 : Le "Patinage" Cardio

- **Format** : 2 séries de 45 secondes d'effort / 15 secondes de repos.
- **Consigne** : Un Disc-Gliss sous chaque pied. Glissades alternatives vers l'arrière/diagonale avec balancier dynamique du bâton à deux mains.



TRANSITION DEBOUT → ASSIS (2 MIN)

1. **Ralentir** : Diminuer le rythme cardiaque, marcher doucement sur place.
2. **Positionnement** : Se placer **dos à la chaise**, bâton en tuteur devant soi.
3. **Descente** : Repérer l'assise avec le creux des genoux, fléchir les cuisses et s'asseoir en contrôle.



PARTIE ASSISE, ÉTIREMENTS & RELAXATION



3. BLOC 2 – GYM ASSISE & GAINAGE PROFOND (15 MIN)

♦ Exercice 1 : Pression Ballon & Tirage Bâton (Pectoraux/Dos)

- **Format** : 10 à 12 répétitions lentes.
- **Consigne** : Assis bien droit. Presser le ballon paille entre les paumes (4-5 sec sur l'expire). Alternier avec un tirage de bâton vers le sternum en resserrant les omoplates.

♦ Exercice 2 : "Pressing" Cuisse-Ballon (Abdominaux Profonds)

- **Format** : 6 pressions de 5 secondes par côté.
- **Consigne** : Ballon entre la main et la cuisse opposée. Expirer longuement en poussant la cuisse vers le haut et la main vers le bas.

♦ Exercice 3 : Torsion Oblique avec Ballon Paille

- **Format** : 8 à 10 répétitions alternées.
- **Consigne** : Assis bien droit, tenir le ballon à deux mains à hauteur de poitrine. Expirer en effectuant une rotation lente du buste vers la droite tout en pressant légèrement le ballon. Inverser.

♦ Exercice 4 : Le "Ski de Fond" / Patinage Assis (Cardio)

- **Format** : 30 secondes d'effort / 20 secondes de repos (3 à 4 séries).
- **Consigne** : Glissades alternées des pieds sur Disc-Gliss associées au balancier ample des bras ou du bâton.



TRANSITION ASSIS → DEBOUT (2 MIN)

1. **Préparation** : Avancer sur le bord de l'assise, pieds sous les genoux.
2. **Relevé** : Expirer, incliner légèrement le buste et pousser sur les jambes.
3. **Sécurité** : Marquer une pause de 2 à 3 secondes debout pour stabiliser la tension.



4. BLOC 3 – MOBILITÉ, POSTURE & ÉTIREMENTS (8 MIN)

- **Ouverture Thoracique au Bâton (30-40 sec)** : Bâton au-dessus de la tête puis descendu sur le haut de la poitrine/nuque, coudes ouverts. Respirer profondément.
- **Le "Chat / Chien" assis avec Bâton (6 à 8 rép.)** : Bâton posé sur les cuisses. Expirer en arrondissant le dos (rentre le menton), puis inspirer en déroulant le dos et en ouvrant la cage thoracique.
- **Étirement Chaîne Postérieure (2 x 30 sec)** : Assis ou debout, incliner doucement le buste vers l'avant le long du bâton, dos étiré sans forcer.



5. RETOUR AU CALME & RELAXATION (7 MIN)

- **Relâchement Lombaire sur Ballon (3 min)** : Allongé sur le tapis, ballon paille légèrement dégonflé sous le sacrum. Micro-mouvements de bascule du bassin.
- **Respiration Diaphragmatique (4 min)** : Main sur le ventre, inspirations lentes par le nez, expirations prolongées par la bouche.