



GYM DOUCE SENIOR 06/07/26

Structure Générale de la Séance

- **Public** : Seniors autonomes et en bonne condition physique.
- **Durée** : 60 minutes.
- **Matériel** : Une chaise stable par personne, un ballon paille (type Pilates/Overball) gonflé souple.
- **Format de travail** : Alternance de blocs analytiques et de circuits au temps (45 secondes d'effort / 15 secondes de transition).

1. Échauffement (10 minutes) – *Sur chaise et debout*

L'objectif est de réveiller les articulations, de mobiliser la colonne dans toute son amplitude, et d'activer la vigilance cognitive.

Phase 1 : Réveil articulaire & Mobilité de la Colonne (Assis – 5 min)

- **Cervicaux & Regard** : Assis bien grand, dos décollé du dossier. Tourner la tête à droite, puis à gauche. Associer le mouvement des yeux (aller chercher le plus loin possible du regard).
- **Flexion / Extension (Le "Chat-Vache" assis)** :
 - *Position* : Ballon paille posé sur les cuisses, mains dessus.
 - *Action* : À l'expiration, faire rouler le ballon vers les genoux en rentrant le menton et en arrondissant volontairement tout le dos (flexion). À l'inspiration, faire rouler le ballon vers les hanches, redresser la colonne, ouvrir la cage thoracique et resserrer les omoplates en regardant légèrement vers le haut (extension).
- **Inclinaison latérale (La "Cueillaison")** :
 - *Position* : Ballon tenu dans la main droite, bras le long du corps.
 - *Action* : Grandir la colonne. Incliner le buste vers la droite comme pour aller poser le ballon au sol (garder les deux fesses bien ancrées dans la chaise). Revenir au centre, passer le ballon dans la main gauche et incliner à gauche.
- **Rotation axiale (Le "Tour de vis")** :
 - *Position* : Maintenir le ballon paille tout contre la poitrine avec les deux mains, coudes ouverts.
 - *Action* : En gardant le bassin totalement fixe, pivoter lentement le buste et la tête vers la droite, revenir au centre, puis pivoter vers la gauche. Penser à s'auto-grandir pendant la rotation.

Phase 2 : Activation Cardio-Cognitive (Debout derrière la chaise – 5 min)

- **La Marche rythmée** : Marcher sur place en se tenant au dossier de la chaise si besoin.

- **Variante "Double Tâche" (L'alphabet inversé)** : Tout en maintenant une marche dynamique, réciter l'alphabet à l'envers en partant de Z (Z, Y, X, W...) ou compter de 3 en 3 jusqu'à 30 à voix haute
- **Équilibre et coordination basse** : Placer le ballon au sol. Faire le tour de sa chaise en poussant délicatement le ballon avec le plat du pied (alternativement pied droit et pied gauche), comme pour un dribble contrôlé.
Le reste de la séance (Corps de séance et Retour au calme) reste parfaitement adapté et s'enchaîne logiquement après ce réveil articulaire complet.

2. Corps de séance (40 minutes)

Bloc 1 : Renforcement Haut du Corps & Posture (Assis – 12 min)

Objectif : Tonicité des bras, du dos et fixation scapulaire.

- **Exercice 1 : Le "Presse-Ballon" triceps & pectoraux**
 - *Position* : Assis, ballon entre les avant-bras (coudes fléchis à **90°** à hauteur d'épaules).
 - *Action* : Presser le ballon de manière dynamique pendant 3 secondes, relâcher 1 seconde.
 - *Volume* : 3 séries de 45 secondes / 15 secondes de récupération.
- **Exercice 2 : L'Archer postural**
 - *Position* : Assis, bras tendus devant, le ballon dans la main droite.
 - *Action* : Tirer le coude gauche vers l'arrière comme pour bander un arc, tout en ouvrant le bras droit sur le côté. Revenir au centre, passer le ballon dans la main gauche et inverser. Garder le grandissement maximal.
 - *Volume* : 3 séries de 45 secondes.
- **Exercice 3 : Gainage dynamique assis**
 - *Position* : Ballon placé entre les deux genoux. Mains sur les côtés de l'assise de la chaise.
 - *Action* : Presser le ballon avec les genoux tout en engageant le centre (grandissement). Option avancée : décoller légèrement les deux pieds du sol pendant 3 secondes en maintenant la pression sur le ballon.
 - *Volume* : 3 séries de 45 secondes.
- **Exercice 4 : L'Élévation "Halo" (Épaules & Mobilité scapulaire)**
 - *Position* : Assis bien grand, le ballon tenu à deux mains devant le visage.
 - *Action* : Faire dessiner au ballon un cercle complet autour de la tête (comme un halo de lumière), en passant près de l'oreille droite, derrière la nuque,

puis près de l'oreille gauche avant de revenir devant. Inverser le sens de rotation à chaque répétition. Garder le buste le plus fixe possible.

- *Volume* : 3 séries de 45 secondes / 15 secondes de récupération.

Bloc 2 : Équilibre en Dynamique & Transferts (Debout – 15 min)

Objectif : Proprioception, force des membres inférieurs et réactivité.

Sécurité : La chaise est utilisée comme point d'appui visuel ou physique (placée à côté ou devant le participant).

• **Exercice 1 : Le Squat "Frôlé-Chassé"**

- *Position* : Debout devant sa chaise (dos à l'assise), ballon tenu à deux mains contre la poitrine.
- *Action* : Descendre en squat jusqu'à effleurer l'assise de la chaise (sans s'y installer), remonter de manière explosive, puis faire un pas chassé à droite, un pas chassé à gauche.
- *Volume* : Travail au temps : 45 secondes d'effort / 15 secondes de récupération (Répéter 4 fois).

• **Exercice 2 : L'Horloge en équilibre unilatéral**

- *Position* : Debout sur la jambe droite, main droite en appui léger sur le dossier de la chaise. Le ballon est dans la main gauche.
- *Action* : Imaginer être au centre d'une horloge. Pointer le pied gauche à 12h, puis à 3h, puis à 6h. Le ballon suit le mouvement du bras opposé pour créer un contrepoids visuel.
- *Changement de jambe à la moitié du temps.*
- *Volume* : 4 séries de 45 secondes (2 par jambe).

• **Exercice 3 : Le Slalom de précision**

- *Configuration* : Utiliser le ballon posé au sol à 1 mètre devant la chaise.
- *Action* : Avancer en rasant le ballon par la droite, faire un demi-tour rapide, reculer en marche arrière jusqu'à la chaise. Recommencer par la gauche.
- *Volume* : 3 séries de 45 secondes.

Exercice 4 : La Fente "Passe-Ballon" (Force jambes & Coordination)•

- *Position* : Debout, à côté de la chaise pour garder un appui visuel ou manuel si besoin. Le ballon est dans la main droite.
- *Action* : Faire un grand pas vers l'avant (fente avant contrôlée). En position basse, passer le ballon sous la cuisse avant de la main droite à la main gauche. Repousser fort sur la jambe avant pour revenir à la position de départ. Alternier les jambes.

- *Volume* : 4 séries de 45 secondes (2 séries par côté initiateur).

Bloc 3 : Circuit "Double Tâche" & Coordination (13 min)

Format de travail en circuit : Enchaîner les 3 ateliers suivants. Faire 3 tours complets. (45s d'effort / 15s de changement d'atelier).

- **Atelier 1 : Le "Huit" entre les jambes (Coordination)**
 - *Position* : Debout, pieds largeur d'épaules, genoux légèrement fléchis.
 - *Action* : Faire passer le ballon paille entre les jambes en dessinant un "8" (changement de main sous la cuisse).
 - *Défi cognitif* : Compter à voix haute à rebours à partir de 50 en retirant 2 à chaque fois (50, 48, 46...).
- **Atelier 2 : Les Lancers asymétriques (Réactivité)**
 - *Position* : Assis ou debout (selon la fatigue), ballon dans les mains.
 - *Action* : Lancer le ballon en l'air, taper deux fois dans les mains, et le rattraper.
 - *Évolution* : Si le niveau est excellent, lancer le ballon, toucher ses deux épaules croisées, puis rattraper le ballon avant qu'il ne touche le sol ou ne rebondisse.
- **Atelier 3 : Proprioception des chevilles (Debout)**
 - *Position* : Debout, un pied posé à plat sur le ballon paille (qui doit être légèrement dégonflé pour créer de l'instabilité), l'autre pied au sol.
 - *Action* : Transférer le poids du corps sur le ballon pour l'écraser, puis relâcher, sans perdre l'alignement du bassin. Se tenir au dossier si nécessaire. (Inverser le pied à 22 secondes).
- **Atelier 4 : La Marche "Stop & Go" Sensorielle**
 - *Position* : Debout, le ballon coincé entre un coude et la hanche (ou sous l'aisselle) pour libérer les mains ou contraindre la posture.
 - *Action* : Marcher dynamiquement autour de la chaise. Au signal sonore de l'animateur (un coup de sifflet ou un mot-clé comme "Rouge !"), le participant doit s'arrêter instantanément sur un seul pied (en équilibre) pendant 3 secondes avant de reprendre la marche.
 - *Défi cognitif* : Si l'animateur dit un chiffre **PAIR**, on s'arrête sur le pied droit. Si le chiffre est **IMPAIR**, on s'arrête sur le pied gauche.
 - *Volume* : Intégré au format de rotation du circuit (45s d'effort / 15s de transition).

3. Retour au calme & Flexibilité (10 minutes) – *Sur chaise*

On redescend le rythme cardiaque par des étirements profonds et un travail respiratoire.

- **Étirement de la chaîne postérieure** : Assis sur le bord avant de la chaise, tendre une jambe devant, talon ancré au sol, pointe de pied vers le soi. Placer le ballon sur la cuisse opposée (fléchie). Incliner doucement le buste vers l'avant à partir des hanches en gardant le dos plat. *Tenir 30 secondes de chaque côté.*
- **Ouverture de la cage thoracique** : Assis bien grand, ballon dans les mains. Inspirer en montant le ballon au-dessus de la tête (ou à hauteur du visage selon le confort des épaules), expirer en abaissant les bras et en relâchant les tensions dans les trapèzes.
- **Relaxation / Sophrologie flash (2 min)** : Poser le ballon sur les cuisses, poser les mains dessus, fermer les yeux. Inspirer profondément par le nez en gonflant le ventre, expirer lentement par la bouche comme dans une paille. Concentrer l'attention sur les points de contact des pieds avec le sol et du bassin avec la chaise.