

SEANCE 2

EXERCICES GYM D'ENTRETIEN PUBLIC SENIOR

MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE

Durée : Entre 5 et 10 mn



Lentement, mouvements de la tête vers le haut puis vers le bas

Durée : 30 sec



Lentement, mouvements de la tête vers la droite puis vers la gauche

Durée : 30 sec



Lentement, basculer la tête vers la droite puis vers la gauche

Durée : 30 sec



MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE



Main sous le coude, flexion puis extension de l'avant - bras

Durée : 1 mn



Tourner les poignets dans un sens puis dans l'autre

Durée : 30 sec



Tourner les chevilles dans un sens puis dans l'autre

Durée : 30 sec



MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE



Positionner ses peids écarts bassin, les pieds vers l'extérieur, fléchir légèrement les jambes

Durée : 1 mn



Marcher sur place ou en mouvement. Monter progressivement les genoux

Durée : 2 mn



Conseils :

La pratique des exercices suivants doit être réalisée en toute sécurité. Un avis médical est nécessaire. Aux premiers signes de fatigue ou de douleur, il faut arrêter l'exercice voire la séance. Si vous avez un équilibre fragile, il faut adapter les exercices, s'appuyer sur un mur ou une chaise. Il est conseillé de s'hydrater tout le temps de la séance et même au delà. Merci

Bonne séance

L'équipe MobilSport66

EXERCICE AVEC MANCHE A BALAI N°1

Quelle action ? Debout, monter et descendre le balai, bras tendus

Que travaille t'on ? Mobilité des épaules

Combien de fois ? x 10

Sécurité :
 Sans balai si problème d'épaules
 Dos bien droit
 Etre très vigilant à l'équilibre



Variante + difficile Monter le balai le plus haut possible
 Variante +++ Se mettre sur la pointe des pieds lors de l'extension (équilibre)

EXERCICE AVEC MANCHE A BALAI N°2

Quelle action ? Debout ou assis, coudes collés au corps, monter et descendre les avant-bras

Que travaille t'on ? La force musculaire des biceps

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Sans balai si problème de coude
Dos bien droit



Variante + difficile A la fin du mouvement, extension des bras vers le haut pour travailler les épaules

EXERCICE AVEC MANCHE A BALAI N°3

Quelle action ? Debout, placer le balai dans le dos. Remonter les avant-bras

Que travaille t'on ? La force musculaire des biceps
Travail des dorsaux et des épaules

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Sans balai si problème de coude ou d'épaule
Dos bien droit
Ne pas se pencher vers l'avant



Variante + difficile Augmenter le nombre de répétition

EXERCICE AVEC MANCHE A BALAI N°4

Quelle action ? Debout, placer le balai dans le dos. Bras tendus remonter la barre vers l'arrière

Que travaille t'on ? Souplesse des épaules

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Sans balai si problème d'épaule
 Dos bien droit
Attention : ne pas se pencher vers l'avant



Variante + difficile Monter le plus haut possible sans se pencher
 Maintenir la position quelques secondes quand le balai est au plus haut

EXERCICE AVEC MANCHE A BALAI N°5

Quelle action ? Bien encre dans le sol, réaliser des rotations vers la droite puis vers la gauche

Que travaille t'on ? Souplesse des épaules et du tronc

Combien de fois ? x 20

Sécurité : Sans balai si problème d'épaule
Dos bien droit
Attention : seul le haut du corps pivote, pas les hanches



Les hanches et les genoux ne bougent pas

Variante + difficile Positionner le balai au dessus de la tête

EXERCICE AVEC MANCHE A BALAI N°6

Quelle action ? Réaliser un balancier avec le balai, de la droite et vers la gauche

Que travaille t'on ? Souplesse des épaules

Combien de fois ? x 20

Sécurité : Sans balai si problème d'épaule
Dos bien droit



Variante + difficile Monter le plus haut possible en gardant le dos bien droit

EXERCICE AVEC MANCHE A BALAI N°7

Quelle action ? Réaliser un départ des cuisses, fléchir les avant-bras.
 Le manche stoppe au niveau du bassin

Que travaille t'on ? Souplesse des épaules
 La force musculaire des biceps

Combien de fois ? x 20

Sécurité : Sans balai si problème d'épaule
 Dos bien droit
Ne pas (é)lever les épaules à la fin du mouvement



Variante + difficile Eloigner les mains sur la barre

EXERCICE AVEC MANCHE A BALAI N°8

Quelle action ? Barre au dessus de la tête, passer la barre dans le dos, arriver au niveau des fessiers

Que travaille t'on ? Souplesse des épaules
(capacité à mettre et enlever un vêtement)

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Sans balai si problème d'épaule



Attention :

Cet exercice est le plus difficile à réaliser. Il faut prendre la barre au plus large.
Ne pas insister, si vous sentez une douleur ou un blocage.
Réaliser l'exercice le plus lentement possible.

Variante + difficile Augmenter le nombre de répétition

EXERCICE AVEC MANCHE A BALAI N°9

Quelle action ? Réaliser des montées de genoux. Le genou touche le manche à balai

Que travaille t'on ? Membres inférieurs

Combien de fois ? Pendant 2 mn

Sécurité : Sans balai si problème d'équilibre



Variante + difficile Augmenter le nombre de répétition
Elever le manche à balai de plus en plus haut

EXERCICE AVEC MANCHE A BALAI N°10

Quelle action ? Sur un pied, tenir en équilibre le plus longtemps possible
 Prendre un léger appui sur le balai

Que travaille t'on ? L'équilibre

Combien de fois ? x 5 sur chaque pied

Sécurité : Dos bien droit

Attention de ne pas chuter



Avec appui

Sans appui >



Variante + difficile Faire sans appui du balai
 En équilibre, élever le balai