

LEXIQUE DE COURS

1. ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE (APA)

L'Activité Physique Adaptée (APA) permet la mise en mouvement des personnes qui ne se sentiraient plus à leur aise lors d'un cours de gym ou pilates par exemple. Chez Gym Form, ce cours APA permet aux adhérents de bénéficier d'une attention particulière de l'encadrant spécialisé. La pratique d'une Activité Physique Adaptée peut avoir de nombreux effets bénéfiques :

- Amélioration de la condition physique, de la masse musculaire, de la souplesse, de l'équilibre, de la posture...
- Amélioration de l'image corporelle,
- Amélioration des fonctions cardio-respiratoires, endocriniennes, neurologiques, musculaires et cognitives,
- Réduction à long terme, des effets des traitements.

Grâce à des exercices ludiques et variés ce cours de gym est pratiqué dans la joie et la bonne humeur 😊
Une sortie marche nordique sera proposée de temps en temps, selon la météo.

2. CARDIO GYM

Ce cours sollicite l'appareil cardio-respiratoire de façon plus intense que dans les cours de gym. Le renforcement musculaire de tout le corps est simultanément proposé.

3. CIRCUIT TRAINING et CIRCUIT RENFO

- Le circuit training permet un travail complet tant sur le plan cardiovasculaire que musculaire, en même temps que la diversité des ateliers favorise les autres qualités physiques telles que l'agilité, la coordination, la souplesse, la proprioception etc. Le principe est simple, il s'agit d'exécuter différents exercices qui constituent autant d'ateliers, sollicitant les différentes parties du corps. On passe d'un atelier à l'autre en réalisant une boucle alors que l'animateur rythme les rotations, les temps de travail et les temps de repos.
- Même principe pour le circuit renfo à une intensité moindre.

4. CUISSES-ABDOS-FESSIERS

Tout est dit dans le titre 😊. Le bas du corps est ciblé de façon prioritaire, mais le haut du corps ne sera pas oublié pour autant... Toutes sortes de matériel utilisée ici (step, élastiques, haltères...).

5. DANCE KIDS et DANCE ADOS

Lauriane propose des cours aux enfants âgés de 5 à 10 ans ainsi qu'aux ados.

6. GYM

On travaille le corps dans sa globalité ! On utilise tous types de matériel : Step, élastique, mini-band, ballon, bâton, haltères... Des cours variés pour maintenir la motivation tout au long de l'année ! ou presque 😊

7. GYM DOUCE

Cet intitulé attire du monde, donc je garde 😊. Mais on bosse ! Car, malgré tout, le corps a besoin d'être sorti de sa zone de confort sinon il est difficile de maintenir ses capacités physiques... Bonne humeur garantie

8. GYM-PILATES

Pourquoi je rajouterai des exercices de Gym à la pratique de Pilates ?

Car en Pilates, nous passons la majorité du temps allongé ou assis ! Or nous vivons debout et avons besoin de travailler notre proprioception et notre équilibre en position verticale également. C'est pour cette raison que je mêlerai délicieusement 😊 les 2 pratiques...

9. PILATES

Le Pilates est une méthode « douce », ce qui ne veut pas dire forcément facile 😊. Elle demande un placement précis, un mouvement lent, et une respiration profonde, visant à renforcer d'un point de vue musculaire, les chaînes profondes du corps.

L'objectif de cette méthode est d'amener le corps vers un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait, douleurs et blessures permanentes.

Cette méthode a pour but d'harmoniser la silhouette, en développant une plus grande conscience intérieure permettant de mieux contrôler notre corps. D'un point de vue physiologique, la méthode Pilates favorise une amélioration de la souplesse et de l'amplitude articulaire, de la force et de l'endurance musculaire. D'un point de vue psychologique, il y a une amélioration de l'humeur, de la motivation et de l'attention. Sur le plan moteur, la méthode Pilates conduit vers une amélioration de contrôle du centre, de la posture statique et dynamique et de la coordination des membres.

10. YIN YOGA

Le yin yoga est accessible à tous, quel que soit l'âge et la condition physique. Il se pratique dans la douceur et la lenteur et est « royal » pour lutter contre la dégénérescence osseuse ainsi que celle des tissus conjonctifs (tendons, ligaments, cartilages, fascias...). Il retarde ainsi les conséquences de la vieillesse et de la sédentarité pour certains. Le yin, grâce à l'utilisation de matériel divers (blocs, couvertures, sangles, coussins...) permet à tout un chacun de s'installer confortablement dans une posture durant 2 à 5 minutes. La recherche du relâchement musculaire (et non d'un étirement) permettra de libérer les tensions physiques, mentales et émotionnelles (sans toutefois oublier que l'on vise malgré tout une stimulation des tissus et donc un peu d'inconfort quand même 😊). Le Yin yoga c'est aussi une parenthèse de tranquillité, de calme et de douceur dans notre quotidien « agité ».

11. YIN-YANG YOGA

Le yin-yang yoga rajoute à la pratique du yin, quelques postures plus dynamiques. Dans mes cours, on travaillera plus particulièrement la sangle abdominale et le dos, ciblant un travail autour de la colonne vertébrale, afin de rétablir la stabilité des articulations.

De 10 à 15 minutes de postures « yang » en début de cours, suivi de 50 à 55 min de postures « yin ».

12. MARCHE NORDIQUE

La marche nordique, c'est un sport - loisir qui va vous faire oublier les petits soucis quotidiens en ayant un effet très bénéfique sur votre condition physique.

➔ **La marche nordique tonifie les muscles du corps et renforce les chaînes musculaires et articulaires.**

Le schéma ci - contre nous montre que le mouvement complet de la marche nordique permet un entraînement général de toutes les chaînes musculaires du corps.

Contrairement à la marche et à la course traditionnelle (qui exploitent surtout les membres inférieurs), l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que fessiers et cuisses.

La marche nordique est une pratique très complète qui sollicite 80% des chaînes musculaires et permet de sculpter le corps en fonction de ses objectifs.

➔ **La marche nordique permet de mieux respirer :**

La marche nordique avec deux bâtons équivaut en intensité d'effort à l'activation cardio - vasculaire d'un jogging à allure modérée.

La marche nordique permet au pratiquant de mieux respirer, en ayant de par sa position et ses appuis latéraux, une plus grande amplitude pulmonaire et une plus forte oxygénation allant jusqu'à 60 % de plus par rapport à une pratique classique de la marche normale.

➔ **La marche nordique aide à l'amincissement :**

En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, la marche nordique augmente sensiblement la dépense énergétique, jusqu'à 40 % par rapport à la marche traditionnelle. La marche nordique permet au pratiquant de perdre du poids, il entre dans une plage d'endurance, idéale pour l'élimination des graisses.

➔ **La marche nordique fortifie les os :**

Les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations sans aggraver les articulations.

➔ **Contre indications :**

La marche Nordique convient à pratiquement tout le monde. Evitez toutefois de pratiquer cette activité si vous souffrez d'une arthrite, surtout en poussée inflammatoire. Ne pas utiliser les bâtons si vous avez des tendinites sur les membres supérieurs, ou d'importantes affections rhumatismales en haut du corps ou dans les pieds.

En cas d'arthrose, veillez à pratiquer la marche nordique de manière modérée.