Groupe Gym-équilibre Résidence la Vendée J.Victoria, ergo

1. ECHAUFFEMENT ASSIS :  
     
   Etirements + réveil musculaire :   
   nuque : incliner droite gauche / regarder droite-gauche (pas en haut !!!!)  
   épaules : hausser lent-vite / mains sur épaules : cercles  
   dos :   
   - se laisser descendre en avant dos rond et se redresser.   
   - dos décollé, bras croisés devant soi, dos rond, tirer les omoplates en arrière en se redressant.  
   - bras croisés sur la poitrine rotations ceinture scapulaire   
   hanches : attraper genoux tirer vers haut (et cercles chevilles) / soulever pointes pieds et les reposer à l’extérieur (charlot)  
   abdos :   
   - dos décollé, se tenir aux accoudoirs lancer les deux jambes à G et à D  
   - dos décollé, « cueillir deux pommes », puis aller s’appuyer sur le dossier en arrière retenant le haut du corps 10X  
   jambes :  
   - marche haute  
   - tendre une jambe et tirer la pointe du pied vers soi 10X   
   - tendre une jambe lentement devant soi et replier 10X sans la reposer au sol   
   - tendre les 2 jambes devant soi et écarter-serrer 10X,   
   - tendre les 2 jambes devant soi et battements haut-bas 10X   
   - mains jointes les serrer entre les genoux et relâcher 3x  
   - lancer une jambe devant soi, taper le talon au sol et ramener la jambe en frottant le sol 10x  
   pieds : pieds à plat, monter la pointe puis taper le sol / idem avec les talons   
   Cardio assis :  
   - Dos décollé : un pied en avant l’autre en arrière (+ bras)  
   - Dos décollé : marche rapide haute avec bras  
   « boxe » :

* Visage derrière les poings, éviter les coups
* Visage derrière les poings, monter un genou après l’autre vers le coude opposé qui descend en même temps
* Donner un coup à G à D en tournant bien tout le haut du corps, puis devant 2x
* Donner des coups en crochet devant soi
* Donner des coups par-dessous en remontant les bras
* Taper des pieds et donner des coups de bas en haut très vite

1. ASSIS DEBOUT 5x (avec accoudoirs ou mains sur les cuisses ou bras croisés pour ceux qui peuvent)
2. EXERCICES DEBOUT : avec une chaise stable derrière et une chaise ou un rollator devant (+ stagiaire à côté si besoin)  
   - jambes largeur des hanches flexions10X / puis flexion tenir 3 sec. et remonter 10X.  
   - pointe des pieds, redescendre lentement 10X  
   - pointes (ou talons-pointes ! pertes d’équilibre en arrière !)  
   - un pied touche le sol latéralement loin de l’autre puis au centre 10x ou devant et derrière   
   - jambes écartées appuis sur jambe D puis G (pendule)   
   - dessiner un rond au sol avec une jambe 10x puis l’autre.  
   - équilibre sur un pied
3. PARCOURS DE MARCHE ET D’OBSTACLES ACCOMPAGNES
4. Présentation du tapis :

<https://www.alterecosante.net/fr/product/parcours-de-marche-dm3-re-apprentissage-psychomoteur/>

1. Revendeur à Genève :

<https://foyer-handicap.ch/entreprises-sociales-geneve/moyens-auxiliaires-geneve/>

1. Et un lien vers le site d’une physio canadienne où on peut trouver plein d’idées d’exercices adaptés aux personnes à mobilité réduite :

<https://youtube.com/@neurogymenligne70?si=Z3mQRkvgOMIbWNcl>