



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Santé

Bien-être

Développement de la
forme et de la capacité
physique

Maintenir, prévenir,
améliorer la santé

Développer les qualités
physiques nécessaires à
l'autonomie

150 € la saison

un cours encadré par un
entraîneur formé
à cette gymnastique et
par la fédération française
de gymnastique

Convivialité

Simplicité

Efficacité

SantéGym
Soigner sa forme

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME
AU SEIN DE VOTRE CLUB.

POUR QUI ?

Ce programme s'adresse en premier lieu aux personnes de plus de 50 ans ayant ou non des pathologies. Cette activité mixte est **accessible à tous**. Vous souhaitez :

- **reprendre une activité physique** : la pratique d'une activité sportive permet d'améliorer la santé et de réduire les risques. La **Santé Gym** peut être pratiquée par des personnes n'ayant jamais fait de sport.
- **lutter contre l'inactivité physique** et la sédentarité, participer à une activité collective **ludique**.
- **maintenir un lien social** : d'un point de vue psychologique, pratiquer une activité, c'est sortir de son isolement, faire travailler son corps et ne pas se désocialiser. Cela permet de retrouver une certaine confiance en soi et donc d'être autonome.
- **bénéficier d'un encadrement qualifié et certifié** : tous les animateurs du Club sont titulaires du **diplôme d'Animateur délivré par la FFG**. Les Clubs affiliés à la Fédération Française de Gymnastique sont accompagnés dans la mise en place de leur projet pédagogique



LES OBJECTIFS

Les spécificités et particularités de l'activité gymnique permettent d'agir sur le maintien et le développement de l'autonomie :

- Dans sa composante physique (la capacité à réaliser les mouvements, les gestes de la vie quotidienne) en agissant sur l'équilibre, la coordination motrice, l'agilité, la mobilité articulaire et les qualités physiques (endurance, force, vitesse, souplesse)
- Dans sa composante mentale et sociale, en développant l'attention, la motivation, la coopération, la mémorisation, le bien être psychologique, l'estime de soi, la communication par le partage et l'échange. Le contenu et l'intensité de l'activité sont adaptés au profil du public en proposant des fiches où la personne est guidée en fonction de sa forme du moment. Toutes les techniques gymniques sont centrées sur le placement du dos en statique comme en dynamique en vue de protéger le capital vertébral.

