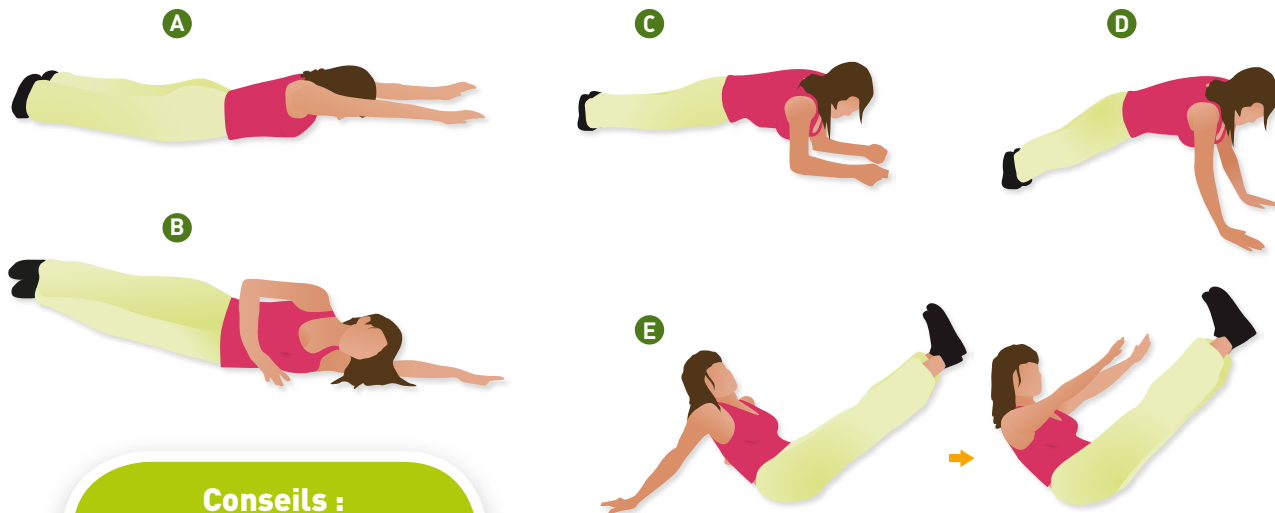


FICHE SÉQUENCE « BODY ZEN »

Cette séquence cible essentiellement le gainage. Elle est indispensable pour apprendre à se placer, à gagner les muscles du corps pour protéger le dos et avoir un bon maintien général. Le gainage permet une amélioration de la posture, un travail proprioceptif, mais aussi un renforcement des articulations et une meilleure stabilisation du corps.

Descriptif technique	Consignes de sécurité	Postures
GAINAGE VENTRAL Allongé sur le ventre, tendre les bras devant soi et maintenir la position quelques secondes	<ul style="list-style-type: none"> Pas de contraction au niveau des cervicales, regard vers le sol Contracter les abdos Ne pas décoller les jambes du sol 	→ Allongé sur le ventre, jambes tendues, décoller les bras tendus devant soi (Posture A)
GAINAGE LATÉRAL Allongé sur le flan, tête posée sur le bras tendu, décoller les jambes du sol <i>Idem sur l'avant-bras, décoller le corps du sol ; idem une jambe tendue</i>	<ul style="list-style-type: none"> Pas de contraction au niveau des cervicales, regard vers le sol Contracter les abdos 	→ Allongé sur le flan, tête posée sur le bras tendu, décoller les jambes du sol (Posture B) → <i>Idem sur l'avant-bras, décoller le corps du sol ; idem une jambe tendue</i>
GAINAGE VENTRAL En appui sur les avant-bras, tendre les 2 jambes le corps décollé du sol, la tête dans le prolongement du dos	<ul style="list-style-type: none"> Pas de contraction au niveau des cervicales, regard vers le sol Contracter les abdos pour éviter les lordoses lombaires 	→ En appui sur les avant-bras, tendre les 2 jambes le corps décollé du sol, la tête dans le prolongement du dos (Posture C)
GAINAGE VENTRAL En appui sur les mains, tendre les 2 jambes le corps décollé du sol, la tête dans le prolongement du dos et déplacer ses appuis en avant ou sur le côté ... <i>Idem bras tendu devant ...</i>	<ul style="list-style-type: none"> Pas de contraction au niveau des cervicales, regard vers le sol Contracter les abdos pour éviter les lordoses lombaires 	→ En appui sur les 2 mains, tendre les 2 jambes le corps décollé du sol, la tête dans le prolongement du dos (Posture D)
GAINAGE ABDOS En appui sur les fessiers, tendre les 2 jambes, pieds décollés du sol, la tête dans le prolongement du dos <i>Idem sans appuis mains au sol, bras devant ou bras tendus au-dessus de la tête</i>	<ul style="list-style-type: none"> Pas de contraction au niveau des cervicales, regard devant Contracter les abdos pour éviter les lordoses lombaires Attention au placement au niveau des lombaires (ne pas cambrer) 	→ Assis au sol, mains au sol tendre les jambes (Posture E) → <i>Idem sans appuis mains au sol</i>



Conseils :

Ces exercices de gainage nécessitent une adaptation en fonction des publics (senior).



Activité Body Zen



Inspirés des gym douces du monde (Pilates, Yoga, Taïchi, ... Body Balance « Les Mills ») et de la Gymnastique suédoise, les exercices et situations de Body Zen sont réalisés et enchainés en musique, en douceur, avec fluidité dans les mouvements, alliant prise de conscience du corps dans l'espace, et concentration dans les postures d'équilibre.

PLUSIEURS THÈMES POSSIBLES dans les projets d'animation :

- **Bienfaits** de la posture dans la vie quotidienne
- **Réduction** des déséquilibres du corps
- **Amélioration** du sommeil et du stress lié aux tensions du quotidien
- **Ancrage** de la posture
- **Fluidité** du mouvement
- **Relation** « musique-mouvement »

PLUSIEURS PRÉCAUTIONS À PRENDRE pour rendre l'activité sécurisante et agréable :

- **Prise de conscience** de ses appuis, des aplombs.
- **Éviter les compensations** (ex. : lordose, crispations, tensions...).
- **Porter une tenue vestimentaire confortable** favorisant le mouvement et l'amplitude.
- **Préférer un sol adapté** pour activité nu pied.
- **Privilégier une attitude pédagogique** favorisant le guidage et la mise en relation au corps, à l'espace, aux autres et à la musique grâce aux images mentales.

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement.

Découvrez la toute nouvelle collection de CD audio

YOGA - PILATES - STRETCH ET RELAXATION
en pages 160 et 161 de votre catalogue Gévédit 2012-2013 ou sur www.gevedit.fr

ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur, 49800 Trélazé
Site internet : www.gevedit.fr

Tél. 02 41 44 19 74
Courriel : contact@gevedit.fr

LA LOGIQUE INTERNE

Technique de renforcement des muscles posturaux et périphériques, le Body Zen permet aussi de **s'étirer**, de **se relâcher**, de **se relaxer** tout en **améliorant la tonicité générale du corps**. Cette activité **améliore l'équilibre, la coordination et la concentration**.

FICHE SÉANCE « BODY ZEN »

Le but de cette séance est le renforcement des muscles profonds de la stature (gainage), la tonicité générale du corps. Elle permet aussi d'améliorer

l'amplitude articulaire (hanches, épaules, chevilles), la sollicitation du mouvement par le déplacement du centre de gravité en mobilité et immobilité et la

coordination musique-mouvement. L'intérêt est de faire réaliser les postures et leur enchaînement à son rythme et de permettre le travail en autonomie.

Intentions éducatives	Descriptif technique	Consignes de sécurité	Repères musicaux	Postures
SOUPLESSE DES MEMBRES inférieurs et supérieurs	Échauffements basés sur des exercices respiratoires, puis sur un réveil des articulations et une mise en route du corps (étirements statiques actifs et mouvements balistiques pour échauffer les articulations et les muscles)	<ul style="list-style-type: none"> Lenteur dans l'exécution Ressenti Respiration 	Alternance de musiques à des tempos lents et tempos plus rapides	<p>Pieds parallèles écart bassin :</p> <ul style="list-style-type: none"> Balancer les bras d'avant en arrière dans le plan frontal ; <i>idem dans le plan antéro postérieur</i> Ouvrir les bras sur les côtés et joindre les 2 mains devant le visage, coudes ouverts, épaules descendues, revenir en ouvrant les bras ; <i>idem en montant sur pointe de pieds (Posture A)</i> Joindre les 2 mains et tendre les bras devant en arrondissant le dos, genoux fléchis
ÉQUILIBRE statique et dynamique	Seul (auto agrandissement, gainage du centre, déplacement du centre de gravité avec mobilisation des bras, des jambes...), à deux ou trois, trouver des postures d'équilibre	<ul style="list-style-type: none"> Gainage du centre Ressenti Précisions dans les appuis et placements 		<p>Pieds parallèles écart bassin :</p> <ul style="list-style-type: none"> Étirement axial (étirer la tête vers le haut en descendant les épaules vers le bas en serrant le ventre) Le corps bien droit, avancer le buste vers l'avant sans décoller les talons, <i>idem sur les côtés, vers l'arrière</i> Se placer en fente avant, bras dans le prolongement du dos, revenir au centre (Posture B) ; <i>idem sur les côtés...</i> À deux : s'équilibrer face à face en se tenant les mains, pieds joints (garder l'alignement axial), <i>idem avec 1 main.</i> Par trois : « la bouteille saouïte » (deux partenaires se renvoient la personne qui est au centre (corps gainé, pieds serrés)
HABILITÉ motrice coordination	<p>Enchaînement de postures d'équilibre en musique :</p> <ol style="list-style-type: none"> Échauffement (Posture A) Équilibre (Posture B) « Caresser le voile » les mains parallèles, passer de droite à gauche dans le plan frontal, se placer en fente arrière et position de « tir à l'arc » ; <i>idem de l'autre côté (Posture C)</i> Prendre appui sur la jambe droite et tendre l'autre, bras gauche tendu vers le haut, bras droit tendu vers le bas Incliner le buste vers la droite (à la limite du déséquilibre) et revenir au centre <i>Idem jambe gauche</i> <i>Idem buste à gauche</i> Enrouler la tête et le dos, puis fléchir les jambes jusqu'à s'accroupir et tendre jambe droite puis gauche (gainage), tête dans le prolongement du dos (Posture D) Poser les genoux au sol, accroupi, remonter en déroulant la colonne vertébrale « Marche sur la lune » sur 1 pied, jambes tendues, balancer l'autre et mimer la marche (avec balancement bras) puis poser le pied sur le genou opposé et « s'asseoir dans le fauteuil » bras tendus devant ; <i>idem en appui sur l'autre pied ... (Posture E)</i> Terminer par la 1^{ère} posture (Posture A) 	<ul style="list-style-type: none"> Gainage du centre Ressenti Précisions dans les appuis et placements Affinement de la gestuelle Fluidité dans les mouvements Adapter cette posture pour les personnes ne pouvant pas descendre au sol par une posture debout 	Musique douce et lente permettant l'enchaînement des postures à son rythme	<ul style="list-style-type: none"> « Caresser le voile » les mains parallèles, passer de droite à gauche dans le plan frontal, se placer en fente arrière et position de « tir à l'arc » (Posture C) ; <i>idem de l'autre côté</i> Enrouler la tête et le dos, puis fléchir les jambes jusqu'à s'accroupir et tendre jambe droite puis gauche (gainage) : appui sur mains et pieds corps bien droit (Posture D) En appui sur 1 pied, poser l'autre pied sur le genou opposé en liant les jambes comme assis dans un fauteuil les bras tendus devant (Posture E)
DÉTENTE musculaire	Décontracter tous les muscles sollicités par des étirements passifs et des exercices respiratoires	<ul style="list-style-type: none"> Relâchement, abaissement du tonus 	Musique douce	

