



Santé Gym Senior

# POURQUOI LE PUBLIC SENIOR ?



50 ans



**Nous vieillissons tout au long de notre vie**

# QUI SONT LES SENIORS ?

**Vous,**

**cadres, bénévoles...**

**Nous,**

**gym, techniciens**

**Eux !**

**sédentaires**



**Des jeunes qui ont vieillis !**  
**Des anciens jeunes gym qui ont vieillis**



**Une génération qui se sent de plus en jeune**



**JE DESTESTE LA GYM DOUCE DU MATIN**

# L'espérance de vie sans incapacité n'a cessé d'augmenter



*Johanna Qass*

Espérance de vie en 2014 en France

homme = 79,3 ans

femme = 85,5 ans

Elle augmentait d'un trimestre par an.

*En 2015 on observait la 1<sup>ère</sup> baisse de cette augmentation*





En 2016 les + de 65 ans représentent  
**18,8%** de la population totale

+ 65 ans = - 20 ans



+22% en 10 ans

Augmentation de la proportion de seniors :

la génération des BABY BOOM, nées durant les 30 glorieuses entre 1946 et 1973 n'ont pas encore tous atteint les 65 ans

Qui encadre les seniors?



**Les seniors de + de 50 ans sont 20 millions  
mais ils ne sont pas de la même génération**

**S'occuper de seniors et connaître l'histoire de leur vie  
c'est aussi se plonger dans la GRANDE HISTOIRE**



**Un animateur du club motivé:**

**Vos animateurs, vos entraîneurs ne connaissent pas  
les seniors**



**Un animateur qui pense à son avenir**

**Tous les entraîneurs seniors (50 ans)**



**Santé** *Gym*

Soigner sa forme

# SOMMAIRE

1. La politique Santé à la FFG

2. Le positionnement de l'offre de pratique

 3. Le produit Santé Gym Senior



# La pratique Santé chez le Senior.

## Les objectifs :

- Maintenir, prévenir ou améliorer la santé du pratiquant SENIOR , au regard des pathologies ou déficiences liées au vieillissement.
- Développer les qualités physiques nécessaires à l'autonomie (amplitude articulaire, équilibre, coordination...).

# Cadrage de l'activité.

## Le cahier des charges

- Sécurité du pratiquant.

(environnement, certificat médical ou prescription d'activité)

- La formation de l'encadrement.

(initiale et continue)

- L'activité.

(l'application de la démarche pédagogique et contenus FFG)

# Démarche et outils

Partir de l'état de santé du senior avec une évaluation initiale (*10 tests santé*).

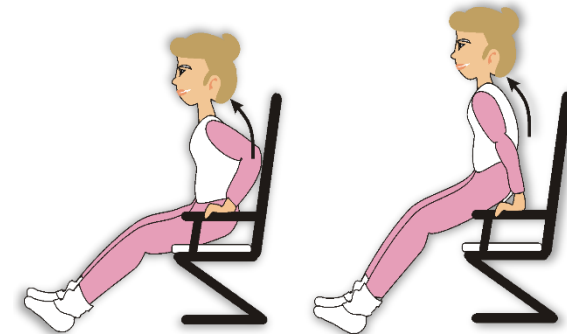
Exemple :

- 30" assis / repoussé.

(*force musculaire des membres supérieurs*)

Le résultat correspond au nombre total d'extensions réalisées pendant 30 secondes.

Nombre d'extensions réalisées	pts
Plus de 5 relevés de chaise en 30 secondes	0
Test réalisé	1
Moins de 5 relevés de chaise en 30 secondes	2
Test non réalisé	3



Résultat

# Démarche et outils

Outils pour l'animateur :

- Suivi des pratiquants

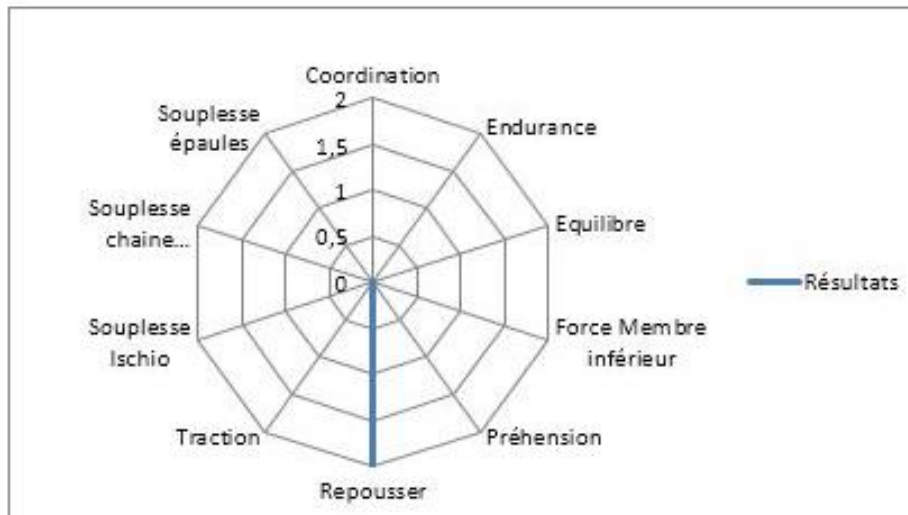
TEST 6: 30'' Assis/Repoussé		NB réalisé
Nombre d'extensions réalisées		4
6		
<input type="radio"/> Plus de 5 relevés de chaise en 30 secondes	<input checked="" type="radio"/> Moins de 5 relevés de chaise en 30 secondes	
<input type="radio"/> Test réalisé	<input type="radio"/> Test non réalisé	

# Démarche et outils

## Outils pour l'animateur :

- Suivi des pratiquants

TEST N°	Coordination	Endurance	Equilibre	Force Membre inférieur	Préhension	Repousser
RÉSULTATS	0	0	0	0	0	2
DETAILS						4



- Profil santé du senior
- Suivi de son évolution

# Démarche et outils

## Outils pour l'animateur :

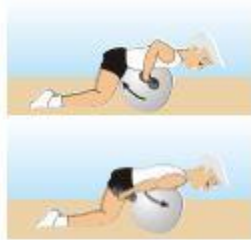
- Aide à la construction de séance



RESULTAT GYM SANTE SENIOR		
Evaluation du :	0 janvier 1900	
Club :		
Nom du Coach :		
Exercices	Explications	Thèmes
<a href="#">fiche 27</a>	extension coudes ventre sur ballon	Debout
<a href="#">fiche 5</a>	Quadrupédie levée	Sol



## Extension coudes ventre sur ballon



### Objectif

Se relever, repousser, s'équilibrer.

### Bénéfices

Équilibre, renforcement des muscles du dos, des épaules et des triceps.

<b>Dynamique</b>	8 fois	16 fois	32 fois
<b>Statique</b>	5"	10"	15"

### Position de départ

Poser le tronc tonique sur le ballon, les genoux au sol, éventuellement sur un coussin. Dans chaque main un haltère avec les coudes placés en arrière.

### Inspirer

En ouvrant la cage thoracique.

### Expirer

En poussant les charges dans les mains vers l'arrière et en allongeant les bras.

### Retour

À la position initiale en contrôlant l'équilibre.

### Consigne de sensation

Contraction des muscles du dos.

Ventre rentré.

Contraction des muscles des épaules et des triceps.

### Options facilitatrices

Allongé sur une surface stable ou en position assise.



### Options de difficulté

Avec les jambes tendues et les pieds écartés puis serrés.



## Quadrupédie levée



### Objectif

Savoir se relever.

### Bénéfices

Proprioception, force des ceintures abdominales et scapulaires et des quadriceps.

<b>Statique</b>	3"	9" - 10"	10" - 20"
-----------------	----	----------	-----------

### Position de départ

Position de quadrupédie qui permet d'avoir les courbures neutre du dos et sans douleur. Tête alignée avec le dos.

### Inspirer

En ouvrant la cage thoracique.  
En descendant les omoplates vers le bas du dos.

### Expirer

Serrer le transverse puis décoller les deux genoux d'un centimètre sans bouger la position du dos.

### Retour

À la position initiale en contrôlant la descente.

### Consigne de sensation

Gainage, la ceinture abdominale contractée.

Contraction des épaules et des bras.

Contraction des cuisses.

### Options facilitatrices

Plan incliné sous les mains, appuyé sur des haltères ou sur poutre basse (si douleurs aux poignets), coussin ou tapis épais sous les genoux, tronc à l'oblique haute.



### Options de difficulté

À partir de la position levée, expirer en allongeant 1 jambe (sans reposer l'autre genou).



# Tous les outils

## Livret de présentation de l'activité

- Présentation de l'activité
- La démarche pédagogique
- Cahier des charges
- Les règles d'or de l'animateur
- Principes de fonctionnement : Organisation de séance



# Tous les outils

## Kit d'animation

- Certificat de prescription d'activité
- Fiches d'exercices (48 sur 6 thèmes différents)
- Fiches de protocole des tests santé,
- Outil (Excel) de suivi des pratiquants / aide à la construction de séance

# Tous les outils

## Livret d'accueil du pratiquant

- Conseils nutrition
- Conseils pour bien pratiquer
- Résultats des différents tests santé



# Le Projet Santé Gym Senior = OU > Des autres projets



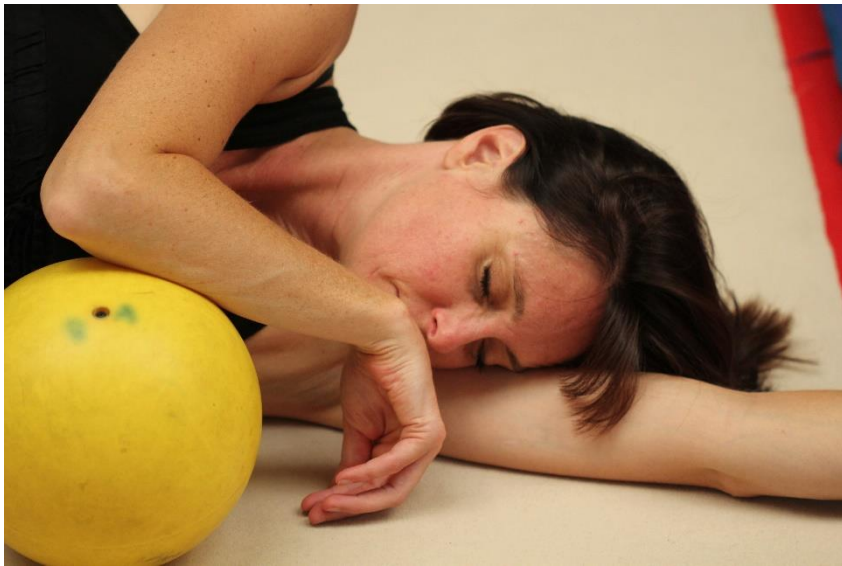
# Les points forts

- Un environnement GYM: sécurisé, adaptable, varié et confortable.



# Les points forts

- Un environnement : le club
  - MULTI - GENERATION



# Les points forts

Des événements nationaux et même internationaux :

Tour de France senior

## Golden-Age



# SantéGym

Soigner sa forme



Roberte et Claude



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

