

LE BIEN-ÊTRE

UN LONG CHEMIN ...



PILATES



STRETCHING
POSTURAL



YOGA



GYMNASTIQUE
SENSORIELLE

C'est une *démarche*, c'est une *envie de mieux*, c'est être *en accord* avec soi et les autres, c'est être *en harmonie*, *se découvrir* autrement, *se détendre*, *se libérer* ...

Nous essayons de répondre à vos attentes à travers des techniques corporelles réfléchies, ajustées, exigeantes.

Vous trouverez dans ce document la présentation de chaque technique, leurs atouts, encadrée par des professeurs qui ont le souci de vous apporter le meilleur de la technique et d'eux même.

Le Pilates

Respiration, centre de gravité, fluidité



« La forme physique est la condition préalable du bonheur... »

Joseph PILATES



PRESENTATION DE LA METHODE

Méthode douce, le Pilates repose sur **huit principes de base** qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui pratique : concentration, contrôle, centration, **respiration**, fluidité, précision, enchaînement et isolation. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices.

L'entraînement Pilates peut se faire à l'aide de matériel proprioceptif ; ces objets (ballons, élastiques...) induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de **muscles stabilisateurs**.

Le Pilates se pratique couramment sur tapis de sol avec un grand nombre de positions.

Joseph PILATES (1880/1967) est à l'origine l'inventeur d'un système d'exercices sur appareils à poulies et ressorts pour personnes immobilisées ; il a perfectionné la méthode, l'élargissant aux danseurs, acteurs et sportifs.

LES ATOUS DU PILATES

- Renforcement des muscles posturaux et amélioration de la force
- Méthode préventive liée aux pathologies traumatiques ou chroniques
- Connaissance et compréhension de son corps, avec une meilleure gestion de son énergie et une gestuelle mieux ajustée
- Amélioration de la respiration et lutte contre le stress

LE PILATES : POUR QUI ? POURQUOI ?

POUR QUI ?

Adolescents, adultes

S'adresse aussi bien aux « raides » qu'aux « souples » puisque chaque personne pratique en fonction de son potentiel, de ses possibilités.

POURQUOI ?

- Répondre à un souci de meilleure **santé mentale et physique**
- Lutter contre la sédentarité, **raideurs** des articulations et **fonte musculaire**
- Lutter contre les contraintes liées au travail et à la **vie moderne**: Travail statique, physique, amenant du stress
- Prolongation et complémentarité d'une **rééducation**
- **Préparation** et **récupération physique** pour les sportifs

LES CONDITIONS DE PRATIQUE :

Cours collectifs

Vêtements confortables



ENCADREMENT :

NAIT Monique (Brevet d'Etat sport pour tous) et formation Pilates
MILLET-CASTEL Elodie (Brevet d'Etat fitness) et formation Pilates

Stretching Postural

Respiration, sensations, régulation



« La maîtrise du mouvement doit commencer par l'étude approfondie et patiente du corps immobile »

JP MOREAU fondateur de la méthode

PRESENTATION DE LA METHODE

Le stretching postural est une **méthode douce** qui engage tout le corps dans un processus de recherche et de découverte des possibilités de chacun à se mouvoir.

Cette discipline vise à **l'amélioration du mouvement** en agissant sur la musculature posturale, système musculaire profond et inconscient qui régule notre posture au quotidien.

Grâce à une savante complémentarité **d'étirements purs** et de **contractions musculaires profondes**, le stretching postural agit sur de multiples fonctions organiques et répond à des exigences corporelles.

La méthode est **précise et rigoureuse**:

Pour une séance collective d'une heure je vous propose 6 postures différentes, 3 debout et 3 au sol, qui sont chacune répétées 3 fois.

Une oxygénation régulière est menée par une respiration spécifique nommée *la petite respiration* essentielle à la bonne exécution d'une posture.

La réalisation complète d'une posture, avec toute l'énergie maximale engagée, ne peut se dérouler idéalement qu'accompagnée et guidée par des commandes verbales justes et précises qui motivent le pratiquant à aller jusqu'au bout de la posture; pour cela je vous guide dans votre pratique avec des **mots clés** qui viennent échelonner la construction d'une posture et vous stimuler dans votre démarche.

LES ATOUTS DU STRETCHING POSTURAL

- Renforcement des muscles posturaux
- Méthode préventive liée aux pathologies traumatiques ou chroniques
- Connaissance et compréhension de son corps, avec une meilleure gestion de son énergie et une gestuelle mieux ajustée
- Amélioration de la respiration et lutte contre le stress

LE STRETCHING POSTURAL: POUR QUI? POURQUOI ?

POUR QUI ?

Tout public: enfants, adolescents, adultes

S'adresse aussi bien aux « raides » qu'aux « souples » puisque chaque personne pratique en fonction de son potentiel, de ses possibilités

POURQUOI ?

- Répondre à un souci de meilleure **santé mentale et physique**
- Lutter contre la sédentarité, **raideurs** des articulations et **fonte musculaire**
- Lutter contre les contraintes liées au travail et à la **vie moderne**: travail statique, physique, amenant du stress
- Prolongation et complémentarité d'une **rééducation**
- **Préparation** et **récupération physique** pour les sportifs

LES CONDITIONS DE PRATIQUE :

Cours collectifs

Vêtements confortables

Pieds nus

ENCADREMENT :

GUALDA Marie-Laure, diplômée en licence STAPS (sciences et techniques des activités physiques et sportives) et en stretching postural (licence de marque)



Le yoga

Physique, mental, spirituel



« Le yoga est un joyau. A celui qui le pratique, il apporte un corps délié, un mental apaisé, joie, amour et créativité »

Swami SATCHIDANANDA

PRESENTATION DES DIFFERENTES METHODES

Le yoga est une **méthode douce** qui fait appel à plusieurs niveaux de l'être qui sont le physique, l'émotionnel, le mental et le spirituel. Le corps se délie, le mental s'apaise et **un état d'équilibre** s'installe sans souffrances, sans courbatures.

Le yoga est une méthode basée sur l'effort personnel. Les cours collectifs comportent une période d'échauffement musculaire avant la pratique des postures.

Les postures exigent des mouvements lents d'étirement, de flexion et de torsion qui favorisent la flexibilité de la colonne vertébrale, sollicitant les articulations et les muscles ; les grands systèmes digestif et respiratoire s'en trouvent stimulés et améliorés. Le maintien d'une posture pendant un certain temps entraîne l'esprit à développer **persévérance** et **concentration**.

Le yoga :

- **Yoga indien classique**, d'intensité moyenne, adapté aux occidentaux
- **Yoga de l'énergie**, qui insiste plus spécialement sur la prise de conscience de l'énergie, notamment au niveau des méridiens
- **Yoga égyptien**, axé plus particulièrement sur le travail du dos et de la verticalité, chère à l'Egypte ancienne.

La relaxation :

- **Yoga NIDRA** tiré du yoga classique
- **Sophro-relaxation** inspirée et adaptée de la sophrologie et du yoga
- **Do-in** auto massage sur les méridiens d'acupuncture

LES ATOUTS DU YOGA

- Amélioration cardiovasculaire
- Méthode préventive liée aux pathologies traumatiques ou chroniques
- Connaissance et compréhension de son corps, avec une meilleure gestion de son énergie et une gestuelle mieux ajustée
- Amélioration de la respiration et lutte contre le stress

LE YOGA: POUR QUI? POURQUOI?

POUR QUI ?

Adolescents, adultes

S'adresse aussi bien aux « raides » qu'aux « souples » puisque chaque personne pratique en fonction de son potentiel, de ses possibilités

POURQUOI ?

- Répondre à un souci de meilleure **santé mentale et physique**
- Lutter contre la sédentarité, **raideurs** des articulations et **fonte musculaire**
- Lutter contre les contraintes liées au travail et à la **vie moderne**:
Travail statique, physique, amenant du stress
- Prolongation et complémentarité d'une **rééducation**
- **Préparation** et **récupération physique** pour les sportifs

LES CONDITIONS DE PRATIQUE:

Cours collectifs

Vêtements confortables

ENCADREMENT:

ARNOULD Danièle, professeur de yoga (l'institut français de yoga et membre de l'union Européenne de yoga)



La gymnastique sensorielle

Perceptions, sensations, messages du corps



« Ecouter ce que notre corps nous dit, explorer ses possibilités, découvrir des territoires nouveaux, comprendre son fonctionnement... nous réconcilie avec nous- même. »

Marie-Laure Gualda

PRESENTATION DE LA METHODE

Cette méthode nous amène à nous **concentrer** sur notre corps et ses difficultés de fonctionnement. La gymnastique sensorielle concerne tout le corps; l'utilisation de **mouvements lents** et de séquences d'**immobilité** permet de comprendre et d'analyser ses **sensations corporelles profondes**, aussi bien articulaires, musculaires que respiratoires.

La gymnastique sensorielle se met au service de l'attitude, du mouvement réfléchi et patient.

Elle nous réconcilie avec notre corps, nous aide à le comprendre et **mieux l'habiter**.

Certaines séances se pratiquent avec des balles « à picots » pour massage (dos, pieds, jambes) elles augmentent la perception du corps, activent la circulation et les **capteurs sensoriels**, permettent ainsi de détendre les zones massées ; s'en suit une amélioration de l'équilibre lors du massage des pieds par exemple.

Le tactile, la vue, l'ouïe font partie des 5 sens qui nous animent, par lesquels nous captons le monde environnant; la gymnastique sensorielle met en évidence ses sens pour savoir les utiliser d'une bonne façon et se rendre compte de leur importance.

LES ATOUTS DE LA GYMNASTIQUE SENSORIELLE

- Renforce les muscles de l'attitude (posturaux) pour pallier aux déformations
- Technique préventive liée aux pathologies traumatiques et chroniques
- Apprend à connaître son corps et ses potentialités
- Améliore l'écoute, la concentration, l'attention à son corps

LA GYMNASTIQUE SENSORIELLE: POUR QUI ? POURQUOI ?

POUR QUI ?

Tout public: enfants, adolescents, adultes

POURQUOI ?

- Répondre à un souci de meilleure **santé mentale et physique**
- Lutter contre la sédentarité, **raideurs** des articulations et **fonte musculaire**
- Lutter contre les contraintes liées au travail et à la **vie moderne** : travail statique, physique, amenant du stress
- Prolongation et complémentarité d'une **rééducation**
- Améliore l'équilibre

LES CONDITIONS DE PRATIQUE:

Cours collectifs

Vêtements confortables

Pieds nus de préférence

ENCADREMENT:

GUALDA Marie-Laure, diplômée en licence STAPS (sciences et techniques des activités physiques et sportives) et en stretching postural (licence de marque)



Photos de Klaus Kampert

EN RESUME

• **TOTAL BODY**

Cours très complet visant à l'amélioration de votre condition physique générale :

- enchainements de mouvements coordonnés simples avec des sauts, des déplacements pour améliorer le système cardio.
- renforcement pluri-musculaire non stop debout et au sol avec le poids de corps.

• **CARDIO JUMP**

Cours de ¾ d'heure de haute intensité cardiovasculaire sur un mini trampoline rond vous permet de développer le souffle et la coordination sans risque, tonifier les cuisses, les fesses, les abdos et les bras + ¼ d'heure au sol pour du renforcement musculaire doux et un retour au calme. Excellent cours bruleur de calories.

• **FCS KALI**

C'est un art martial philippin regroupant plusieurs disciplines. Ce cours est une initiation au self défense permettant d'acquérir des automatismes simples et efficaces. L'utilisation de sticks favorise la coordination et la mémorisation. C'est un cours tous niveaux .

• **CROSS TRAINING**

Circuits et ateliers avec matériel et poids de corps combinent les fondamentaux de la forme physique :

- endurance cardiovasculaire
- endurance musculaire
- coordination et agilité
- équilibre
- puissance

• **CARDIO-BOXE**

C'est une combinaison d'efforts cardio et de mouvements techniques rappelant la boxe anglaise pratiqué individuellement en collectif pour tonifier tout le corps et transpirer.

• **TRAMPOLINE**

Cours d'initiation aux différents sauts et réceptions sur la toile. Cette activité sportive permet de maîtriser son corps dans l'espace, de prendre plaisir à rebondir en toute sécurité, tout en améliorant son gainage.

• **PILATES**

Cette méthode douce repose sur la concentration, le contrôle, la centration, la respiration, la fluidité, la précision, l'enchainement et l'isolation. Les postures et mouvements avec ou sans matériel induisent des déséquilibres qui incite le corps à mobiliser les muscles stabilisateurs.

• **YOGA**

Cette méthode douce fait appel à plusieurs niveau de l'être qui sont le physique, l'émotionnel, le mental et le spirituel. Le corps se délie, le mental s'apaise et un état d'équilibre s'installe sans contraintes.

- **BODY SCULPT**

Cours de renforcement musculaire global permettant à l'aide de matériel spécifique (barres lestées, élastiques, haltères souples, step) de galber la silhouette.

- **GYM SENSORIELLE**

Technique douce qui concerne tout le corps par des micro mouvements lents, d'immobilité pour comprendre et analyser ses sensations articulaires, musculaires et respiratoires. Cette gymnastique se met au service de l'attitude, du mouvement réfléchi et patient. Elle permet de nous réconcilier avec notre corps et de mieux l'habiter.

- **LE POSTURAL**

Issu de la méthode de JP Moreau, le postural est une mobilisation des muscles profonds par l'utilisation de postures variées rythmées par une respiration spécifique. Elle permet l'amélioration des tensions articulaires, recrute les muscles profonds siège de tensions ; c'est une technique d'écoute de son corps par l'amélioration de la concentration.

- **ZUMBA**

C'est une technique corporelle regroupant des chorégraphies endiablées sur des rythmes du monde.



Renseignements : 04 93 45 68 94

www.lescampelières.fr

Syndicat Mixte du Centre Éducatif et Culturel « les Campelières »
199 Chemin des Campelières - 06250 MOUGINS
Em@il : contact@campelières.fr

GYMNASE

tél : 04 93 69 44 54

2307 av Maréchal Juin - 06250 Mougins

LAURIERS / ACCUEIL / Administration

Pour accéder à nos bureaux et salles d'activités

Face au portail à gauche, cherchez le nom "Syndicat Mixte" sur le boîtier d'accès

tél : 04 93 45 68 94

Fax : 04 93 45 71 12

199 chemin des Campelières - 06250 Mougins

MUSCULATION Aux heures d'ouverture

tel : 04 93 69 57 65

Chemin des Campelières - 06250 Mougins

