

# PRESENTATION

**La gymnastique chinoise** repose sur des techniques complémentaires :

le mouvement, la respiration, l'attention au geste juste et adapté.

C'est une pratique d'intensité modérée caractérisée par des mouvements lents, doux et harmonieux.

Par ses expressions multiples, elle peut accompagner le senior quelque soit son état de santé

Globalement la pratique fait appel aux aspects suivants :

- la relaxation et la tonicité musculaire (approche physiologique, biomécanique),
- le souffle (approche respiratoire),
- l'attention/concentration (approche cognitive),
- la sensation/visualisation (proprioception),
- le travail dans l'espace (individuel, en groupe ou à deux)
- le travail d'ancrage

## CARACTERISTIQUES

- caractère ludique;
- intensité cardiorespiratoire;
- intensité de l'effort musculaire;
- interactions sociales;
- sollicitation mécanique du squelette;
- technicité (compétences motrices et cognitives).

## BENEFICES POTENTIELS

La gymnastique chinoise adaptée induit des bénéfices pour la santé. Cette activité sportive favorise la souplesse articulaire, l'ancrage et ainsi l'autonomie et la marche.

### **condition physique générale**

- Adresse, précision
- Coordination motrice
- Endurance
- Équilibre statique et dynamique
- Proprioception
- Vitesse

### **systeme musculo-squelettique**

- Endurance musculaire
- Masse et force musculaire
- Sollicitations mécaniques du squelette
- Souplesse et mobilité articulaire

### **fonctions cognitives**

- Analyse de situation et prise de décision
- Apprentissage
- Concentration
- Mémoire
- Orientation spatio-temporelle - synchronisation

### **intérêt psychosocial**

- Bien-être psychique
- Gestion du stress, relaxation
- Interactions sociales / Socialisation

## **PREVENTION**

Cette gymnastique adaptée vise à changer les comportements sédentaires et à encourager une activité physique et sportive suffisante à tout âge de la vie et notamment le public sénior.

### **Prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité**

- Augmentation de l'endurance (capacité cardio-respiratoire)
- Maintien ou augmentation de l'endurance, de la force, de la masse musculaire
- Maintien ou augmentation de la proprioception
- Maintien ou augmentation de la souplesse
- Maintien ou augmentation du bien-être psychique

### **Prévention des facteurs de risque cardiovasculaire**

- Amélioration de la circulation vasculaire
- Contribution au contrôle de la pression artérielle

## **Maintien de l'autonomie avec l'avancée en âge**

- Maintien de l'autonomie
- Maintien de l'équilibre
- Maintien de la concentration
- Maintien de la mémoire
- Maintien du capital musculaire
- Maintien du capital osseux
- Prévention des troubles cognitifs
- Prévention du surpoids

## **Qualité de vie**

- Amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps
- Amélioration de la souplesse articulaire
- Amélioration de la gestion des émotions
- Amélioration du sentiment d'efficacité personnelle
- Lutte contre l'isolement social
- Prévention des troubles du sommeil
- Réduction du stress et de l'anxiété

## **CONDITIONS DE PRATIQUE**

- Assis et/ou debout
- Adaptés à chacun en fonction de ses possibilités et de son état de santé

## **MATERIEL UTILISE**

- Balles en mousse
- Ballons
- Bâtonnets