

▶ LES CAPACITÉS DÉVELOPPÉES

LE PRATIQUANT VA ÊTRE CAPABLE DE :

- ▶ Au plan énergétique : **gérer ses efforts** (et son alimentation) avec efficacité et sécurité
- ▶ Au plan informationnel et cognitif : **observer l'environnement, prendre des repères pour pouvoir agir** (repères spatiaux, temporels, liés à la météo), analyser les informations et prendre des décisions
- ▶ Au plan moteur : **adapter sa motricité à l'environnement** (sol, obstacles, météo, etc.)
- ▶ Au plan affectif : **s'engager dans l'activité malgré la perte de ses repères habituels** (et une météo peut-être défavorable), oser prendre des risques (gestion de sa sécurité et de celle des autres), contrôler ses émotions et leurs effets en situation insolite, etc.
- ▶ Au plan relationnel : **définir une stratégie à plusieurs**, coopérer ou s'opposer dans un groupe restreint, etc.

L'activité Gym Oxygène en milieu naturel permet de répondre à l'aspiration des pratiquants de se rapprocher de la nature, de sensibiliser à toutes les bonnes habitudes à prendre en terme d'activité physique, d'intégrer cette activité dans une hygiène de vie globale.



EN SAVOIR +

Retrouvez des informations sur la Gym Oxygène en milieu urbain dans la Fiche Pratique Animateur de Côté Club n°5.

Découvrez toutes les NOUVEAUTÉS de la rentrée et tous les " INCONTOURNABLES "

dans votre nouveau catalogue GEVEDIT 2013-2014

GEVEDIT Fédération Française
un service plus **EPGV**

Centrale d'achats de la Fédération Française
d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire



196 PAGES
d'outils de communication, de textile
et d'objets promotionnels, de matériel
et d'outils pédagogiques, de livres,
de CD audio et de DVD.

GEVEDIT, ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur
49800 Trélazé

Tél. 02 41 44 19 76
Courriel : contact@gevedit.fr

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



Activité Gym Oxygène en milieu naturel



L'activité Gym Oxygène en milieu naturel est une innovation FFEPGV destinée à répondre aux motivations actuelles des adultes, de se bouger au grand air, de prendre soin de soi, de se rapprocher de la nature, de créer des liens sociaux, de se sentir libre...

Une séance Gym Oxygène, c'est la « tendance » grandeur nature! Les spécificités de l'activité résident en l'utilisation du milieu naturel sous toutes ses formes (végétation, reliefs, types de sol, obstacles, etc.) tout en poursuivant les objectifs habituels de l'EPGV (travailler son endurance, se muscler, s'équilibrer, s'assouplir, etc.) et en variant les séances.

Une séance Gym Oxygène en milieu naturel s'appuie sur une exploitation optimale de l'environnement à des fins de forme et de santé. Elle privilégie la dépense énergétique et fait une place de choix aux activités ludiques.

▶ 5 OBJECTIFS D'UNE SÉANCE EN EXTÉRIEUR

- ▶ L'amélioration des fonctions cardio respiratoires
- ▶ Le renforcement musculaire et la souplesse
- ▶ L'habileté motrice
- ▶ L'équilibre
- ▶ La communication motrice

→ La pratique en extérieur permet une meilleure oxygénation pendant l'activité sportive. Elle apporte plus de liberté et de variété dans les déplacements et les actions de lancer, sauter, courir, s'équilibrer... souvent limités en salle, et stimule nos capacités d'adaptation.

→ De plus, elle procure plus rapidement un sentiment de détente et favorise la relation aux autres : les activités ludiques sont mieux perçues.

▶ EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

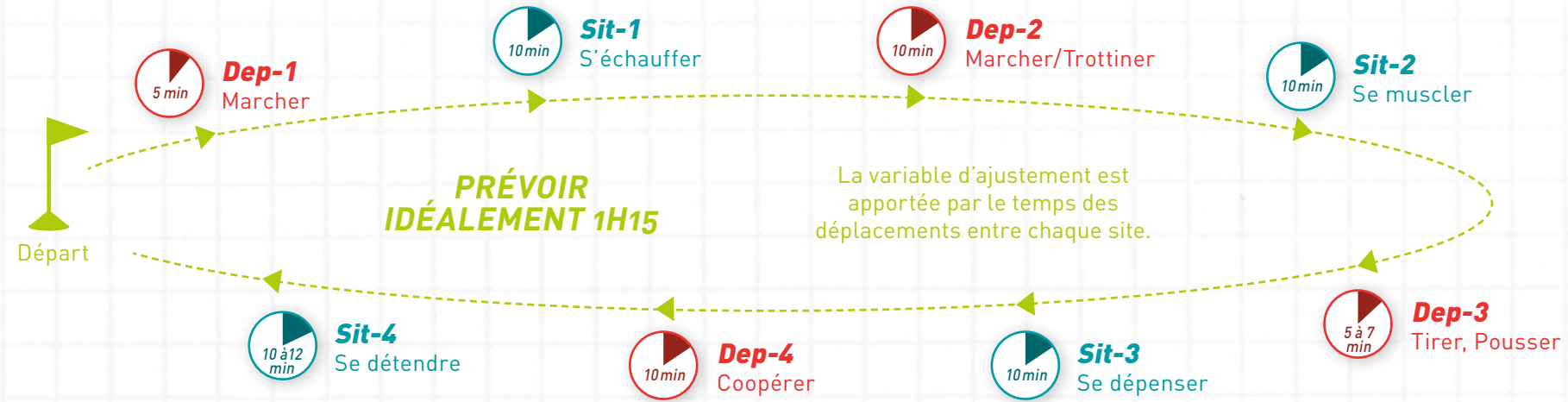
- Utiliser des sites naturels facilement accessibles (pour les secours notamment).
- Reconnaître au préalable le parcours et être capable de se situer.
- Avoir sur soi : sifflet, téléphone, trousse de secours, pièce d'identité, fiches individuelles des pratiquants.

FICHE SEANCE GYM OXYGENE

La séance se déroulera sur sentier ou chemin forestier en boucle ou en aller-retour.

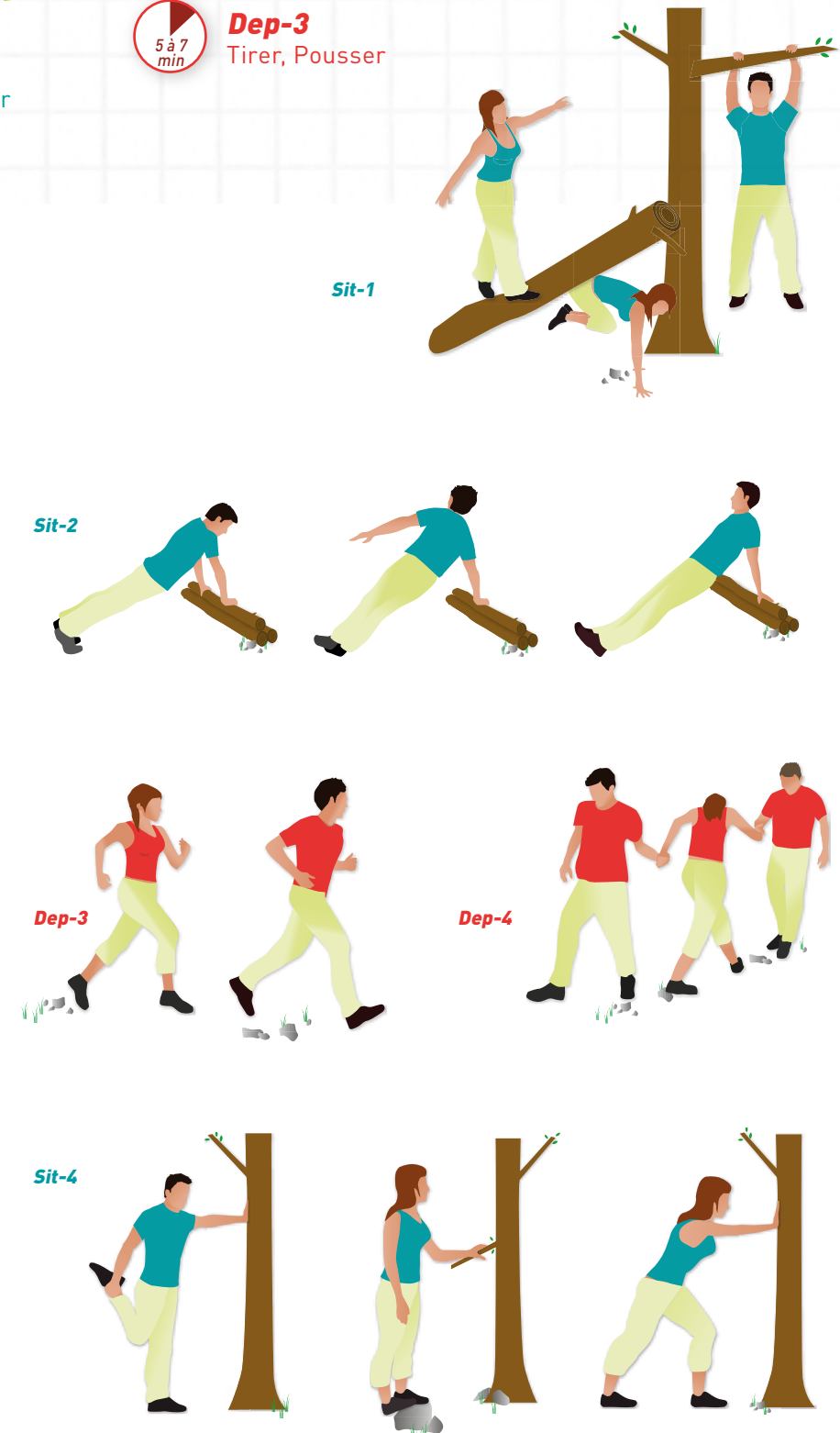
Les sites sont préalablement identifiés par l'animateur pour leur potentiel et leur intérêt pour les objectifs poursuivis.

Chaque situation est présentée avec l'habituelle intention éducative associée parfois à un verbe d'action permettant la créativité de l'animateur et des réponses variées des participants.



Légende :
DÉPLACEMENT : Dep
SITUATION : Sit

	Intentions éducatives	Caractéristiques des sites	Descriptif technique	Variantes
Dep-1 5 min	• Activation globale, prise en main du groupe	Chemin ou sentier forestier	→ MARCHE PROGRESSIVEMENT ACCÉLÉRÉE sur terrain stable	
Sit-1 10 min	• Echauffement • Mobilisation articulaire • élévation du rythme cardio respiratoire	Sous-bois ou dans une clairière avec sol jonché de branches et de souches	→ ACTIVATION MUSCULAIRE ET CARDIO VASCULAIRE par 3 ou 4 : • Se déplacer lentement dans un secteur délimité en suivant un guide. Au signal de l'animateur, se suspendre, s'équilibrer sur une surface élevée (souche, tronc...), se cacher, etc. → Changement de guide après chaque arrêt. Individuellement au signal : • Aller derrière un arbre le plus vite possible Ou • Aller toucher 3 ou 4 arbres	Inciter à : • Varier les déplacements qui doivent comporter des franchissements, des passages dessus/dessous • Augmenter/Diminuer la hauteur des surfaces. • Augmenter la rapidité des déplacements (marcher, courir, etc.), choisir un site où la végétation est plus ou moins dense (distance entre les arbres)
Dep-2 10 min		Chemin ou sentier forestier	→ MARCHE ACTIVE • Maintenir la fréquence cardiaque de travail de la Sit-1	Les plus rapides reviennent à la rencontre des plus lents
Sit-2 10 min	• Renforcement musculaire	Grands arbres, billes de bois au sol (grumes) ou poutre d'équilibre d'un parcours Vitae	→ « PECTORAUX, TRICEPS ET GAINAGE » • Contre un arbre, maintenir un appui facial et réaliser des « pompes » en variant la distance entre la base de l'arbre et les pieds. • Enchaîner appuis faciaux et appuis dorsaux sur les mains sur des supports naturels de différentes hauteurs : bille de bois, etc.	Degré de flexion des bras (jouer sur la hauteur des billes de bois)
Dep-3 5 à 7 min	• Cardio respiratoire	En déplacement sur sentier ou chemin	→ MAINTENIR LE NIVEAU DE FRÉQUENCE CARDIAQUE de la Sit-3 avec le verbe d'action « s'enfuir » • Par 2 en file indienne (espace de 2m) marcher ou trotter sur 1 chemin. Au signal le 1 ^{er} s'enfuit (en marche active ou en trotinant), le second doit le rattraper (même type de déplacement).	Changer les rôles Marche rapide Varier le terrain (montée ou descente)
Sit-3 10 min	• Cardio respiratoire (produire un effort)	Terrains avec cuvettes, fossés, bosses	→ PRODUIRE UN EFFORT SUR TERRAIN ACCIDENTÉ pour atteindre le niveau 6 sur échelle de Borg ou 80% à 85% de FCMT*. • Seul, découvrir le terrain et ensuite par 2 : 1 guide et l'autre suit, changement de rôle ou de partenaire au signal de l'animateur.	Elévation du rythme cardiaque supérieur selon le terrain (franchissements de fossés, courir dans les montées de talus)
Dep-4 10 min	• Coopération	En déplacement sur chemin ou sentier	→ PAR 2 OU 3 DU STRESS AU ZEN... • 2 guides avancent en tenant la main d'une personne au milieu qui recule les yeux fermés. • Commencer par des circuits avec « sensation de prise de risque » (du stress...) pour aller progressivement vers un parcours « sécurisant » (...au zen).	Changement de rôle Guidage plus ou moins souple, plus ou moins directif
Sit-4 10 à 12 min	• Souplesse	Clairière ou sous bois couvert de mousses, proche du parking	→ STRETCHING • Utilisation des éléments naturels pour étirer les principaux groupes musculaires.	Seul, à 2, pieds nus ou non...
Dep-5 3 min		Chemin ou sentier Retour	→ LA PAROLE AUX PRATIQUANTS , retours sur la séance vécue, les sites explorés. • Accord sur le point de rendez-vous suivant (prochaine séance)	



* FCMT : Fréquence Cardiaque Maximale Théorique