

DESCRIPTIF DU STAGE BAGNERES DE BIGORRE

La Gymnastique Instinctive

Souplesse - Tonicité - Affinement du schéma corporel - Maîtrise gestuelle et apaisement mental.

Spécificités de la Gym instinctive (GI):

- Elle s'inspire des précautions instinctives et vitales prises par les animaux pour optimiser leur potentiel physique et stimuler leur vigilance dès le réveil.
- **Elle est à ce jour la seule méthode complète pouvant se pratiquer couché.** Elle est de ce fait accessible à tous les publics et en particulier aux personnes âgées, valides ou à mobilité diminuée.
- Ses bases acquises, elle permet au sortir du sommeil et avant de se lever, une mise en activité douce, progressive et préventive pour le corps et l'esprit. Elle est de ce fait un complément indispensable à toutes les autres formes de gymnastiques d'entretien.
- Elle est grâce à l'association de l'intentionnalité, de la respiration, de la visualisation et des sensations à chaque exercice, une vraie stimulation quotidienne de l'attention et de la concentration et une source d'apaisement et d'harmonisation.
- Elle contribue à améliorer conjointement les trois secteurs essentiels que sont la souplesse, la tonicité musculaire et les niveaux de conscience et de vigilance.
- Elle est un outil discret mais efficace et disponible à tout moment de la journée car si elle se pratique de préférence couché au réveil, elle peut aussi l'être assis ou debout.
- La GI ne sollicite que modérément les appareils circulatoires et respiratoires. Il est donc important de lui adjoindre un travail foncier en salle ou en plein air.

Objectifs du stage :

- Permettre aux stagiaires de s'approprier l'outil GI .
- Permettre aux stagiaires de disposer d'un outil pour que chaque jour, dès le réveil et avant de se lever, ils puissent faire une mise en activité douce et globale de leur corps et de leur esprit. « Se déverrouiller, s'harmoniser ».
- Permettre aux stagiaires de mieux connaître et vivre leur corps afin de préserver et d'améliorer leurs capacités fonctionnelles, et d'affiner leur schéma corporel.
- Permettre aux stagiaires de disposer de « clés » pour décompresser, s'apaiser ou se dynamiser positivement, selon les besoins, en cours de journée.

Contenus du stage :

Un apport théorique sur la méthode : historique, logique, objectifs, publics visés....

Une présentation théorique des fondamentaux de la Gym instinctive :

- évaluation du niveau et de la progression de l'état de forme,
- assouplissements/sollicitations musculaires,
- zone abdominale et spécificités des abdominaux,
- colonne vertébrale : points forts, points faibles, précautions,
- respiration périnéo-ventrale : comment ? pourquoi ?
- intentionnalité : condition d'efficacité,
- visualisation/sensations/schéma corporel,
- complémentarité : exercices/intentionnalité/respiration/visualisation/sensations,

Une pratique importante et détaillée des exercices permet à chaque stagiaire de mémoriser en fin de stage les enchaînements à réaliser.

La notion de respiration périnéo-ventrale, essentielle à la Gym instinctive, est abordée avec le plus grand soin.

Une large place est accordée à la réalisation de chaque exercice, au principe d'intentionnalité, à la coordination respiratoire, au perfectionnement de la visualisation, à la perception des sensations. Les exercices sont abordés dans leur logique interne (comment les réaliser et que m'apportent-ils ?) et dans la logique de leur succession (comment s'enchaînent-ils et pourquoi se complètent-ils ?).

Durant la formation, une attention toute particulière est accordée à la mise en adéquation des exercices et des besoins. Comment établir mon programme personnalisé en fonction de mes besoins réels.

Programme du stage

9h: Accueil et présentations.

9h15 – 10h30 : Apports théoriques:

- exemple d'auto-évaluation de l'état de forme des stagiaires,
- zones abdominales et spécificités des abdominaux,
- principes d'intentionnalité, de visualisation, de sensations,
- respiration périnéo-ventrale ou respiration préventive,
- présentation des exercices de la séquence assouplissements.

10h30 – 11h30: Séquence assouplissements :

- vécu de l'enchaînement,
- 15mn : sophrologie.

11h30 – 11h45 : Détente.

11h45 - 12h30 : Retour sur la séance vécue : réactions, analyses, échanges,
Démonstration : la séquence assouplissement.

12h30 – 14h : Repas

14h - 15h : Apports théoriques, les fondamentaux :

- méthode : historique, logique, objectifs, publics visés,
- colonne vertébrale : points forts, points faibles, comprendre.
- les principes :
 - intentionnalité
 - visualisation,
 - sensations,
- relations entre schéma corporel, motricité et précision gestuelle,
- présentation des exercices de la séquence sollicitation musculaire

15h - 16h : Séquence sollicitations musculaires :

- vécu de l'enchaînement,
- 15mn : sophrologie.

16h - 16h10: Détente.

16h10 - 16h40 : Retour sur la séance vécue : réactions, analyse, échanges,
Démonstration : séquence sollicitation musculaire.

16h40 – 17h00 : Elaborer un programme à partir des besoins identifiés sur
une grille d'évaluation de l'état de forme renseignée le matin.

17h: Fin de stage

Equipements personnels conseillés :

Une tenue large confortable et chaude en hiver,
Des chaussures propres et confortables et des chaussettes chaudes,
Un grand drap de bain,
Un plaid ou une couverture légère,
Un oreiller (facultatif),
Une bouteille d'eau + en-cas,
Une pochette prise de notes.

FORMATEUR : René CASTAGNON

Concepteur de la méthode « Ma Gym Instinctive »
Auteur de l'ouvrage du même nom aux Ed. Amphora
Initiateur de l'application « Gym Instinctive » I Phone, Android

Gymnastique Instinctive

STAGE



**Par René
Castagnon**

Concepteur de la
méthode « Ma Gym
Instinctive »

Auteur de l'ouvrage
du même nom

Gymnase Cordier

Bagnères-de-Bigorre

Samedi 22 septembre
de 9h à 17h

Renseignements et inscriptions au **Service des Sports**, école Jules Ferry :

lundi, mardi (13h30-16h30) et jeudi (8h30-11h30 / 13h30-16h30) **05 62 91 16 13**