

Édito

La gym "has been" ?... Au contraire...

Le souvenir des cours de gym à l'école, en short dans un gymnase mal chauffé, répétant à l'infini les mêmes mouvements, ne nous laisse guère de regret... Dans les années 80, apparaît le fitness : "ensemble d'activités de mise en forme comprenant musculation, stretching et cardio-training" (Larousse).

Vous nous voyez venir ?

L'EPA propose 3 types d'activités fitness : **Renforcement musculaire** (musculation, cuisses abdos fessiers, fit barres, Pilates*, LIA - Low Impact Aerobic), **activités douces** (gym douce, gym entretien, Pilates*, équilibre, stretching, relaxation/assouplissement) et **cardio-training** (body tonic, gym music, mouv'combat, circuit training, cross training, step, strong nation).

Comment s'y retrouver ?

Lisez ce qu'en disent deux de nos coachs et consultez le site clubepa.fr

Vous n'avez pas trouvé « votre » cours de Gym ? Alors essayez la gym plein air (5 créneaux) ou l'aquagym (7 créneaux) ! La pandémie, le confinement et le télétravail ont mis plus que jamais en avant la nécessité d'entretenir sa forme pour pallier les effets négatifs de la sédentarité : une activité physique, même modérée, contribue à la santé physique et morale.



C'est l'heure de l'actu...

>>> Assemblée Générale mixte <<<

Lors de l'AG du 12 mai 2022, a été approuvée une modification des statuts et ont été élus 3 nouveaux administrateurs.

>>> À noter en juin 2022 <<<

5 juin : Participation à **Tout Angers Bouge** au Lac de Maine
12 juin : Activités en extra au Lac de Maine et au Parc de la Garenne
17 juin : Participation de l'EPA au marathon entreprise (coachs et adhérents)
26 juin : Activités en extra au Quai Tabarly

>>> À noter dans vos tablettes <<<

En 2023, nous fêterons les 40 ans de l'EPA

20 août : Ouverture des inscriptions en ligne et en présentiel pour les adhérents de la saison 2021/2022

Toutes les infos sur www.clubepa.fr

Entretiens avec...



Karim EL OUARTI

Quelles sont les caractéristiques de vos cours de gym ?

Mes cours de gym en salle sont variés : Gym, Musculation, Bouddha-stretch, Step.

La GYM est plutôt tonique : c'est un travail en musique avec des enchaînements

La MUSCULATION se fait sous la forme d'un circuit training en musique avec des ateliers successifs de musculation et de cardio (de 30'') pour favoriser le renforcement musculaire et l'endurance.

Le BOUDDHA-STRECH, mon « *innovation* », fait travailler la respiration, les étirements, l'équilibre, le renforcement musculaire. Les exercices sont enchaînés en rythme, sur la musique de *Bouddha-bar*. C'est un assemblage complet.

Le STEP est aussi une activité rythmée, cardiotonique, qui fait intervenir la coordination et le renforcement musculaire. Le programme de la chorégraphie, fun et *happy*, est construit sur 5 semaines.

Quelles sont les complémentarités entre ces activités ?

Step et musculation se complètent parfaitement: l'ENDURANCE est développée par le step, le RENFORCEMENT MUSCULAIRE par la musculation.

À chaque adhérent de diversifier et globaliser ses choix d'activités, de les adapter à son corps et sa personne : cardio, musculation et stretch sont complémentaires.

De plus, les cours jouent un rôle social qui stimule la motivation des adhérents.

Quels sont les bienfaits et les risques de ces disciplines ?

Pratiquer un sport est toujours **source de bien-être**.

Il n'y a pas grand risque à pratiquer ces activités car l'encadrant veille toujours à ce que les postures soient adaptées au corps et à la personne. La force de l'EPA c'est la proposition de sport encadré !

J'apprécie le côté **classique** des pratiques à l'EPA, qui répond à l'objectif du **progressif** et **durable** et non du **plus rapide** et **impressionnant**.

... Entretiens avec...

Patricia POINCLOUX

Elle encadre des activités de Pilates, stretching et gym douce.

Quelles sont les principales caractéristiques de la famille de gymnastique dans laquelle vous intervenez ? Quels contrastes et complémentarités avec les autres types de gymnastique ?

Ce sont des gymnastiques *douces* et *posturales*. Plutôt que « ralenties », « douces » veut dire que chaque instant compte : à tout moment on doit avoir conscience du mouvement qui a lieu et ce mouvement doit s'ajuster sur la respiration. « *Posturales* » signifie axées sur le maintien du corps, grâce au renforcement et à l'étirement des muscles profonds qui soutiennent la colonne vertébrale et le bassin.

Le contraste et la complémentarité les plus forts se trouvent avec les activités « cardio », - gym tonique, marche active, etc., surtout pratiquées en plein air -, qui sollicitent plus intensément le système cardiovasculaire et dans lesquelles c'est le mouvement qui « commande » la respiration.

Quelles sont les différentes variantes de cette activité ?

Le *PILATES* est centré sur la sollicitation des muscles profonds (notamment ceux de la colonne vertébrale, du bassin et du périnée) et sur la coordination entre mouvement et respiration, en privilégiant la respiration latérale thoracique. Il accorde beaucoup d'importance au placement des différentes parties du corps.

Le *STRETCHING* vise à étirer le corps de la tête aux pieds, ce qui implique de délier toutes les articulations. Il met plutôt en œuvre la respiration abdominale.

Quant à la *GYM DOUCE*, c'est un « cocktail » à objectif plus large, qui emprunte ses gestes à de multiples autres disciplines : yoga, *Pilates*, gym d'entretien, mais aussi natation, boxe, karaté..., en les intégrant dans un ensemble où tous les muscles et articulations sont sollicités de façon contrôlée. Elle met en œuvre tous les types de respiration.

Quels sont les bienfaits et les risques éventuels de ces gymnastiques ?

En améliorant placement et maintien du corps, elles contribuent à prévenir ou atténuer les troubles musculo-squelettiques. En amenant à mieux coordonner respiration et gestes, elles facilitent l'effort et permettent de le prolonger. Au-delà des bénéfices corporels, elles amènent chacun à prendre conscience de son corps et à se déconnecter du monde extérieur pour se reconnecter à soi-même avec, à la clé, mieux-être et gain d'énergie. Ces bienfaits se ressentent non seulement dans les autres activités sportives, mais dans toutes les activités quotidiennes : ménage, jardinage, bricolage... et dans toute la vie !

Quant aux risques, il y en a très peu car le rythme des activités et le contrôle des gestes permettent de percevoir à temps les signaux de douleur et, si besoin, de restreindre l'amplitude des mouvements. Bien sûr il ne faut pas se lancer prématurément dans des exercices de niveau trop élevé...

Vous suivez un programme annuel de progression de la pratique de l'activité : comment l'adaptez-vous à des participants très différents ?

En effet certains mouvements ne sont proposés qu'à la fin de l'année. Mais certains pratiquants débutent en cours d'année et d'autres suivent le cours depuis très longtemps. L'adaptation se fait essentiellement en proposant pour chaque exercice différentes options, plus ou moins poussées : par exemple deux pieds au sol ou un seul dans le mouvement de la « chaise renversée ». Cela suppose que chacun se concentre sur son propre ressenti et sa performance personnelle.

>>> La gym c'est la santé ! <<<

Bon anniversaire à Nicole, adhérente fidèle à l'EPA depuis 30 ans : 90 ans le 18 mai 2022.



>>> Notez vos absences sur votre espace privé <<<

Soyons solidaires : prévenir, c'est libérer des places pour que d'autres adhérents puissent temporairement en bénéficier.