

Alors que les effets délétères de la sédentarisation, notamment chez les seniors, prennent des proportions inquiétantes, le Métro du Corps, création made in FSGT, pourrait être l'outil indispensable pour les séances «+de 50 ans»... et les autres ! Sans ordre, comme un plan de métro pour aller quelque part, comme une danse à visée d'improvisation, il s'agit de laisser le corps, laisser le mouvement... vous prendre au jeu. # Par Anne-Laure Gouffert

## Jouer à combattre la sédentarisation PRENEZ LE MÉTRO DU CORPS !



Retrouvez tous les articles parus dans le Coin de l'entraînement depuis novembre 2010 via [archive.fsgt.org](http://archive.fsgt.org), depuis janvier 2015 via [fsgt.org](http://fsgt.org) rubrique > Revue Sport et plein air > Le coin de l'entraînement.

**La sédentarité est un des maux du siècle : elle correspond à une activité physique faible ou nulle** avec une dépense énergétique proche de zéro. Son corollaire, l'effondrement de la pratique de l'activité physique, menace notre santé. Un constat que d'aucun pourrait qualifier d'alarmiste, s'il n'était pas relevé au fil des enquêtes de santé publique et notamment chez les seniors (\*) : «*Au fil du temps, le corps se déshabitude à l'effort, gagne en graisse et perd en souplesse et en muscles, ces derniers n'étant pas assez sollicités. Parallèlement, il n'est pas rare qu'un manque de motivation soit ressenti lorsque des efforts sont réalisés, en raison de la souffrance qui y est associée. Un cycle de déconditionnement physique sans fin se crée régulièrement*», souligne ainsi la Mutuelle Radiance-Humanis sur son site internet.

Le corps humain est ainsi délaissé, négligé, il abandonne le mouvement. Celui-ci perd la connaissance perceptivo-motrice de son propre corps, de la perte des notions, des positions, des passages, des réactions de redressement, d'équilibration, d'abandon partiel...

Il y aurait donc urgence à se réapproprier son schéma corporel en passant d'une position à l'autre en incitant l'exploration, la réassurance, le réapprentissage pour savoir mouvoir son corps dans l'espace. Rébarbatif ? Et

si nous y jouions ?! C'est ce que se propose de faire «Le métro du corps», une création FSGT inspirée des travaux d'une équipe de kinésithérapeutes de l'hôpital Raymond Poincaré de Garches (92) : une véritable gymnastique proprioceptive tri-dimensionnelle qui va s'intéresser à un enchaînement de passages ou s'attarder sur un passage, c'est de l'invention du corps en mouvement, un travail de découverte, d'exploration du nourrisson à la personne âgée.

### Laisser aller le corps en mouvement en toute liberté

La méthode ? Il s'agit de constituer, sous forme d'une série de situations, des enchaînements gymniques de positions en partant des 3 positions les plus utilisées par l'être humain - couché, assis et debout - et en privilégiant différents appuis et les changements de direction. Ces enchaînements peuvent être utilisés comme «un plan de métro pour aller quelque part» d'une manière directe ou avec des correspondances, ou comme une improvisation «laisser aller le corps en mouvement en toute liberté». Suivant les possibilités de chacun, vous suivrez une ligne définie ou créez vous-même votre propre parcours en fonction de vos capacités.

L'intérêt de cette méthode est multiple et pour tous les âges. Initialement créée pour les seniors, afin de leur faire retrouver, conserver, améliorer leurs capacités de force musculaire, de mobilisation articulaire, d'équilibre, pour préserver les positions de vie quotidienne garantissant leur autonomie... elle peut être aujourd'hui déclinée pour le plus grand nombre. Cet outil permet un véritable travail de renforcement musculaire, avec possibilité d'y allier le travail cardiaque sur des séances de gym forme ou de préparation physique générale pour les publics jeunes et adultes, en composant des enchaînements divers et variés. Pour les enfants, le Métro du corps permet un apprentissage favorisé de son schéma corporel, de l'équilibre, de l'espace, de proprioception... de manière jouée et illustrée.

Tenté-e ? Nous vous proposons, pages suivantes, 4 ateliers pour commencer à vous l'approprier. #

(\*) Le manque d'activité physique chez les seniors et les personnes âgées se traduit généralement par une fragilisation du cœur ; augmentation de sa masse, troubles du rythme cardiaque pouvant entraîner des difficultés à reprendre son souffle, altération du remplissage des ventricules...

## UN KIT MATÉRIEL

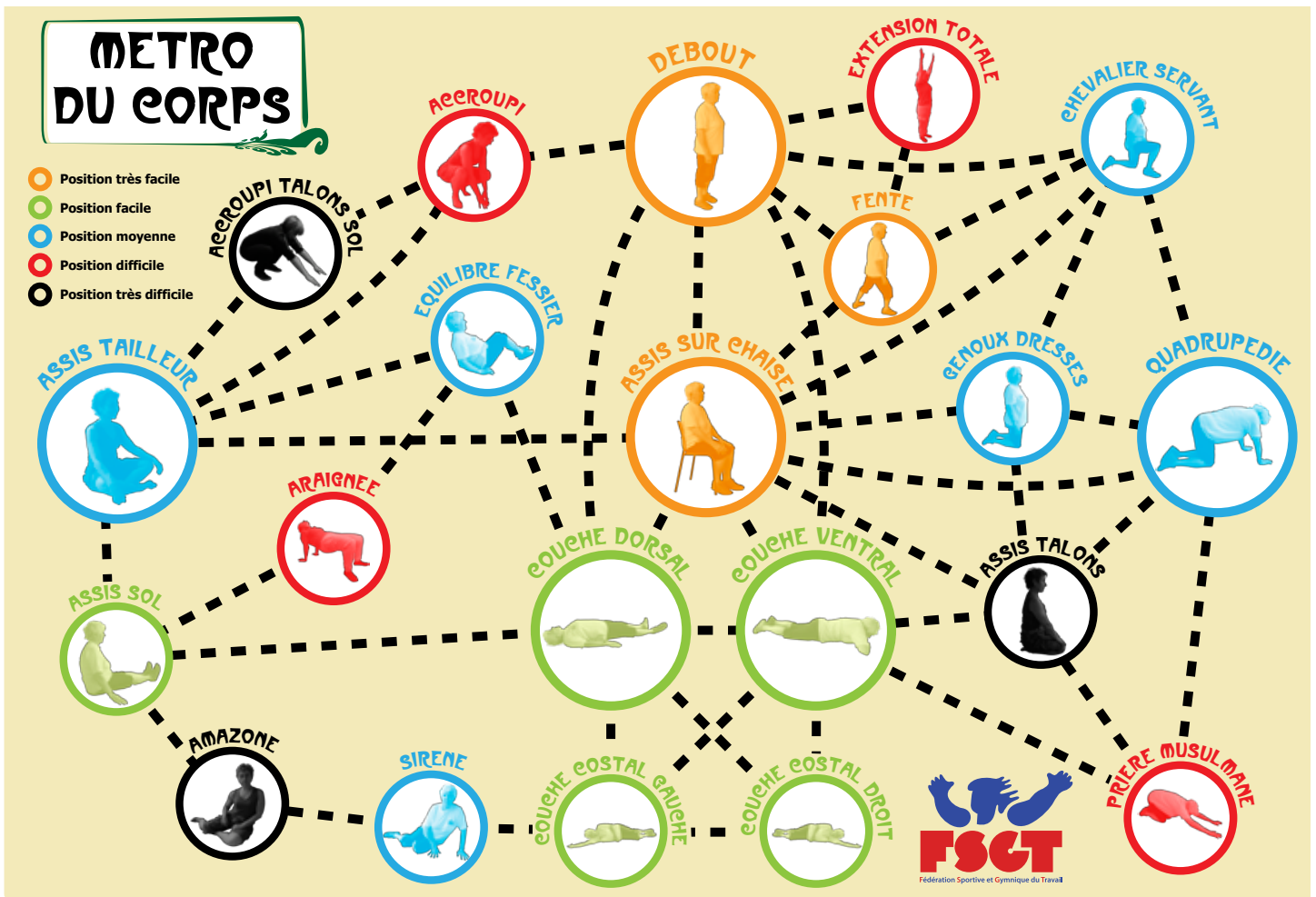
### Commandez votre Métro du corps

Le kit «Métro du corps» est composé d'un poster (voir page ci-contre) représentant toutes les positions avec leur niveau de difficulté respectif (position orange = très facile, verte = facile, bleue = moyenne, rouge = difficile, noire = très difficile) et les affichettes des positions.

- La mise en place de l'activité, frugale, demande des cordes ou rubans de couleurs (orange, vert, bleu, rouge, noir), des tapis pour les positions difficiles au sol et une chaise.
- Le/la pratiquant-e n'est pas passif/ve, mais stimulé-e en permanence, il/elle peut s'aider d'un support : un bâton ou une chaise, mais aussi avec un-e autre pratiquant-e...
- L'animateur/trice se méfiera des situations d'équilibres précaires, pour éviter la chute (aménagement du sol par tapis de protection).
- Les limites de l'utilisation de cette gym proprioceptive : la douleur, un tonus trop faible, un équilibre très fragile. Il faudra donc choisir des passages plus faciles qui collent aux gestes de la vie quotidienne, aux préoccupations des sportifs/ives... en somme, une gymnastique de liberté, à explorer avec inventivité. #

Plus de renseignement, commande du kit :

Carole Dantin tél. 01.49.42.23.64 / [carole.dantin@fsgt.org](mailto:carole.dantin@fsgt.org)



## Métro du corps # JE M'ÉCHAUFFE

■ **But de la situation :** À partir des positions proposées dans le métro du corps, échauffez le corps en créant une histoire, animateur/trice comme participant-e-s peuvent être force de proposition.

### ■ Dispositif

- Affiche du métro à installer au mur (cf. ci-dessus).
- Tapis pour les positions difficiles au sol.

■ **Consignes :** Mimez corporellement cette histoire.

*Exemple :*

Je marche dans la forêt pour rejoindre la plage. Le chemin sinueux m'oblige à faire des petits pas, des grands, marcher sur le côté, en avant, en arrière, des grandes fentes (droite et gauche). Aussi, des branches sont sur mon passage, et alternativement je dois les enjamber ou passer par dessous en étant accroupi-e. Le parcours vers la plage se complique, je suis perdu-e, je dois me hisser à des lianes en étant en extension totale et avec mes bras je grimpe de plus en plus haut pour repérer la plage et retrouver mon chemin. Arrivé-e sur la plage, je m'installe, assis-e sur le sol. Souhaitant me détendre un peu, je m'allonge, en passant par la sirène (droite ou gauche), couché costal (droit ou gauche) puis enfin couché dorsal. Une fois endormi-e, je rêve, un rêve étrange qui me fait retourner en enfance, du temps où sur la plage j'imitais toute sorte de chose, les amazones, les tortues (en prière musulmane), les araignées (en déplacement avant, arrière, côté), les funam-

bules assis-es sur leur fil (équilibre fessier), les penseurs/euses zen (assis tailleur)... quand une grosse vague me ramena à la réalité...

*N.B : cet échauffement ludique peut être facilement repris et décliné pour un public enfant.*

*Les différentes positions sollicitées à l'occasion de cet échauffement «conté».... jouez à les reconnaître (réponses page suivante).*



## Métro du corps # JE ME MUSCLE

debout

extension totale

fente

chevalier servant

assis chaise

assis tailleur

assis sol

assis talons

accroupi sol

accroupi talons

sirène

amazone

quadrupédie

genoux dressé

araignée

équilibre fessier

tortue

couché costal

couché ventral

■ **But de la situation :** À partir des positions proposées dans le métro du corps, enchaînez différentes positions, permettant le renforcement musculaire de segments corporels.

### ■ Dispositif

- Tapis pour les positions difficiles au sol.
- 1 chaise par personne.

### ■ Déroulement

• **Exemple 1 :** renforcement des jambes (à réaliser plusieurs fois, en alternant côté droit et côté gauche)

> Assis-e sur chaise > extension totale (avec montée sur ½ points) > fente droite > chevalier servant droit > quadrupédie ou genoux dressés > chevalier servant gauche > fente gauche > extension totale (avec montée sur ½ pointes) > (retour) assis-e sur chaise.

• **Exemple 2 :** renforcement abdominal (revenir dans l'autre sens, à réaliser plusieurs fois)

> Couché costal droit > sirène droite > amazone droite > équilibre fessier (à maintenir plus ou moins longtemps) > amazone gauche > sirène gauche > couché costal gauche.

*N.B :* ces exercices peuvent être complexifiés en fonction des publics. Avec un public «sportif», ils peuvent être la base d'exercices soutenus de renforcement musculaire.

• **Exemple 3 :** renforcement complet jambes - abdominaux - bras

> Extension totale > accroupi-e > quadrupédie (sans poser les genoux) > avancer les mains et réaliser une pompe > revenir en quadrupédie > accroupi > extension totale.

## Métro du corps # J'APPRENDS À ME RELEVER D'UNE CHUTE (à mettre en relation avec un travail sur l'équilibre)

■ **But de la situation :** À partir des positions proposées dans le métro du corps, acquérir les capacités de réaliser chaque position dans le but de se relever de manière autonome d'une chute au sol (simple sans blessure).

### ■ Dispositif

- Tapis pour les positions difficiles au sol.
- 1 chaise par personne.

### ■ Consignes

> Départ en couché dorsal > couché costal (plier une jambe permettra une rotation plus aisée vers le côté) > couché ventral > quadrupédie > chevalier servant (aide d'une chaise possible) > fente > arrivée debout.

## Métro du corps # LE JEU DU RELAIS (solicitation cardio-respiratoire)

■ **But de la situation :** À partir des positions proposées dans le métro du corps, proposez une course de relais.

### ■ Dispositif

- Tapis pour les positions difficiles au sol.
- 1 chaise par personne.

### ■ Consignes

Organiser 2 lignes de métro identiques avec des positions choisies (1 ligne pour chaque équipe). Chaque participant-e de l'équipe doit effectuer les différentes positions (zone indiquée par des tapis) placées sur sa ligne de métro et revenir le plus vite possible pour donner le relais à son/sa partenaire assis-e sur la chaise.

### Exemple :

> Assis-e sur chaise > couché dorsal > équilibre fessier > sirène > quadrupédie > chevalier servant > retour (marche rapide, course).

*N.B :* ce relais peut être facilement repris et décliné pour un public enfant.



couché dorsal



couché costal



couché ventral