

Caractéristiques cours UDH (2020-2021)

Cours de Ghislaine Tardieu

Que peut nous apporter la pratique du Tai Ji Quan ou du Qi Gong ?

Apprendre à ralentir les mouvements du corps pour pouvoir calmer les émotions. Acquérir un rythme, un rythme qui va engendrer l'harmonisation des différentes fonctions du corps. Cardiaque, respiratoire, péristaltique ... qui va permettre au cerveau de diriger les influx nerveux de façon ordonnée. A l'image de la nature où tout se transforme grâce à un rythme, une horloge interne bien réglée.

Se concentrer sur des mouvements précis et la respiration permet d'arrêter les pensées et d'amener l'énergie au bon endroit au bon moment.

Acquérir de la souplesse tout en douceur par des enchaînements fluides, une stabilité renforcée de l'équilibre avec des exercices spécifiques sur les mécanismes des muscles (proprioception).

Améliorer la circulation de l'énergie dans le corps : réchauffement des mains et des pieds, meilleur transit, le sommeil,

Les études en neuro sciences mettent au grand jour les propriétés et effets bénéfiques ... sur le fonctionnement cérébral et neuro musculaire (Parkinson, sclérose en plaque ... suite de cancer), régulation de la tension.

Cours de Jessica Camachetty

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la gymnastique et de la danse.

Le Pilates permet également de corriger sa posture en raffermissant et en tonifiant les muscles profonds, des abdos, les fessiers, le dos en évitant ainsi les problèmes musculaires et articulaires; Le développement de la souplesse, allonge la colonne vertébrale, aide aussi à la détente psychologique.

Cours de gym dynamique permet de renforcer, tonifier les muscles du fessiers, l'abdomen, le haut du corps le Cardio améliore l'endurance et la perte de poids.

Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse.

Ma méthode un mélange de yoga et stretching

Cours de Sylvia Gendre

C'est un cours où l'on pratique de la gymnastique douce permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre et le maintien de la colonne vertébrale.

On essaye de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus avec des exercices appropriés et des étirements sous forme d'enchaînements.

On met l'accent sur le rythme de la respiration, la correcte posture et la coordination des mouvements.

Cours de Laurent Monnier :

C'est un cours complet qui fait travailler les 4 qualités physique du corps humain.

- le Cardio ou endurance à plus ou moins haute intensité en fonction du niveau de la personne qui à pour bénéfice de muscler son cœur et de viser la perte de poids.
- la Force ou le renforcement musculaire qui permet d'avoir des muscles plus "fort", des articulations plus solides, surtout accès sur le centre du corps et les membres inférieurs,
- la souplesse, travailler son amplitude articulaire et ramener les muscles à leur dimension après l'effort,
- la vitesse, c'est le côté dynamique du cours, Développe vos "reflexes" le terme exacte c'est les automatismes et augmente la réactivité.

Cours de Manon Villeton:

La zumba est un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme :

- Cardio et préparation musculaire,
- Equilibre et flexibilité,
- Regain d'énergie
- Bien-être absolu après chaque session.

Cours de Raymonde Perniola

Séances qui reposent sur un travail de posture et de conscience corporelle. Un travail subtil, global, riche et varié au service de l'endurance, de la force, de la souplesse, de la détente, de la coordination et de l'équilibre. Ces séances s'appuient sur différentes techniques et méthodes : méthodes Pilates, abdologie « De Gasquet », de stretchénergie, et de techniques cardiovasculaires.

- Méthode Pilates : Créateur Joseph Pilates

Série d'exercices variés qui ont pour but d'instaurer un équilibre dans le corps en se centrant sur les régions de l'abdomen et sur un travail des chaînes musculaires plutôt que sur un muscle isolé.

Les 8 grands principes en Pilates :

Concentration, Respiration, Centrage, Contrôle, Précision, Fluidité, Equilibre, Routine

- Abdologie : Méthode A.P.O.R. Bernadette De Gasquet

L'Approche Posturo Respiratoire de Bernadette de Gasquet a pour objectif de renforcer les abdominaux en protégeant le rachis et les viscères.

Grâce à des postures ou enchaînements accessibles tous, et des postures plus athlétiques ou plus subtiles, la méthode répond aux besoins et possibilités de chacun des participants.

- Stretchénergie

Combinaison de petits enchaînements de postures issus de différentes méthodes et techniques (stretching, Qi Gong, Yoga, Do-in...)

Le Stretchénergie favorise la mobilité articulaire, la souplesse, l'équilibre, la circulation de l'énergie amenant à la détente et au bien-être.

- Techniques Cardio

Techniques visant à améliorer l'endurance et la coordination. Circuit Training : Travail combiné (alternance de temps Cardio et de renforcement musculaire).