

Les Feuilles de la Gym

Bien-être et Être bien

Numéro 1 - Février 2026



Objectif et Présentation

Faire des **Feuilles de la Gym** un outil trimestriel d'informations et de liaison pour les adhérents.es de [l'Association GVLCF](#).

La rubrique Comprendre : le B.A.BA de votre corps, comment ça fonctionne avec un focus thématique.

La rubrique Bouger : mise en application en vue de votre bien-être physique au quotidien, respirations, souplesse, équilibre, hydratation...

La rubrique Communiquer : des infos pratiques (GVLCF, FFEPGV) et en Pêle-Mêle, des conseils bien-être, des auto-évaluations, des activités cérébrales, diététiques...

Au sommaire ...

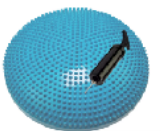
Comprendre : Les respirations, fonctions et tests.

Bouger : Exercices pratiques avec les différents types de respiration.

Communiquer : Les Infos, Le CoDir GVLCF, La Fédération FFEPGV, Le Pêle-Mêle...

Ce numéro 1 a été réalisé de façon artisanale ... nous vous demandons un oeil indulgent mais néanmoins inspirant... et surtout nous comptons sur votre implication et vos suggestions pour les autres numéros !

Laurence Évelyne



Comprendre

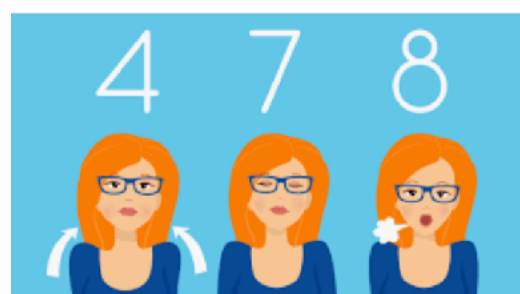
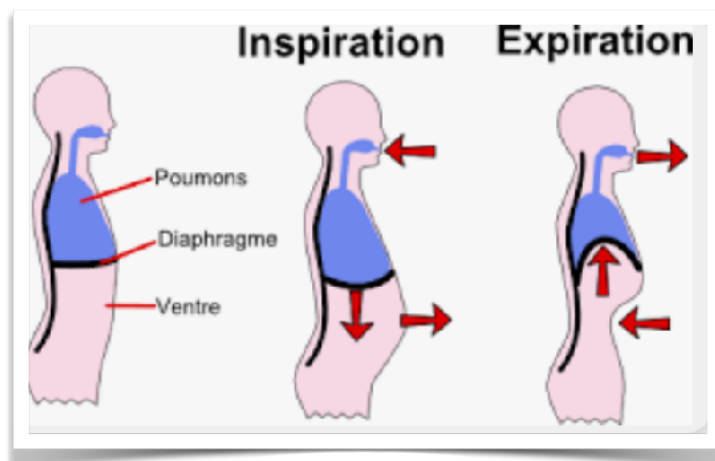
Les Respirations

La Respiration, mécanisme vital à la fois involontaire et volontaire, est un processus biologique essentiel qui permet au corps d'absorber l'oxygène et d'éliminer le dioxyde de carbone.

Elle se déroule en deux phases : **l'inspiration et l'expiration.**

Les bienfaits d'une bonne respiration sont nombreux : réduction du stress, amélioration de la concentration, renforcement du système immunitaire, etc.

Une **respiration adaptée** améliore l'endurance et la performance et différents types de respiration sont à effectuer en fonction des exercices entrepris et de l'effet escompté : abdominale, thoracique, complète, alternée, 4-7-8, carrée et du feu.

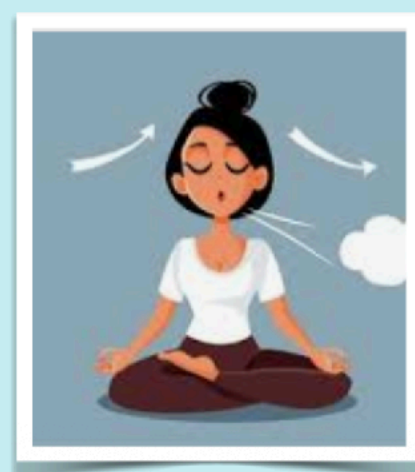


TESTEZ-VOUS

Pour un retour au calme : la respiration 4-7-8.

- Etre assis droit ou être allongé,
- Inspirer profondément par le nez en comptant jusqu'à 4,
- Retenir sa respiration en comptant jusqu'à 7,
- Expirer lentement par la bouche en comptant jusqu'à 8.

Répéter l'exercice 4 à 5 fois.



Bouger

Respiration abdominale : inspirer profondément par le nez en gonflant le ventre puis expirer lentement par la bouche en rentrant le ventre.

Respiration thoracique : inspirer en gonflant la cage thoracique puis expirer lentement.

Respiration complète : inspirer en remplissant d'abord le ventre, puis la cage thoracique et enfin la partie haute des poumons. Expirer lentement en vidant chaque partie.

Respiration alternée : boucher une narine avec le pouce, inspirer par l'autre narine puis boucher cette narine avec l'annulaire et expirer par la première et alterner.

Respiration 4-7-8 : inspirer 4s. retenir son souffle 7s. expirer 8s.

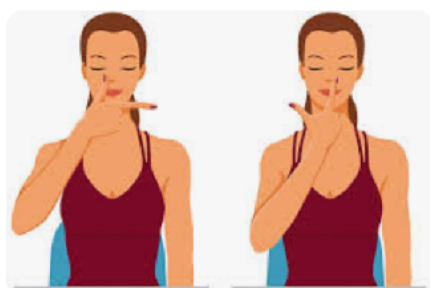
Respiration carrée : inspirer 4s, retenir 4s, expirer 4s puis rester poumons vides 4s.

Respiration du feu : expirer rapidement et fortement par le nez en contractant le ventre puis laisser l'inspiration se faire naturellement.



Ces respirations concourent à :

- réduire le stress, favoriser la détente,
- renforcer les muscles respiratoires, améliorer la capacité pulmonaire,
- oxygéner le corps, calmer l'esprit,
- équilibrer les énergies, réduire l'anxiété,
- calmer le système nerveux, favoriser l'endormissement,
- améliorer la concentration,
- nettoyer les voies respiratoires, stimuler la digestion.



Communiquer

Infos pratiques

Pour trouver les informations spécifiques à notre association, consultez **notre site web** : <https://gymvolontairelegecapferret.fr>

Pour **récupérer votre licence**, activer votre compte et accéder aux informations de la fédération départementale : **le portail fédéral FFEPGV** : <https://ffepgv.fr>



Pêle-Mêle : La recette zen

Millefeuille de navets à la purée de carottes

- Cuire les carottes et les mixer avec un peu de crème, de coriandre et de curry ,
- Couper le navet boule d'or en rondelles et les cuire dans un peu d'eau salée,
- Monter les millefeuilles.

