

# Les Feuilles de la Gym

*Bien-être et Être bien*

Numéro 2 - Mai 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 et en Pêle-Mêle, des conseils bien-être, des auto-évaluations, des activités cérébrales, diététiques...

## Au sommaire ...

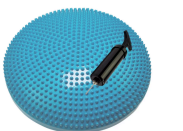
**Comprendre :** Le mouvement **p 2**

**Bouger :** Le mouvement, c'est la vie  
• Exercices au quotidien **p 3**  
• L'été en quatre semaines **p 4**

**Communiquer :**  
Découvrir la sonothérapie **p 5**  
Les Infos de la Fédération SPORT VITALITÉ, **p6**  
Le Pêle-Mêle **p6**

***Ce numéro 2 a été réalisé de façon toute aussi artisanale ... merci de votre lecture indulgente, n'hésitez pas à proposer des rubriques !***

*Laurence Évelyne*



Γσπιεύσε

Ελεήλις

# Comprendre

## Le mouvement

**Un mouvement équilibré** repose sur trois points :

- Une bonne posture
- Une musculation tonique
- Une mobilité articulaire préservée.

**Les différents types de mouvement :**

- Locaux : fléchir, tendre
- Globaux : sauter, nager
- Cylindriques : pédaler, courir
- Acycliques : attraper une balle.

**Bouger, c'est important pour :**

- Préserver ses articulations
- Maintenir sa masse musculaire
- Stimuler ses endorphines
- Améliorer la qualité de son sommeil
- Réduire le stress
- Favoriser les interactions.



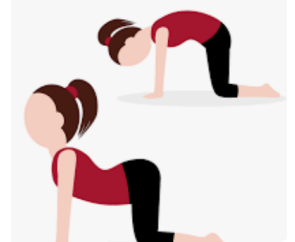
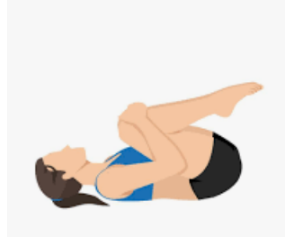
# Bouger

## Le mouvement, c'est la vie

### Exercices au quotidien

#### Dès le réveil

- Genoux poitrine,
- Dos rond / dos creux ...



#### Dans la journée

##### Assis.se :

- Sortir les fesses (position *anté*),
- Rentrer les fesses (position *rétro*) ...



##### Debout :

- Flexion, extension, rotation, équilibre, abduction, adduction, renforcement musculaire ...

#### Au coucher

- Cohérence cardiaque (revoir la respiration 4-7-8),
- Grand stretch (allongé.e sur le dos, jambes tendues, bras tendus derrière la tête) ...



### Des gestes simples tout au long de la journée

#### Le renforcement musculaire !

- Porter son sac de courses (en changeant de bras),
- Jongler avec les tomates,
- Gagner en épluchant les concombres ...



#### La bonne posture !

- Monter les escaliers sur demi-pointe,
- S'asseoir dos plat, sans appui au dossier, sans croiser les jambes,
- Stabiliser son corps dans la file d'attente, debout jambes écart bassin, poids du corps réparti à droite et à gauche,
- Changer de pied d'appel en montant/descendant du trottoir ...



# Bouger

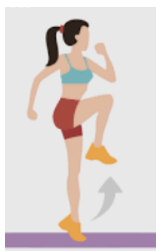
## L'été en quatre semaines

*Sur le sable, l'herbe, la terrasse, le tapis*  
*Tous les jours, 30 minutes, si le coeur vous en dit*  
*Des séries à répétition*  
*En contrôlant votre respiration*  
*Et veillant à votre hydratation ...*



### Semaine 1 (au quotidien)

Monter les genoux (x10),  
 Squatt (x10),  
 Pont fessier (x10)



### Semaine 2 (au quotidien)

Superwoman (x10)  
 Papillon (x10)  
 Pas de l'ours (x10)



### Semaine 3 (au quotidien)

Fente avant (x10)  
 Fente arrière (x10)  
 Allongé.e /debout (x10)



### Semaine 4 (au quotidien)

Boxe (x10)  
 Gainage (x10)  
 Etirements (x10)



### C'était comment ?

	S1	S2	S3	S4
Facile	...	...	...	...
Moyen	...	...	...	...
Difficile	...	...	...	...
Impossible	...	...	...	...



# Communiquer

## Découvrir la sonothérapie

### Qu'est que c'est ?

Un ensemble de techniques utilisant les **vibrations sonores émises par les instruments vibratoires** tels que les gongs, les bols tibétains, les diapasons thérapeutiques et la voix, ayant pour effet la relaxation et le bien-être.

### Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant explorer une approche douce et sensorielle pour accompagner son bien-être, pour trouver un espace de calme, de recentrage ou de reconnexion à ses sensations intérieures.

### Sous quelle forme ?

- **Relaxation sonore**, avec bols népalais, carillons et gongs pour privilégier un temps de détente.
- **Voyage ou bain sonore**, un temps plus dynamique et plus rythmé avec divers instruments et un thème de voyage.

Les participants sont allongés confortablement, yeux clos, corps et esprit détendus pour environ 1h30.



# Communiquer

## Infos pratiques

- Pour trouver les informations spécifiques à notre association, (règlement intérieur), consultez **notre site web** : <https://gymvolontairelegecapferret.fr>
- Notre fédération a changé de nom et donc de logo ! La FFEPGV devient la *Fédération Française **SPORT VITALITÉ***, *Activons les énergies positives* <https://ffepgv.fr>
  - Présentation les **résultats du 15ème Baromètre Santé** (2026)
  - Programmes **Sport-Santé chez soi** sur [l'application](#)



## Pêle-Mêle : La recette zen

### Papillote de poisson, asperges vertes et fèves

- Déposer le poisson dans le papier sulfurisé,
- Poser pointes d'asperges et fèves sur le dessus,
- Fermer la papillote, cuire 10 -15 mn à 180°,
- Déguster avec un jus de citron.

