

Les Feuilles de la Gym

Bien-être et Être bien

Numéro 3 - Septembre 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 GVLCE.

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 ...

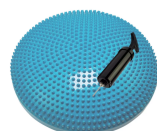
Comprendre : Les articulations **p 2**



Bouger :
Vos articulations au quotidien
Testez-les ! **p 3**
p 3



Communiquer :
Les Infos de la GVLCE **p 4**
Les Infos de la Fédération **p 4**
Le Pêle-Mêle **p 4**



Merci de votre lecture indulgente, n'hésitez pas à proposer des rubriques !

Laurence Évelyne



Comprendre

Les articulations

Zones de contact entre deux ou plusieurs os, |

elles sont essentielles à notre autonomie et à notre confort quotidien. Elles évoluent avec le temps et s'usent

Les différents types d'articulations

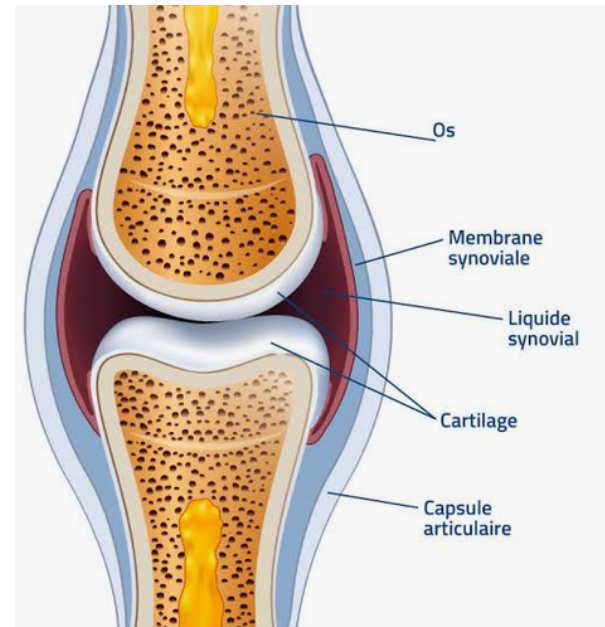
- Fixes (fibreuses), aucun mouvement : os du crâne
- Semi-mobiles (cartilagineuses), mouvements de faible amplitude : disques intervertébraux
- Mobiles (synoviales) grande liberté de mouvement : hanche, genou. L'articulation du genou est la plus grande et complexe de notre corps.

Les principaux composants

- Cartilage
- Liquide synovial
- Ligaments
- Capsule articulaire.

Les problèmes fréquents

- Arthrose
- Arthrite
- Entorse
- Luxation.



Bouger

Protéger vos articulations au quotidien

Il vous faut de :

- la **mobilité** pour avoir des mouvements libres à tout âge,
- l'**équilibre** pour vous sentir stable et dynamique,
- la **souplesse** pour soulager rapidement et aider votre mobilité,
- la **force** pour construire du muscle.

Des gestes simples tout au long de la journée

- Porter des chaussures confortables,
- Eviter de porter des charges lourdes,
- Utiliser des aides techniques.

Testez-vous !

- **1.Test de puissance** : Prenez un pèse-personne à bout de bras et serrez-le de toutes vos forces avec vos deux mains...
 - Notez votre meilleure performance, après 3 essais.
- **2.Test de résistance** : Dos au mur, placez vos pieds à 50 cm du bas du mur, croisez les bras, pliez les genoux en position assise...
 - Notez votre meilleure performance en vérifiant combien de temps vous tenez cette position.
- **3.Test de souplesse** : Asseyez-vous par terre, jambes tendues, pieds flex, touchez vos pieds avec vos mains...
 - Notez votre meilleur contact :
 - Pied/main
 - Doigts de la main/plante du pied
 - Main entière/ plante du pied



Communiquer

Infos pratiques

Sur le site de notre association !

- Les infos de rentrée
 - Dates (lundi 7 septembre...)
 - Inscriptions (bulletins à télécharger)
- Le règlement intérieur.



La fédération SPORT VITALITE. Les conseils sur Instagram : [Comment récupérer après une séance de sport](#)



Pêle-Mêle : La recette zen

Soupe de courgettes à la menthe

- Mettre les courgettes épluchées, coupées à cuire dans un bouillon de volaille environ 20mn,
- Mixer les courgettes, poivrer, saler (peu),
- Dresser les assiettes avec des feuilles de menthe une cuillerée d'huile d'olive ou de crème fraîche et quelques pignons de pin.

