

METRO DU CORPS

Retrouver à partir de la « position chaise » de notre civilisation, d'autres relations du mouvement avec la vie.

Comment prendre le Métro du corps : Suivant les possibilités de chacun, en montant ou en descendant près du sol ou loin du sol, à l'utilisation inventive de ces passages et des bénéfices qu'ils apportent à la personne pratiquante, en partant des 3 positions les plus utilisées par l'être humain couché, assis (abus dans le monde moderne) et debout, en privilégiant les appuis latéraux, antérieurs, postérieurs, les rotations, les torsions, les changements de directions, les appuis différenciés, les dissociations de membres et du corps....

METRO DU CORPS

Les enchaînements peuvent être utilisés comme « un plan de métro pour aller quelque part » d'une manière directe ou omnibus, ou comme une improvisation « laisser aller le corps en mouvement en toute liberté ». Mais ils peuvent aussi se réaliser dans un espace plus réduit, en enchaînant les différentes postures sur place.

Vous n'êtes pas passif, mais stimulé en permanence, il peut s'aider d'un support : un bâton ou une chaise, mais aussi avec un autre pratiquant ou une résistance contrariée à vaincre, mais aussi en aveugle.

Pour qui ? de 5 ans à : Très ludique pour les enfants, et très utile pour les personnes plus âgées

METRO DU CORPS

Limites et consignes de sécurité : 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, en somme une gymnastique de liberté, à explorer avec inventivité.

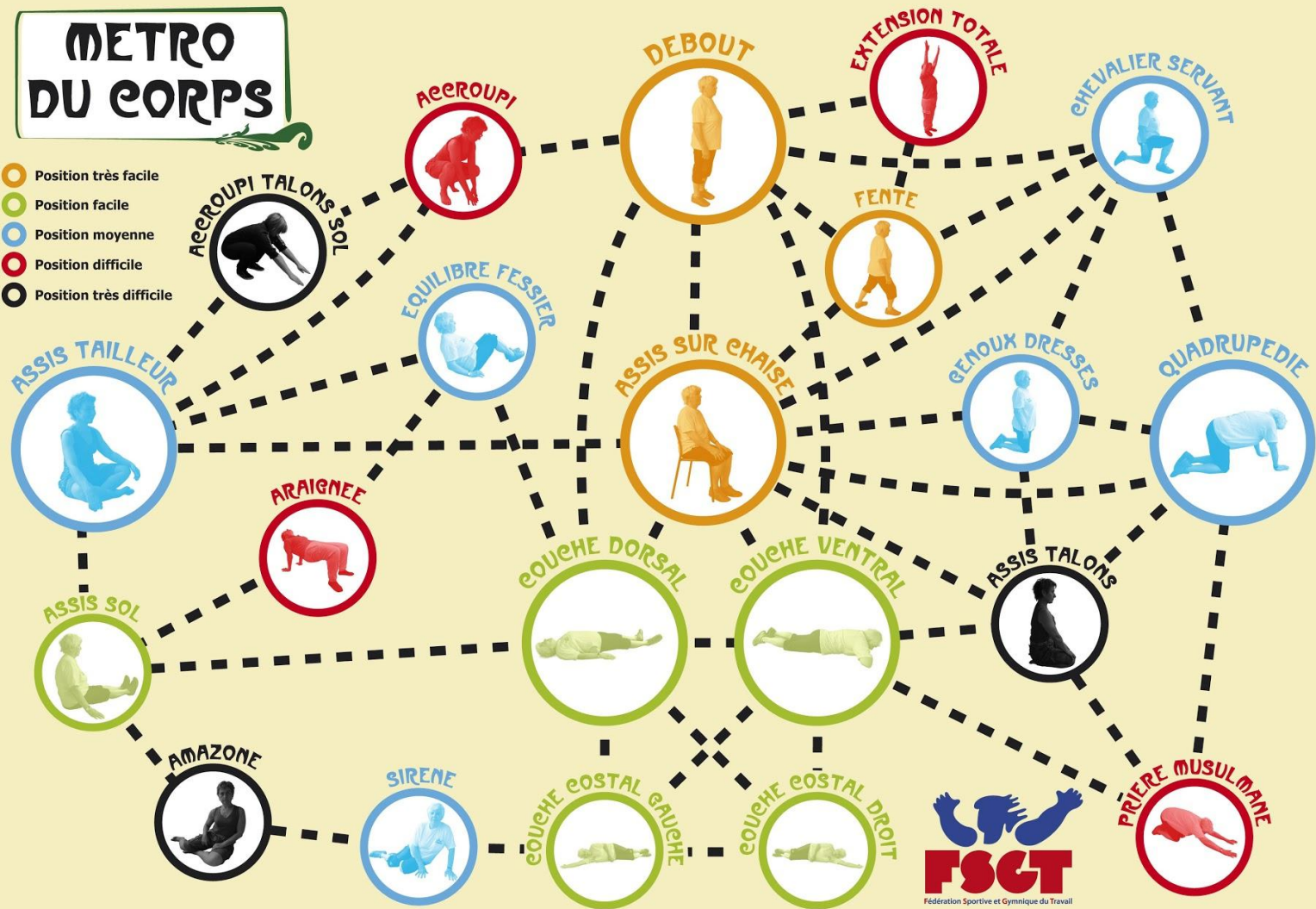
Vous trouverez le poster dans la diapo suivante et les fiches dans le PDF ci-joint

A très bientôt

Prenez soin de vous

METRO DU CORPS

- Position très facile
- Position facile
- Position moyenne
- Position difficile
- Position très difficile



METRO
DU CORPS

ASSIS SUR CHAISE



**METRO
DU CORPS**

DEBOUT



**METRO
DU CORPS**



FENTE



GAUCHE



**METRO
DU CORPS**

FENTE



DROITE



**METRO
DU CORPS**



GENOUX DRESSÉS



FSGT

Fédération Sportive et Gymnique du Travail

**METRO
DU CORPS**

CHEVALIER SERVANT



GAUCHE

**METRO
DU CORPS**

CHEVALIER SERVANT



DROITE

**METRO
DU CORPS**



METRO
DU CORPS

EXTENSION TOTALE



FSGT

Fédération Sportive et Gymnique du Travail

METRO
DU CORPS

ARAIGNEE



METRO
DU CORPS



METRO
DU CORPS

AEROUPI



METRO
DU CORPS



**METRO
DU CORPS**



**METRO
DU CORPS**

ASSIS SOL



METRO
DU CORPS



GAUCHE

METRO
DU CORPS

COUCHEE COSTAL
DROITE



METRO
DU CORPS



METRO
DU CORPS



ASSIS TAILLEUR



METRO
DU CORPS

SIRENE



DROITE

METRO
DU CORPS

SIRENE



GAUCHE



METRO
DU CORPS

AMAZONE



DROITE

METRO
DU CORPS

AMAZONE



GAUCHE

METRO
DU CORPS



METRO
DU CORPS

