

LE METRO DU CORPS

Sans ordre comme un plan de métro pour aller quelque part, comme une danse à visée d'improvisation, laisser le corps, laisser le mouvement.

CONTEXTE

L'effondrement de la pratique de l'activité physique menace la santé de l'Homme. Le corps humain est délaissé, négligé, il abandonne le mouvement. Celui-ci perd la connaissance perceptivo-motrice de son propre corps, de la perte des notions, des positions, des passages, des réactions de redressement, d'équilibration, d'abandon partiel.

Il faut donc se réapproprier son schéma corporel en passant d'une position à l'autre en incitant l'exploration, la réassurance, le réapprentissage pour savoir mouvoir son corps dans l'espace. Une véritable gymnastique proprioceptive tri-dimensionnelle, qui va s'intéresser à un enchaînement de passages ou s'attarder sur un passage, c'est de l'invention du corps en mouvement, un travail de découverte, d'exploration du nourrisson à la personne âgée.

MÉTHODE

Les enchaînements peuvent être utilisés comme « un plan de métro pour aller quelque part » d'une manière directe ou avec des correspondances, ou comme une improvisation « laisser aller le corps en mouvement en toute liberté ».

Suivant les possibilités de chacun, en montant ou en descendant, en partant des 3 positions les plus utilisées par l'être humain couché, assis et debout et en privilégiant différents appuis et les changements de directions, suivez une ligne ou créez vous-même votre propre parcours en fonction de vos capacités.

PRATIQUANT·E

Le pratiquant n'est pas passif, mais stimulé en permanence, il peut s'aider d'un support : un bâton ou une chaise, mais aussi avec un autre pratiquant...

ANIMATEUR-ANIMATRICE

L'animateur se méfiera des situations d'équilibres précaires, pour éviter la chute (aménagement du sol par tapis de protection).

LIMITES

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.

Équipe des formateurs FSGT

Réf. : Travaux d'une équipe de kinésithérapeutes de l'hôpital Raymond Poincaré – Garches France.



METRO DU CORPS



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



METRO DU CORPS



DEBOUT



Position très facile



FSGT
sport populaire !
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

fsgt.org

METRO DU CORPS



FENTE



Position très facile



FSGT

sport populaire !

Fédération Sportive et Gymnique du Travail fsgt.org

METRO DU CORPS

ASSIS SUR CHAISE



 Position très facile

METRO DU CORPS

ASSIS SOL



Position facile

METRO DU CORPS

COUCHE DORSAL



Position facile

METRO DU CORPS



COUCHE VENTRAL



Position facile



FSGT

sport populaire !

fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

METRO DU CORPS



COUCHE COSTAL GAUCHE



Position facile



FSGT

sport populaire !

Fédération Sportive et Gymnique du Travail fsgt.org

METRO DU CORPS



COUCHE COSTAL DROIT



Position facile



FSGT

sport populaire !

Fédération Sportive et Gymnique du Travail fsgt.org

METRO DU CORPS



ASSIS TAILLEUR



Position moyenne



FSGT
sport populaire !
Fédération Sportive et Gymnique du Travail fsgt.org

METRO DU CORPS



SIRENE



Position moyenne



FSGT

sport populaire !

Fédération Sportive et Gymnique du Travail fsgt.org

METRO DU CORPS

QUADRUPEDIE



Position moyenne

METRO DU CORPS



GENOUX DRESSÉS



Position moyenne



FSGT

sport populaire !

Fédération Sportive et Gymnique du Travail fsgt.org

**METRO
DU CORPS**



EQUILIBRE FESSIER



Position moyenne



FSGT

sport populaire !

Fédération Sportive et Gymnique du Travail fsgt.org

**METRO
DU CORPS**



CHEVALIER SERVANT



Position moyenne



FSGT

sport populaire !

Fédération Sportive et Gymnique du Travail fsgt.org

METRO DU CORPS



AEROUPI



Position difficile



FSGT

sport populaire !

Fédération Sportive et Gymnique du Travail fsgt.org

METRO DU CORPS



ARAIGNEE



Position difficile



FSGT

sport populaire !

Fédération Sportive et Gymnique du Travail fsgt.org

METRO DU CORPS



TORTUE



Position difficile



FSGT

sport populaire !

Fédération Sportive et Gymnique du Travail fsgt.org

METRO
DU CORPS



EXTENSION TOTALE



Position difficile



FSCT

sport populaire !

Fédération Sportive et Gymnique du Travail fsgt.org

METRO
DU CORPS



ASSIS TALONS



Position très difficile



FSGT

sport populaire !

Fédération Sportive et Gymnique du Travail fsgt.org

**METRO
DU CORPS**



AMAZONE



Position très difficile



FSGT

sport populaire !

Fédération Sportive et Gymnique du Travail fsgt.org

METRO
DU CORPS



ACCROUPI TALONS
SOL



Position très difficile