

L'association Activ'Fougeretz, constituée conformément aux dispositions de la loi du 1^{er} juillet 1901, a pour objet la pratique de la gymnastique et autres activités physiques entrant dans le cadre des activités de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV).

Le lieu de ses activités se situe dans les salles de sport de la commune de **La Chapelle des Fougeretz**.

Contact : activ.fougeretz@framalistes.org

Les cours proposés pour la saison 2019/2020 sont les suivants :

Club EPGV Activ'Fougeretz				
Activité	Jour	horaire	Animée par :	Salle
Stretching	Lundi	14h -15h	Laurence	salle sports étage
Renfo musculaire		18h45 - 19h45	Martine	salle éphémère
Strong by Zumba		20h-21h	Véronique	salle éphémère
Renfo musculaire	Mardi	9h30-10h30	Émilie	salle sports étage
Équilibre et mémoire		10h45-11h45	Émilie	salle sports étage
Zumba enfants (CP au CM2)	Mercredi	17h-18h	Élodie	salle sports étage
Renfo cardio		19h15-20h15	Erwan	salle sports étage
SBC (Switch Body Challenge)		20h45-21h45	Véronique	salle sports étage
Stretching	Jeudi	18h45-19h45	Laurence	salle sports étage

Voir au dos la description de ces différents cours

Renfo musculaire

Séances sur fond musical pour entretenir et améliorer la santé dans un travail global tonifiant l'ensemble du corps. Cette pratique apporte des bienfaits sur l'endurance cardio et respiratoire (renforcement musculaire, gainage) ainsi qu'un gain en souplesse, dans ses réflexes et sur son agilité. Étirements, relaxation en cours de séance.

Renfo cardio

Le cours se déroule sur fond de musique rythmée pour motiver et transpirer. Il combine des mouvements athlétiques comme des courses, des flexions, des sauts avec des exercices de force, comme des pompes et des *squats* (1).

SBC = *Switch Body Challenge*

Après un court échauffement, 20 minutes de *Zumba* et/ou LIA (2) et/ou *Step* (3). Le cours se poursuit par une gym posturale (renforcement musculaire, gainage,...) et se termine par du yoga et de la relaxation. Il n'y a pas d'utilisation de charge, le travail se faisant au poids du corps, gainage et placement ; cette formule est bénéfique pour un large public.

Strong by Zumba ®

Strong by Zumba ® associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la pliométrie (4), le tout au rythme d'une musique élaborée pour être en parfaite synchronisation avec chaque mouvement : pliométriques ou explosifs tels que montées de genoux, *burpees* (5) et *jumping jacks* (6) mélangés avec des mouvements isométriques tels que fentes, *squats*, et *gym-boxing* (7).

Stretching

Le *stretching* permet de délier les articulations et d'étirer, à tour de rôle, les différents muscles du corps. Une activité idéale pour les personnes nouées, fatiguées et stressées. Un muscle bien étiré se contracte mieux, c'est pourquoi beaucoup de sportifs font une séance de *stretching* avant l'effort. Avec un peu de pratique le *stretching* vous aidera également à corriger les déformations musculaires dues à de mauvaises positions.

Équilibre et mémoire

Le cours se divise en plusieurs séquences : l'équilibre, la mémoire, l'orientation dans l'espace, le renforcement musculaire mais aussi les étirements. Grâce à des jeux, des exercices, des circuits...

1. Le *squat* est un exercice de base du renforcement musculaire qui vise principalement les cuisses et les fessiers.
2. L.I.A. signifie *Low Impact Aerobics*, c'est-à-dire sans impact : un cours tout en douceur pour les articulations.
3. Le *step* est une gymnastique très tonique, qui associe endurance, travail cardio-vasculaire et sens du rythme. Utilise une marche qui sert à enchaîner des exercices chorégraphiés.
4. Une action musculaire est dite pliométrique si le muscle passe immédiatement de l'état d'étirement à l'état de contraction ; elle permet de décupler la capacité à produire un mouvement plus puissant sur une période très courte.
5. Le *Burpee* est un exercice complet (saut de grenouille) permettant de tester votre force et vos capacités d'endurance.
6. Le *jumping jack* est un exercice physique consistant à réaliser un saut avec écart latéral des bras et des jambes.
7. La *gym boxing*, adaptée à tout âge, qui reprend le principe de la boxe pied et poings (*kick-boxing*) mais sans les coups, vous offre une pratique plus douce, plus souple mais toujours très énergique.