

CHECK-UP DE L'ACTIVITE GYMNASTIQUE

Ce contenu est diffusé en partenariat entre VIDAL et CNOSF

Caractéristiques de l'activité

Les experts du MÉDICOSPORT-SANTÉ© ont retenu six caractéristiques générales de l'activité. Elles sont quantifiées sur une échelle de 4 niveaux allant de faible à très important.

	Faible	Modéré	Important	Très important	Commentaires
Caractère ludique		↔			
Intensité cardiorespiratoire	↔				Variable en fonction du niveau du groupe, de l'objectif et de l'activité support.
Intensité de l'effort musculaire	↔				
Interactions sociales			↔		Critère indispensable à la pratique durable et pérenne d'une activité physique
Sollicitation mécanique du squelette		↔			
Technicité	↔				

Bénéfices potentiels à la pratique de la gymnastique

Dans des conditions optimales de pratique, selon le MÉDICOSPORT-SANTÉ©, la pratique de la gymnastique apporte les bénéfices suivants :

Echelle des bénéfices			
faible	modéré	important	très important

CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE

Adresse, précision		X		
Coordination motrice				X
Endurance			X	
Équilibre statique et dynamique				X
Proprioception				X
Vitesse	X			

SYSTÈME MUSCULOSQUELETTIQUE

Endurance musculaire			X	
Masse et force musculaire		X		
Sollicitations mécaniques du squelette				X
Souplesse et mobilité articulaire				X

FONCTIONS COGNITIVES

Analyse de situation et prise de décision	X			
Apprentissage			X	
Concentration		X		
Mémoire				X
Orientation spatio-temporelle			X	

INTÉRÊT PSYCHOSOCIAL

Bien-être psychique				X
Gestion du stress, relaxation				X
Interactions sociales / Socialisation				X

Identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort

- douleurs thoraciques ;
- palpitations ;
- malaise ;
- hypoglycémie ;
- fatigue inhabituelle ;
- dyspnée inhabituelle ;
- céphalées brutales ;
- douleurs rachidiennes