



Je m'appelle Nadège Robillard, je suis titulaire d'un Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport Activités Physiques pour Tous. Après plusieurs années dans la fonction publique territoriale, le sport s'est imposé à moi comme étant indispensable à mon bien être.

Je suis convaincue des bienfaits du sport au quotidien et j'ai eu l'envie de le partager. C'est pourquoi j'ai passé ce diplôme BPJEPS APT option Sport Santé.

J'aime le sport et j'aime le contact humain, le partage. C'est pourquoi je me suis tournée vers les associations sportives dans lesquelles je suis proche des adhérents.

L'ambiance est vraiment sympa, on travaille physiquement mais toujours dans la bonne humeur et le rire !!

Je propose trois activités physiques au sein de l'association sportive EPGV Chambéry-le-veieux : une gym douce, une séance tonique et une séance de reprise d'activité.

Gym douce : je l'appelle douce parce qu'elle est pratiquée sans contraintes articulaires. Les mouvements sont lents et on se concentre sur le renforcement des chaînes stabilisatrices et profondes du corps. Elle est douce mais ce travail profond produit de vrais effets sur la tonicité de votre corps. Nous travaillons, au fur et à mesure de l'avancée de la saison, avec du matériel de type bracelets lestés, élastiques, ballon paille, médecine ball...

Renforcement musculaire : il s'agit ici d'alterner avec une séance de renforcement musculaire et gym tonique. Le renforcement musculaire basé sur un temps de travail donné, suivi d'un temps de cardio donné et un temps de repos ! Nous travaillons sous forme de circuit afin d'intensifier le travail. Tous les exercices sont adaptés à chacun. Je choisis, pour chaque exercice, une solution inférieure et une solution supérieure de manière à ce que chacun puisse s'y retrouver. Tu as la grande forme alors tu peux aller plus loin !! Tu es moins en forme aujourd'hui, tu peux faire cet autre exercice !! Personne n'est laissé sur la touche. La gym tonique permet de travailler tous les groupes musculaires. Chaque chanson est consacrée à un groupe musculaire. Chaque chanson est découpée et les mouvements sont calés sur la chanson de manière à avoir des intensités différentes. Chaque séance se termine par un moment de détente ou de stretching. Nous travaillons également avec du matériel approprié.

Réveil musculaire / reprise d'activité : cette séance s'adresse aux personnes désireuses de reprendre une activité physique. Le but est de remettre le corps en route, de récupérer les bonnes postures, l'équilibre, la mobilité articulaire...tout cela en respectant l'intégrité physique de chacun. Cela permet d'être plus à l'aise dans la vie quotidienne.