

ANIMAL FLOW

Amusant, stimulant, efficace

Définition

Un système d'entraînement physique, au poids de corps, composé d'un ensemble d'exercices à faire au sol, dont certains font penser à des mouvements animaux.

Pour qui?

- Pour tous ceux qui cherchent une méthode tonifiante et globale
- Pour le sportif de tout niveau cherchant à compléter et améliorer ses performances
- En complément de la rééducation, d'un régime, d'un retour à l'effort ou à la compétition

Avantages

- Globalité
- Connexion
- Fluidité
- Performance
- Puissance
- Coordination
- Résilience
- Sourire



Animal quoi?!..

...Flow... Animal Flow est une pratique sportive dans laquelle on évolue au sol, à partir de la position quatre pattes et où seul le poids du corps intervient.

Bien que de nombreuses formes de mouvement de ce programme rappellent différents animaux (du crabe au scorpion), il s'agit surtout d'améliorer et renforcer l'« animal » que nous sommes ainsi que de lui apporter le flow en recherchant fluidité et coordination.

Inspiration

Animal Flow est né aux États-Unis et inventé par Mike Fitch, professionnel de fitness et de l'entraînement physique. En plein essor depuis quelques années, cette

**ANIMAL
FLOW**



L'auteur:

Michel Pisani

Professionnel de santé diplômé d'état depuis 20 ans et cofondateur du centre Forme et Santé des Bambous.

Côté Santé...

- Thérapie manuelle
- Thérapie crânio-sacrée Upledger
- Energétique chinoise
- Dététique chinoise

Côté Forme...

- Educateur Sportif
- Professeur diplômé de Qi Gong
- Certifié Animal Flow L1

C'est ainsi que se forme un triptyque stable : mécanique, énergétique et gymnique

Contact et rdv

- Via le site internet www.formeetsante.re
- Tél: 0692 46 65 35

méthode s'inspire de nombreuses disciplines comme le Yoga, la gymnastique, la breakdance ou encore le parkour. Il s'agit ainsi d'une synthèse structurée et innovante par ses différentes possibilités d'applications et sa créativité. Prise de façon isolée, chaque figure pourra renforcer spécifiquement un groupe musculaire ou chaîne musculaire et ainsi compléter une rééducation mais aussi améliorer l'efficacité d'une pratique sportive aussi bien chez les élites que chez les amateurs. D'un point de vue global, c'est à dire par la pratique du flow, des chorégraphies, la fluidité et la coordination permettront un entraînement physique complet, ludique, varié, efficace venant compléter les activités physiques.

Les instructeurs d'Animal Flow soulignent souvent que cette méthode permet de connecter, d'harmoniser l'ensemble des pratiques sportives en y comblant les manques et sollicitations préférentielles de ces dernières.

En pratique

Comment se déroule une séance d'Animal Flow? Elle suit un chemin spécifique qui utilisera les 6 composantes de la méthode: la mobilisation des poignets, les activations (échauffement), les Formes Spécifiques Stretches (postures statiques et dynamiques), les formes de déplacement (marches), les transitions, et le Flow qui est l'objectif ultime de la pratique.

Animal Flow est une discipline dans laquelle il est très facile d'entrer. Le niveau sera toujours adapté à la personne et les mouvements peuvent être adaptés en fonction des capacités physiques de chacun. Les séances seront dispensées en individuel, en duo ou en groupes restreints et durent généralement entre 1h et 1h30.

Animal Flow permet notamment de travailler la force, le gainage, et l'endurance musculaire, mais également d'optimiser la flexibilité, l'équilibre, la coordination, l'agilité ou encore la mobilité. La pratique se déroule dans toutes les dimensions de l'espace ce qui renforce nos capacités cognitives et motrices tout en restant ludique.



HAS

La Haute Autorité de Santé (HAS) préconise 30 minutes d'activité d'endurance 5x/semaine et 3 séances par semaines d'activité de renforcement, de souplesse et d'équilibre.

Le centre

Forme et Santé des Bambous regroupe des professionnels qualifiés pour offrir le meilleur de la santé et le top de l'activité physique. Marche nordique, Pilates, gym sénior ou Qi Gong...

www.formeetsante.re

Vous pouvez l'imaginer...difficile de vous décrire un tel concept en quelques lignes. Nous avons l'habitude de prêcher au centre que rien ne vaut la pratique. Les bienfaits physiques, physiologiques et fonctionnels sont réels sans parler du bien-être apporté par cette discipline ludique et variée.

Sources:

https://animalflow.com/science_of_animalflow

<https://nomadslim.com/blog/animal-flow>

<https://animalflow.com/the-flowist/>

https://www.has-sante.fr/jcms/p_3385126/fr/l-activite-physique-votre-meilleure-alliee-sante

