

# DomiGym – Partie principale: Miroir

Cet exercice développe les capacités de coordination et l'endurance de manière ludique. Il met aussi fortement à contribution le sens de la vue.

Face à face à environ 1,5 mètre de distance. Le moniteur marche en avant, en arrière, vers la gauche, vers la droite; le participant doit le suivre (travail en miroir).

## Variantes

- Inverser les rôles: le participant devient meneur, le moniteur suit.
- Plus vite, plus lentement.

## plus difficile

- En utilisant également les bras.
- En variant les déplacements: en diagonale, sur la pointe des pieds, etc.

**Remarque:** Cet exercice requiert un espace suffisant pour garantir la sécurité des participants. Attention aux coins des meubles, aux lampes, etc.

---

Source: Vincent Brügger, responsable Mouvement, sport, formation, culture, Pro Senectute Suisse; Fanny Meier et Lucas Gigon, responsables Mouvement et sport, Pro Senectute Arc Jurassien



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO