

Jeux pour seniors 60+ en forme – Retour au calme: Domino

Chacun effectue seul ses exercices d'étirement et de détente.

Par groupe, les participants reçoivent des pièces de domino. Chaque fois qu'une pièce est posée, le groupe effectue l'exercice correspondant au chiffre.

Quel groupe réussit à poser toutes ses pièces?

Exemples d'exercices:

- 0 = se redresser depuis la position fléchie
- 1 = étirer les quadriceps
- 2 = étirer les ischio-jambiers
- 3 = étirer les mollets
- 4 = inspirer et expirer 3× de manière consciente
- 5 = ouvrir 5× la cage thoracique
- 6 = se détendre et s'étirer 5×



Remarque: Cet exercice peut également être effectué lors de la mise en train ou la partie principale. Le document «Exemples d'exercices» ci-dessous contient des propositions pour ces deux parties de la leçon.

Matériel: Pièces de domino, [exemples d'exercices](#) (pdf)

Source: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO