

DomiGym – Partie principale: Equilibriste

Cet exercice améliore l'équilibre et l'endurance sans matériel particulier. Il augmente la confiance en soi et prévient les risques de chutes.

Les participants se déplacent en suivant des lignes sur le sol: carrelage, parquet, motifs d'un tapis, etc. Ils marchent d'abord normalement, puis en mettant un pied devant l'autre (orteils et talons se touchent).

Variantes

- Plus lentement, plus vite.
- En avant, en arrière, en pas chassés.

plus facile

- En donnant la main au moniteur.
- En prenant appui sur une table stable.

plus difficile

- En fermant les yeux.
- Le moniteur ajoute une tâche: effectuer un calcul ou dresser une liste de commissions.
- Le moniteur indique le rythme de la marche en tapant dans les mains.

Remarque: Le moniteur doit être constamment proche du participant afin de pouvoir réagir si celui-ci perd l'équilibre. Dans ce cas de figure, il le soutient en plaçant les mains au-dessous des triceps du participant.

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