

# DomiGym – Retour au calme: Etirements

**Cet exercice a pour but de détendre les muscles qui ont été mis à rude épreuve durant la séance.**

Le moniteur présente les quatre étirements. Il se place ensuite à proximité d'un participant, en position assise, et positionne la balle de gymnastique de manière à ce que ce dernier puisse la toucher, ni trop facilement, ni trop difficilement. Les quatre étirements sont effectués à gauche et à droite (environ 15-20 secondes chacun) et sans pause entre eux.

1. Une main sur les hanches, lever l'autre bras légèrement fléchi au-dessus de la tête et incliner le tronc latéralement. Important: le bassin est stable, les fesses restent au contact de la chaise durant tout l'exercice.
2. Epaules relâchées, les bras le long du corps, incliner la tête latéralement.
3. Une jambe tendue en avant, talon au sol, se pencher en avant et avancer les mains le long de la jambe.
4. Jambes fléchies, pieds au sol, les deux mains posées sur une cuisse, écarter au maximum l'autre jambe.

**Remarque:** Un grand nombre d'étirements possibles peut être réalisé durant cet exercice.

**Matériel:** Chaises, balles de gymnastique (overball)

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**