

DomiGym – Echauffement: Orchestre

Cet exercice permet de se mettre en mouvement de manière ludique. Il se varie à l'infini et peut faire appel à la créativité des participants.

Debout, les participants commencent par imiter un chef d'orchestre. Ensuite, ils s'assoient et imitent les différents musiciens de l'orchestre.

Variantes

- Sur un fond de musique classique, mimer les instruments entendus.
- Laisser les participants choisir quels musiciens imiter.

plus difficile

- Alternier les positions debout et assise.
- En marchant.

Remarque: Il ne faut pas avoir peur d'exagérer les mouvements afin de solliciter toutes les parties du corps.

Matériel: Chaises, musique classique

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