

DomiGym – Echauffement: Réveil

Cet exercice offre une mise en action douce et complète. Il sollicite la mobilité et le système cardiovasculaire.

Assis sur une chaise ou couchés sur un tapis de yoga, le corps complètement détendu. Les participants miment les informations données par le moniteur: «Le réveil sonne, je me réveille, je m'étire, je sors du lit, etc.».

Remarques:

- Le moniteur accompagne les participants dans leurs mouvements.
- Cet exercice peut également être effectué en fin de leçon en position couchée.

Matériel: Chaises

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