

# DomiGym – Partie principale: A vos ordres!

**Cet exercice augmente la force des membres inférieurs et supérieurs dans une position peu utilisée en DomiGym: la position couchée.**

Couchés sur le dos, jambes pliées, pieds au sol, muscles abdominaux contractés, bras à peu près tendus le long des oreilles. Le moniteur nomme la partie du corps – tête, bras gauche, épaules, jambe droite, etc. – que les participants doivent soulever.

## Variantes

- Les participants annoncent la partie de leur corps qu'ils veulent soulever.

## plus difficile

- Soulever les deux membres inférieurs ou supérieurs simultanément.
- Renommer chaque partie du corps pour travailler la mémoire, en recourant par exemple au lexique des fruits: jambe gauche = ananas; jambe droite = kiwi, etc.

**Matériel:** Tapis de yoga

---

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**