

DomiGym – Partie principale: Dé

Cet exercice laisse le soin au hasard de décider quelle tâche doit être effectuée. Cela amène un peu de surprise et active le corps et l'esprit.

Le moniteur explique les exercices associés à chacune des six faces du dé (évent. lire les explications rédigées sur une feuille). Assis, le participant lance le dé; il doit se souvenir de la tâche donnée et l'effectuer.

1. Bouger les doigts des deux mains les uns après les autres.
2. Lever un genou et abaisser le coude du bras opposé jusqu'à ce qu'ils se touchent (si possible). Idem de l'autre côté.
3. Mimer une course de chevaux en se tapant les cuisses avec les mains. Varier le rythme, insérer des sauts, des cabrages, des virages, etc.
4. Tendre une jambe et le bras opposé. Idem de l'autre côté.
5. Mimer un combat de boxe avec des coups de poing et des esquives.
6. Se masser les cuisses et les mollets, avec les mains ou une balle hérisson (ou balle à picots).

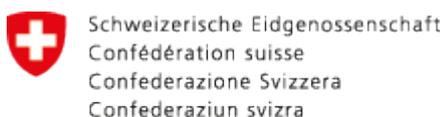
Durée des exercices: entre 30 et 45 secondes.

Remarques:

- Les six exercices de base peuvent être modifiés à l'infini.
- L'automassage réalisé avec une balle hérisson ou de tennis convient également bien au retour au calme.
- Pour définir un cadre temporel, le jeu se termine lorsque le premier participant obtient 50 points en additionnant les chiffres des lancers de dé.

Matériel: Dé, balles hérisson, une feuille avec la description des exercices (pour le moniteur), une feuille de décompte (pour les participants)

Source: Vincent Brügger, responsable Mouvement, sport, formation, culture, Pro Senectute Suisse; Fanny Meier et Lucas Gigon, responsables Mouvement et sport, Pro Senectute Arc Jurassien



Office fédéral du sport OFSPO