

DomiGym – Partie principale: Jeux Olympiques d'hiver

Cette série d'exercices entraîne tous les aspects de la condition physique. Ils peuvent aisément être adaptés pour s'identifier à des activités estivales.

Assis au milieu de la chaise, une page de journal sous chaque pied. Les participants miment les mouvements de trois disciplines.

- **Ski de fond – Skating:** Pousser les jambes en diagonale vers l'arrière. Lorsque ce mouvement est maîtrisé, engager les bras.
- **Ski de fond – Classique:** Déplacer les jambes en avant et en arrière, en alternance. Le talon se soulève lors du déplacement du pied vers l'arrière. Lorsque ce mouvement est maîtrisé, engager les bras.
- **Ski de bosses:** Jambes serrées, déplacer rapidement les genoux à gauche et à droite. Lorsque ce mouvement est maîtrisé, engager les bras. En supplément: soulever les jambes du sol pour simuler un saut.

Variantes

- Effectuer ces trois disciplines sous la forme d'une course, avec le moniteur au commentaire. Exemple pour le ski de fond: «On aborde une montée raide, les mouvements sont plus difficiles. On effectue un virage à droite, on pousse uniquement sur la jambe gauche à plusieurs reprises. On attaque le sprint final, les mouvements sont de plus en plus rapides.»
- Imiter trois sports au programme des Jeux Olympiques d'été: par ex. boxe, tennis, triathlon.

plus difficile

- En position debout.
- Avec une bouteille d'eau (ou un haltère) dans chaque main.

Remarques:

- Ces exercices doivent être réalisés sur un parquet ou un carrelage; un tapis réduit les mouvements de glisse.
- Le moniteur est invité à réaliser les exercices avec les participants.
- Il ne faut pas avoir peur d'exagérer les mouvements.

Matériel: Chaises, journaux

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