

DomiGym – Partie principale: Se coucher sur le sol et se relever

Cet exercice enseigne la bonne technique pour se coucher sur le sol et se relever. Maîtriser ces mouvements est primordial, notamment en cas de chute.

- **Se coucher sur le sol:** De la position debout, prendre appui avec les mains sur l'assise d'une chaise placée devant soi. Descendre un genou au sol, puis le deuxième. Poser une des mains au sol et s'asseoir de côté. Poser l'autre main au sol puis, en prenant appui sur les avant-bras, se coucher latéralement.
- **Se relever:** Couché sur le dos, un bras le long du corps, la jambe opposée est pliée, pied au sol. Le bras du côté de la jambe pliée est tendu vers le haut ou latéralement. Cela permet, en le laissant tomber latéralement, de pivoter sur le côté puis sur le ventre. En poussant sur les avant-bras, se mettre à quatre pattes, puis se déplacer jusqu'à la chaise. Prendre appui sur la chaise avec les avant-bras et, à l'aide d'une main, relever une jambe pour poser le pied au sol. Les orteils de l'autre jambe sont contre le sol et l'appui sur la chaise passe des avant-bras aux mains. A l'aide des jambes et des mains, se redresser.

Remarque: Avant d'effectuer l'exercice et pour éviter une chute, il faut vérifier que la chaise est stable et qu'elle ne peut pas glisser. Idéalement, elle doit être appuyée contre un mur.

Matériel: Chaises, 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