

DomiGym – Retour au calme: Memory

Cet exercice stimule la mémoire, la créativité et la mobilité. Son côté ludique en fait un bon jeu de fin de partie principale ou de retour au calme.

Face à face, en position debout ou assise. Le moniteur invente un mouvement, le participant le reproduit et en propose un deuxième. Le moniteur exécute ces deux mouvements, puis en ajoute un troisième. Et ainsi de suite.

Variante

plus difficile

Avec une bouteille d'eau (ou un haltère) dans chaque main.

Remarque: Il faut faire preuve de créativité: tous les mouvements doivent être différents.

Matériel: Bouteilles d'eau ou haltères

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