

DomiGym – Retour au calme: Feuille d'automne

Cet exercice recourt à un objet du quotidien – le foulard – pour terminer une leçon en douceur. Il invite les participants à laisser leur créativité s'exprimer.

Debout, un foulard en main, les participants laissent libre cours à la créativité sur le thème d'une feuille d'un arbre – représentée par le foulard – qui vole dans le vent de l'automne. Un accompagnement musical doux est souhaité.

Variantes

- En position assise sur une chaise ou au sol.
- En se déplaçant.

Remarque: Il est important que le moniteur effectue l'exercice en même temps pour que les participants se sentent accompagnés. Cela permet également de leur donner des idées de mouvements et de varier les compositions.

Matériel: Chaises, foulards, musique douce

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