

DomiGym: Exemple de leçon

Une leçon de DomiGym dure entre 45 et 60 minutes, en fonction des capacités des participants. Bien que la mobilité et la force des personnes âgées soient souvent réduites, il est important de ne pas se limiter à des exercices dont le degré de sollicitation est modeste.



Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Public cible: personnes âgées ayant des difficultés à descendre au sol
- Niveaux de progression: appliquer et varier

Objectif d'apprentissage

- Renforcer les membres inférieurs

[Exemple de leçon](#) (pdf)

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