

DomiGym – Echauffement: Cache-cache

Cet exercice stimule le système cardiovasculaire et la vision des participants dans un environnement familier.

Debout, les participants ferment les yeux. Le moniteur place une balle de gymnastique quelque part dans le salon ou dans une autre pièce. Les participants ouvrent les yeux et recherchent la balle. Celui qui la trouve la prend dans les mains et la ramène au point de départ.

Variantes

- Le moniteur cache réellement la balle; en cas de besoin, il peut orienter les participants à l'aide des indications «chaud» et «froid».
- Les rôles peuvent être inversés: la balle est cachée par un participant.

plus difficile

- Varier les modes de déplacement: pas chassés, etc.
- Ajouter une pression temporelle: trouver la balle le plus rapidement possible ou fixer un temps de recherche maximal, par exemple 15 secondes.

Remarques:

- Cet exercice peut être effectué avec différents objets.
- En parcourant l'appartement, le moniteur peut découvrir les endroits qui présentent un risque de chute: meubles, tapis, câbles au sol, zones mal éclairées ou glissantes, etc. Voir également les conseils du bpa «[Aménager l'habitat pour éviter les chutes](#)».

Matériel: Balles de gymnastique (overball) ou autres objets

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