

## 12 | 2020

## DomiGym

### Thème du mois – Sommaire

Quand, combien et pourquoi?	2
Comportement du moniteur	3
Règles de précaution	5
<b>Pratique</b>	
Echauffement	6
Partie principale	8
Retour au calme	13
Exemple de leçon	15
Indications	16
Annexe: Questionnaire de santé	

### Catégories

- Tranche d'âge: 65 ans et plus
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



**Des séances de gymnastique douce à domicile pour entretenir sa forme et s'assurer une meilleure qualité de vie: Pro Senectute se rend – à leur demande – chez les personnes âgées dont la mobilité est réduite. Pendant une heure, les participants améliorent leur condition physique et leur coordination. Ce thème du mois présente une sélection d'exercices, à découvrir également sous forme de vidéos, qui poursuivent ces objectifs dans un cadre sécurisé. Plaisir et fierté garantis!**

Le sport et le mouvement stimulent la santé et augmentent ainsi la joie de vivre. Chaque jour, Pro Senectute propose plus de 450 leçons couvrant différentes disciplines dans toute la Suisse afin de satisfaire les besoins et les envies des personnes âgées.

### Des exercices contextualisés

Pour celles et ceux qui ne peuvent plus rejoindre des offres d'activité physique collectives, un programme a été spécialement conçu: DomiGym, ou quand le moniteur se déplace au domicile des seniors. Les séances ont lieu à un rythme librement choisi par les participants. Ces cours sont dispensés par des moniteurs de gymnastique spécialement formés pour enseigner à domicile et chapeautés par des professionnels de l'activité physique.

Les exercices pratiqués sont personnalisés. Ils permettent de maintenir la force musculaire, d'entraîner l'équilibre et la mobilité afin de favoriser une vie autonome et indépendante. La méthode s'inspire de nombreux exemples en lien avec les activités quotidiennes (se lever, enfiler ses chaussettes, monter les marches d'escalier, etc.).

### Des images à l'acte

Peu de matériel est nécessaire au bon déroulement d'une leçon DomiGym: une chaise, un tapis de yoga, une balle de gymnastique et quelques objets du quotidien. Ces articles permettent la mise en place d'un nombre presque illimité d'exercices. Ce thème du mois en expose une vingtaine pour l'échauffement, la partie principale et le retour au calme.

Les vidéos mises à disposition sur la chaîne YouTube de mobilesport.ch facilitent évidemment leur compréhension, mais elles peuvent également s'avérer utiles si la situation sanitaire en Suisse empêche les contacts et les déplacements chez des tiers. Les personnes âgées peuvent ainsi poursuivre cette activité physique douce, dans le respect des quelques règles de précaution édictées dans ce document pour une pratique sûre.



# Quand, combien et pourquoi?

**Il n'y a pas d'âge limite pour s'entraîner, ni pour commencer ou reprendre une activité physique. Chaque pas effectué, chaque mouvement réalisé, chaque effort fourni alimente son capital-santé. La seule consigne à observer pour le moniteur est la prise en compte et le respect des besoins et des capacités des personnes âgées.**

Même les personnes âgées atteintes d'une maladie, d'un trouble fonctionnel ou d'un manque de vitalité peuvent pratiquer une activité physique régulière. A cet âge, il est recommandé de s'adonner à une activité physique d'intensité modérée pendant au moins deux heures et demie par semaine. Cette durée peut être divisée par deux si l'intensité est élevée.

Avec l'âge, la masse et la force musculaires diminuent. Un entraînement musculaire ciblé et régulier permet de ralentir ce processus et de prévenir ou combattre le diabète, l'ostéoporose, la dépression et d'autres maladies. La gymnastique à domicile dispensée par un moniteur Pro Senectute poursuit cet objectif: elle maintient, voire améliore le bien-être physique et psychique des personnes âgées.

Outre la force, la coordination, la souplesse et l'endurance sont également développées durant un cours DomiGym. Ces facteurs doivent être exercés en alternance et avec régularité. Les bénéfices ainsi obtenus sont considérables pour la vie quotidienne. Les personnes âgées conservent leur autonomie, leur mobilité et leurs liens sociaux.

Voici un aperçu des apports d'une activité physique régulière:

- Bien-être accru et plus grande confiance en soi.
- Davantage de force et un meilleur équilibre pour monter les escaliers, faire les courses, se lever d'une chaise et effectuer de nombreux autres petits gestes du quotidien.
- Meilleure capacité de réaction, par exemple pour se rattraper en cas de faux-pas et éviter ainsi les chutes.
- Démarche plus assurée et rapide pour traverser un passage piéton, marcher sur des chemins caillouteux ou glissants, etc.
- Meilleure endurance et risque moindre de souffrir de maladies cardiovasculaires, de surpoids, de diabète, de cancer, de dépression, de douleurs dorsales, etc.

## Devenir moniteur DomiGym

Les cours Domigym sont généralement dispensés par des moniteurs qui ont suivi [la formation de base Sport des adultes Suisse esa](#) et le [module d'approfondissement Domigym](#) proposé par Pro Senectute Suisse.

## Acheter/Offrir un abonnement DomiGym

Les personnes âgées qui souhaitent effectuer une heure de gymnastique individuelle ou en petit groupe à leur domicile peuvent se renseigner et s'inscrire auprès des [sections cantonales de Pro Senectute](#). Le programme du cours et la fréquence sont définis ensemble.

## Ça bouge à la maison

Fanny Meier et Lucas Gigon, deux de nos auteurs de ce thème du mois, vous accompagnent du lundi au samedi à 10h sur [Canal Alpha](#), la chaîne de télévision de l'Arc jurassien, pour vous faire du bien au corps et à la tête!

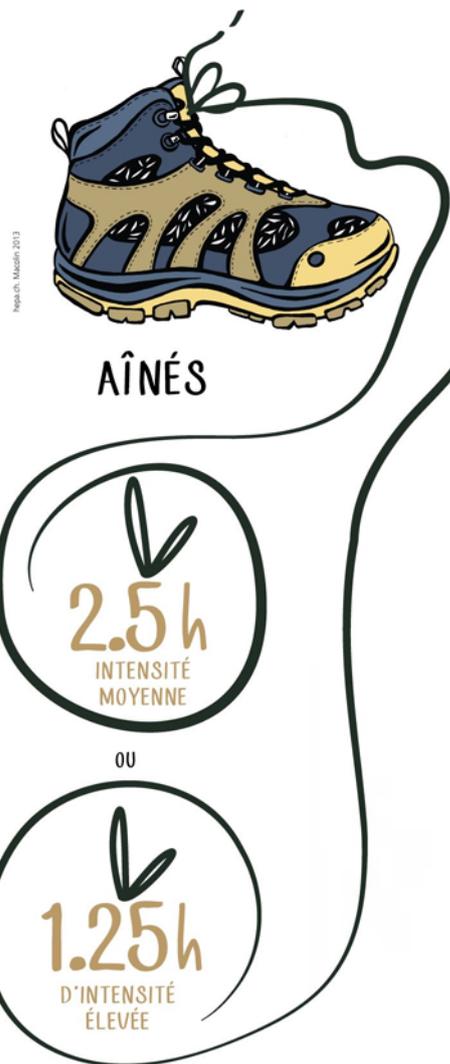


Fig. 1: Recommandations de base pour une activité physique bénéfique pour la santé des aînés. Source: Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch, OFSPO.

# Comportement du moniteur

**Différents éléments doivent être pris en compte au moment d'encadrer des personnes âgées. Ceux-ci s'inscrivent entre autres dans le concept andragogique du Sport des adultes Suisse esa.**

Le dialogue est au centre de la relation entre le moniteur DomiGym et les participants. Il convient donc de mettre en place une relation de confiance et un climat adéquat à l'apprentissage et à la pratique de l'activité physique. Interroger la personne âgée sur ses buts, ses attentes et ses difficultés permet de prendre en compte ses besoins afin de planifier un entraînement attractif. Il se peut même qu'elle propose de nouvelles idées d'exercices. Dans ce cas-là, il est souvent nécessaire de procéder à quelques adaptations pour que ces suggestions puissent être mises en œuvre.

S'investir dans une activité physique est toujours plus agréable lorsque cette dernière se révèle ludique. Ce constat est également valable pour les personnes âgées. Il faut toutefois veiller à ne pas les infantiliser en optant pour des exercices et un vocabulaire de circonstance.

## Faire preuve d'empathie

Le moniteur doit également considérer avec empathie et respect les éventuelles diminutions de capacités physiques ou intellectuelles. Les perturbations dans la communication ne sont ainsi pas rares; elles peuvent être imputables à des problèmes d'audition, de mauvaise compréhension, etc. C'est au moniteur DomiGym de trouver la «bonne manière» de communiquer avec une personne âgée. Cela s'avère particulièrement important lors de l'explication des exercices. Différentes approches sont à sa disposition: démontrer (visuel), donner des consignes (auditif) et laisser le participant expérimenter («learning by doing»). Dans ce dernier cas de figure, le moniteur est invité à fournir un feedback à la personne âgée.

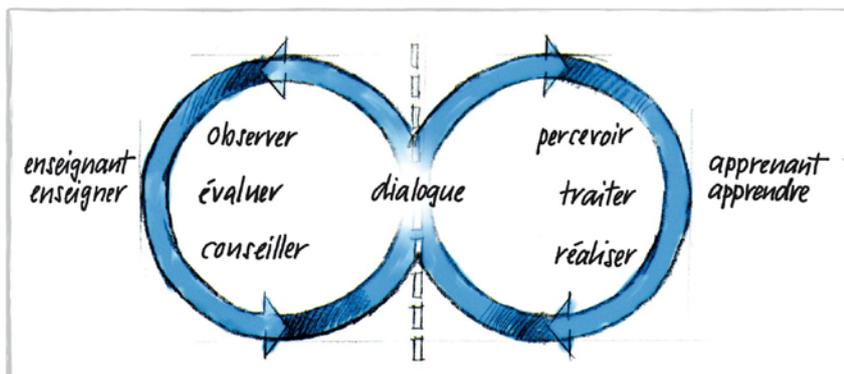


Fig. 2.: Modèle du concept andragogique. Source: Manuel Sport des adultes (vol. 3). Le concept andragogique, OFSPO, p.4.

Discuter, faire preuve d'intérêt et d'empathie contribuent à instaurer un environnement propice à l'apprentissage. Les conseils du moniteur sont mieux perçus, traités et appliqués par la personne âgée. Par ailleurs, cet échange permet d'obtenir des informations importantes sur le quotidien des participants et révèle des anecdotes qui peuvent animer et égayer les séances d'entraînement.

## Montrer l'exemple

En s'appuyant sur ses différentes compétences, le moniteur doit faire figure d'exemple de diverses manières tout au long d'une leçon:

- Compétences personnelles: comportement général, ponctualité, respect, écoute, empathie, etc.
- Compétences spécifiques à la discipline: capacité à réaliser les exercices, maîtrise technique, maintien de la sécurité en tout temps, etc.

Il est également important d'accompagner la personne âgée dans la réalisation de ses mouvements («faire avec elle»). Cette implication du moniteur stimule les protagonistes.

## Rire et faire rire

S'entraîner dans une atmosphère chaleureuse, empreinte de bonne humeur et agrémentée de pointes d'humour a sans conteste un effet positif sur l'apprentissage. Par conséquent, il incombe au moniteur de créer un climat dans lequel la personne âgée se sent à son aise et en sécurité. Cet aspect est essentiel, mais il ne suffit pas à garantir la réussite d'une leçon. En se focalisant exclusivement sur l'ambiance, le moniteur court le risque de solliciter insuffisamment la personne âgée et de limiter ses progrès. Travailler avec ce groupe cible n'empêche en aucun cas de faire sortir l'apprenant de sa zone de confort. Bien au contraire: en variant les exercices et leur intensité, la personne âgée améliore ses compétences tout en éprouvant fierté et satisfaction.

### Encourager les compétences psychosociales

Le module de formation continue 2021/2022 du Sport des adultes Suisse esa portera sur le domaine d'action «Encourager». Les organisations partenaires, telles que Pro Senectute, seront alors invitées à promouvoir davantage les compétences psychosociales dans et par le sport. L'Organisation mondiale de la santé OMS identifie dix «life skills». Il s'agit d'aptitudes permettant de «répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne». Elles ont «un rôle important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental et social» (OMS, 1993). Ces compétences psychosociales peuvent sans autres être développées dans le cadre d'une activité physique.

# Règles de précaution

**L'organisation d'un entraînement au domicile d'une personne âgée requiert des vérifications d'usage pour que celui-ci se déroule de manière optimale et en toute sécurité.**

Lorsqu'une personne âgée n'a plus pratiqué une activité physique depuis longtemps, il est conseillé de la soumettre à un bilan de santé avant qu'elle rechausse des chaussures de sport. Le [questionnaire de santé](#) de type PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) développé par le Sport des adultes Suisse esa est un outil rapide et utile. Sur la base de celui-ci, le moniteur peut concevoir son enseignement. Important: les informations collectées doivent être utilisées uniquement pour le cours concerné et supprimées à son terme; elles ne doivent pas être transmises à de tierces personnes.

Avant chaque entraînement au domicile d'une personne âgée, des règles de précaution et d'usage doivent être observées:

- Aménager un espace sans obstacles permettant l'exécution de mouvements amples.
- Faire attention aux câbles électriques, tapis, lampes ou aux objets isolés ou mal placés.
- Porter une tenue adaptée. Ne pas effectuer d'exercices en chaussettes car les risques de glissades et de chutes sont plus grands. Si possible, se munir de chaussures de sport.
- Avoir une bouteille d'eau et une serviette à portée de main.
- Disposer la chaise contre un mur ou sur une surface antidérapante afin qu'elle soit stable.
- Rendre les séances attrayantes avec du petit matériel multifonctionnel (balle de gymnastique, bande élastique, balle hérissée, etc.).

Si l'environnement ne garantit pas une activité en toute sécurité, le moniteur doit prendre la décision de renoncer à la tenue du cours.

## Liste du matériel

- Chaises
- Tapis de yoga
- Balles de gymnastique de 20-25 cm (overball)
- Ballons de baudruche, ballons gonflables
- Haltères légères (de 0,5 à 3 kg) ou bouteilles remplies d'eau
- Gobelets et assiettes en plastique
- Journaux ou feuilles de papier
- Dés
- Foulards
- Chaîne stéréo ou enceinte portable

# Echauffement

## Cage en verre

**Cet exercice est un bon moyen pour débiter la leçon tranquillement. Il mobilise les membres inférieurs et supérieurs.**

Debout dans une cage en verre imaginaire, les participants cherchent, sans y parvenir, une faille. Ils examinent toutes les faces de la cage – devant, derrière, de côté, en haut, en bas – avec les pieds et les mains.

### Variante

- Agrandir ou réduire la cage en verre.

### Plus facile

- En position assise.

**Matériel:** Chaises



## Orchestre

**Cet exercice permet de se mettre en mouvement de manière ludique. Il se varie à l'infini et peut faire appel à la créativité des participants.**

Debout, les participants commencent par imiter un chef d'orchestre. Ensuite, ils s'assoient et imitent les différents musiciens de l'orchestre.

### Variantes

- Sur un fond de musique classique, mimer les instruments entendus.
- Laisser les participants choisir quels musiciens imiter.

### Plus difficile

- Alternier les positions debout et assise.
- En marchant.

**Remarque:** Il ne faut pas avoir peur d'exagérer les mouvements afin de solliciter toutes les parties du corps.

**Matériel:** Chaises, musique classique



## Réveil

**Cet exercice offre une mise en action douce et complète. Il sollicite la mobilité et le système cardiovasculaire.**

Assis sur une chaise ou couchés sur un tapis de yoga, le corps complètement détendu. Les participants miment les informations données par le moniteur: «Le réveil sonne, je me réveille, je m'étire, je sors du lit, etc.».

### Remarques

- Le moniteur accompagne les participants dans leurs mouvements.
- Cet exercice peut également être effectué en fin de leçon en position couchée.

**Matériel:** Chaises



## 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.

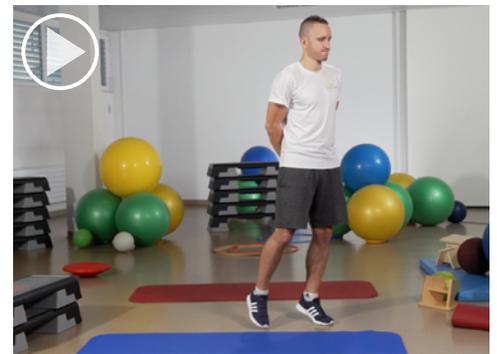
### Plus difficile

- 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



# Partie principale

## Ascenseur

**Cet exercice renforce la musculature des membres inférieurs. Il reproduit des mouvements de la vie quotidienne et apporte ainsi de l'assurance.**

Assis au milieu de la chaise, dos droit, pieds au sol et écartés à largeur de hanches, genoux fléchis (angle proche de 90°). Les participants se lèvent et se rassoient. Les mouvements – montée et descente – sont exécutés de manière contrôlée et sans l'aide des mains. Deux à trois séries de dix répétitions.

### Plus facile

- Face au participant, le moniteur tend les bras pour lui offrir un appui.

### Plus difficile

- Avec un gobelet rempli d'eau dans la main ou une assiette (de préférence en plastique) sur laquelle se trouvent des balles de tennis.
- Sur un fauteuil ou un canapé.

**Matériel:** Chaises (ou fauteuil/canapé), gobelets, assiettes, balles de tennis



## Equilibriste

**Cet exercice améliore l'équilibre et l'endurance sans matériel particulier. Il augmente la confiance en soi et prévient les risques de chutes.**

Les participants se déplacent en suivant des lignes sur le sol: carrelage, parquet, motifs d'un tapis, etc. Ils marchent d'abord normalement, puis en mettant un pied devant l'autre (orteils et talons se touchent).

### Variantes

- Plus lentement, plus vite.
- En avant, en arrière, en pas chassés.

### Plus facile

- En donnant la main au moniteur.
- En prenant appui sur une table stable.

### Plus difficile

- En fermant les yeux.
- Le moniteur ajoute une tâche: effectuer un calcul ou dresser une liste de commissions.
- Le moniteur indique le rythme de la marche en tapant dans les mains.

**Remarque:** Le moniteur doit être constamment proche du participant afin de pouvoir réagir si celui-ci perd l'équilibre. Dans ce cas de figure, il le soutient en plaçant les mains au-dessous des triceps du participant.



## Miroir

**Cet exercice développe les capacités de coordination et l'endurance de manière ludique. Il met aussi fortement à contribution le sens de la vue.**

Face à face à environ 1,5 mètre de distance. Le moniteur marche en avant, en arrière, vers la gauche, vers la droite; le participant doit le suivre (travail en miroir).

### Variantes

- Inverser les rôles: le participant devient meneur, le moniteur suit.
- Plus vite, plus lentement.

### Plus difficile

- En utilisant également les bras.
- En variant les déplacements: en diagonale, sur la pointe des pieds, etc.

**Remarque:** Cet exercice requiert un espace suffisant pour garantir la sécurité des participants. Attention aux coins des meubles, aux lampes, etc.



## Abdos du bout des doigts

**Cet exercice poursuit deux objectifs principaux: il travaille les muscles du tronc et améliore la force et la mobilité des avant-bras et des doigts. La posture et la préhension en sont améliorées.**

Assis au milieu de la chaise, dos droit, pieds écartés à largeur des hanches, genoux fléchis à angle droit. Les participants serrent une balle de gymnastique entre leurs mains, devant eux. Ils prennent ensuite la balle d'une seule main et l'appuient sur le sol, de côté, en gardant le tronc de face. Idem de l'autre côté. Ils serrent ensuite à nouveau la balle entre leurs mains. Puis, ils la reprennent d'une seule main et l'appuient contre l'extérieur du mollet opposé, en penchant légèrement le tronc vers l'avant. Idem de l'autre côté. Et ainsi de suite. Deux à trois séries d'environ dix répétitions.

### Variante

- Augmenter le nombre de répétitions: par ex. serrer le ballon trois fois de suite, puis toucher le sol trois fois de suite.

### Plus difficile

- Soulever la jambe opposée.
- Le bras qui ne tient pas la balle suit le mouvement.

**Matériel:** Chaises, balles de gymnastique (overball)



## Force des bras

**Cet exercice agit sur la musculature des membres supérieurs et favorise la mobilité des articulations. Une force accrue dans les bras facilite les gestes quotidiens et la préhension d'objets.**

Assis au milieu de la chaise, dos droit, bras le long du corps, une bouteille d'eau – ou un haltère – dans chaque main. Les participants fléchissent les bras et rapprochent les bouteilles le plus près possible des épaules, puis les ramènent dans la position de départ. Ils lèvent ensuite les bras de côté jusqu'à l'horizontale et les redescendent. Finalement, ils tendent les bras le plus loin possible vers l'arrière et terminent l'exercice en replaçant les bras le long du corps. Deux à trois séries d'environ dix répétitions.

### Variantes

- En position debout.
- Un seul bras à la fois.

### Plus facile

- Sans bouteille d'eau.

### Plus difficile

- Maintenir les bras tendus au point le plus haut pendant 5-10 secondes.
- Les pieds ne touchent pas le sol (très difficile).

**Matériel:** Chaises, bouteilles d'eau (ou haltères)



## Force des jambes

**Cet exercice permet de renforcer les membres inférieurs tout en travaillant l'équilibre. Il rend plus facile les déplacements de la vie courante.**

Debout sur une jambe, une chaise à côté de soi pour s'appuyer si nécessaire. Les participants lèvent une jambe avec le genou fléchi et reviennent à la position de départ. Ils lèvent ensuite la jambe latéralement, puis la baissent. Enfin, ils la tirent vers l'arrière – la jambe reste tendue, le mouvement part de la hanche – et reviennent une dernière fois à la position de départ. Deux à trois séries d'environ dix répétitions. Changer de jambe.

### Variantes

- Plus vite, plus lentement.
- Pour solliciter également les mollets, ajouter dix extensions sur la pointe des pieds entre l'engagement de la jambe gauche et celui de la jambe droite.

### Plus facile

- En posant le pied au sol entre les trois mouvements.

### Plus difficile

- Sur une surface instable.
- Avec les yeux fermés.

**Remarque:** Le dos est stable et droit, les muscles abdominaux sont contractés.

**Matériel:** Chaises



## Jeux Olympiques d'hiver

**Cette série d'exercices entraîne tous les aspects de la condition physique. Ils peuvent aisément être adaptés pour s'identifier à des activités estivales.**

Assis au milieu de la chaise, une page de journal sous chaque pied. Les participants miment les mouvements de trois disciplines.

- **Ski de fond – Skating:** Pousser les jambes en diagonale vers l'arrière. Lorsque ce mouvement est maîtrisé, engager les bras.
- **Ski de fond – Classique:** Déplacer les jambes en avant et en arrière, en alternance. Le talon se soulève lors du déplacement du pied vers l'arrière. Lorsque ce mouvement est maîtrisé, engager les bras.
- **Ski de bosses:** Jambes serrées, déplacer rapidement les genoux à gauche et à droite. Lorsque ce mouvement est maîtrisé, engager les bras. En supplément: soulever les jambes du sol pour simuler un saut.

### Variantes

- Effectuer ces trois disciplines sous la forme d'une course, avec le moniteur au commentaire. Exemple pour le ski de fond: «On aborde une montée raide, les mouvements sont plus difficiles. On effectue un virage à droite, on pousse uniquement sur la jambe gauche à plusieurs reprises. On attaque le sprint final, les mouvements sont de plus en plus rapides.»
- Imiter trois sports au programme des Jeux Olympiques d'été: par ex. boxe, tennis, triathlon.

### Plus difficile

- En position debout.
- Avec une bouteille d'eau (ou un haltère) dans chaque main.

### Remarques

- Ces exercices doivent être réalisés sur un parquet ou un carrelage; un tapis réduit les mouvements de glisse.
- Le moniteur est invité à réaliser les exercices avec les participants.
- Il ne faut pas avoir peur d'exagérer les mouvements.

**Matériel:** Chaises, journaux



## Dé

**Cet exercice laisse le soin au hasard de décider quelle tâche doit être effectuée. Cela amène un peu de surprise et active le corps et l'esprit.**

Le moniteur explique les exercices associés à chacune des six faces du dé (évent. lire les explications rédigées sur une feuille). Assis, le participant lance le dé; il doit se souvenir de la tâche donnée et l'effectuer.

1. Bouger les doigts des deux mains les uns après les autres.
2. Lever un genou et abaisser le coude du bras opposé jusqu'à ce qu'ils se touchent (si possible). Idem de l'autre côté.
3. Mimer une course de chevaux en se tapant les cuisses avec les mains. Varier le rythme, insérer des sauts, des cabrages, des virages, etc.
4. Tendre une jambe et le bras opposé. Idem de l'autre côté.
5. Mimer un combat de boxe avec des coups de poing et des esquives.
6. Se masser les cuisses et les mollets, avec les mains ou une balle hérissée (ou balle à picots).

Durée des exercices: entre 30 et 45 secondes.

### Remarques

- Les six exercices de base peuvent être modifiés à l'infini.
- L'automassage réalisé avec une balle hérissée ou de tennis convient également bien au retour au calme.
- Pour définir un cadre temporel, le jeu se termine lorsque le premier participant obtient 50 points en additionnant les chiffres des lancers de dé.

**Matériel:** Dé, balles hérissées, une feuille avec la description des exercices (pour le moniteur), une feuille de décompte (pour les participants)



## 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



## A vos ordres!

**Cet exercice augmente la force des membres inférieurs et supérieurs dans une position peu utilisée en DomiGym: la position couchée.**

Couchés sur le dos, jambes pliées, pieds au sol, muscles abdominaux contractés, bras à peu près tendus le long des oreilles. Le moniteur nomme la partie du corps – tête, bras gauche, épaules, jambe droite, etc. – que les participants doivent soulever.

### Variante

- Les participants annoncent la partie de leur corps qu'ils veulent soulever.

### Plus difficile

- Soulever les deux membres inférieurs ou supérieurs simultanément.
- Renommer chaque partie du corps pour travailler la mémoire, en recourant par exemple au lexique des fruits: jambe gauche = ananas; jambe droite = kiwi, etc.

**Matériel:** Tapis de yoga



# 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.**

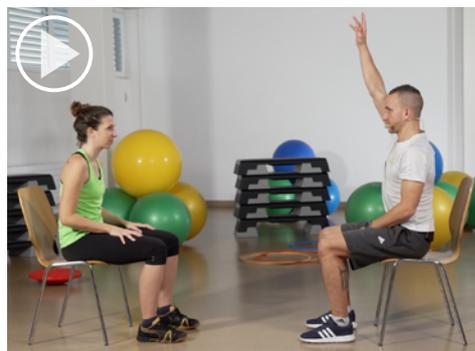
Face à face, en position debout ou assise. Le moniteur invente un mouvement, le participant le reproduit et en propose un deuxième. Le moniteur exécute ces deux mouvements, puis en ajoute un troisième. Et ainsi de suite.

### 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



## 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



## Étirements

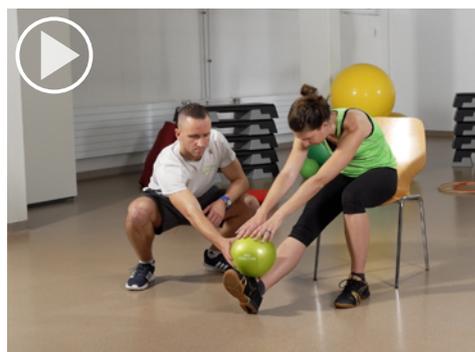
**Cet exercice a pour but de détendre les muscles qui ont été mis à rude épreuve durant la séance.**

Le moniteur présente les quatre étirements. Il se place ensuite à proximité d'un participant, en position assise, et positionne la balle de gymnastique de manière à ce que ce dernier puisse la toucher, ni trop facilement, ni trop difficilement. Les quatre étirements sont effectués à gauche et à droite (environ 15-20 secondes chacun) et sans pause entre eux.

1. Une main sur les hanches, lever l'autre bras légèrement fléchi au-dessus de la tête et incliner le tronc latéralement. Important: le bassin est stable, les fesses restent au contact de la chaise durant tout l'exercice.
2. Épaules relâchées, les bras le long du corps, incliner la tête latéralement.
3. Une jambe tendue en avant, talon au sol, se pencher en avant et avancer les mains le long de la jambe.
4. Jambes fléchies, pieds au sol, les deux mains posées sur une cuisse, écarter au maximum l'autre jambe.

**Remarque:** Un grand nombre d'étirements possibles peut être réalisé durant cet exercice.

**Matériel:** Chaises, balles de gymnastique (overball)



## De bas en haut

**Cet exercice mobilise toutes les parties du corps, dans le calme. Il procure un sentiment de bien-être agréable au moment de clore la leçon.**

Assis, les yeux fermés. Les participants bougent doucement les différentes parties de leur corps les unes après les autres, des orteils jusqu'à la tête. Le moniteur guide et donne le rythme.

**Remarque:** Un accompagnement musical doux est souhaité.

**Matériel:** Chaises, musique douce



## Respi-relax

**Cet exercice est idéal pour «faire retomber la pression» et se détendre. Il met l'accent sur une respiration maîtrisée par le nez.**

Les participants sont assis ou couchés sur le sol, les yeux fermés, le corps complètement détendu. Le moniteur récite un texte de relaxation guidée.

Exemple de texte:

*«Fermez les yeux et installez-vous confortablement. Votre corps et vos paupières deviennent lourds. Vous êtes détendu et respirez doucement, par le nez.*

*Maintenant, pensez à un endroit que vous aimez particulièrement. Cet endroit peut être à la mer, à la montagne, en ville. Imaginez-vous dans cet endroit. L'air caresse votre visage et la chaleur du soleil vous enrobe. Vous êtes bien. Autour de vous, vous entendez des oiseaux et le bruissement de l'eau.*

*Un nuage passe dans le ciel. Ce nuage est tout doux et vous vous imaginez vous blottir à l'intérieur. Ce nuage recouvre peu à peu vos pieds. La sensation est agréable. Tout doucement, il remonte le long de vos jambes, vous procurant un sentiment de bien-être. Il enveloppe ensuite vos hanches, votre ventre et vos bras. L'entier de votre corps est détendu. Le nuage remonte lentement jusqu'à votre visage, qui se relâche gentiment, muscle par muscle. Vous vous sentez bien, entouré d'une douce chaleur.*

*Puis, à votre rythme, vous revenez au moment présent. Vous reprenez conscience de votre corps. Tranquillement, vous pouvez ouvrir les yeux. Puis, finalement, vous vous redressez.»*

**Remarque:** De nombreux textes de relaxation guidée sont disponibles sur Internet.

**Matériel:** Chaises, tapis de yoga, musique douce



# 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

	Contenus	Illustrations/Organisation
Echauffement	5' <b>Introduction</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salutations, petites discussions</li> <li>• Vérifier la sécurité</li> <li>• Vérifier et mettre en place le matériel</li> </ul>	Ressenti? Forme du jour? Espace dégagé? Tapis? Chaises, eau à disposition, etc.
	5' <b>Echauffement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilité: «<a href="#">Cage en verre</a>»</li> <li>• Système cardiovasculaire: «<a href="#">Cache-cache</a>»</li> </ul> <p>Pause-boisson après les deux exercices</p>	Face à face 1 chaise par personne et 1 installation de musique
Partie principale	5' <b>Renforcement des jambes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «<a href="#">Ascenseur</a>»: 2 séries de 12x</li> </ul>	1 chaise par personne
	15' <b>Force &amp; cardio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «<a href="#">Jeux Olympiques d'hiver</a>»: course de skating, pause, course de classique, pause, course de ski de bosses</li> <li>• «<a href="#">Abdos du bout des doigts</a>»: 2 séries de 12x</li> </ul> <p>Pause-boisson entre les deux exercices</p>	Face à face 1 chaise par personne
	10' <b>Autres parties du corps</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «<a href="#">Dé</a>»</li> </ul>	1 chaise par personne, 1 dé, 1 feuille avec exercices
Retour au calme	5' <b>Renforcement des jambes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «<a href="#">Ascenseur</a>»: 2 séries de 12x</li> </ul> <p>Pause-boisson après l'exercice</p>	Face à face 1 chaise par personne
	5' <b>Finir en douceur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «<a href="#">Memory</a>»</li> </ul>	Face à face 1 chaise par binôme
	5' <ul style="list-style-type: none"> <li>• «<a href="#">Etirements</a>»</li> </ul>	1 chaise et 1 balle de gymnastique par personne
	5' <b>Brève discussion</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappeler l'objectif personnel défini</li> <li>• Motiver les participants à s'entraîner seul de manière régulière</li> </ul> <p>Ranger le matériel, remettre en place le mobilier.</p>	Ressenti? Annoncer la prochaine leçon (vérifier les disponibilités, présenter le contenu, etc.).

# Indications

## Ouvrages

- Choque, J. (2009): Gymnastique douce pour les seniors. 150 exercices pour garder la forme. Rueil-Malmaison: Lamarre.
- Fastner, G. (2015): Aktiv und beweglich mit 60+. Das umfassende Übungsprogramm. Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Kalinova, E., Leone, M. (2009): Tests d'évaluation de la capacité fonctionnelle chez l'adulte de 55 ans et mieux. Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Schaller, H.-J., Wernz, P. (2015): Koordinationstraining für Senioren. Besser orientieren, schneller reagieren, sicherer stehen und gehen (5<sup>e</sup> éd.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Zahner, L. et al. (2013): Kräftig altern. Die positiven Effekte von Muskeltraining in der 3. Lebensphase (3<sup>e</sup> éd.). Lucerne: Health and Beauty Marketing Swiss.

## Manuels Sport des adultes Sport esa

- Spichtig, I. (2011): Manuel Sport des adultes (vol. 3). Le concept andragogique. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Weber, A., Zentgraf, K., Birrer, D. (2011): Manuel Sport des adultes (vol. 4). Le concept de motricité sportive. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Spichtig, I. (2011): Manuel Sport des adultes (vol. 5). Le concept méthodologique. Volume 3. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

## Document à télécharger

Vanza, B., Werz, S. (2017). Jeux pour 60 ans et plus. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

## Liens

- [www.equilibre-en-marche.ch](http://www.equilibre-en-marche.ch) – Plus de 500 cours pour entraîner la force et l'équilibre, ainsi que des exercices à réaliser chez soi
- [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) – Des trucs et astuces pour bouger chez soi
- [www.unisante.ch/bouger](http://www.unisante.ch/bouger) – 40 vidéos pour encourager les seniors à rester actifs

## Playlist YouTube

- [Vidéos de tous les exercices du thème du mois](#)

## Un grand merci

- à Pro Senectute Arc Jurassien pour la mise à disposition de son local à Delémont pour le tournage des vidéos et la séance photos.
- à Marie-Louise Eschmann pour sa participation aux prises de vue aux côtés de son petit-fils Lucas Gigon.

## Partenaires



Pour ce thème du mois:



## Impressum

**Editeur:** Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

**Auteurs:** Vincent Brügger, responsable Mouvement, sport, formation, culture, Pro Senectute Suisse; Fanny Meier et Lucas Gigon, responsables Mouvement et sport, Pro Senectute Arc Jurassien; Harry Sonderegger, responsable Sport des adultes Suisse esa

**Rédaction:** mobilesport.ch

**Photos:** Ueli Känzig, OFSPO

**Vidéos:** Mystic SA (production), Samuel Gmür, OFSPO (post-production)

**Conception graphique:** Office fédéral du sport OFSPO

## Questionnaire de santé

### Données personnelles

Nom:	Prénom:
Adresse:	
Téléphone:	Natel:
Date de naissance:	Courriel:

### Questions sur votre activité physique

Faites-vous régulièrement du sport?

Pas encore  1x par semaine  2-3x par semaine  Plus de 3x par semaine

Si oui, depuis combien d'années? \_\_\_\_\_

Quel sport ou quelles activités physiques? \_\_\_\_\_

Quels sont vos objectifs sportifs? \_\_\_\_\_

Prenez-vous le temps de faire de l'exercice? Combien de fois par semaine ? \_\_\_\_\_

### Questionnaire de santé

(Selon les recommandations de la Société Suisse de Médecine du Sport)

	Oui	Non
Un médecin vous a-t-il averti que vous pourriez avoir « quelque chose au cœur » et conseillé de ne faire du sport ou de l'exercice que sous contrôle médical ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lorsque vous faites des efforts physiques, avez-vous des douleurs dans la cage thoracique?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous eu des douleurs dans la poitrine le mois dernier?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous déjà perdu connaissance une ou plusieurs fois, ou avez-vous chuté une ou plusieurs fois à la suite de vertiges?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous des problèmes d'os ou d'articulations qui pourraient s'aggraver à la suite d'une activité physique?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un médecin vous a-t-il prescrit une fois ou l'autre un médicament pour hypertension ou pour une affection cardiaque?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous des problèmes au niveau des voies respiratoires? (p. ex. asthme, bronchite)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous des problèmes de dos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous, d'après votre propre expérience ou d'après votre médecin, une autre raison qui pourrait vous interdire de faire du sport en l'absence de contrôle médical?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu OUI à l'une des questions ci-dessus, veuillez consulter un médecin du sport avant d'augmenter votre activité sportive.

Si vous prenez régulièrement des médicaments, si vous souffrez de troubles métaboliques ou êtes actuellement au régime, demandez à votre médecin s'il vous autorise à faire du sport.

### Facteurs de risque

	Oui	Non
Diabète	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cholestérol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problèmes cardio-vasculaires, troubles cardiaques, hypertension	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Indice de masse corporelle (IMC ou kg/m <sup>2</sup> ) supérieur à 25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fumez-vous?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Date: \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_