

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