

Jeux pour seniors 60+ en forme – Retour au calme: Pétanque en salle

La précision et la différenciation figurent au programme de cet exercice.

Former des petits groupes. Chaque participant reçoit deux balles de jonglage ou footbags. Un des joueurs lance le cochonnet (= petit sac de sable).

A tour de rôle, chacun lance ses balles au plus près du cochonnet. Le gagnant remporte deux points et lance le cochonnet pour le tour suivant. Qui récolte le plus de points à la fin?



Matériel: Un petit sac de sable par groupe, deux balles de jonglage ou footbags par personne.

Source: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO