

Jeux pour seniors 60+ en forme – Mise en train: 1, 2, 3, qui es-tu?

Les participants apprennent les noms de leurs camarades et ils s'activent progressivement. La concentration est requise pour cet exercice.

En cercle, les participants se numérotent de 1 à 4. Au deuxième tour, les numéros 4 sont remplacés par les prénoms respectifs (1, 2, 3, prénom). Au tour suivant, les numéros 3 frappent du pied (1, 2, taper du pied, prénom).

Puis les numéros 2 frappent dans leurs mains (1, applaudir, taper du pied, prénom) et enfin les numéros 1 effectuent une flexion des genoux (flexion, applaudir, taper du pied, prénom).



Remarques

- Le nombre de participants devrait être impair afin que les tâches changent au fil des tours!
- Le jeu peut aussi s'effectuer assis en cercle. A la place de la flexion, les participants lèvent les bras ou se lèvent de la chaise par exemple.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO