

Jeux sur la chaise pour 60 ans et plus – Partie principale: Bataille de balles

Les participants entraînent la précision lors du tir ainsi que la concentration et la réaction pour la réception des balles.

Les joueurs se répartissent sur des chaises disposées dans une «rue». Côté droit de la rue, les joueurs tiennent, par deux, un chiffon à ses extrémités. Côté gauche de la rue, deux joueurs, pas obligatoirement côte à côte, doivent lancer un objet dans un chiffon désigné à l'avance. On inverse les rôles après quelques minutes.

Quel côté a rattrapé le plus de balles?



Variante

Sans chiffon. Tous les joueurs tiennent une «raquette-cintre» (voir matériel) dans la main. Le côté droit reçoit au début un ballon mou. Quelle équipe réussit à renvoyer le plus de balles avec leur «raquette-cintre»?

Remarque: Le jeu peut aussi s'effectuer debout.

Matériel: Chiffons ou torchons pour la vaisselle, balles molles, coussins ou autres objets que l'on peut lancer, raquettes-cintres (voir [instruction](#), pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO