

Jeux pour seniors 60+ en forme – Mise en train: Ballons aériens

Grâce à cet échauffement ludique avec ballon, les participants aiguisent leur attention et apprennent les noms de leurs pairs.

Les participants notent leur nom sur leur ballon de baudruche et ils se déplacent librement dans la salle au rythme de la musique, en gardant le ballon toujours en l'air. Le moniteur énonce les consignes:

- Toucher le ballon seulement avec les bras, les coudes, les pieds, les genoux ou la tête.
- Echanger le ballon avec chaque personne que l'on rencontre.
- Maintenir tous les ballons en l'air en coopérant.
- Récupérer un ballon et chercher à qui il appartient.



Matériel: Feutres indélébiles, un ballon de baudruche par personne, musique

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO