

Jeux pour seniors 60+ en forme – Partie principale: Alea jacta est

Cet exercice ludique d'endurance introduit la notion de hasard, ce qui pimente le jeu. Les pauses permettent par ailleurs de récupérer entre les courses.

Définir un parcours de course. Les participants se défient par deux au lancer du dé. Celui qui obtient le plus petit chiffre court la différence en nombre de tours (p. ex. : 5 et 3, le perdant court deux tours). Le gagnant reste et défie le suivant. Veiller à ce que le rythme de lancer soit soutenu.

Remarque: Former des groupes si les participants sont nombreux.



Matériel: Marquage pour le parcours (cônes, piquets, etc.), plusieurs dés

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO