Sport des adultes: Jeux sur la chaise pour les plus âgés

Le plaisir! C'est l'élément central des jeux destinés aux adultes de plus de 60 ans. Les participants trouvent ainsi une motivation à bouger, à réfléchir, et cela sur le long terme. La coopération et l'esprit d'équipe occupent une place de choix dans les activités ludiques.

Les formes de jeu ciblent suivantes ciblent les personnes assises sur une chaise. Les jeux en position assise peuvent aussi, moyennant quelques adaptations, s'effectuer en position debout.

Exercices

- Mise en train
- Partie principale
- Retour au calme

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO