

Jeux pour seniors 60+ en forme – Mise en train: Atomes crochus

Avec cet exercice, le système cardiovasculaire s'active doucement et les participants entrent en contact et s'orientent dans l'espace.

Tout le monde se déplace librement dans la salle. Lorsque la musique s'arrête, le moniteur annonce un critère: couleur des cheveux, des yeux, des chaussettes, du t-shirt, boisson préférée, sport préféré, animal domestique, etc. Les participants se regroupent en fonction du critère énoncé.



Matériel: Musique pour la marche

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO