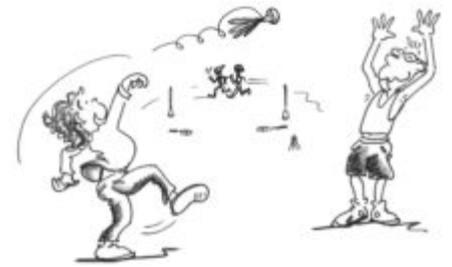


Jeux pour seniors 60+ en forme – Partie principale: Hexathlon

Grâce à l'entraînement par intervalles, les participants sollicitent leur capacité d'endurance, tout en résolvant des tâches coordinatives durant les pauses.

Définir un circuit de course avant le jeu et déposer des objets destinés à être lancés et attrapés.

Lorsque la musique résonne, les participants, par deux, effectuent leurs tours, les comptent et les notent sur une feuille. A l'arrêt de la musique, les duos prennent un objet et se font des passes. Ils comptent leurs réussites et repartent à zéro si l'objet tombe au sol.



Au démarrage de la musique, ils notent leur meilleur score et repartent en courant. Quand tous les duos ont réalisé leurs exercices de passes entrecoupés de courses, le jeu s'arrête et on fait le décompte des points. Qui en a le plus?

Matériel: Musique, papier, crayons, objets à lancer (indiacas, volants, sacs de riz, ballons de plage, gobelets de yaourt, sets de tennis pour enfants ou famille, etc.)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO