

## Pour 60 ans et plus: Jeux sur la chaise

Quand rit-on le plus? Quand parle-t-on stratégie? Quand cherche-t-on à valoriser les forces de chacun? Lorsque nous jouons! L'instinct du joueur se cache en chacun de nous. Profitons-en pour motiver les gens à mettre en mouvement leur corps et leur cerveau!



Les petits jeux exigent peu de contraintes en termes d'habiletés, d'espace et de temps. Il n'y a pas besoin de matériel sophistiqué ni de règles de jeu compliquées. Bouger avec plaisir dans une ambiance décontractée, tel est l'objectif. L'idée est de jouer avec et non pas contre.

Ce dossier recèle un éventail de jeux et d'idées destinés aux différentes parties de la leçon ou de l'entraînement. Il s'adresse aux personnes qui sont un peu moins performantes ou limitées dans certaines activités. Mais ces jeux en position assise peuvent aussi, moyennant quelques adaptations, s'effectuer en position debout.

### Jeux sur la chaise

- [Mise en train](#)
- [Partie principale](#)
- [Retour au calme](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**