

Jeux sur la chaise pour 60 ans et plus – Mise en train: Pouce!

Avec ce jeu, les participants exercent leurs capacités de concentration, de différenciation et de rythme.

Par deux, face à face. Les joueurs tapent simultanément sur leurs genoux avec les mains, puis ils pointent avec leurs pouces (comme pour l'auto-stop) soit l'épaule gauche, soit l'épaule droite.

S'ils montrent la même épaule (en miroir), ils poursuivent en tapant sur les genoux et en montrant l'une ou l'autre épaule. S'ils ne pointent pas la même épaule, ils tapent une nouvelle fois sur les genoux puis ils frappent les mains de leur camarade, paumes contre paumes, et le jeu recommence.



Remarque: Le jeu peut aussi s'effectuer debout.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO