

# Jeux sur la chaise pour 60 ans et plus – Partie principale: Football assis

Réaction et différenciation sont requises pour maîtriser ce jeu d'équipe.

En cercle, à 30-40 cm les uns des autres. Les participants se passent un gros ballon avec les pieds, en veillant à ce qu'il roule bien sur le sol. La mission consiste à maintenir le ballon à l'intérieur du cercle.



## Variante

Deux équipes face à face sur une ligne. Chacune tente de faire sortir le ballon de l'autre côté. Si le ballon sort à gauche, c'est l'équipe de droite qui marque le point.

**Remarque:** Le jeu peut aussi s'effectuer debout en se tenant par les mains.

**Matériel:** Gros ballon de plage ou en mousse

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO