Jeux sur la chaise pour 60 ans et plus – Partie principale: Lancer le dé

Les participants entraînent l'endurance avec la méthode continue tout en exerçant la coordination grâce à des tâches annexes.

Tout le monde marche sur place. A tour de rôle, les participants lancent le dé. A chaque numéro correspond un exercice que tout le groupe effectue jusqu'au signal du moniteur. Pendant qu'une personne lance le dé, les autres piétinent sur place.

Mouvements possibles:

1 = mimer des mouvements de boxe

2 = taper les talons vers l'avant en alternance en accompagnant le mouvement avec les bras

3 = tendre les bras gauche et droit en alternance vers le haut

4 = ramener le coude droit vers le genou gauche, puis le coude gauche vers le genou droit et répéter.

5 = s'entrelacer les avant-bras

6 = se masser les joues et la mâchoire, se détendre

Matériel: Grand dé en mousse, exemples d'exercices (pdf)

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO