Jeux pour seniors 60+ en forme – Mise en train: Line up

Différentes tâches inattendues éveillent l'attention des participants et permettent de former des groupes. Créativité et communication non verbale sont développées.

Définir une ligne sur laquelle les participants se placeront en fonction du critère énoncé par le moniteur. Le plus petit numéro se trouve à l'extrémité gauche, le plus grand tout à droite.

Tout le monde se déplace librement dans l'espace ou se tient sur place. Le moniteur annonce un élément. Exemples: mois de naissance, taille, pointure, numéro de maison, nombre de fenêtres de leur maison, etc. Les participants se positionnent correctement sur la ligne sans parler entre eux.

Variantes

- Les participants se tiennent chacun dans un cerceau. En fonction du critère énoncé, ils changent de position sans mettre les pieds hors des cerceaux.

plus difficile

- Les participants sont debout sur le banc et ils doivent se mettre dans le bon ordre sans quitter le banc.

Matériel: Un cerceau par personne (pour la variante) et un banc (pour l'exercice plus difficile)

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO