Thème du mois 01/2017: Jeux pour 60 ans et plus

Le plaisir! C'est l'élément central des jeux destinés aux adultes de plus de 60 ans. Les participants trouvent ainsi une motivation à bouger, à réfléchir, et cela sur le long terme. La coopération et l'esprit d'équipe occupent une place de choix dans les activités ludiques. Ce thème du mois présente des petits jeux qui visent à animer les trois parties d'une leçon ou d'un entraînement.

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.

Planification rigoureuse

Les rencontres et les expériences vécues en groupe renforcent les liens sociaux. Les qualités de coordination et l'endurance peuvent s'entraîner avec plaisir. A condition de respecter les différences de niveau – qui peuvent être importantes – entre les participants. C'est notamment le rôle d'une planification rigoureuse des activités.

La santé physique et psychologique de la personne ne doit jamais être mise en danger. Le moniteur du groupe prend donc en considération les processus d'altération dus à l'âge pour adapter le contenu des leçons. Variété et flexibilité sont ainsi requises pour éviter des surcharges, quitte à revoir certains objectifs à la baisse.

Pour tous les niveaux

Ce thème du mois recèle un éventail de jeux et d'idées destinés aux différentes parties de la leçon ou de l'entraînement. Il s'adresse aussi bien aux personnes qui jouissent encore d'un bon niveau sportif qu'à celles un peu moins performantes ou limitées dans certaines activités. Les dernières formes de jeu ciblent, elles, les personnes assises sur une chaise. Les jeux en position assise peuvent aussi, moyennant quelques adaptations, s'effectuer en position debout.

Thème du mois

- Jeux pour 60 ans et plus (pdf)

Articles

- Conseils méthodologiques
- Aspects sécuritaires

Exercices

Jeux pour seniors en forme

- Mise en train
- Partie principale
- Retour au calme

Jeux sur la chaise pour les plus âgés

- Mise en train
- Partie principale
- Retour au calme

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO