

Jeux pour seniors 60+ en forme – Partie principale: Slalom mobile

La méthode par intervalles entraîne l'endurance sous forme ludique. Cet exercice exige de plus une attention mutuelle permanente.

Former des groupes. Les participants se mettent en colonne et commencent à trotter.

Le dernier de chaque groupe remonte la colonne en slalomant autour de ses partenaires pour prendre la tête. A ce moment, le dernier démarre à son tour et fait de même.



Quel groupe se retrouve le plus vite dans la position initiale?

Variante

Le dernier remonte la colonne en passant à l'extérieur du groupe.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO