

# Jeux pour seniors 60+ en forme – Partie principale: Estafette jass

Cet entraînement d'endurance alterne petites courses et pauses actives de réflexion et de stratégie.

Former quatre groupes placés dans les quatre angles de la salle et leur attribuer à chacun une couleur de cartes. Sur un caisson installé au centre de la salle est déposé, à l'envers, un set de cartes.

Le premier de chaque groupe court vers le caisson, découvre la carte et la ramène s'il s'agit de la bonne couleur ou la repose dans le cas contraire.

Quel groupe complète son set de cartes le plus vite et dans le bon ordre?



**Matériel:** Un jeu de cartes, un caisson

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO