

# Jeux pour seniors 60+ en forme – Mise en train: Pieds en fête

Cet exercice active le système cardiovasculaire et sollicite l'orientation dans l'espace, l'équilibre, l'esprit d'équipe et la créativité.

Disposer des cerceaux et des tapis dans la salle. Tout le monde se déplace librement au rythme de la musique.

A l'arrêt de la musique, le moniteur indique le nombre de pieds qui doivent se trouver dans un cerceau ou sur un tapis. Exemple: s'il énonce «trois», il peut y avoir deux ou trois personnes impliquées.

Veiller à ce que les chiffres demandés correspondent au nombre de joueurs.



**Matériel:** Musique pour la marche, cerceaux et/ou tapis (pas plus qu'il n'y a de participants)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**