

# Jeux pour seniors 60+ en forme – Mise en train: Poules aveugles

Les participants apprennent à percevoir certaines postures et à les expliquer précisément aux autres. Ils exercent aussi leur capacité de compréhension ainsi que leur créativité en choisissant différentes poses.

Par groupes de trois, chaque participant endosse un rôle: photographe, modèle ou poule aveugle (yeux fermés). Le modèle prend la pose. Le photographe instruit verbalement la poule pour qu'elle adopte la même position que le modèle.



Il ne peut pas la toucher pour l'aider. La poule ne peut pas non plus demander des précisions au photographe. Lorsque ce dernier est satisfait, le résultat est présenté aux autres groupes. Les rôles sont ensuite inversés.

## Variante

Tous ensemble. Le modèle et le photographe se placent au centre, les poules aveugles forment un cercle autour d'eux. Quelle poule réussit à prendre la position la plus proche du modèle après quelques consignes données par le photographe?

**Matériel:** Un bandeau/tissu par groupe pour masquer les yeux

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO