

Jeux sur la chaise pour 60 ans et plus – Retour au calme: Chapeau haut

Les participants font appel à leur créativité et à leur mémoire pour proposer des exercices à leurs pairs.

En cercle. En musique, les participants se passent un chapeau qu'ils posent brièvement sur leur tête avant de le transmettre plus loin.

Celui qui porte le chapeau quand la musique s'arrête montre un exercice que tout le monde reproduit. La musique reprend et le chapeau circule à nouveau jusqu'au prochain arrêt.



Matériel: Chapeau

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO