

Jeux pour seniors 60+ en forme – Partie principale: Familles Dupond, Dupont, Dupondt

Les participants entraînent leur endurance ainsi que leur vitesse de réaction. Des petites pauses permettent de récupérer entre les déplacements.

Chaque participant reçoit un billet plié avec un nom de famille avant de se mettre en mouvement (marche ou course), au rythme de la musique. A chaque rencontre, on s'échange les billets.

A l'arrêt de la musique, tous les membres de la même famille se regroupent et s'alignent en fonction de leur âge.

Quelle famille réussit à se grouper dans le bon ordre le plus rapidement?



Matériel: Musique, [billets avec noms de famille](#) (pdf, agrandir évent. en A3)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO