

Jeux pour seniors 60+ en forme – Mise en train: Points de rencontre

Les participants apprennent à se connaître tout en améliorant l'orientation et la mémorisation. Selon le mode de déplacement, le système cardiovasculaire est aussi mis à contribution.

Répartir des cerceaux dans la salle (deux fois moins que le nombre de participants). Tout le monde se déplace librement dans la salle au rythme de la musique.

A l'arrêt de la musique, les participants se retrouvent par deux dans un cerceau. Le moniteur pose une question: «Quel est ton signe astrologique?» Les participants y répondent puis ils quittent le cerceau. Au prochain arrêt, ils se retrouvent dans un autre cerceau avec un nouveau partenaire et ils répondent à la question suivante.



En fonction de la taille du groupe, le moniteur pose entre trois et cinq questions. A la fin, il répète une des questions. Les joueurs doivent retrouver le cerceau et la personne qui le partageait au moment de la question. Et quelle était la réponse du partenaire?

Matériel: Musique pour la marche, cerceaux

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO