

Jeux pour seniors 60+ en forme – Partie principale: Memory

L'endurance est entraînée en méthode continue, avec de petites pauses pour respirer et exercer sa mémoire.

Former des groupes de quatre participants à chaque angle de la salle.
Placer un caisson avec des cartes de memory au centre de la salle.

Tous les participants commencent par un tour de salle. Lorsqu'ils sont revenus à leur poste, ils se dirigent vers le caisson, en groupe, et soulèvent deux cartes. Si les cartes sont identiques, ils peuvent en découvrir deux autres, sinon ils les reposent et repartent pour un tour.



Quel groupe trouve le plus de paires?

Matériel: Marquage pour le parcours (cônes, piquets, etc.), caisson, cartes de memory

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO