

Jeux pour seniors 60+ en forme – Mise en train: Chiffres en mouvement

Cet exercice stimule la mémorisation des mouvements et l'imagination, tout en assurant un échauffement global du corps.

Un mouvement est associé aux chiffres de 1 à 5:

- 1 = tendre le bras droit vers l'avant et le ramener
- 2 = soulever et abaisser la jambe droite
- 3 = tourner la tête à gauche et à droite
- 4 = écarter la jambe gauche et la ramener contre la droite
- 5 = lever le bras gauche vers le plafond et l'abaisser

Le moniteur annonce un chiffre et les participants effectuent l'exercice correspondant jusqu'au prochain chiffre proposé.



Variante

plus difficile

Annoncer des nombres, comme 42, 124, 2351 et combiner les différents exercices correspondants.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO