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

Les participants exercent et améliorent la précision à l'aide de balles.

Placer au milieu du cercle des cartons à oeufs vides dont les cavités sont numérotées de 1 à 9. Les participants les visent à l'aide du footbag ou d'une balle de tennis de table et ils comptent au fur et à mesure leurs points.

Après cinq lancers, qui a marqué le plus de points?

Matériel: Carton d'œufs vide, un footbag ou balle de tennis de table par personne

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO