

Jeux pour seniors 60+ en forme – Mise en train: Tresse

Les participants stimulent leur imagination tout en activant leur système cardiovasculaire.

Par groupes de trois, les participants se placent sur une ligne. Ils avancent en «façonnant» une tresse: la personne à droite dépasse celle directement à sa gauche et prend sa place au milieu, la personne tout à gauche se met à son tour au milieu, et ainsi de suite. Les trajets de chacun dessinent ainsi une tresse.



Variante

plus difficile

La personne qui dépasse le voisin et prend place au milieu nomme un animal, une fleur, un fleuve, etc. en fonction de la consigne du moniteur.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO