

Jeux sur la chaise pour 60 ans et plus – Mise en train: Effet boule de neige

Les participants apprennent à se connaître et à mémoriser des enchaînements. Ils font aussi appel à leur répertoire moteur pour proposer des exercices à leurs camarades.

En cercle. Le premier donne son nom et effectue un mouvement. Tout le monde répète le nom et le mouvement.

Le voisin fait de même avec un nouveau mouvement. Le groupe en entier répète les noms et mouvements des numéros 1 et 2.

Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les participants se soient présentés et aient montré un mouvement.

Remarque: Le jeu peut aussi s'effectuer debout.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO