

Jeux pour seniors 60+ en forme – Partie principale: Passez la troisième!

Varié les tempos et les modes de déplacement, telles sont les missions qui attendent les participants dans ce jeu d'endurance qui sollicite aussi l'orientation.

Les participants marchent ou courent à travers la salle. Le moniteur précise à quelle vitesse les «voitures roulent». Elles démarrent en première, puis passent la deuxième et la troisième. Elles peuvent aussi aller en marche arrière. Chaque participant adapte son tempo à ses capacités.



Variantes

- Au lieu d'adapter leur tempo lors des changements de vitesse, les participants modifient leur mode de déplacement. Par exemple: en première, ils marchent; en deuxième, ils avancent en pas chassés, etc.
- Placer des piquets dans la salle: effectuer des virages à droite et à gauche.

plus difficile

- Piquets de deux couleurs différentes: passer à droite des piquets rouges, à gauche des piquets bleus.

Matériel: Piquets ou autres marques (cônes, anneaux, «balance discs» du bpa) de deux couleurs différentes

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO