

Jeux pour seniors 60+ en forme – Partie principale: Course à l'alphabet

Les participants combinent leur entraînement d'endurance en méthode continue avec un petit exercice de réflexion.

Répartir des bouteilles en PET ou des ronds à bière marqués avec toutes les lettres de l'alphabet dans la salle. Chaque participant se tient près d'une lettre. De ce point de départ, il parcourt tout l'alphabet. Qui revient le plus vite à sa lettre initiale?



Variante

Les participants démarrent à la première lettre de leur prénom. Ils « courent » leur nom, puis leur adresse, le nom des autres membres de la famille ou des amis.

Matériel: Bouteilles en PET ou ronds à bière avec les lettres de l'alphabet

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO