

Jeux pour seniors 60+ en forme – Partie principale: Va-et-vient

Cet exercice vise à améliorer la vitesse de marche, ainsi que la qualité de réaction et d'orientation.

Tous les participants, à l'exception de A, forment un cercle.

La personne A se déplace autour du cercle et tape sur l'épaule d'un camarade en lui disant: «Viens avec moi!». Les deux font alors le tour du cercle, dans le même sens, jusqu'à la place initiale laissée vacante.

Si A dit: «Va-t-en!», le participant touché court alors dans la direction opposée. Le premier arrivé à la place libre intègre le cercle, le perdant devient A et touche à son tour un camarade sur l'épaule.



Variantes

- A chaque poste se trouvent deux participants l'un derrière l'autre:
 - Si A vient se placer devant un duo, celui de derrière endosse désormais le rôle de A.
 - Si A vient se placer derrière un duo, celui de devant endosse le rôle de A.

plus difficile

- Plusieurs participants endossent le rôle de A en même temps.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO