

# Jeux pour seniors 60+ en forme – Partie principale: Passage à gué

L'équilibre est au centre de ce jeu où il s'agit de ne pas confondre vitesse et précipitation.

Former des groupes qui disposent chacun d'un certain nombre de «cailloux» («balance discs» du bpa, anneaux de plongée ou ronds à bière).

Le départ se fait en colonne. Au signal, le premier de chaque équipe lance le «caillou» vers l'avant et il se place dessus en équilibre avant de se replacer en fin de colonne. Le suivant se déplace sur l'objet au sol et lance à son tour le prochain «caillou». Etc.



Quelle équipe réussit à traverser la salle en posant les pieds uniquement sur les petits «cailloux»?

**Matériel:** Objets antidérapants («balance discs» du bpa, anneaux de plongée, ronds à bière, etc.)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO