

Jeux pour 60 ans et plus: Conseils méthodologiques

Une préparation soignée et un bon accompagnement du jeu sont les conditions essentielles pour éveiller le plaisir et atteindre les objectifs fixés. Cet aperçu résume les principaux conseils pour concevoir des leçons variées et sûres avec un groupe d'adultes de plus de 60 ans.



Planification: Le jeu est adapté à la partie de la leçon, à la capacité de performance des participants et au groupe. Le temps nécessaire à l'activité est évalué de manière réaliste et le matériel adéquat préparé.

Règles de jeu: Elles sont claires, simples et réduites à l'essentiel. Pour les jeux plus complexes, il faut prévoir un «tour d'essai» afin d'explicitier les règles et le déroulement du jeu. Le moniteur peut en tout temps interrompre le jeu pour donner des explications supplémentaires si besoin est.

Vue d'ensemble: L'emplacement du moniteur lui garantit une vue optimale de la situation. En principe, il se tient à l'extérieur du terrain de jeu afin d'observer en permanence le déroulement du jeu et surtout les participants.

Variantes: Pour adapter le jeu au groupe, mettre l'accent sur différents aspects, faciliter ou compliquer la tâche, le moniteur joue sur quelques variables (voir brochure Sport des adultes Suisse esa «Varier – Concept de formation»):

- Espace: modifier la longueur des parcours, des trajets, la distance, la forme d'organisation, la taille du terrain.
- Forme sociale: jouer tous ensemble, seul, en duo, en petits groupes.
- Position du corps: jouer debout ou assis en fonction de l'état de forme, des capacités et du

niveau.

- Matériel: utiliser des engins ou agrès de poids, tailles et propriétés différents.
- Intensité: doser soigneusement le tempo et la force.
- Direction des déplacements: varier entre avant, arrière, de côté, slalom.
- Musique: alterner entre des musiques entraînantes et plus calmes. Pour la marche, choisir une musique à 110-125 bpm.

Répartition des jeux

Le répertoire de jeux de ce thème du mois est divisé en deux groupes:

- Pour les seniors en forme, mobiles et qui jouent debout.
- Pour les personnes à mobilité réduite et plus avancées en âge, assises sur une chaise.

Au sein de ces deux groupes s'opère une division supplémentaire qui tient compte de la partie de la leçon concernée par le jeu.

- Mise en train: les jeux sont courts et simples. Ils facilitent l'accueil et servent d'échauffement. Les personnes, arrivées seules, intègrent peu à peu le groupe. Les contacts sociaux se nouent et permettent de faire connaissance. Le système cardiovasculaire est activé progressivement.
- Partie principale: les jeux visent à améliorer la coordination, la mémorisation et l'endurance. Ici, les jeux sont plus longs, plus complexes et plus exigeants.
- Retour au calme: les jeux sont plus calmes et moins longs. Ils ravivent le sentiment d'appartenance.

Remarque: Les jeux prévus pour la mise en train ou le retour au calme peuvent aussi se dérouler dans la partie principale comme «séquence détente».

Formes d'organisation

La plupart des jeux demandent une organisation claire. Diverses dispositions (des participants) se retrouvent dans l'éventail de jeux proposés:

- En essaim: les participants se placent librement dans l'espace.
- En cercle: les participants forment un cercle, chacun regardant vers le centre.
- En «cercle costal»: les participants forment un cercle en présentant leurs flancs droit ou gauche vers le centre, selon les consignes du moniteur.
- En rangée/colonne: les participants (ou une partie d'entre eux) se placent les uns derrière les autres.
- En ligne: les participants (ou une partie d'entre eux) se tiennent épaule contre épaule sur une ligne.
- Face à face: les participants se placent sur deux lignes, face à face.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO