

Jeux pour 60 ans et plus: Aspects sécuritaires

Malgré une planification soigneuse et toutes les précautions envisagées, le risque de blessure est légèrement augmenté lorsque l'on joue. Et ce, même si l'on peut penser que les égards vis-à-vis des autres participants et la responsabilisation individuelle sont certainement présents chez les adultes de 60 ans et plus.



- Eviter les jeux à dominante explosive qui requièrent des arrêts et des changements de direction ou qui favorisent les collisions.
- Libérer le terrain de jeu de tout matériel susceptible de gêner les joueurs. Les marquages sont bien visibles, fixés au sol (pour éviter les glissades) ou placés contre un mur.
- Contrôler le matériel de jeu au début de chaque leçon: il est en bon état et ne présente aucun danger (voir encadré).
- Prévoir suffisamment de temps pour les explications, les questions et l'activité: éviter la pression et le stress!
- Communiquer clairement et appliquer les règles de jeu et les «limitations» de vitesse.
- Tenir compte de la capacité de performance des participants, éviter les trop grandes sollicitations et ne pas exacerber les ambitions.
- Freiner, si nécessaire, les joueurs trop fougueux ou surestimant leurs forces.
- Bien observer et soutenir les participants avec des problèmes de mobilité ou de perception sensorielle, particulièrement vulnérables. Le moniteur peut leur proposer de jouer en position assise.
- Disposer en tout temps d'une bonne vision d'ensemble grâce à un placement optimal dans la salle.

Matériel de jeu et de marquage adapté

Afin de tenir compte de l'altération des capacités de perception visuelle et de réaction, il est indispensable d'utiliser du matériel bien visible.

Marquage des terrains:

- Rubans de signalisation rouges et blancs. Ou: corde élastique à laquelle on accroche des feuilles de journal ou des sautoirs.
- Piquets, «balance discs» du bpa[DRB1] , anneaux de couleur, etc.

Matériel de sport/agrès:

- Balles en mousse ou ballons mous de différentes grandeurs, footbags (à commander auprès de la [Suva](#)), sacs remplis de sable. Ballons de plage ou de baudruche si le tempo doit être réduit.
- Frisbees en mousse ou en tissu (voir [instruction](#), pdf).
- Indiacas.
- Sets de tennis famille ou juniors, volants, «raquettes-cintres» (voir [instruction](#), pdf).
- Objets du quotidien: pinces à linge, chiffons, morceaux de moquette, capsules de bière, ronds à bière, baguettes en bois, etc.
- Cartes: jass, UNO, memory.
- Puzzles.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO