

Jeux pour seniors 60+ en forme – Partie principale: Salade de fruits

Les participants font face à des défis qui sollicitent les capacités de réaction, d'orientation et de mémorisation, sans oublier l'endurance qui sous-tend l'ensemble.



Répartir des objets de quatre couleurs différentes dans la salle («balance discs» du bpa ou anneaux de plongée). Chaque couleur correspond à un fruit: rouge = fraise, bleu = raisin, jaune = ananas, vert = kiwi.

Tous les participants, sauf un, se trouvent sur un objet. La personne seule annonce un fruit, par exemple «raisin». Les participants placés sur un objet bleu changent de place, la personne seule en profite pour trouver aussi une place. Celui qui se retrouve sans objet annonce le prochain fruit. Au signal «salade de fruits», tous les participants quittent leur objet pour en trouver un nouveau.

Matériel: Un «balance disc» du bpa ou un anneau de plongée par joueur (quatre couleurs différentes)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO