

01 | 2017

Thème du mois – Sommaire

Conseils méthodologiques	2
Aspects sécuritaires	4
Jeux pour seniors en forme	
• Mise en train	5
• Partie principale	10
• Retour au calme	16
Jeux sur la chaise pour les plus âgés	
• Mise en train	18
• Partie principale	21
• Retour au calme	23
Indications	24

Catégories

- Tranche d'âge: 60 ans et plus
- Niveaux de progression: débutants, avancés et experts
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

Jeux pour 60 ans et plus



Le plaisir! C'est l'élément central des jeux destinés aux adultes de plus de 60 ans. Les participants trouvent ainsi une motivation à bouger, à réfléchir, et cela sur le long terme. La coopération et l'esprit d'équipe occupent une place de choix dans les activités ludiques. Ce thème du mois présente des petits jeux qui visent à animer les trois parties d'une leçon ou d'un entraînement.

Quand rit-on le plus? Quand parle-t-on stratégie? Quand cherche-t-on à valoriser les forces de chacun? Lorsque nous jouons! L'instinct du joueur se cache en chacun de nous. Profitons-en pour motiver les gens à mettre en mouvement leur corps et leur cerveau!

Les petits jeux exigent peu de contraintes en termes d'habiletés, d'espace et de temps. Il n'y a pas besoin de matériel sophistiqué ni de règles de jeu compliquées. Bouger avec plaisir dans une ambiance décontractée, tel est l'objectif. L'idée est de jouer avec et non pas contre.

Planification rigoureuse

Les rencontres et les expériences vécues en groupe renforcent les liens sociaux. Les qualités de coordination et l'endurance peuvent s'entraîner avec plaisir. A condition de respecter les différences de niveau – qui peuvent être importantes – entre les participants. C'est notamment le rôle d'une planification rigoureuse des activités.

La santé physique et psychologique de la personne ne doit jamais être mise en danger. Le moniteur du groupe prend donc en considération les processus d'altération dus à l'âge pour adapter le contenu des leçons. Variété et flexibilité sont ainsi requises pour éviter des surcharges, quitte à revoir certains objectifs à la baisse.

Pour tous les niveaux

Ce thème du mois recèle un éventail de jeux et d'idées destinés aux différentes parties de la leçon ou de l'entraînement. Il s'adresse aussi bien aux personnes qui jouissent encore d'un bon niveau sportif qu'à celles un peu moins performantes ou limitées dans certaines activités. Les dernières formes de jeu ciblent, elles, les personnes assises sur une chaise.

Les jeux en position assise peuvent aussi, moyennant quelques adaptations, s'effectuer en position debout. Les moniteurs des groupes de sport pour adultes trouvent dans cette brochure de précieux outils et idées pour animer des séquences variées et ludiques.

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.

Aspects sécuritaires

Malgré une planification soignée 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, 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.

Jeux pour seniors en forme

Mise en train

Atomes crochus

Avec cet exercice, le système cardiovasculaire s'active doucement et les participants entrent en contact et s'orientent dans l'espace.

Tout le monde se déplace librement dans la salle. Lorsque la musique s'arrête, le moniteur annonce un critère: couleur des cheveux, des yeux, des chaussettes, du t-shirt, boisson préférée, sport préféré, animal domestique, etc. Les participants se regroupent en fonction du critère énoncé.

Matériel: Musique pour la marche



Line up

Différentes tâches inattendues éveillent l'attention des participants et permettent de former des groupes. Créativité et communication non verbale sont développées.

Définir une ligne sur laquelle les participants se placeront en fonction du critère énoncé par le moniteur. Le plus petit numéro se trouve à l'extrémité gauche, le plus grand tout à droite. Tout le monde se déplace librement dans l'espace ou se tient sur place. Le moniteur annonce un élément. Exemples: mois de naissance, taille, peinture, numéro de maison, nombre de fenêtres de leur maison, etc. Les participants se positionnent correctement sur la ligne sans se concerter.

Variante

- Les participants se tiennent chacun dans un cerceau. En fonction du critère énoncé, ils changent de position sans mettre les pieds hors des cerceaux.

Plus difficile

- Les participants sont debout sur le banc et ils doivent se mettre dans le bon ordre sans quitter le banc.

Matériel: Un cerceau par personne (pour la variante) et un banc (pour l'exercice plus difficile)



Points de rencontre

Les participants apprennent à se connaître tout en améliorant l'orientation et la mémorisation. Selon le mode de déplacement, le système cardiovasculaire est aussi mis à contribution.

Répartir des cerceaux dans la salle (deux fois moins que le nombre de participants). Tout le monde se déplace librement dans la salle au rythme de la musique. A l'arrêt de la musique, les participants se retrouvent par deux dans un cerceau. Le moniteur pose une question: «Quel est ton signe astrologique?» Les participants y répondent puis ils quittent le cerceau. Au prochain arrêt, ils se retrouvent dans un autre cerceau avec un nouveau partenaire et ils répondent à la question suivante. En fonction de la taille du groupe, le moniteur pose entre trois et cinq questions. A la fin, il répète une des questions. Les joueurs doivent retrouver le cerceau et la personne qui le partageait au moment de la question. Et quelle était la réponse du partenaire?

Matériel: Musique pour la marche, cerceaux



1, 2, 3, qui es-tu?

Les participants apprennent les noms de leurs camarades et ils s'activent progressivement. La concentration est requise pour cet exercice.

En cercle, les participants se numérotent de 1 à 4. Au deuxième tour, les numéros 4 sont remplacés par les prénoms respectifs (1, 2, 3, prénom). Au tour suivant, les numéros 3 frappent du pied (1, 2, taper du pied, prénom). Puis les numéros 2 frappent dans leurs mains (1, applaudir, taper du pied, prénom) et enfin les numéros 1 effectuent une flexion des genoux (flexion, applaudir, taper du pied, prénom).

Remarques

- Le nombre de participants devrait être impair afin que les tâches changent au fil des tours!
- Le jeu peut aussi s'effectuer assis en cercle. A la place de la flexion, les participants lèvent les bras ou se lèvent de la chaise par exemple.



Tresse

Les participants stimulent leur imagination tout en activant leur système cardiovasculaire.

Par groupes de trois, les participants se placent sur une ligne. Ils avancent en «façonant» une tresse: la personne à droite dépasse celle directement à sa gauche et prend sa place au milieu, la personne tout à gauche se met à son tour au milieu, et ainsi de suite. Les trajets de chacun dessinent ainsi une tresse.

Plus difficile

- La personne qui dépasse le voisin et prend place au milieu nomme un animal, une fleur, un fleuve, etc. en fonction de la consigne du moniteur.



Poules aveugles

Les participants apprennent à percevoir certaines postures et à les expliquer précisément aux autres. Ils exercent aussi leur capacité de compréhension ainsi que leur créativité en choisissant différentes poses.

Par groupes de trois, chaque participant endosse un rôle: photographe, modèle ou poule aveugle (yeux fermés). Le modèle prend la pose. Le photographe instruit verbalement la poule pour qu'elle adopte la même position que le modèle. Il ne peut pas la toucher pour l'aider. La poule ne peut pas non plus demander des précisions au photographe. Lorsque ce dernier est satisfait, le résultat est présenté aux autres groupes. Les rôles sont ensuite inversés.

Variante

- Tous ensemble. Le modèle et le photographe se placent au centre, les poules aveugles forment un cercle autour d'eux. Quelle poule réussit à prendre la position la plus proche du modèle après quelques consignes données par le photographe?

Matériel: Un bandeau/tissu par groupe pour masquer les yeux



Pieds en fête

Cet exercice active le système cardiovasculaire et sollicite l'orientation dans l'espace, l'équilibre, l'esprit d'équipe et la créativité.

Disposer des cerceaux et des tapis dans la salle. Tout le monde se déplace librement au rythme de la musique. A l'arrêt de la musique, le moniteur indique le nombre de pieds qui doivent se trouver dans un cerceau ou sur un tapis. Exemple: s'il énonce «trois», il peut y avoir deux ou trois personnes impliquées. Veiller à ce que les chiffres demandés correspondent au nombre de joueurs.

Matériel: Musique pour la marche, cerceaux et/ou tapis (pas plus qu'il n'y a de participants)



Alphabet mobile

Avec la combinaison de signes et de mouvements correspondants, les participants exercent leur capacité de concentration.

Les joueurs se placent en essaim face à l'affiche de l'alphabet (voir matériel). Au premier tour, les petites lettres associées à un mouvement sont lues et appliquées. Par exemple: «g» → lever le bras gauche; «d» → lever le bras droit, «b» → lever les deux bras. Au tour suivant, l'alphabet est récité et les mouvements correspondants effectués simultanément. Par exemple: «A» → lever le bras gauche; «B» → lever le bras droit; «C» → lever les deux bras; etc.

Plus difficile

- En plus du bras, lever la jambe opposée.

Matériel: [Affiche «Alphabet mobile»](#) (pdf, agrandir évent. en A3)



Attrape-bâton

La concentration et la réaction trouvent un champ d'expérimentation idéal dans cet exercice.

En cercle, les participants tiennent à une main une canne suédoise posée verticalement devant eux sur le sol. Le moniteur compte jusqu'à trois. A «trois», les joueurs lâchent leur canne et rattrapent celle du voisin de droite. Et ainsi de suite.

Remarque: Effectuer l'exercice dans l'autre sens.

Variantes

- Remplacer la canne par un tissu de soie. Au signal, les participants lancent le tissu en l'air et récupèrent celui du voisin de droite.
- Le tissu est lancé vers la droite et celui qui vient de la gauche est récupéré.

Plus difficile

- Le moniteur compte jusqu'à trois et indique la direction (droite ou gauche). Les joueurs se déplacent dans la direction indiquée.
- Les participants tentent de rattraper la deuxième canne vers la droite.

Matériel: Une canne suédoise ou un tissu de soie par personne



Soleil et satellites

Les participants se mettent en route en marchant et en mémorisant leur position par rapport à un point de référence.

Un participant (le soleil) trône au milieu d'un carré. Les autres personnes choisissent un emplacement et le mémorisent par rapport au «soleil». Ils se déplacent ensuite librement au rythme de la musique et le «soleil» fait de même, mais sans sortir de son carré. A l'arrêt de la musique, les participants retrouvent au plus vite leur place initiale par rapport au «soleil» (face à lui, de côté, derrière, etc.).

Plus difficile

- Le «soleil» se déplace librement dans toute la salle.

Matériel: Musique, marquage pour le carré (lignes, cônes)



Chiffres en mouvement

Cet exercice stimule la mémorisation des mouvements et l'imagination, tout en assurant un échauffement global du corps.

Un mouvement est associé aux chiffres de 1 à 5:

- 1 = tendre le bras droit vers l'avant et le ramener
- 2 = soulever et abaisser la jambe droite
- 3 = tourner la tête à gauche et à droite
- 4 = écarter la jambe gauche et la ramener contre la droite
- 5 = lever le bras gauche vers le plafond et l'abaisser

Le moniteur annonce un chiffre et les participants effectuent l'exercice correspondant jusqu'au prochain chiffre proposé.

Plus difficile

- Annoncer des nombres, comme 42, 124, 2351 et combiner les différents exercices correspondants.



Nouvelles constructions

Les participants établissent un contact entre eux et exercent simultanément leur qualité de réaction et d'orientation.

Par groupes de trois, dont deux se placent face à face, bras tendus vers le haut pour former le toit de la maison (paumes contre paumes). La troisième personne se tient à l'intérieur de la maison et regarde par les fenêtres. Les rôles sont les suivants:

- Habitant (dans la maison au milieu)
- Paroi de droite (à droite de l'habitant)
- Paroi de gauche (à gauche de l'habitant)

Un participant, surnuméraire, annonce par exemple «Paroi de droite!». Tous les personnes concernées quittent leur poste pour aller compléter une autre maison. Le participant surnuméraire cherche également une maison. La personne qui se retrouve seule donne le prochain signal. Si elle annonce «Nouvelles maisons!», tout le monde quitte la sienne pour former de nouvelles habitations (nouveaux groupes de trois).



Ballons aériens

Grâce à cet échauffement ludique avec ballon, les participants aiguisent leur attention et apprennent les noms de leurs pairs.

Les participants notent leur nom sur leur ballon de baudruche et ils se déplacent librement dans la salle au rythme de la musique, en gardant le ballon toujours en l'air. Le moniteur énonce les consignes:

- Toucher le ballon seulement avec les bras, les coudes, les pieds, les genoux ou la tête.
- Echanger le ballon avec chaque personne que l'on rencontre.
- Maintenir tous les ballons en l'air en coopérant.
- Récupérer un ballon et chercher à qui il appartient.

Matériel: Feutres indélébiles, un ballon de baudruche par personne, musique



Magnétisme

La capacité de perception et l'observation jouent un rôle central dans cet exercice.

Tout le monde se déplace librement dans la salle. A l'arrêt de la musique, le moniteur appelle un nom. La personne concernée se transforme en «aimant» et lève les bras. Les autres joueurs accourent vers elle et se «collent» à une partie du corps (bras, épaules, mains).

Variantes

- L'«aimant» montre un mouvement que les autres imitent le plus rapidement possible.
- Les participants entourent l'«aimant» jusqu'à la reprise de la musique.

Matériel: Musique pour la marche



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.

Variante

- 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.



Passé et annonce

Ce jeu exige beaucoup de concentration. Les participants améliorent aussi leurs qualités de réaction et de différenciation, de même que leur feeling avec la balle.

En cercle. Le moniteur lance le ballon à Pierre tout en annonçant le prénom de Paul. Pierre lance alors le ballon à Paul en annonçant le prénom de Jacques, qui recevra donc la prochaine passe de Paul. Etc.

Remarque: Le jeu peut aussi s'effectuer assis.

Matériel: Un ballon mou



Deux en avant, un en arrière

Concentration, orientation et feeling avec la balle sont mis en exergue dans cet exercice.

En cercle. Le ballon circule selon un ordre précis:

- 1 lance à 3,
- 3 lance à 2 (le ballon revient donc en arrière),
- 2 lance à 4,
- 4 lance à 3.
- Etc.

Plus difficile

- Introduire un second ballon qui «saute» toujours un joueur.

Matériel: Ballons mous



Chacun son tour

Les participants doivent se concentrer pour cet exercice qui entraîne l'orientation dans l'espace et la différenciation.

En cercle. Le moniteur adresse une passe à l'un des participants. Celui-ci envoie le ballon à un camarade puis il croise ses mains dans le dos. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les participants aient les mains croisées et que le ballon soit revenu au moniteur. A ce moment, tout le monde change de place et on recommence, en respectant le même ordre de passage qu'au premier tour.

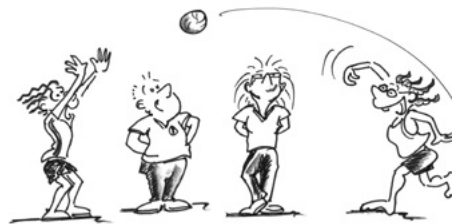
Variante

- Le joueur «suit» son ballon, il prend donc la place de celui à qui il a fait la passe.

Plus difficile

- Introduire plusieurs ballons et modifier la technique de lancer (avec rebond au sol, balle roulée, etc.).
- Les joueurs se déplacent librement dans la salle, l'ordre de passage reste le même.
- Le ballon est joué dans l'ordre inverse.

Matériel: Différents ballons



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.)



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)



Slalom mobile

La méthode par intervalles entraîne l'endurance sous forme ludique. Cet exercice exige de plus une attention mutuelle permanente.

Former des groupes. Les participants se mettent en colonne et commencent à trotter. Le dernier de chaque groupe remonte la colonne en slalomant autour de ses partenaires pour prendre la tête. A ce moment, le dernier démarre à son tour et fait de même. Quel groupe se retrouve le plus vite dans la position initiale?

Variante

- Le dernier remonte la colonne en passant à l'extérieur du groupe.



Statues

Les participants améliorent leur capacité d'endurance tout en exerçant leur mémoire.

Désigner au début du jeu deux à quatre chasseurs en fonction du nombre de participants. Tout le monde se déplace librement dans la salle. Celui qui est touché adopte une position, sans bouger (= statue). Il est libéré si un camarade prend la même pose que lui et la maintient quelques secondes. Pendant ce temps, ce dernier ne peut pas être touché.

Variantes

- La «statue» est libérée si elle est capable de répondre à une question posée par un coéquipier.
- Pour être libre, la statue et son «sauveur» se livrent à un jeu de mains (frapper sur les genoux, les paumes des mains, croiser les mains sur les épaules, etc.).



Hexathlon

Grâce à l'entraînement par intervalles, les participants sollicitent leur capacité d'endurance, tout en résolvant des tâches coordinatives durant les pauses.

Définir un circuit de course avant le jeu et déposer des objets destinés à être lancés et attrapés. Lorsque la musique résonne, les participants, par deux, effectuent leurs tours, les comptent et les notent sur une feuille. A l'arrêt de la musique, les duos prennent un objet et se font des passes. Ils comptent leurs réussites et repartent à zéro si l'objet tombe au sol. Au démarrage de la musique, ils notent leur meilleur score et repartent en courant. Quand tous les duos ont réalisé leurs exercices de passes entrecoupés de courses, le jeu s'arrête et on fait le décompte des points. Qui en a le plus?

Matériel: Musique, papier, crayons, objets à lancer (indiacas, volants, sacs de riz, ballons de plage, gobelets de yaourt, sets de tennis pour enfants ou famille, etc.)



Alea jacta est

Cet exercice ludique d'endurance introduit la notion de hasard, ce qui pimente le jeu. Les pauses permettent par ailleurs de récupérer entre les courses.

Définir un parcours de course. Les participants se défient par deux au lancer du dé. Celui qui obtient le plus petit chiffre court la différence en nombre de tours (p.ex.: 5 et 3, le perdant court deux tours). Le gagnant reste et défie le suivant. Veiller à ce que le rythme de lancer soit soutenu.

Remarque: Former des groupes si les participants sont nombreux.

Matériel: Marquage pour le parcours (cônes, piquets, etc.), plusieurs dés



Mikado

L'entraînement d'endurance se combine avec un exercice de motricité fine. Un défi intéressant.

Concours par équipes. Les participants se mettent en colonne derrière une ligne de départ. Devant eux est posé un cerceau avec cinq baguettes (jeu de mikado) ou pailles par personne. Au signal, les premiers s'élancent, retirent une baguette, sans faire bouger l'ensemble, et vont la poser dans le cerceau posé sur la ligne d'arrivée en face. Si les baguettes ont bougé, le participant laisse sa pièce dans le cerceau et revient passer le relais au suivant. Quel groupe dépose le jeu au complet dans le second cerceau le plus rapidement?

Matériel: Cinq longues pailles ou baguettes de mikado par participant, deux cerceaux par équipe



Labyrinthe de chiffres

L'esprit d'équipe joue un rôle important dans cet exercice d'endurance qui demande aussi une capacité à repérer rapidement les signes.

Les participants se mettent en colonne sur la ligne de départ. Le premier de chaque groupe reçoit un ballon. Au signal, il dribble jusqu'à la ligne opposée où est déposée une feuille avec un labyrinthe de chiffres. Il trace le 1 et revient au départ pour passer le ballon au suivant qui dribble à son tour et biffe le 2. Et ainsi de suite.

Quel groupe a recouvert tous les chiffres le plus rapidement?

Matériel: Un ballon, un crayon et une [feuille avec le labyrinthe de chiffres](#) (pdf) par groupe



Course à l'alphabet

Les participants combinent leur entraînement d'endurance en méthode continue avec un petit exercice de réflexion.

Répartir des bouteilles en PET ou des ronds à bière marqués avec toutes les lettres de l'alphabet dans la salle. Chaque participant se tient près d'une lettre. De ce point de départ, il parcourt tout l'alphabet. Qui revient le plus vite à sa lettre initiale?

Variante

- Les participants démarrent à la première lettre de leur prénom. Ils «courent» leur nom, puis leur adresse, le nom des autres membres de la famille ou des amis.

Matériel: Bouteilles en PET ou ronds à bière avec les lettres de l'alphabet



Memory

L'endurance est entraînée en méthode continue, avec de petites pauses pour respirer et exercer sa mémoire.

Former des groupes de quatre participants à chaque angle de la salle. Placer un caisson avec des cartes de memory au centre de la salle. Tous les participants commencent par un tour de salle. Lorsqu'ils sont revenus à leur poste, ils se dirigent vers le caisson, en groupe, et soulèvent deux cartes. Si les cartes sont identiques, ils peuvent en découvrir deux autres, sinon ils les reposent et repartent pour un tour. Quel groupe trouve le plus de paires?

Matériel: Marquage pour le parcours (cônes, piquets, etc.), caisson, cartes de memory



Manger chinois

Améliorer son adresse mais aussi sa vitesse de marche constituent le noyau de cet exercice.

Former des groupes. Les participants se mettent en colonne derrière la ligne de départ. Un cerceau avec un sac de riz est déposé devant chaque colonne ainsi qu'un cerceau vide sur la ligne d'arrivée. Le premier de chaque groupe reçoit deux cannes suédoises. Au signal, les premiers de chaque colonne démarrent et transportent le sac de riz sur leurs cannes pour le déposer dans le cerceau vide. Ils reviennent ensuite et transmettent les cannes aux suivants qui reprennent le sac et le ramènent dans le premier cerceau. Quel groupe effectue le tournus complet le premier?

Variante

- Déposer plusieurs sacs de riz dans le premier cerceau. Les participants les déplacent tous dans le second cerceau avant de les ramener.

Plus difficile

- Avec des footbags.

Matériel: Deux cerceaux par groupe, plusieurs sacs de riz ou footbags, cannes suédoises



Familles Dupond, Dupont, Dupondt

Les participants entraînent leur endurance ainsi que leur vitesse de réaction. Des petites pauses permettent de récupérer entre les déplacements.

Chaque participant reçoit un billet plié avec un nom de famille avant de se mettre en mouvement (marche ou course), au rythme de la musique. A chaque rencontre, on s'échange les billets. A l'arrêt de la musique, tous les membres de la même famille se regroupent et s'alignent en fonction de leur âge. Quelle famille réussit à se grouper dans le bon ordre le plus rapidement?

Matériel: Musique, [billets avec noms de famille](#) (pdf, agrandir éven. en A3)



Passez la troisième!

Varié les tempos et les modes de déplacement, telles sont les missions qui attendent les participants dans ce jeu d'endurance qui sollicite aussi l'orientation.

Les participants marchent ou courent à travers la salle. Le moniteur précise à quelle vitesse les «voitures roulent». Elles démarrent en première, puis passent la deuxième et la troisième. Elles peuvent aussi aller en marche arrière. Chaque participant adapte son tempo à ses capacités.

Variantes

- Au lieu d'adapter leur tempo lors des changements de vitesse, les participants modifient leur mode de déplacement. Par exemple: en première, ils marchent; en deuxième, ils avancent en pas chassés, etc.
- Placer des piquets dans la salle: effectuer des virages à droite et à gauche.

Plus difficile

- Piquets de deux couleurs différentes: passer à droite des piquets rouges, à gauche des piquets bleus.

Matériel: Piquets ou autres marques (cônes, anneaux, «balance discs» du bpa) de deux couleurs différentes



Estafette jass

Cet entraînement d'endurance alterne petites courses et pauses actives de réflexion et de stratégie.

Former quatre groupes placés dans les quatre angles de la salle et leur attribuer à chacun une couleur de cartes. Sur un caisson installé au centre de la salle est déposé, à l'envers, un set de cartes. Le premier de chaque groupe court vers le caisson, découvre la carte et la ramène s'il s'agit de la bonne couleur ou la repose dans le cas contraire. Quel groupe complète son set de cartes le plus vite et dans le bon ordre?

Matériel: Un jeu de cartes, un caisson



Retour au calme

Orbite humaine

Les participants entraînent leur adresse et leur équilibre en groupe.

Tout le monde forme un cercle en se donnant la main. En fonction de la taille du groupe, deux à quatre cerceaux sont insérés dans le cercle entre les participants. Les cerceaux circulent alors d'une personne à l'autre pour accomplir un tour complet.

On ne se lâche jamais les mains.

Matériel: Deux à quatre cerceaux



Tandems

Cet exercice favorise les contacts tout en développant l'agilité, l'équilibre et la réaction.

Par deux. Un participant resté seul donne des consignes: «Genoux aux hanches, coudes aux doigts, dos à dos, etc.». Les participants exécutent les missions: le genou de A touche la hanche de B par exemple. Au signal «Homme à homme», chacun trouve un nouveau partenaire. Celui qui reste seul devient le nouveau «speaker».



Pétanque en salle

La précision et la différenciation figurent au programme de cet exercice.

Former des petits groupes. Chaque participant reçoit deux balles de jonglage ou footbags. Un des joueurs lance le cochonnet (= petit sac de sable). A tour de rôle, chacun lance ses balles au plus près du cochonnet. Le gagnant remporte deux points et lance le cochonnet pour le tour suivant. Qui récolte le plus de points à la fin?

Matériel: Un petit sac de sable par groupe, deux balles de jonglage ou footbags par personne



Dessine-moi une forme!

L'imagination ne connaît pas de limites dans cet exercice.

Déposer face contre terre des cartes représentant différentes formes, au milieu de la salle. Des groupes de trois ou quatre participants se mettent en colonne. Le premier soulève une carte et «dessine» la forme correspondante en marchant avec ses partenaires. Si le groupe devine de quelle forme il s'agit, le suivant découvre la prochaine carte. Quel groupe reconnaît le plus de formes?

Matériel: [Cartes avec différentes formes](#) (pdf, agrandir évent. en A3)



Domino

Chacun effectue seul ses exercices d'étirement et de détente.

Par groupe, les participants reçoivent des pièces de domino. Chaque fois qu'une pièce est posée, le groupe effectue l'exercice correspondant au chiffre. Quel groupe réussit à poser toutes ses pièces?

Exemples d'exercices:

0 = se redresser depuis la position fléchie

1 = étirer les quadriceps

2 = étirer les ischio-jambiers

3 = étirer les mollets

4 = inspirer et expirer 3 x de manière consciente

5 = ouvrir 5 x la cage thoracique

6 = se détendre et s'étirer 5 x

Remarque: Cet exercice peut également être effectué lors de la mise en train ou la partie principale. Le document «Exemples d'exercices» ci-dessous contient des propositions pour ces deux parties de la leçon.

Matériel: Pièces de domino, [exemples d'exercices](#) (pdf)



Jeux sur la chaise pour les plus âgés

Mise en train

Vague

La concentration et le rythme sont au cœur de cet exercice effectué en groupe.

En cercle, chacun pose sa main gauche sur la cuisse droite du voisin de gauche et sa main droite sur la cuisse gauche de l'autre voisin. B tape avec sa main gauche sur la cuisse droite de son voisin de gauche (A). A «répond» en tapant avec sa main droite sur la cuisse gauche de B. C, à droite de B, tape avec sa main gauche sur la cuisse droite de B. B «répond» en tapant avec sa main droite sur la cuisse gauche de C. Et ainsi de suite. Les tapes se propagent si possible à un rythme régulier.

Plus difficile

- Une tape: continuer dans le même sens; deux tapes: changer de direction.



Pouce!

Avec ce jeu, les participants exercent leurs capacités de concentration, de différenciation et de rythme.

Par deux, face à face. Les joueurs tapent simultanément sur leurs genoux avec les mains, puis ils pointent avec leurs pouces (comme pour l'auto-stop) soit l'épaule gauche, soit l'épaule droite. S'ils montrent la même épaule (en miroir), ils poursuivent en tapant sur les genoux et en montrant l'une ou l'autre épaule. S'ils ne pointent pas la même épaule, ils tapent une nouvelle fois sur les genoux puis ils frappent les mains de leur camarade, paumes contre paumes, et le jeu recommence.

Remarque: Le jeu peut aussi s'effectuer debout.



Oncle Joe

Une chaîne de mouvements se propage le long du cercle formé par les participants. Coordination requise!

En cercle. Le moniteur lance le jeu en demandant à son voisin de droite: «Connais-tu oncle Joe?». Ce dernier répond par la négative. Le moniteur lève l'index et dit: «Oncle Joe fait ainsi!», et il agite son index. Son voisin transmet alors la question plus loin et lève à son tour l'index. On continue ainsi jusqu'à ce que tous les participants agitent leur index. Au tour suivant, le moniteur montre un nouveau mouvement, comme frapper le sol avec le pied droit, se taper la cuisse avec la main gauche, rouler les épaules, etc. Chaque nouveau mouvement s'ajoute au précédent!



Salade mêlée

L'exercice suivant vise à améliorer l'habileté des doigts et la capacité de représentation.

Les participants placent leurs mains ouvertes, paumes vers le haut. Ils numérotent leurs doigts de 1 à 10 en commençant par le pouce gauche. A tour de rôle, une personne énonce deux chiffres, par exemple 3 et 6. Cela signifie que le majeur de la main gauche va se poser sur l'auriculaire de la main droite.

Plus difficile

- Énoncer des nombres entre 12 et 109. Pour 89 par exemple, les doigts 8 et 9 se rassemblent.



Géométrie corporelle

Les participants apprennent à combiner différents mouvements, un vrai casse-tête!

La main droite dessine un triangle sur le buste en passant par les trois points suivants: épaule gauche, épaule droite, hanche gauche. La main gauche dessine quant à elle une diagonale qui va de l'épaule droite à la hanche gauche. Les deux mouvements sont exercés séparément puis simultanément.



Pied-de-nez

Cet exercice exige des participants une bonne dose de concentration pour mémoriser les informations transmises par les camarades.

En cercle. Un des participants lance le jeu. Il se tient le genou et dit: «C'est mon nez!». Le suivant se tient l'épaule et dit: «C'est mon genou!». Le prochain se tient l'oreille et dit: «C'est mon épaule!». Le jeu se poursuit ainsi, à savoir que le suivant touche toujours une nouvelle partie du corps en nommant celle que son prédécesseur avait touchée.



Zipp-Zapp

La mobilisation de la colonne vertébrale prend ici une tournure ludique qui requiert tout de même une certaine concentration.

En cercle. Le premier dit:

- «Zipp» et il pivote son buste vers le voisin de gauche, ou:
- «Zapp» et il pivote son buste vers le voisin de droite.

Le voisin vers lequel s'est tourné le premier participant fait de même. Et ainsi de suite.

Plus difficile

- Ajouter des consignes:
 - «Papp»: celui qui l'énonce choisit le joueur suivant en lui faisant un clin d'œil.
 - «Huui»: celui qui a reçu le clin d'œil («Papp») peut soit poursuivre avec «Zipp» ou «Zapp», soit se lever (si c'est possible), regarder entre ses jambes et redonner, avec un «Huui», le «Papp» à celui qui le lui avait adressé. En revanche, il n'est pas possible d'énoncer un «Papp» à l'attention d'une autre personne.



Effet boule de neige

Les participants apprennent à se connaître et à mémoriser des enchaînements. Ils font aussi appel à leur répertoire moteur pour proposer des exercices à leurs camarades.

En cercle. Le premier donne son nom et effectue un mouvement. Tout le monde répète le nom et le mouvement. Le voisin fait de même avec un nouveau mouvement. Le groupe en entier répète les noms et mouvements des numéros 1 et 2. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les participants se soient présentés et aient montré un mouvement.

Remarque: Le jeu peut aussi s'effectuer debout.



Partie principale

Chaos

Perception et différenciation figurent au programme de cet exercice ludique où les objets circulent en tous sens.

En cercle. Le moniteur met en jeu différents objets: le ballon rouge passe de main à main vers la droite, le ballon bleu fait de même à gauche, le ballon de plage «saute» à chaque fois une personne, le chiffon est poussé vers la droite avec les pieds, le ballon de football circule librement au milieu du cercle, etc.

Matériel: Différents ballons et balles, chiffons et autres objets que l'on peut se passer



Bataille de balles

Les participants entraînent la précision lors du tir ainsi que la concentration et la réaction pour la réception des balles.

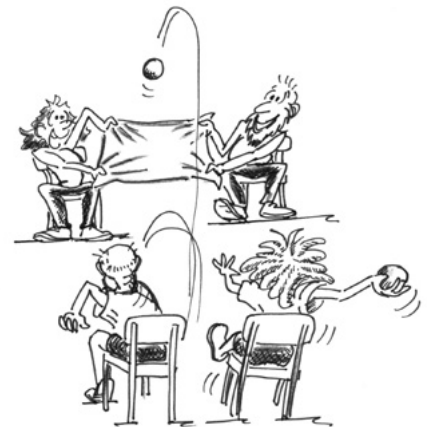
Les joueurs se répartissent sur des chaises disposées dans une «rue». Côté droit de la rue, les joueurs tiennent, par deux, un chiffon à ses extrémités. Côté gauche de la rue, deux joueurs, pas obligatoirement côte à côte, doivent lancer un objet dans un chiffon désigné à l'avance. On inverse les rôles après quelques minutes. Quel côté a rattrapé le plus de balles?

Variante

- Sans chiffon. Tous les joueurs tiennent une «raquette-cintre» (voir matériel) dans la main. Le côté droit reçoit au début un ballon mou. Quelle équipe réussit à renvoyer le plus de balles avec leur «raquette-cintre»?

Remarque: Le jeu peut aussi s'effectuer debout.

Matériel: Chiffons ou torchons pour la vaisselle, balles molles, coussins ou autres objets que l'on peut lancer, raquettes-cintres (voir [Instruction](#), pdf)



Football assis

Réaction et différenciation sont requises pour maîtriser ce jeu d'équipe.

En cercle, à 30-40 cm les uns des autres. Les participants se passent un gros ballon avec les pieds, en veillant à ce qu'il roule bien sur le sol. La mission consiste à maintenir le ballon à l'intérieur du cercle.

Variante

- Deux équipes face à face sur une ligne. Chacune tente de faire sortir le ballon de l'autre côté. Si le ballon sort à gauche, c'est l'équipe de droite qui marque le point.

Remarque: Le jeu peut aussi s'effectuer debout en se tenant par les mains.

Matériel: Gros ballon de plage ou en mousse



Lancer le dé

Les participants entraînent l'endurance avec la méthode continue tout en exerçant la coordination grâce à des tâches annexes.

Tout le monde marche sur place. A tour de rôle, les participants lancent le dé. A chaque numéro correspond un exercice que tout le groupe effectue jusqu'au signal du moniteur. Pendant qu'une personne lance le dé, les autres piétinent sur place.

Mouvements possibles

1 = mimer des mouvements de boxe

2 = taper les talons vers l'avant en alternance en accompagnant le mouvement avec les bras

3 = tendre les bras gauche et droit en alternance vers le haut

4 = ramener le coude droit vers le genou gauche, puis le coude gauche vers le genou droit et répéter.

5 = s'entrelacer les avant-bras

6 = se masser les joues et la mâchoire, se détendre

Matériel: Grand dé en mousse, [exemples d'exercices](#) (pdf)



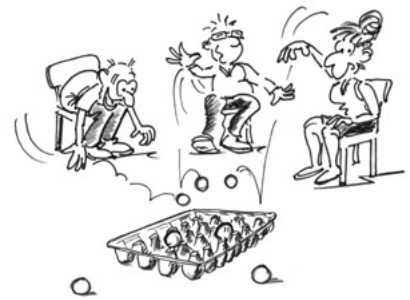
Retour au calme

Golf

Les participants exercent et améliorent la précision à l'aide de balles.

Placer au milieu du cercle des cartons à œufs vides dont les cavités sont numérotées de 1 à 9. Les participants les visent à l'aide du footbag ou d'une balle de tennis de table et ils comptent au fur et à mesure leurs points. Après cinq lancers, qui a marqué le plus de points?

Matériel: Carton d'œufs vide, un footbag ou balle de tennis de table par personne



Chapeau haut

Les participants font appel à leur créativité et à leur mémoire pour proposer des exercices à leurs pairs.

En cercle. En musique, les participants se passent un chapeau qu'ils posent brièvement sur leur tête avant de le transmettre plus loin. Celui qui porte le chapeau quand la musique s'arrête montre un exercice que tout le monde reproduit. La musique reprend et le chapeau circule à nouveau jusqu'au prochain arrêt.

Matériel: Chapeau



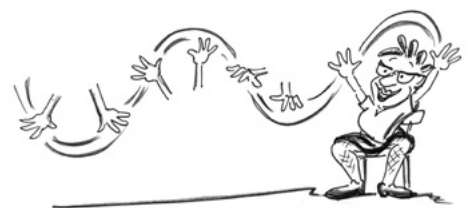
Dieu de la pluie

Les participants se détendent en groupe et de manière ludique. Leur capacité de mémorisation est aussi sollicitée.

Le moniteur, «dieu de la pluie», montre des mouvements aux «humains». Ces derniers les reprennent selon le principe de la vague («ola») qui se propage de l'un à l'autre autour du cercle.

Mouvements

- Vent = se frotter les mains
- Tempête = agiter les bras au-dessus de la tête
- Gouttes = taper dans les mains
- Pluie = frapper le sol avec les pieds
- Orage = taper dans les mains et frapper le sol avec les pieds
- Soleil = dessiner un soleil avec les deux bras



Indications

Ouvrages

- Eisenburg, M. (2015). [Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Jasper, B. M. (2012). [Bewegen, Trainieren, Denken](#). Hannover: Vincentz Network.
- Jasper, B. M. (2012). [Brainfitness. Denken und Bewegen](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Mathis, C. (2013). [Varier. Concept de formation](#) (Brochure et set de cartes). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Reinschmidt, C. et al. (2011). [Die 55 besten Übungsleiter-Ideen: für erfolgreiche Sportstunden mit allen Altersgruppen](#). Wiebelsheim: Limpert.
- Pfitzner, T. (2012). [Bewegungsspiele für Senioren](#). Wiebelsheim: Limpert.
- Roth, S., Schneider-Eberz, I. (2006). [1013 Spiel- und Übungsformen für Senioren](#). Schorndorf: Hofmann.
- Schöttler, B. (2013). [Bewegungsspiele 50+](#). Aachen: Meyer & Meyer.

Documents à télécharger

- Mathis, C. (2011). [Endurance avec les adultes](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Steinmann, P. (2015). [Jouer](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Nos remerciements à:

- Erika Tschumi, collaboratrice Sport et Mouvement chez Pro Senectute Suisse, et Flavian Kühne, responsable Sport et Mouvement chez Pro Senectute Suisse, pour leur collaboration à la réalisation de ce thème du mois.
- Dionys Clémin et aux participants du programme «Actif 60+» du Service des sports de la Ville de Bienne pour leur participation à la séance photos.

Partenaires



ASEP



Pour ce thème du mois:

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteurs

Barbara Vanza, experte Sport des adultes Suisse esa et responsable Allround (fitness et gymnastique) du canton de Lucerne
Sonja Werz, experte Sport des adultes Suisse esa et responsable Activités physiques au home chez Pro Senectute Suisse

Rédaction

mobilesport.ch

Traduction

Véronique Keim

Photo de couverture

Ueli Känzig, Médias didactiques HEFSM

Dessins

Leo Kühne

Conception graphique

Médias didactiques HEFSM