

Jeu d'échauffement

Objectifs pédagogiques du jeu :

- 1) objectif éducatif et/ou relationnel du jeu :
 - Activer le système cardio-vasculaire
 - Être à l'écoute
- 2) apprentissages circassiens à en dégager :
 - Travailler l'endurance
 - Être réactif·ve
- 3) apprentissages artistiques à en dégager :

Tranche d'âge des participant·es : À partir de 7 ans

Durée moyenne du jeu : 5 à 10 minutes

Nombre de participant·es : À partir de 3

Matériel - accessoires :

Espace nécessaire : Grand espace dégagé

Sécurité :

Déroulement du jeu :

Les participant·es trottinent dans l'espace donné et occupent tout l'espace.

L'intervenant·e peut utiliser 4 commandes en frappant dans ses mains :

- 1 clap : le groupe doit s'asseoir par terre, jambes tendues puis se relever rapidement
- 2 claps : les participant·es touchent le sol avec les mains puis font un saut extension
- 3 claps : le groupe s'arrête en équilibre sur un pied, il repartira lorsque l'intervenant·e l'aura signalé
- 4 claps : les participant·es s'allongent ventre au sol, font une roulade saucisse et se relèvent

Il est important d'ajouter les commandes une à une, de les reproduire plusieurs fois afin d'être certain·e que les consignes ont été intégrées. Il sera ensuite possible de les annoncer de manière aléatoire.

Variante du jeu :

Variation des exercices : squats, montées groupées, gainage en planche, saute mouton...

Il est possible de combiner des commandes, par exemple 1 et 3 : il sera important de marquer un temps entre le premier clap et les 3 suivants.

