

Jeu de confiance

Objectifs pédagogiques du jeu :

- 1) objectif éducatif et/ou relationnel du jeu :
 - Apprendre à (se) faire confiance
 - Créer de la cohésion au sein d'un groupe
- 2) apprentissages circassiens à en dégager :
 - Rester tonique
 - Faire preuve de bienveillance et d'attention
- 3) apprentissages artistiques à en dégager :

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

Durée moyenne du jeu : Environ 1 min par participant·e

Nombre de participant·es : À partir de 3

Matériel - accessoires : Tapis de sol

Espace nécessaire : Espace dégagé

Sécurité : Espace avec des tapis de sol

Déroulement du jeu :

Avant de commencer, il est nécessaire de s'assurer que les participant·es ont bonne compréhension de la notion de gainage en position debout.

2 participant·es (ou plus) sont face à face, positionné·es en petite fente afin de pouvoir accueillir du poids. Un·e autre participant·e se trouve au milieu, c'est la bouteille.

Le principe étant de guider la bouteille d'avant en arrière en suivant quelques règles de mise en confiance et de sécurité :

- Se trouver proche de la bouteille au début, être rassurant·e, y aller par étapes.
- (Re)tenir la bouteille par les épaules.
- Rester gainé·e, les pieds serrés, ancrés dans le sol et le menton légèrement rentré lorsqu'on tient le rôle de bouteille. Les bras sont le long du corps ou croisés sur la poitrine.
- Communiquer sur les ressentis, les besoins et les capacités. Ne pas forcer.

Variantes du jeu :

Placer plusieurs participant·es en cercle (4 au minimum), la bouteille pourra ainsi être guidée de droite à gauche, en diagonale et d'avant en arrière. Ne pas hésiter à porter la bouteille à plusieurs.

