

Jeu d'échauffement

Objectifs pédagogiques du jeu :

- 1) objectif éducatif et/ou relationnel du jeu :
 - Mobiliser les articulations
 - Adapter les déplacements à une contrainte extérieure
 - Travailler les appuis
- 2) apprentissages circassiens à en dégager :
- 3) apprentissages artistiques à en dégager :

Tranche d'âge des participant·es : À partir de 6 ans

Durée moyenne du jeu : 10 à 15 minutes

Nombre de participant·es : À partir de 6

Matériel - accessoires : Une longue corde, du matériel de jonglerie

Espace nécessaire : Un espace dégagé

Sécurité : Le groupe entier doit pouvoir franchir la corde de front

Déroulement du jeu :

Séparer l'espace en 3 parties : un camp, un espace avec les objets et une corde positionnée entre les deux.

2 personnes font onduler la corde au ras du sol.

Les participant·es doivent franchir la corde sans la toucher pour prendre 1 objet (1 seul à la fois) et le ramener dans leur camp.

Si participant·e touché·e à l'aller = retour au camp

Si participant·e touché·e au retour = remise en place de l'objet et retour au camp

Quand tous les objets sont récupérés, le jeu s'arrête.

Variations des façons de se déplacer entre chaque manche : pieds joints, sauts de lapin, etc...

Variations du jeu :

Variation du temps : ramener le plus d'objets possible dans un temps imparti.

Variation des mouvements de la corde : balancement, ondulation horizontale ou verticale, hauteur, vitesse, etc...

Rendre le jeu "acrobatique" : franchir la corde en roulade, en sauts spécifiques, sur les mains, etc...

