

## Jeu d'échauffement

### Objectifs pédagogiques du jeu :

- 1) objectif éducatif et/ou relationnel du jeu : - Activer le système cardiovasculaire
- 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 : 5 à 10 min

Nombre de participant·es : À partir de 6

Matériel - accessoires : Les chaussettes des participant·es

Espace nécessaire : En intérieur, espace dégagé

Sécurité :

### Déroulement du jeu :

Les participant·es enfilent leurs chaussettes juste au bout de leurs pieds.

Au top départ, les participant·es essaient d'attraper les chaussettes des autres joueurs et joueuses sans se faire prendre les leurs.

Lorsque quelqu'un a réussi à attraper une chaussette, il ou elle va la poser sur un objet de la salle en hauteur (un trapèze, une pile de tapis, des espaliers...).

Lorsqu'un·e participant·e a perdu ses deux chaussettes, il ou elle devra aller les récupérer avant de retourner voler celles des autres, il est également possible de récupérer les chaussettes au fur et à mesure qu'elles se font voler.

