

## Jeu d'échauffement

### Objectifs pédagogiques du jeu :

- 1) objectif éducatif et/ou relationnel du jeu : - Développer la réactivité - Activer le système cardiovasculaire  
- Travailler la mémoire
- 2) apprentissages circassiens à en dégager : - Travailler son jeu de scène (en fonction des variantes)
- 3) apprentissages artistiques à en dégager :

Tranche d'âge des participant·es : À partir de 4 ans

Durée moyenne du jeu : 3 minutes

Nombre de participant·es : À partir de 2

Matériel - accessoires :

Espace nécessaire : Adapter en fonction du nombre de participant·es

Sécurité : Selon les consignes, adapter avec des tapis

### Déroulement du jeu :

Les participant·es marchent ou courent dans la salle, l'intervenant·e donnera à voix haute et de manière aléatoire 5 chiffres correspondant à une action.

Par exemple :

1. Faire un squat
2. Faire un saut extension
3. Se mettre sur un pied
4. Mourir en agonisant
5. Courir à reculons

L'intervenant·e peut également créer des combinaisons de chiffres, créer des consignes à effectuer à plusieurs (saute mouton, chandelle à deux...), ou encore définir des « quêtes » (aller toucher du rouge, trouver un diabolo...).

Variante du jeu :

Autant de variantes possibles qu'il existe d'exercices.

Si les participant·es se trompent, ils peuvent avoir un gage ou doivent proposer un mouvement d'échauffement articulaire.

