

## Jeu d'échauffement cardiovasculaire

### Objectifs pédagogiques du jeu :

- 1) objectif éducatif et/ou relationnel du jeu : - Développer la réactivité
- 2) apprentissages circassiens à en dégager : - Favoriser les déplacements au sol et les changements de positions
- 3) apprentissages artistiques à en dégager :

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

Durée moyenne du jeu : 5 minutes

Nombre de participant·es : À partir de 6

Matériel - accessoires : Tapis de sol

Espace nécessaire : En fonction du nombre de participant·es

Sécurité : Espace dégagé

### Déroulement du jeu :

Définir l'espace de jeu : le camp des tortues d'un côté et une ligne d'arrivée à l'opposé. Il y a donc un espace à traverser pour les tortues, dans lequel se trouvera un·e chasseur·se.

L'intervenant·e désigne un·e chasseur·se parmi les participant·es. Les autres sont des tortues et se positionnent à quatre pattes sur les tapis, dans leur camp.

L'intervenant·e donne le signal de départ du jeu : les tortues sortent de leur camp.

Le/la chasseur·se doit toucher la carapace des tortues (leur dos).

Si il/elle y parvient, la tortue devient chasseur·euse aussi.

Pour éviter d'être chassées, les tortues peuvent se déplacer ou se retourner sur le dos les pattes en l'air, mais elles ne peuvent rester dans cette position que quelques secondes et doivent donc être rapides (temps à définir par l'intervenant·e).

Variantes du jeu :

Les tortues touchées peuvent être délivrées par une autre en se collant dos à dos. Elles ne deviennent pas chasseur·euses.

Variations des déplacements des tortues ou changer d'animal.

Changer l'espace de jeu : pas de camp, pas de ligne d'arrivée.

