

Jeu de renforcement musculaire

Objectifs pédagogiques du jeu :

- 1) objectif éducatif et/ou relationnel du jeu :
 - Développer la motricité du bas du corps
 - Être à l'écoute
- 2) apprentissages circassiens à en dégager :
 - Renforcer la ceinture abdominale
- 3) apprentissages artistiques à en dégager :

Tranche d'âge des participant·es : À partir de 5 ans

Durée moyenne du jeu : 5 minutes

Nombre de participant·es : À partir de 6 (nombre pair)

Matériel - accessoires : Objets divers et variés (adapter en fonction de l'âge des participant·es)

Espace nécessaire : Espace dégagé

Sécurité :

Déroulement du jeu :

Se joue en équipe.

Les participant·es de chaque équipe s'assoient en ligne entre deux cerceaux, ils et elles doivent être espacé·es d'environ 1m.

L'un des cerceaux contient des objets (diabolo, foulards, massues, bâton du diable, briques d'équilibre...) et l'autre est vide.

Le but est d'emmener les objets d'un cerceau à l'autre avec les pieds uniquement tout en restant assis·es !

La première personne prendra donc le premier objet dans le cerceau, fera demi tour pour le passer à son voisin ou sa voisine. L'objet doit continuer sa course jusqu'à ce que la dernière personne le dépose dans le cerceau vide. L'équipe qui a réussi à emmener tous les objets en premier a gagné.

Si un·e participant·e fait tomber l'objet, il ou elle doit le reprendre avec les pieds pour le donner à son/sa partenaire, en aucun cas la personne suivante n'a le droit de ramasser l'objet.

Variantes du jeu :

Mettre une contrainte de temps, l'équipe qui réussit à faire traverser le plus d'objets en une minute a gagné.

