

## Jeu de renforcement musculaire

### Objectifs pédagogiques du jeu :

- 1) objectif éducatif et/ou relationnel du jeu :
  - Activer le système cardiovasculaire
  - Travailler la notion de gainage
  - Travailler les sauts
- 2) apprentissages circassiens à en dégager :
  - Amener la dimension de persévérance et de force mentale
- 3) apprentissages artistiques à en dégager :

Tranche d'âge des participant·es : À partir de 10 ans

Durée moyenne du jeu : 10 à 15 minutes

Nombre de participant·es : 6 à 10

Matériel - accessoires :

Espace nécessaire : Espace dégagé

Sécurité :

### Déroulement du jeu :

Les participant·es forment un cercle espacé (une personne doit avoir la place de s'intercaler entre deux autres). L'intervenant·e détermine une position à adopter, prenons l'exemple du gainage en planche.

Au top départ, tout le monde se met en gainage et une personne fera le tour du cercle en sautant par dessus les jambes des autres participant·es, lorsqu'il ou elle sera revenu·e à sa place initiale, la personne suivante fera le tour du cercle et ainsi de suite.

Lorsque tout le monde a fait le tour du cercle, la position de planche peut être relâchée.

Variantes du jeu :

Possibilité de varier les positions statiques (gainage sur le ventre, pont fessier...) lorsque les participant·es sont en cercle ainsi que les mouvements (sauts groupé ou en extension, squats...).

Ajouter une dimension acrobatique (roulades plombées, roues, roulade saucisse entre les sauts).

