

## Jeu de réflexe et d'équilibre

### Objectifs pédagogiques du jeu :

- 1) objectif éducatif et/ou relationnel du jeu :
  - Favoriser la coopération
  - Développer la réactivité
- 2) apprentissages circassiens à en dégager :
  - Travailler son équilibre
- 3) apprentissages artistiques à en dégager :
  - Développer la créativité

Tranche d'âge des participant·es : À partir de 6 ans

Durée moyenne du jeu : 5 minutes

Nombre de participant·es : À partir de 2

Matériel - accessoires : Tapis de sol

Espace nécessaire : Espace dégagé

Sécurité : (type de sol, risque divers)

### Déroulement du jeu :

Définir ce qu'est un appui pour les jeunes participant·es : C'est une partie du corps sur laquelle repose (sur le sol) une partie ou la totalité de notre poids de corps comme les pieds, la main, le dos, les fesses...

Un simple contact avec le sol n'est pas un appui.

1 pied = 1 appui, 2 fesses = 2 appuis, 1 dos = 1 appui

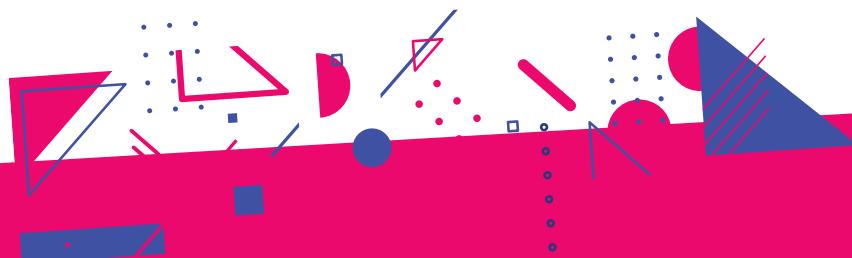
Les participant·es se déplacent et l'intervenant·e énonce un chiffre, par exemple 3 : Tout le monde doit avoir 3 appuis sur le sol.

Donner des contraintes : 4 appuis différents, 3 appuis avec au moins un coude, 5 appuis sans les mains, 7 appuis à 2 (en coopération)...

Variantes du jeu :

Rajouter de la musique.

Se déplacer différemment entre 2 manches



Source/Contact : CADC Balthazar

Commission Pédagogie