

Jeu d'échauffement

Objectifs pédagogiques du jeu :

- 1) objectif éducatif et/ou relationnel du jeu : - Découvrir les membres de son groupe - Activer le système cardiovasculaire
- Développer la mémoire
- 2) apprentissages circassiens à en dégager : - Favoriser le lien social
- 3) apprentissages artistiques à en dégager :

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

Durée moyenne du jeu : 5 à 10 minutes

Nombre de participant·es : À partir de 6

Matériel - accessoires :

Espace nécessaire : Espace dégagé

Sécurité : Sol de tapis si nécessaire

Déroulement du jeu :

Avant de jouer, il est bon de connaître des exercices de mise en route par 2.

Chaque participant·e va choisir dans sa tête une première personne.

L'intervenant·e donne alors la consigne d'aller faire un tour autour de cette personne et de revenir (à sa place de départ ou de continuer en marchant).

Les participant·es choisissent ensuite une deuxième personne dans leur tête.

L'intervenant·e donne alors la consigne d'aller faire une chandelle à 2 (pieds / pieds) avec la deuxième personne. Les participant·es doivent donc aller voir la première personne qu'ils/elles ont choisi, tourner autour puis aller voir la seconde personne, faire la chandelle et retourner à leur place.

L'intervenant·e va pouvoir rajouter des consignes au fur et à mesure (le nombre est à adapter en fonction de l'âge des participant·es).

Il est normal d'avoir été choisi·e par plusieurs participant·es !

Variantes du jeu :

Saut par dessus son partenaire en planche, passer sous un pont, s'asseoir et se relever dos à dos, roulade à 2, faire des checks de pieds en abdos ciseaux, faire un saute mouton...

Essayer de varier les exercices de cardio, de renforcement musculaire, dynamique ou statique, de cohésion ou de varier l'ordre (en nommant 1 le tour, 2 la chandelle et donner le chiffre de la commande).

