

Jeu de concentration

Objectifs pédagogiques du jeu :

- 1) objectif éducatif et/ou relationnel du jeu : - Activer le système cardiovasculaire
- 2) apprentissages circassiens à en dégager : - Être réactif
- 3) apprentissages artistiques à en dégager : - Coordonner regard, attention et mouvement
- Renforcer la prise de décision

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

Durée moyenne du jeu : 3 min

Nombre de participant·es : À partir de 5

Matériel - accessoires : Une balle ou un ballon

Espace nécessaire : Espace dégagé

Sécurité :

Déroulement du jeu :

Les participant·es se placent en ronde, l'un ou l'une d'entre elles/eux possède une balle qu'il ou elle devra lancer à quelqu'un d'autre.

Lorsqu'une personne reçoit une balle, les participant·es à sa gauche et à sa droite directe doivent se baisser en squat et se relever quand ses voisin·es n'ont plus la balle.

Tant que la balle n'a pas été renvoyée, ils/elles doivent rester en squat.

Il est interdit de passer la balle à un·e participant·e placé·e directement à côté de nous ou à un·e participant·e déjà en squat.

On considère qu'une erreur est commise lorsqu'un mauvais geste est effectué : mauvaise passe/mauvaise rattrape, la balle a été passée à une personne en squat, la personne s'est baissée quand elle ne devait pas, la personne ne s'est pas baissée (ou a mis trop de temps), la personne ne s'est pas relevée.

Variante du jeu :

Possibilité de rendre le jeu éliminatoire.

Possibilité de varier les positions à effectuer à la place des squats (montées de genoux, jumping jacks, burpees,...).

