

# Coup de sifflet



**MATÉRIEL** Sifflet

**MISE EN PLACE** Les participants sont debout à une distance sécuritaire les uns des autres dans l'aire d'activité.

## ACTIVITÉ

- Demandez aux participants de répondre aux coups de sifflet, en réagissant le plus rapidement possible tout en bougeant de façon continue :
  - 1 coup de sifflet = jogging
  - 2 coups de sifflet = marche rapide vers l'avant
  - 3 coups de sifflet = marcher en levant les genoux bien haut
- Notez bien : avant le commencement de l'activité, demandez aux participants de vous aider à choisir les mouvements qu'ils devront effectuer. Encouragez-les à suggérer des mouvements pour quatre ou cinq coups de sifflet.

