

« Équilibre » et « En marche »



MATÉRIEL Aucun

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

ACTIVITÉ

- Choisissez un participant pour assumer le rôle de meneur.
- Tandis que les autres participants se déplacent en marchant dans l'aire d'activité, le meneur dit à haute voix « Équilibre » ou « En marche ».
- Lorsque les participants entendent « Équilibre », ils adoptent une position d'équilibre de leur choix. Encouragez les participants à adopter une position différente chaque fois qui fait appel à diverses parties du corps et à différentes hauteurs (p. ex., sur un pied, planche sur le côté, position du guerrier).
- Lorsque les participants entendent « En marche », ils recommencent à se déplacer dans l'aire d'activité. Encouragez les participants à accroître graduellement l'intensité de leurs mouvements (p. ex., marcher, sautiller, galoper, courir).

