

## Idées de jeux "équilibre" à la maison

### 1) James Bond



*Tu es un agent secret et tu dois rejoindre la cuisine pour récupérer un puissant remède contre le sédentarisme à la maison !*

#### - Organisation :

Place différents objets sur le chemin entre ta chambre et la cuisine (chaises, caisses, balais, tout ce que ton imagination peut trouver). Tu peux aussi attacher des bouts de corde (qui correspondent « à des rayons lazer », un peu comme une toile d'araignée). Le but est de construire un parcours avec des objets que tu n'auras pas le droit de toucher en te déplaçant.

N'oublie pas de ranger sinon tu auras affaire aux parents !!!

#### - Objectif :

Effectue tout ton trajet sans toucher les objets qui te barrent la route. Tu peux ramper, rouler, etc.

Si tu arrives à trouver le remède (un verre de sirop ou autre), tu gagnes la partie ! Pour la prochaine partie, imagine un circuit plus compliqué !

### 2) Parcours équilibre



*Tu te déplaces dans la maison en gardant un objet en équilibre sur la tête (un bouchon de bouteille, un rouleau de papier toilette, une bouteille en PET, etc.)*

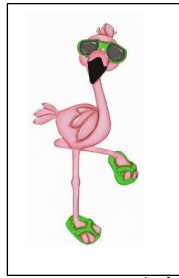
#### - Organisation :

Choisis un objet que tu garderas en équilibre sur ta tête.

#### - Objectif :

Déplace-toi sans faire tomber l'objet ! Tu peux monter sur une chaise, te déplacer en reculant, etc.

### 3) Le flamant rose



*Tu es transformé en flamant rose ! (D'ailleurs, sais-tu pourquoi il se tient toujours sur une patte ? Parce que s'il lève les deux il tombe...).*

- Organisation :

Tu définis une zone dont tu ne peux pas sortir (la taille d'un cerceau) et tu te tiens en équilibre sur un pied (n'oublie pas de travailler les deux jambes, c'est important).

- Tu as plusieurs niveaux de difficultés :

- a) En levant une jambe,
- b) En regardant en l'air,
- c) En fermant les yeux,
- d) En gardant les bras dans le dos,
- e) En fermant les yeux et en levant la tête,
- f) En se baissant sur une jambe,
- g) En mélangeant les différents niveaux,
- h) En attrapant un objet que quelqu'un te lance et le lui renvoyer,
- i) En imaginant quelque chose de très compliqué que tu montreras au prochain cours de gymnastique !