

## Activité



Facile



10 min



Se détendre



Cour de récré et salle de classe



Être agile



A deux et en groupe

## Matériel

Aucun

## Description de l'activité

Debout, chercher à se pencher le plus possible dans toutes les directions, sans être déséquilibré.

- 1) Se mettre en position : Debout, les bras le long du corps, épaules sont relâchées. **« Vous êtes un arbre et vous avez des racines sous les pieds »**
- 2) Explorer : Chercher l'appui le plus loin possible vers l'avant sans décoller les talons et respectant le plus possible l'alignement du corps et sans tomber. Procéder de même pour la recherche vers l'arrière et les côtés. **« Vous ne devez pas décoller les pieds, le tronc se penche mais il ne plie pas ».**

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Suivre le vent

- Un meneur se place devant le groupe et indique la direction du vent avec son bras ou son pouce, les enfants suivent cette direction, sans tomber.

### Varié les images

- « Tourner comme une toupie », « dessiner des cercles de plus en plus en plus grands », etc.
- Imiter un enfant en face de soi, en miroir.
- Faire les déplacements à l'opposé.

### Varié les positions de départ

- Sur un pied, assis...
- Garder les yeux fermés.

## Inclusion



Réaliser les mouvements et les déséquilibres avec le haut du corps.  
Ne pas obliger de fermer les yeux.

