

# Jacques a dit ... en équilibre

AGE 5 ans +

15 minutes

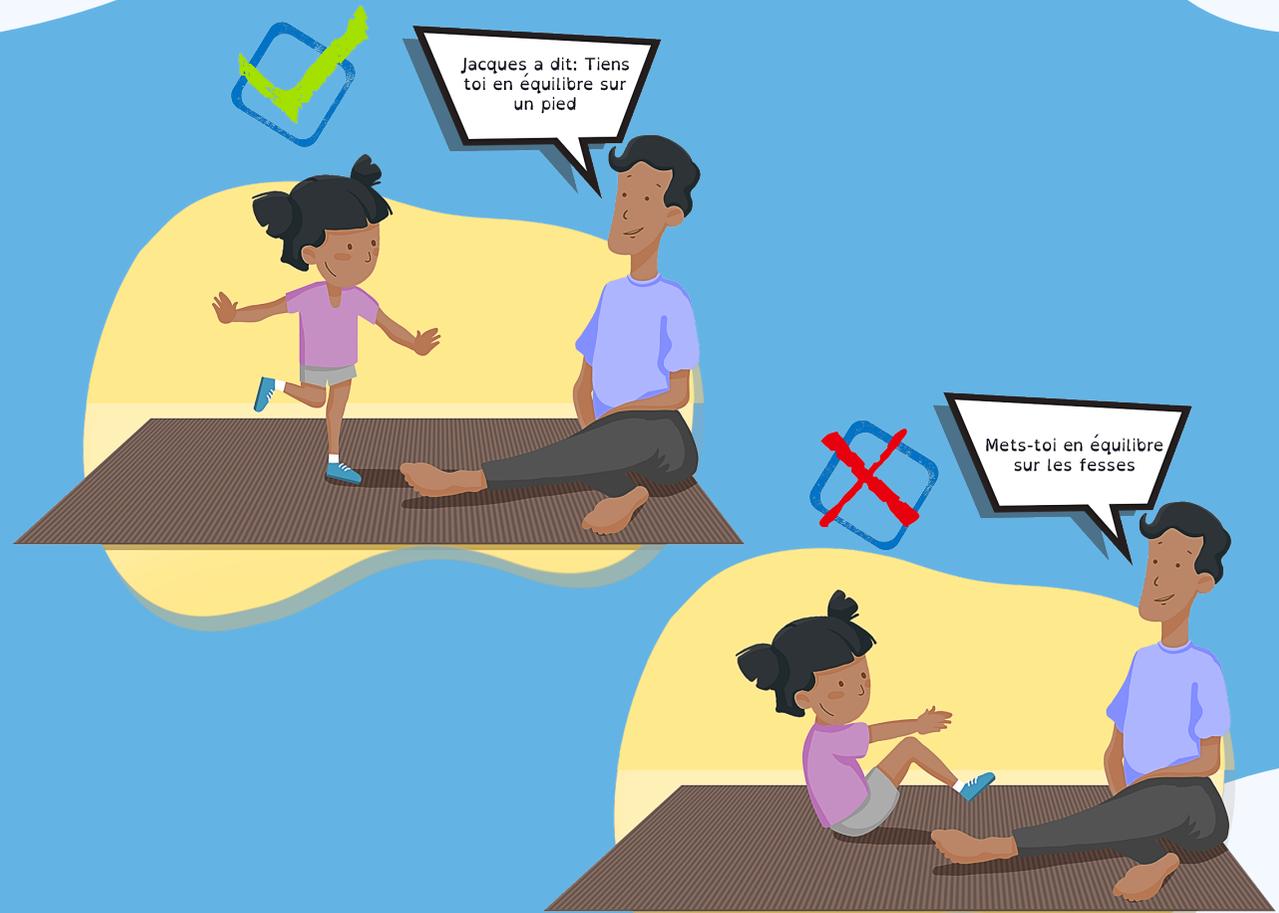
2 +

Corporel

Equilibre

## Étapes

- Donnez des consignes à votre enfant, en utilisant la formule : « Jacques a dit ... ».
- L'enfant « gagne » s'il réalise la consigne.
- Donnez une consigne à votre enfant sans dire la formule « Jacques a dit ».
- L'enfant « gagne » s'il ne suit pas la consigne.
- Quelques exemples :
  - Tiens en équilibre sur un pied
  - Saute à pieds joints 5 fois
  - Saute à cloche pied
  - Mets-toi sur la pointe des pieds
  - Mets-toi en équilibre sur une main et un pied
  - Mets-toi en équilibre sur les fesses
  - Mets-toi en équilibre sur le ventre
- Inversez les rôles.



## Variantes

- A partir de 6 ans, faites apparaître les notions de droite/gauche.
- A partir de 6 ans, vous pouvez introduire 2 consignes en même temps, cela crée une position complexe.