

**Lever de rideau :
Que le spectacle commence !**

⇒ 1



Pose un Rouleau de PQ sur ta tête et fais le tour du balai sans le faire tomber
1x en avant et 1 x en arrière (3 essais).

⇒ 2



Empile 10 objets dont 1 rouleau de PQ et fait tenir cette pyramide 5''

⇒ 3

Assis sur le sol, lance le rouleau de PQ avec tes pieds et rattrape-le avec les mains.
1x devant toi et 1x derrière toi (3 essais).

⇒ 4



Effectue 4 pas de valse

⇒ 5

Balai à la verticale tenu par 1 main : lâche-le, tourne autour et rattrape le avant qu'il ne touche le sol (3 essais).

⇒ 6



Effectue 6 jonglages avec 1 rouleau de pq sans le faire tomber (3essais)

⇒7



Garde le balai en équilibre horizontal sur 1 doigt pendant 10 secondes. (3 essais)

Jeu de l'Oie « champ 3 »

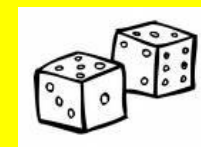
...ou comment pratiquer les arts du cirque pendant le confinement...

Matériel nécessaire :

Un dé  , un pion par joueur, un balai  , un rouleau de papier toilette (ou PQ !)  , un peu de dextérité et surtout une grande dose de bonne humeur !

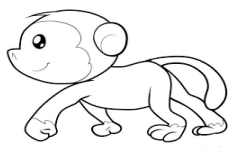
Attention : nombre d'essais limités ! En cas d'échec, tu devras reculer de 2 cases

8↓



Rejouer

⇐ 16



Marche pendant 10'' comme un singe

Bonus : avance d'une case si tu réalises ta marche avec « bruitages »

⇐ 15

Garde le balai en équilibre vertical sur 1 doigt, brosse vers le ciel,



pendant 10'' secondes (3 essais)

⇐ 14



Tient 10'' la position

Bonus : avance de 2 cases si position tenue avec PQ sur la tête et pouce droit sur le nez

⇐ 13



PQ Bilboquet :
Départ PQ en équilibre sur la brosse du balai qui est tenu par 1 main sur le manche.
Lancer le PQ et le faire entrer le manche à l'intérieur... 5 essais.

⇐ 12



Tu manques encore d'adresse, retourne à la case 6

⇐ 11

Debout, PQ coincé entre les genoux - le lancer et le rattraper avec ses mains, puis le lancer et le rattraper avec des pieds (3 essais)

⇐ 10



Enchaîne 2x de suite, 3 sauts différents de ton choix

⇐ 9



PQ posé sur la paume de la main, le lancer et faire un tour autour avec cette même main avant de le rattraper (3 essais).

Bonus : si tu réussis un double tour, multiplie le nombre du dé par 2

↓17

Le « PQ Tennis » :
faire rebondir le
PQ 5 x avec la
main droite puis
5x avec la main
gauche sans le
faire tomber
(3 essais)

*Avant de commencer : pense à t'échauffer car ce jeu risque d'être un peu sportif !
Et pourquoi pas en musique ?! <https://youtu.be/sBjW0kVOWIM>*

Ces vidéos pourront aussi t'être utiles :

<https://youtu.be/Bzw-U2kjY88> ; https://youtu.be/zsQB_z1Uxbl et <https://www.youtube.com/watch?v=5ct6NprFxT8>

⇒ 18



Tu as oublié de
saluer, retourne à
la case 4

⇒ 19

Le « balai métronome » :



Se passer le balai de la
main Droite à la main
Gauche sans le saisir en
chantant Frère Jacques
sans perdre le Rythme!!!



⇒ 20



Reste
spectateur,
passe ton tour

⇒ 21

Balai à la verticale
tenu avec la Main
Droite par le
manche (brosse au
sol), et PQ dans la
Main Gauche. Se
faire 10
passe/passe du
PQ de la MD à la
MG et du balai de
la MG à la MD

⇒ 22



Pour souffler
un peu,
maintien cette
position 10''

⇒ 23



Après un lancer à la
main, réaliser 4
jonglages de PQ avec
le genou
(3 essais).

⇒ 24



Bravo, quel
talent !
Va en case 26

⇒ 25



Après un lancer à la
main, réaliser 4
jonglages de PQ
avec le pied
(3 essais).

Pour aller un peu plus loin :

Présentation de la Compagnie les 7 doigts de la main et son Spectacle « cuisine et confessions »

<https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/la-minute-du-spectateur-les-7-doigts-de-la-main> et <https://youtu.be/KupNtEzPow4>

26 ↓



Imite ces 2 statues

Salut Final :
Bravo
l'artiste !

33 ⇐

Trouve 5 manières
différentes de te
lancer et
d'attraper le PQ

Réalise cet
enchaînement 3 x
sans arrêt

32 ⇐



Tu manques un
peu d'équilibre,
recule de 2 cases

31 ⇐

Raconte nous
l'histoire du balai
amoureux d'un
rouleau de PQ



30 ⇐



Reste zen, tu
arrives au bout :
tiens la
position 10''

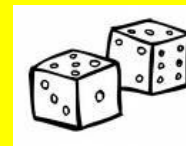
29 ⇐

Faire tenir en équilibre
le rouleau 3'' sur : un
coude, puis un genou,
puis la tête, puis le
pied décollé du sol



(3 essais)

28 ⇐



Rejouer

27 ⇐

Maintenir le PQ
sous son menton et
faire 3 sauts pieds
jointés par-dessus le
balai!