


## Chercher des positions de moindre effort

### Intérêt

Pour s'informer, se reposer, mousquetonner, autant trouver une position stable, si possible peu éprouvante pour les bras et avant-bras...


### Exemples de jeux et situations éducatives

Lâcher-rattraper	
Thème	Trouver une position stable (1 <sup>ère</sup> étape vers la recherche de positions de moindre effort)
Situation de départ	Sur un mur presque vertical
But du jeu	Trouver une position où l'on peut lâcher-rattraper simultanément les 2 prises de main



Lâcher-rattraper


Trouver le repos	
Situation de départ	Des prises de pied sont marquées en fonction de positions de moindre effort variées
But du jeu	En utilisant les prises marquées, trouver la position permettant de lâcher les 2 mains
Remarque	Quelques idées ? assis sur un talon, en écart, le talon ou la pointe du pied crocheté, en grenouille...



Assis sur un talon


## Chercher des positions de moindre effort

Applaudir devant-derrrière	
Thème	Trouver une position stable permettant de lâcher-rattraper les prises de main.
Situation de départ	Sur le mur, dans une zone assez raide, à faible hauteur
But du jeu	Lâcher les prises de main, frapper dans les mains devant soi et derrière soi avant de rattraper les prises de main



*Applaudir devant-derrrière*

Cible aux petits objets	
Thème	Trouver une position stable et économique permettant de lâcher facilement une main
Situation de départ	Sur le mur assez raide, à faible hauteur Un panier rempli de petits objets à portée de main Une cible au sol (anneau de corde, cerceau) un peu excentrée par rapport à la surface de réception (sécurité)
But du jeu	En 30", jeter le maximum de petits objets dans la cible au sol
Autres règles	Lancer 1 seul objet à la fois, Changer d'emplacement et de position à chaque rotation entre joueurs



*Cible aux petits objets*

**Chercher des positions de moindre effort**

L'horloge	
Thème	Rechercher des positions de moindre effort
Conditions initiales	Deux équipes de 4 joueurs 4 joueurs se placent sur le mur de manière à pouvoir faire circuler un objet mais sans être l'un au-dessus de l'autre.
But du jeu	Réussir à faire tourner un objet plus de fois que l'autre équipe dans un temps imparti (par ex. : 2')
Autre règle	La chute de l'objet fait perdre 1 (ou 2) tour(s)



L'horloge