



# ACTIVITÉ TIGUEDI DIT

Échelle  
souple



AMORCE		
Niveau	Préscolaire	✓
	1 <sup>er</sup> cycle	✓
	2 <sup>e</sup> cycle	✓
	3 <sup>e</sup> cycle	
	Tous	
Matériel	Ballon sauteur	
	Sangle d'équilibre	
	Tapis de yoga	
	Mini-step	
	Corde à sauter	
	Ballon	
	Spikeball	
	Foulard tubulaire	
	Système de son portatif	
	Échelle souple	✓
	Sans matériel	
	Tous	
Endroit	Intérieur	
	Extérieur	
	Tous	✓
Durée	1 à 3 minutes	
	3 à 6 minutes	
	6 à 10 minutes (et +)	✓
	Tous	
Objectif	Musculaire	
	Flexibilité	
	Coordination	✓
	Équilibre	✓
	Cardiovasculaire	✓
	Tous	
Type	Calme	
	Énergique	✓
	Tous	
Pédagogique		✓
Autre Matériel		

**Objectif:**  
Bouger tout en travaillant sa concentration et sa coordination.

**Mise en place:**

- Préalablement au jeu, disposer l'échelle ou les échelles à l'endroit de votre choix.
- L'enseignant ou l'élève désigné par l'enseignant annonce les mouvements à effectuer.

**Nombre de joueurs:**  
6 à 12 joueurs, dépendamment du nombre d'échelles que vous avez.

DÉROULEMENT		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Chacun des joueurs se positionne dans un carreau de l'échelle.</li> <li>■ L'animateur annonce le mouvement à effectuer, précédé de «<b>Tiguedi dit</b>» (<i>Vous apprendrez qui est Tiguedi dans une capsule Autour du feu!</i>)</li> <li>■ Si l'animateur annonce un mouvement sans le précéder de «<b>Tiguedi dit</b>», personne ne doit bouger. Ceux qui bougent sont éliminés</li> <li>■ Les participants doivent faire attention à ne pas toucher l'échelle en faisant leur mouvement.</li> </ul> <p><b>Possibilités de mouvements:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Séquence de sauts: devant - dans le carreau - derrière - retour au milieu</li> <li>■ Deux pieds à l'extérieur de chaque côté de l'échelle</li> <li>■ Deux pieds croisés à l'intérieur de l'échelle</li> <li>■ Saute à droite (dans le carreau de ton voisin)</li> <li>■ Saute trois fois sur un pied</li> <li>■ Saute comme une grenouille vers l'avant</li> </ul>		