

# FAITES LA VAGUE !

## MATÉRIEL

- Chaise (1 par participant).

## DÉROULEMENT

- Diviser le groupe en deux équipes. Placer les chaises côte à côte en cercle ou en carré/rectangle.

## MISE EN ACTION

1. Chaque équipe est appelée à faire la vague. Il s'agit de se lever à tour de rôle de sa chaise pour simuler le mouvement d'une vague en levant les bras vers le haut. Donner en exemple les vagues qui sont effectuées par les foules de partisans de certains sports comme le hockey, le soccer ou le baseball.
2. Une vague débute lorsque la 1<sup>re</sup> personne se lève et se termine lorsque le tour revient à la personne qui l'a commencée.
3. Les équipes doivent compléter le plus de vagues possibles en l'espace de 1 minute.
4. Prendre 1 minute de repos. Les équipes peuvent partager leur résultat si elles le souhaitent.
5. Refaire les vagues pendant 1 minute, en essayant d'en faire plus que la première fois.
6. Prendre 1 minute de repos. Les équipes peuvent partager leur résultat si elles le souhaitent.
7. Répéter une dernière fois les vagues durant 1 minute.
8. Fin de l'activité. Les équipes peuvent partager leur résultat si elles le souhaitent.

