

Nom de l'activité	Le tronc / le grand saut
Temps nécessaire	10 mn
public (âge et nombre)	A partir de 10 ans Minimum 7 participants. Groupes de 7
Objectif pédagogique	Confiance – dynamique de groupe – conscience de l'équilibre – prise de risque
Description de l'activité	En groupe de trois, un se met au centre et les bras le long du corps, se raidit, puis se laisse tomber en oscillant d'avant en arrière, les yeux fermés. Les deux autres joueurs en fléchissant les jambes et les bras, doivent le rattraper et le balancer de l'un à l'autre. On peut être plus nombreux autour du joueur et le balancer également sur les côtés.
Variante	Depuis une plateforme en hauteur (muret, arbre...), un joueur va se jeter, le corps raide, en tombant de sa hauteur, en se laissant basculer vers l'avant ou vers l'arrière, dans les bras des autres joueurs. Il doit avoir les bras le long du corps, ou croisés sur la poitrine. Les autres joueurs, au nombre de 6, sont en deux lignes face à face, les genoux fléchis, les bras à l'horizontale, en hauteur, successivement positionnés (entrelacés) prêt à amortir la chute en l'accompagnant (sans raideur, genoux fléchis, prêts à se baisser au moment de la réception du corps), les bustes et les têtes tournées vers l'arrière. Le joueur est ensuite posé au sol, sur le dos et son corps est « réanimé » par les autres joueurs qui passent sur lui leurs mains énergiquement.
Matériel	Aucun
Espace	Muret, ou hauteur d'un metre ou 1,50m depuis laquelle on peut sauter
Observations	Pour des raisons de sécurité, il est important que l'animateur s'assure de la bonne position des joueurs qui réceptionnent le sauteur. Possibilité de sauter de face ou de dos.
Valorisation et mise en scène	Exercice préparatoire, mais qui peut être inclus dans un spectacle (vidéo Ada a 100 ans)

