Le jeu du Zaaa (la Boule à énergie)

- Durée : De 5 à 20 min selon
- Type d'activité : Petit jeu
- Tranche d'âge : Grands enfants à grands ados (de 8 à 18 ans)
- Source : Tabou

Description

Déroulement :

Jeu du Zaaa ou jeu de la boule à énergie ! Jeu que j'ai appris lors de ma session de formation cet été..

Ce jeu n'a pas de but précis, c'est surtout pour se défouler. C'est un petit jeu marrant et amusant..

Tous les participants se mettent en cercle. Une personne a la boule à énergie (imaginaire) dans ses mains. Le but est tout d'abord de la faire passer à son voisin en frottant ses mains l'une contre l'autre et en pointant son voisin de droite ou gauche en criant bien fort " ZAAAA..". La boule passe ainsi de personne en personne et fait le tour du cercle plusieurs fois, le plus vite possible.

Ensuite, des règles s'ajoutent..

- Le four à micro-ondes : Quand celui en possession de la boule à énergie crie "four à micro-ondes", tout le monde fait un tour sur lui-même. Une fois arrivé en position initiale, on fait "ding" en levant l'index gauche et droit comme si on appuyait sur une touche .
- Danse cow boy : le joueur qui dispose la boule à énergie crie "danse, cowboy, danse" en pointant la presonne qu'il veut, la personne doit alors danser comme un cow boy..
- Les pingouins : Le jouer crie "pingouin".. ensuite tout le monde se met en position de pingouin " les pingouins, ça marche en V (mettre ses pieds en V) la tête baissée(baisser la tête), les bras collés (coller ses bras le long du corp) 1,2,3 (avancer) flop flop (frapper dans ses mains à chaques flop) flop..
- L'ascenseur.. Descendre comme un ascenseur en faisant zzz, on ne remonte que lorsque qu'un autre joueur redit ascenseur
- Kiwi, le joueur met ses 2 poings sur ses yeux, la personne à côté passe alors son tour.

Après que la contrainte de chaque règle spéciale ait été réalisée, la boule à énergie reprend se course entre les participants.

On peut inventer autant de règles que l'ont veut le but étant de défouler les animées et que ça soit marrant !!

Matériel :

Rien à part son imagination ;)

Créée le : 30/11/2018
Mise à jour le : 06/10/2022
Auteur : Dorcas