



Danse

8-17 ans

Adultes

15 à 30 min

Petit groupe (5 à 15)

Deviens pro du...

Grâce à la super équipe de Force 4 et de ses 7 vidéos d'environ 2 minutes, présenter différents styles de danse avec une petite chorégraphie très simple intégrant les mouvements de base

Source: Club Vacances Jeunesse

Matériel

- Appareil pour visionner une vidéo

Déroulement

Préparation

Visionner cette vidéo avec le groupe <https://www.force4.tv/fr/x-pre...>

Consignes

1. Choisir avec le groupe un nouveau style de danse à découvrir;
2. Présenter quelques informations sur le style de danse choisi (origines, pays qui pratiquent le style, mouvements de base...);
3. Sélectionner une vidéo de Force 4 selon le style choisi;



4. Apprendre les chorégraphies avec les participants grâce à un ordinateur ou un projecteur;
5. Refaire les danses autant de fois que nécessaire. Le but est de devenir un pro!

Variantes

1. Lorsque le groupe est devenu un pro du style de danse, ajouter vos propres mouvements afin de personnaliser la chorégraphie;
2. Après l'apprentissage d'un nouveau style, présenter les nouveaux mouvements aux autres groupes ou même un spectacle à la fin de la semaine;
3. Essayer d'ajouter les mouvements appris dans différentes chorégraphies tout au long de l'été.

Adaptations inclusives

Intégration sensorielle

- Donner un temps raisonnable d'exécution;
- Délimiter l'espace de chaque participant avec des repères visuels et/ou tactiles;
- Faire un signal sonore et visuel;
- Offrir des choix.

Mobilité réduite

- Offrir le choix aux participants de s'installer confortablement;
- Moduler l'intensité. Prévoir un temps raisonnable entre deux mouvements;
- Favoriser la coopération en jumelant les participants ou répartir les tâches entre les participants en fonction des forces.

Agitation et impulsivité

- Modifier la position. Faire les mouvements assis plutôt que debout;
- Réduire ou augmenter le temps, l'intensité;



- Alternar les mouvements plus simples et ceux qui requièrent l'utilisation de plusieurs compétences en même temps.

Communication

- Ajuster le temps de l'activité pour respecter le rythme de tous;
- Simplifier les consignes en petites phrases courtes et claires;
- Montrer un exemple du résultat;
- Faire l'activité en plus petit groupe.

Adaptations inclusives rédigées par l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH).

Favorise le développement

- Créativité
- Expression de soi
- Motricité globale