Danse

3-17 ans

15 à 30 min

Participants illimité

La chorégraphie ridicule

Combiner l'art et l'activité physique afin de créer une chorégraphie rigolote

Source: Centre du Lac Pouce

Matériel

- Musique

Déroulement

Consignes

1. Faire un réchauffement comique;
2. Utiliser des mouvements de la vie quotidienne (se brosser les dents, pelleter, conduire, etc.) en les exagérant;
3. Solliciter les participants afin qu'ils proposent des mouvements chacun leur tour;
4. Combiner les mouvements afin d'en faire une chorégraphie.

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;
- Alterner 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

repère culturel

- Expression de soi
- Motricité globale