



Musique

3-17 ans

Adultes

0 à 15 min

Petit groupe (5 à 15)

Moyen groupe (15 à 30)

L'accumulation du mouvement

Créer une danse de façon collaborative

Source: Prima Danse

Matériel

- Haut-parleur pour projeter de la musique

Déroulement

Consignes

1. Se placer en cercle;
2. S'imaginer l'activité "j'apporte en voyage", mais par le mouvement;
3. Demander à chaque participant de choisir un mouvement qui le représente et de le montrer aux autres;
4. Demander à tous les autres participants d'imiter le mouvement et de le faire avec la personne;
5. Ensuite, indiquer au participant suivant de montrer son mouvement, et à tout le groupe de le faire ensemble;
6. Après, repartir du premier mouvement, faire le deuxième, et laisser le troisième participant montrer



son mouvement, et ainsi de suite;

7. À la fin, créer une chorégraphie collective avec tous les mouvements et la faire sur une musique.

Variantes

Faire le mouvement en se présentant, soit en disant son nom, et chaque participant doit faire le mouvement et dire le nom à voix haute pour se rappeler le nom de chacun

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;
- Alternier 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).

Trucs et astuces

Suggérer des inspirations de mouvement, au besoin, soient: Sport préféré, animal préféré, bouger une partie du corps, etc.

Favorise le développement

- Créativité
- Expression de soi
- Collaboration
- Travail d'équipe
- Motricité globale