repère culturel

Danse

3-17 ans
Adultes

15 à 30 min

Participants illimité

Zumba

Bouger, danser et s'amuser en groupe

Source: Camp Mariste

Matériel

- Musique

Déroulement

Consignes

1. Proposer différents mouvements de danse sur de la musique qui bouge;
2. Banque de mouvements à proposer:
    1. Marche, course sur place;
    2. Pas chassés
    3. Squat;
    4. Disco;
    5. Boxe;
    6. Saut en extension (""jumping jack"");

7. Imitation d'un animal.

Variantes

- Intégrer une chorégraphie propre au camp;
- Faire faire des mouvements par les participants.

Adaptations inclusives

Intégration sensorielle

- Prévoir une zone de repos;
- Délimiter l'espace de chaque participant avec des repères visuels et/ou tactiles;
- Distancer les participants de façon à respecter l'espace personnel des participants;
- Alterner les mouvements plus simples et ceux qui requièrent l'utilisation de plusieurs compétences en même temps;
- Expliquer les mouvements en posant le geste (ex : on lève les bras en levant les bras).

Mobilité réduite

- Prévoir des temps de repos;
- Moduler l'intensité. Prévoir un temps raisonnable entre deux mouvements;
- Penser à trouver des environnements optimaux qui respectent les forces des participants;
- Modifier la position. Faire les mouvements assis plutôt que debout;
- Alterner les mouvements plus simples et ceux qui requièrent l'utilisation de plusieurs compétences en même temps;
- Offrir aux participants la possibilité de proposer des mouvements;
- Ajouter un défi à tous les participants. Par exemple, tous les participants dansent avec une main dans le dos. Impliquer les participants dans le choix du défi.

Communication

- Délimiter l’espace de chaque participant avec des repères visuels et/ou tactiles;
- Alterner les mouvements plus simples et ceux qui requièrent l’utilisation de plusieurs compétences en même temps;
- Jumeler les participants;
- Expliquer les mouvements en posant le geste (ex : on lève les bras en levant les bras);
- Offrir aux participants la possibilité de proposer des mouvements.

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

Favorise le développement

- Créativité
- Expression de soi
- Motricité globale