



## 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