



## Musique

13-17 ans

Adultes

15 à 30 min

Moyen groupe (15 à 30)

## Le regard

Vous serez surpris à quel point cette activité simple améliore la musicalité des participants.

Source: Baratanga

## Déroulement

### Consignes

---

1. Faire asseoir les participants en cercle, par terre ou sur une chaise.
2. Demander aux participants de se choisir un rythme corporelle. Ils peuvent taper dans leurs mains, taper du pied, frapper une partie de leur corp, frapper le sol, etc.
3. Faites-les pratiquer quelques instants.
4. Après un moment, leur demander de frapper plus doucement.
5. Ensuite, leur demander de regarder quelqu'un dans les yeux et de continuer à jouer.
6. Suggérer ensuite de regarder une autre personne et de continuer à jouer.

Connexions suggérées par la suite :

- Regarder la personne à votre droite.
- Regarder la personne à votre gauche
- Regarder la personne en face de vous.



## Favorise le développement

---

- Créativité
- Collaboration et travail d'équipe
- Cognitif
- Motricité globale