



Musique

3-17 ans

Adultes

15 à 30 min

Participants illimité

La vague électrique

Échanger l'énergie positive entre les membres du groupe

Source: Prima Danse

Matériel

- Haut-parleur pour projeter une musique

Déroulement

Préparation

Effectuer un réchauffement du squelette: "*Shaker*" toutes les parties du corps rapidement comme si nous étions un squelette qui tremblent énormément pour ressentir toutes les différentes parties du corps qu'on utilise peut-être moins souvent: Poignet, orteils, coudes, etc.

Consignes

1. Former un cercle ou plusieurs selon le nombre de participants.;
2. Ouvrir les bras à l'horizontal afin d'assurer un espace adéquat entre les participants;
3. Ensuite, faire circuler une "vague". Comment? S'imaginer qu'un choc électrique passe dans nos



bras, partant de la main droite et se dirige jusqu'à la main gauche. Une fois, le choc circuler dans nos bras, passer le choc (l'énergie) à la personne à côté de soi, et ainsi de suite dans le but que l'énergie circule dans le cercle sur une musique quelconque.

Variantes

1. Passer l'énergie dans tout le corps;
2. Rajouter un tour;
3. Aller au sol;
4. Jouer avec les vitesses;
5. Partir deux (2) vagues en même temps.

Trucs et astuces

- Mentionner qu'il n'y a pas de mauvaises manières de passer l'énergie,
- Que chacun la circule à sa façon
- Lorsqu'on donne notre vague/choc/énergie, on le fait avec le sourire!

Favorise le développement

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