



contact

Method Sheet

Titre de l'activité

Mouvements quotidiens

Durée

Au moins 10 minutes, avec un développement ultérieur, plus de 45 minutes.

Participants

Le nombre de participants n'a pas d'importance

Activité proposée par

Vimmart - Inclusive Art School



Method Sheet

Mouvements quotidiens

L'activité fonctionne à la fois comme un échauffement et comme un outil chorégraphique.

Objectifs

L'objectif de l'activité est de produire une variété de mouvements.

Matériel

Aucun matériel particulier n'est nécessaire. L'espace doit être aussi accessible que possible pour faciliter les déplacements.

Préparation

Aucune préparation particulière n'est requise. Si nécessaire, vous pouvez utiliser de la musique pour soutenir l'exercice. Sur la piste de danse, vous pouvez vous appuyer sur une chaise, par exemple.

Étapes/Instructions

1. Les participants choisissent leur place dans l'espace. L'animateur demande aux participants d'effectuer une activité de leur vie quotidienne. Il peut s'agir, par exemple, de se brosser les dents.
2. L'animateur demande aux participants de modifier le mouvement, par exemple de très grand à très petit. Le rythme du mouvement peut être lent ou rapide, ou le mouvement peut être fait assis, allongé sur le sol ou sur une autre partie du corps.
3. Pendant l'exercice, les participants peuvent également être encouragés à se déplacer dans l'espace en utilisant différentes variations du mouvement qu'ils ont trouvé.

Méthode d'évaluation

L'observation du groupe est importante. Enfin, il est utile de s'asseoir et de discuter des sentiments et des pensées que l'exercice a suscité.

Conseils et astuces pour les facilitateurs et facilitatrices

Les participants doivent être informés que le "mouvement quotidien" doit être actif. Il ne peut s'agir, par exemple, de dormir ou de s'asseoir.

Si nécessaire, commencez par discuter des mouvements quotidiens communs aux membres du groupe, ce qui peut faciliter le choix d'un mouvement en cas de difficulté.

Variantes

L'exercice peut également être utilisé pour développer des performances ou des scènes.

Exemple : Divisez le groupe en plusieurs parties, chaque groupe jouant à tour de rôle devant le public. Chaque groupe est divisé en petits groupes, chacun prenant un rôle. Le groupe réalise ensuite une improvisation ensemble, en interagissant avec l'espace et entre eux, en utilisant leurs propres mouvements quotidiens et leurs variations à leur avantage. L'animateur peut également choisir de réduire la taille de l'espace de représentation ou d'apporter des objets sur scène pour que les danseurs puissent les utiliser (chaises, tables, matelas, etc.).

L'exercice peut également être réalisé en binôme sous forme de dialogue sur le mouvement.

Méthode

L'exercice est une adaptation de la méthode finlandaise **Tanssi-innostaminen**® (traduction de Dance animating).

Il s'agit d'une méthode artistico-pédagogique développée par Raisa Foster, PhD. Elle vise à animer les individus et les communautés par le biais d'une variété d'exercices.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union.
KA2 Strategic Partnerships for Youth 2020-1-FR02-KA227-YOU-018695