



contact

Method Sheet

Titre de l'activité

La roue humaine

Durée

40 - 50 minutes

Participants

8-12 participants

Si vous avez plus de 12 participants, vous pouvez les diviser en plus petits groupes. Cette activité ne convient pas aux participants qui ne sont pas autorisés à soulever des poids pour quelque raison que ce soit (étapes 2 et 4).

Activité proposée par

Dimitra Svigkou



Method Sheet

La roue humaine

C'est une manière agréable et amusante pour les participants de se sentir à l'aise les uns avec les autres et d'instaurer la confiance au sein du groupe.

Objectifs

Pratiquer le contrôle du corps, trouver un rythme commun en tant que groupe, accepter et être accepté. Travailler avec nos sens. La dernière étape (4) exige que les membres du groupe se sentent déjà à l'aise les uns avec les autres.

Matériel

Un plancher en bois ou un plancher de danse serait idéal. Dans tous les cas, évitez les sols très durs.

Préparation

Un sol propre permet aux participants de se sentir plus à l'aise. De la musique à votre goût mais pas trop forte pour que les membres puissent communiquer facilement si nécessaire.

Méthode d'évaluation

Beaucoup de rires et de liens entre eux, surtout pendant les étapes 2, 3 et 4.

Personne ne s'attend à cet enchaînement des étapes 1 à 2 et 3 à 4, de sorte que chaque étape est une bonne surprise pour eux.

Étapes/Instructions

1. Un par un, les participants s'allongent face contre terre à une extrémité de la salle de classe. Ils commencent à rouler vers l'autre extrémité de la classe avec tout leur corps comme un tonneau (bras pliés au niveau des coudes, mains sous le menton, ou tout autre moyen confortable pour eux). Veillez à ce qu'il y ait suffisamment de temps entre eux pour qu'ils ne s'écrasent pas l'un contre l'autre. Le rythme du tonneau est choisi par chaque participant (rapide ou lent).

5 - 8 minutes

2. Cette fois-ci, le travail se fait par deux. Deux participants s'allongent face contre terre, les épaules alignées. L'un roule sur le corps de l'autre dos à dos, puis ils échangent les rôles et continuent. Ils continuent dans la même direction (d'un bout à l'autre de la salle de classe).

10-15 minutes

3. Faites la même chose qu'à l'étape 1, mais cette fois-ci, tout le groupe est allongé face contre terre, l'un à côté de l'autre. Leurs épaules doivent être alignées. Commencez à rouler ensemble dans la même direction et essayez de trouver un rythme commun en tant que "roues".

4. Poursuivez l'étape 3, mais l'un des participants est maintenant allongé verticalement sur le dos du reste du groupe. Ils doivent maintenant transférer leur poids du début à la fin de la "roue". Le participant qui se trouve au sommet doit être détendu afin de profiter de la balade. Les "roues" doivent rouler les bras tendus et continuer à trouver le rythme du groupe en gardant à l'esprit qu'elles transfèrent un corps. Chaque participant essaie la position supérieure et est transféré par les « roues »

Indications/conseils pour les animateurs

Les étapes 2 et 4 ne sont pas recommandées pour les nouveaux groupes car il s'agit d'une activité assez avancée et les participants doivent déjà se sentir à l'aise les uns avec les autres.

Vous pouvez travailler les étapes individuellement au cours des sessions précédentes afin que les participants se sentent à l'aise avant de les regrouper en une seule activité.

Chaque étape doit être franchie avec compétence avant de passer à la suivante.

Il est important que les participants comprennent qu'ils doivent relâcher leur poids sur les autres pour réaliser cette activité. S'ils sont tendus, cela n'aide pas les autres. Il est également important que les participants apprécient l'ensemble du processus et ne se sentent pas mal à l'aise. L'animateur doit constamment surveiller les réactions de chacun et veiller à leur sécurité.

Variations

Si vous avez un groupe qui peut faire les "roues" mais qui ne peut pas accepter de poids, vous pouvez utiliser un objet (qui n'est pas lourd mais qui est stable) comme un long oreiller.

Si vous avez deux ou trois groupes de 4-5 participants, vous pouvez transférer un objet d'une équipe à l'autre.

Vous pouvez faire cet exercice les yeux fermés si vous voulez le rendre plus difficile.

