



Method Sheet

Titre de l'activité

Un Seul Corps

Durée

30 - 60 minutes

Participants

L'idéal serait d'avoir 6 à 12 participants.

Activité proposée par

Dimitra Svigkou



Method Sheet

Un Seul Corps

Une équipe, un souffle.

Objectifs

Renforcer la cohésion du groupe, permettre aux membres de se concentrer et de se détendre, développer un rythme commun et apprendre à mieux se connaître.

Matériel

La musique de votre choix peut être utilisée.

Préparation

Pas nécessaire.

Méthode d'évaluation

Plusieurs essais seront effectués avant que le groupe ne parvienne à la forme finale du toucher et du mouvement. Avant chaque nouvel essai, les participants doivent expliquer les difficultés rencontrées ou ce qu'ils ont aimé, afin qu'il en soit tenu compte lors des essais suivants.

Étapes/Instructions

1. Nous formons un cercle dans lequel les participants sont physiquement connectés les uns aux autres (chacun avec le participant qui est devant et derrière lui). Nous encourageons les participants à trouver leurs propres moyens de se connecter.

2. Après avoir établi le contact, ils tentent d'avancer comme un seul corps sans rompre le contact. Nous leur donnons le temps d'essayer d'autres façons de se connecter.

3. Nous nous mettons tous d'accord sur un mécanisme de connexion unique.

Cette fois, nous allons explorer le mouvement collectif en tant que corps, non seulement vers l'avant mais aussi dans d'autres directions.

En arrière, sur le côté, en passant d'un cercle à une ligne, et tout ce que le groupe peut imaginer d'autre.

4. Les pauses sont essentielles au cours de l'action.

Pendant les pauses, les participants peuvent soit commencer une action répétée qui affecte l'ensemble du groupe, soit suivre celle de quelqu'un d'autre.

Indications/conseils pour les animateurs

Il serait utile d'offrir aux participants un peu de temps pour se calmer, se concentrer sur eux-mêmes et se taire avant l'activité, afin que l'action de groupe puisse commencer sans tensions.

Pendant les répétitions, vous pouvez demander aux participants d'éviter autant que possible la communication verbale et d'essayer d'écouter et de s'adapter aux exigences du groupe.

Variations

Cette action peut également être réalisée les yeux fermés.



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