

Maintien, fonte et déplacement



MATÉRIEL Musique très rythmée

MISE EN PLACE Les participants sont debout à une distance sécuritaire les uns des autres dans l'aire d'activité.

ACTIVITÉ

- Demandez aux participants d'adopter une position statique, comme la posture de la cigogne, une position accroupie, ou une posture de yoga, d'animal ou de superhéros.
- Demandez aux participants de *maintenir* leur posture pendant huit temps.
- Ensuite, les participants *fondent*, laissant leur position se « dissoudre » pendant huit temps.
- Demandez aux participants de choisir un mouvement locomoteur pour se *déplacer* dans l'aire d'activité pendant huit temps (p. ex., sauter à cloche-pied, sautiller, faire des pas croisés).
- Demandez aux participants de se trouver un partenaire et de faire la séquence « maintien, fonte, déplacement » ensemble.



DANSE ET RYTHME