

MOUVEMENTS AVEC SACS DE FÈVES



DANSE

MATÉRIEL >>>

- ✓ 1 sac de fèves par participant
- ✓ Musique (facultatif)

PRÉPARATION >>>

- ✓ Les participants se tiennent à une distance sécuritaire les uns des autres.

DÉROULEMENT >>>

- ✓ Démontrez divers mouvements à faire avec le sac de fèves. Par exemple :
 - Pompe et sac de fèves : placer le sac de fèves sur le plancher, prendre la position pour faire des pompes, s'assurer que le sac de fèves est en dessous du visage, baisser le corps pour toucher le sac de fèves avec le nez, puis se relever.

- Tire-bouchon : placer un sac de fèves dans la main, courir en rond.
 - Enfiler l'aiguille : placer un sac de fèves dans la main, le passer entre les jambes à l'autre main.
 - Accroupissement sur une jambe : tenir le sac de fèves sur une jambe et s'accroupir sur une jambe.
 - Pic-bois : s'agenouiller, mettre le sac de fèves devant soi, tenter de le toucher avec le nez, les bras en extension prêts à s'appuyer au besoin.
 - Tour de fèves : faire le contour de chaque jambe avec le sac de fèves.
- ✓ Après s'être entraînés à faire chaque mouvement, les participants enchaînent différents mouvements.