

OUI MON CAPORAL !



DANSE

MATÉRIEL >>>

- ✓ Musique rythmée en huit temps

PRÉPARATION >>>

- ✓ Les participants se tiennent à une distance sécuritaire les uns des autres.
- ✓ Faites jouer de la musique rythmée.

DÉROULEMENT >>>

- ✓ Lorsque la musique commence, les participants se déplacent au rythme de la musique.
- ✓ Donnez une commande : « En formation ! », « Marchez ! », ou « Style libre ! ». Lorsqu'ils l'entendent, les participants effectuent ce qui suit :

- En formation ! : les participants forment un cercle et marchent sur place en comptant 1-2-3-4-5-6-7-8 au rythme de la musique. Ensuite, chacun à leur tour, ils mènent le groupe dans un mouvement de danse pour huit temps.
- Marchez ! : les participants marchent rapidement dans l'aire d'activité en marquant le pas et en tapant des mains au rythme de la musique en attendant le prochain signal.
- Style libre ! : les participants se déplacent rapidement dans l'aire d'activité en effectuant des mouvements de danse de leur choix en attendant le prochain signal.