

MÉTAMORPHOSE



DANSE

MATÉRIEL >>>

- ✓ Musique de styles et rythmes variés

PRÉPARATION >>>

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

DÉROULEMENT >>>

- ✓ Lorsque la musique commence, les participants se déplacent dans l'aire d'activité à différents niveaux, à différentes vitesses, et selon divers parcours et directions.
- ✓ Dites à haute voix « Forme ! » Les participants s'arrêtent et créent une forme de leur choix avec leur corps. Ils maintiennent la position pendant cinq secondes avant de recommencer à se déplacer.
- ✓ Dites à haute voix « Métamorphoses ! » Les participants s'arrêtent et créent trois formes de leur choix avec leur corps, se métamorphosant d'une forme à l'autre.
- ✓ L'activité se poursuit jusqu'à votre signal.