



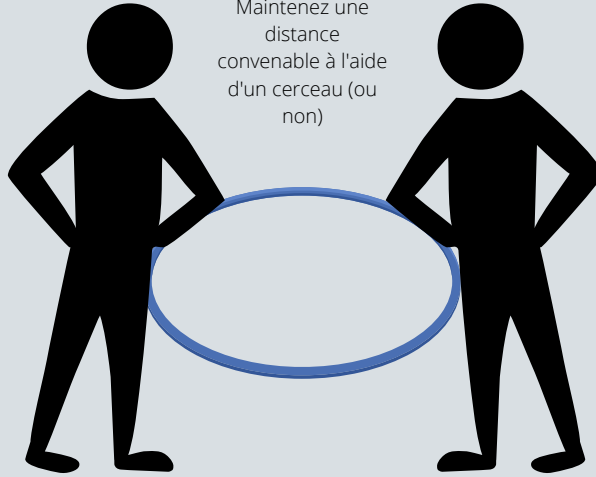
# Le miroir

INTER-ACTIVITÉ EN UN CLIN D'ŒIL

Élève 1

Élève 2

Maintenez une distance convenable à l'aide d'un cerceau (ou non)



De



À ...





# Le miroir

## DANSES ET INTER-ACTIVITÉS RYTHMIQUES

### Attentes d'apprentissage



#### Compétence motrice

Mettre en application les principes de mouvement appropriés afin d'affiner les compétences dans une variété d'activités physiques ; appliquer des compétences d'analyse et de résolution de problèmes pour identifier et mettre en œuvre des solutions tactiques (c'est-à-dire modifier une séquence de mouvement pour améliorer le déroulement d'une danse).



#### ASE

Mettre en application des compétences qui aident les participant.e.s à établir des relations saines, à développer l'empathie et à communiquer avec les autres afin de soutenir un sentiment d'appartenance et de respect de la diversité.



#### Relations

Apprendre à développer des connexions synchrones avec un.e partenaire par l'entremise du rythme en passant de la conduite, au suivi, au miroir et ensuite au mouvement à l'unisson.



#### Distanciation physique

On peut pratiquer cette inter-activité à une distance de 2 mètres.



#### À proximité

On peut pratiquer cette inter-activité à proximité de quelqu'un se trouvant dans votre bulle sociale.

### Survol de l'activité

Dans le cadre de cette inter-activité, les participants auront l'occasion de « danser comme si personne ne regardait » en découvrant ce qu'est bouger selon un rythme de salsa avec un partenaire.



# Le miroir

## DANSES ET INTER-ACTIVITÉS RYTHMIQUES

### Consignes :

Avec les membres de votre famille ou vos camarades de classe, trouvez un espace sûr et ouvert en pensant à des mesures d'éloignement physique.

Trouvez un partenaire, mettez-vous face à face, étiquetez un partenaire A et l'autre B (les partenaires sont dispersés dans la pièce sans formation formelle).

Le partenaire A compte jusqu'à 8, encore et encore, de façon régulière ; le partenaire B applaudit 1,2,3 5,6,7. Echangez les rôles et répétez.

Les deux partenaires applaudissent le rythme 1,2,3 5,6,7 de manière synchrone. Lorsque les applaudissements deviennent confortables, mettez les 1,2,3 5,6,7 dans les pieds. Le partenaire A (chef) commence à compter «1» sur le pied gauche. Le partenaire B (suiveur) commence à compter «1» sur le pied droit. Maintenez ce schéma rythmique. Introduisez une chanson de salsa avec le comptage superposé sur le rythme pour aider les partenaires à identifier le comptage «1» afin de synchroniser le rythme 1,2,3 5,6,7 avec la musique (<https://www.youtube.com/watch?v=5OH1KrU6vIs>). Le partenaire A peut-il continuer à synchroniser son pied gauche avec le comptage 1 et le partenaire B avec son pied droit ?

Lorsque la marche dans le miroir devient synchrone, est-il possible pour le partenaire A (leader) de faire bouger progressivement le couple qui marche dans la pièce tout en maintenant un rythme cohérent ? Le couple peut-il maintenir une distance constante face à face ? Le couple peut-il faire l'expérience de cette synchronisation de la marche sans aucun indice de direction verbal ou de doigt ?

### Modifications au jeu :

- **Vitesse et direction du mouvement locomoteur** : Les participants peuvent explorer différentes vitesses et directions de mouvement (c'est-à-dire, d'un côté à l'autre, en diagonale, en arrière) une fois qu'ils se sentent à l'aise pour se déplacer avec leur partenaire.
- **Communication** : Les participants ont la possibilité d'utiliser des indices verbaux ou directionnels pour commencer à sentir qu'ils se déplacent ensemble selon un rythme et peuvent progresser vers l'élimination d'un ou des deux indices.

### Adaptations aux règles :

- **Rassemblement coopératif** : Voyez combien de temps vous et votre partenaire pouvez maintenir le rythme 1,2,3 5,6,7 tout en vous déplaçant dans la pièce face à face.
- **Score de compétition** : Voyez si vous et votre partenaire pouvez maintenir le rythme de la salsa tout en vous déplaçant vers des zones désignées dans l'aire de jeu, par exemple des points de couleur sur le sol ou aux quatre coins d'une pièce. La première équipe qui se déplace vers chaque cible désignée sans entrer en collision avec une autre équipe gagne.



## DANSES ET INTER-ACTIVITÉS RYTHMIQUES

Évaluation formative InterActive Function2Flow:

|  |   |
|--|---|
| <b>Fonction</b><br><br>(Conscience cinétique)      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Comment pouvez-vous adapté votre posture et votre alignement pour créer le rythme synchronisé 1,2,3 5,6,7 avec votre partenaire ?</li></ul>   |
| <b>Forme</b><br><br>(Conscience esthétique)        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Quels sont les gestes subtils (c'est-à-dire les actions sur les épaules, le torse, les hanches, les jambes et les pieds) qui indiquent à votre partenaire où vous vous allez vous déplacer ensuite ?</li></ul>                              |
| <b>Sensation</b><br><br>(Conscience kinesthésique) | <ul style="list-style-type: none"><li>• Quels sentiments de synchronisation et de force vous permettent de diriger votre partenaire dans la pièce tout en maintenant une distance et un rythme constants à deux ?</li></ul>   |
| <b>Flow</b><br><br>(Conscience énergétique)        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Qu'est-ce qui vous a aidé à développer un lien positif avec votre partenaire ? Qu'est-ce qui vous a aidé à sentir les autres partenaires dans l'aire de jeu ? Qu'est-ce qui vous a aidé à vous sentir vraiment bien dans ce jeu ?</li></ul> |