

ÇA BOUGE !

OBJECTIF // Bouger, se réveiller, se souvenir des moments forts de la veille !

TEMPS // 15 à 30 minutes

PERSONNES PARTICIPANTES // Nombre illimité de personnes participantes

MATÉRIEL // Aucun matériel nécessaire

PRÉPARATION // Préparez des mouvements (pour s'étirer, se dégourdir, bouger sur place) en fonction des moments forts de la veille. Par exemple :

- on étire les bras au ciel et on cueille des bananes, comme les travailleurs et les travailleuses de la plantation de bananes;
- on marche sur place en posant les pieds le plus fort possible sur le sol pour se souvenir des empreintes d'exploitation minière qu'on laisse sur la planète avec les objets du quotidien.

DÉROULEMENT// Le groupe se place en cercle. Dans un premier temps, il s'agit de proposer les mouvements préparés à l'avance aux personnes participantes. Dans un deuxième temps, on peut demander aux personnes participantes de proposer d'autres mouvements. Plusieurs variantes peuvent être utilisées. Par exemple, les personnes participantes peuvent préparer elles-mêmes, en petits groupes, les mouvements avant l'activité.