

Trousse de danse-thérapie
en déficience physique

Document 3

PROGRAMMATION DES 12 SÉANCES

Les documents de la **Trousse de danse-thérapie en déficience physique** sont une production de l'Institut universitaire sur la réadaptation en déficience physique de Montréal (IURDPM), Direction de l'enseignement universitaire et de la recherche (DEUR), Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL).

ADRESSE

Institut universitaire sur la réadaptation en déficience physique de Montréal
CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
6300 avenue de Darlington
Montréal (Québec), H3S 2J4
<https://iurdpm.ca>

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026
Bibliothèque et Archives Canada, 2026
ISBN : 978-2-555-02919-4

La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.



Élaboration des contenus

- Chloé Proulx Goulet, DEC Danse, M. Sc., ergothérapeute, CCSMTL
- Brigitte Lachance, B.A. (Danse), M. Sc., physiothérapeute, CCSMTL
- Maude Guérette, ergothérapeute, CCSMTL
- Frédérique Poncet, Ph. D., ergothérapeute, chercheuse d'établissement, CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal
- Bonnie Swaine, Ph. D., physiothérapeute, professeure titulaire, École de réadaptation, Université de Montréal ; Centre de recherche interdisciplinaire en réadaptation du Montréal métropolitain et Institut universitaire sur la réadaptation en déficience physique de Montréal (IURDPM) du CCSMTL

Révision linguistique

- Services linguistiques Véronique Boily

Graphisme

- Anthony Demeter

Soutien à la conception

- Marie-Ève Demers, coordonnatrice des programmes en neurologie, gestionnaire responsable danse-thérapie en déficience physique, CCSMTL
- Frédéric Messier, chargé de projets en transfert de connaissances, IURDPM, CCSMTL
- Manon Parisien, cheffe de service, IURDPM, CCSMTL

Remerciements

- Gabriella Abbud, physiothérapeute, Centre de réadaptation Lucie-Bruneau (CRLB)
- Michèle Bleau, gestionnaire, CCSMTL
- Isabelle Brunet, APPR, Direction des services professionnels, de la qualité et des affaires universitaires, CRLB
- Maria Centoni, conseillère-cadre par intérim, Direction des services multidisciplinaires, CCSMTL
- Isabelle Coursol, conseillère-cadre, Direction des services multidisciplinaires, CCSMTL
- Carole Costo, cheffe de service du développement des pratiques et des normes de pratiques, Direction des services multidisciplinaires, CCSMTL
- Luce Lamy, participante à la danse-thérapie au CRLB
- Maude Provost, physiothérapeute, Hôpital Sainte-Justine

L'équipe de rédaction de ce document tient à souligner l'apport du Centre de réadaptation Constance-Lethbridge (CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal) dans le développement de l'intervention de danse-thérapie en réadaptation physique (Colette Béchard, cheffe de programme).

Nous remercions également toutes les participantes et tous les participants à la danse-thérapie au fil des années.

Enfin, nous remercions les instances suivantes, qui ont contribué au financement de ce projet :

- L'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ)
- La Fondation RÉA
- Le Centre de réadaptation Lucie-Bruneau (maintenant rattaché au CCSMTL)
- Le Centre de recherche interdisciplinaire en réadaptation du Montréal métropolitain (CRIR)

Pour citer ce document:

Proulx-Goulet, C., Lachance, B., Guérette, M., Poncet, F., Swaine, B. (2026). *Trousse de Danse-thérapie en déficience physique. Document 3. Programmation des 12 séances*. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Rédaction inclusive

En conformité avec la Charte d'engagement sur l'inclusion des personnes de la diversité sexuelle et de genre adoptée par le Comité de direction du CCSMTL le 22 juin 2021, ce document est rédigé autant que possible de façon inclusive. Ainsi, l'emploi du masculin générique n'est plus privilégié puisqu'il ne permet pas de représenter les personnes s'identifiant au genre féminin et non binaire.

TABLE DES MATIÈRES

LES AUTEURES	VII
---------------------	------------

INTRODUCTION	01
---------------------	-----------

SÉANCE 1 : INTRODUCTION	05
--------------------------------	-----------

Descriptif détaillé

SÉANCE 2 : LES DIRECTIONS	15
----------------------------------	-----------

Descriptif détaillé

SÉANCE 3 : LES CHEMINS	27
-------------------------------	-----------

Descriptif détaillé

SÉANCE 4 : LES FORMES	37
------------------------------	-----------

Descriptif détaillé

SÉANCE 5 : LES NIVEAUX	47
-------------------------------	-----------

Descriptif détaillé

SÉANCE 6 : LE TEMPS	57
----------------------------	-----------

Descriptif détaillé

SÉANCE 7 : PROFESSEURE INVITÉE OU PROFESSEUR INVITÉ	67
--	-----------

Descriptif détaillé

SÉANCE 8 : LE FLUX	71
---------------------------	-----------

Descriptif détaillé

SÉANCE 9 : LE POIDS	81
----------------------------	-----------

Descriptif détaillé

SÉANCE 10 : PROFESSEURE INVITÉE OU PROFESSEUR INVITÉ

91

Descriptif détaillé

SÉANCE 11 : LES RELATIONS

95

Descriptif détaillé

SÉANCE 12 : SYNTHÈSE

105

Descriptif détaillé

ANNEXE 1. LES TECHNIQUES DE TRANSFERT AU SOL

113

Descriptif détaillé



Les auteures



LES AUTEURES



Chloé Proulx Houlet

Ergothérapeute, détentrice d'un DEC en danse et ayant complété sa formation au Centre national de danse-thérapie des Grands Ballets Canadiens, elle s'intéresse à l'utilisation de la danse comme médium auprès de multiples clientèles. Elle est co-responsable de la DTDP au CCSMTL et a participé à différents projets de recherche. Elle détient, depuis 2016, un titre de chargée d'enseignement clinique de l'École de réadaptation de l'Université de Montréal, où elle partage son expertise en tant que superviseuse de stage et tutrice.



Brigitte Lachance

Instigatrice de l'intervention de danse-thérapie en déficience physique (DTDP) au CCSMTL, détentrice d'une maîtrise de recherche en réadaptation à l'Université de Montréal et d'un B.A. danse à l'Université du Québec à Montréal, elle travaille depuis 20 ans comme physiothérapeute et danse-thérapeute. Son certificat du Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies (LIMS) a été la pierre angulaire de la conception originale de la DTDP créée en 2006. Brigitte est danse-thérapeute agréée de l'American Dance Therapy Association. Conférencière invitée au Centre national de danse-thérapie des Grands Ballets Canadiens, ainsi que dans plusieurs universités canadiennes, elle poursuit son implication auprès du Conseil cri de la Santé et des Services sociaux de la Baie-James.



Maude Guérette

Ergothérapeute et membre clinicienne du CRIR, elle a complété un programme de danse-études et cumule plus de 15 années d'expérience en tant qu'enseignante et chorégraphe. Sa formation intensive en danse lui a permis de participer à des spectacles professionnels auprès de chorégraphes chevronnés. Elle a complété une formation d'introduction à l'analyse du Mouvement Laban au LIMS. Coresponsable du groupe de DTDP, elle est la première intervenante à offrir l'intervention à l'IRGLM depuis 2019.



Frédérique Poncet

Chercheuse du Centre de réadaptation Lethbridge-Layton-Mackay du CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, du CRIR; elle est affiliée à l'École de physiothérapie et d'ergothérapie de McGill et à l'École d'optométrie de l'Université de Montréal. Elle est détentrice d'une bourse salariale (chercheuse boursière) du FRQS et du Système de santé apprenant. Elle collabore depuis 2014 avec des cliniciennes et cliniciens au développement, à la documentation et à l'implantation de la danse-thérapie auprès de diverses populations telles que les adultes vivant avec une déficience physique, les adolescentes et adolescents souffrant de paralysie cérébrale et les enfants présentant des troubles neurovisuels.



Bonnie Swaine

Chercheuse du CRIR et de l'IURDPM, professeure à l'École de réadaptation de l'Université de Montréal, elle collabore depuis 2014 avec des cliniciennes et des gestionnaires pour étudier l'impact de la danse-thérapie sur les personnes vivant avec une déficience physique. Elle apporte son expertise méthodologique afin que les projets de recherche relatifs à la DTDP soient pertinents et rigoureux.



Introduction

INTRODUCTION

La danse-thérapie en déficience physique (DTDP) est une intervention de groupe multiclientèle offerte aux usagères et aux usagers des programmes cliniques en déficience physique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL). Cette intervention est inscrite dans le processus de développement des innovations sociales de l'Institut universitaire sur la réadaptation en déficience physique de Montréal (IURDPM) du CCSMTL.

Dispensée par du personnel professionnel en réadaptation, cette thérapie s'échelonne sur 12 semaines et comporte plusieurs volets. Son approche novatrice combine l'expression corporelle et l'improvisation dansée aux principes de réadaptation pour agir sur les dimensions liées à la participation sociale des personnes qui vivent avec une déficience physique.

La trousse de danse-thérapie en déficience physique

Cette trousse de DTDP comporte plusieurs documents :

Document 1. Cadre et mise en oeuvre

Document 2. Théorie et pratique

Document 3. Programmation des 12 séances

Le document *Cadre et mise en oeuvre* est destiné aux gestionnaires et aux personnes intervenantes potentiellement intéressés à intégrer la DTDP dans leur milieu. Il décrit la clientèle cible, les objectifs, les fondements, le processus clinique et les ressources nécessaires à la mise en place de l'intervention.

Le document *Théorie et pratique* présente les théories qui sous-tendent l'intervention, l'approche préconisée ainsi que les principes directeurs à suivre pour maximiser les chances de réussite lors de la prestation de l'intervention.

Le document *Programmation des 12 séances* (ce document) présente le contenu spécifique de chacune des séances sous forme de fiches et comprend les activités thématiques proposées.

Le présent document et ses contenus: comment l'utiliser

Ce document présente la programmation détaillée d'une session de danse-thérapie destinée aux adultes ayant des déficiences physiques. Il décrit 12 séances, dont 2 séances facultatives impliquant des professeures ou professeurs invités (séances 7 et 10).



Pour chaque séance, un plan et un descriptif sont proposés.

- Le plan se veut un outil, une feuille aide-mémoire facile à consulter par les professionnelles et professionnels offrant l'intervention. Il contient une brève explication de la thématique, les objectifs de la séance, le matériel spécifique nécessaire, un encadré énumérant les activités proposées et les étapes importantes de la séance, ainsi que des conseils additionnels.
- Le descriptif détaille les activités proposées dans la séance. Des sujets de discussion, en lien avec la thématique, y sont proposés. Des notions importantes y sont précisées afin de vous aider à optimiser l'efficacité et la réussite de la thérapie.

Il est important de noter que cette programmation se veut une référence pour la personne intervenante, c'est-à-dire qu'elle représente une proposition de déroulement pour chaque segment des séances (introduction, échauffement, thématique, relaxation, fin). Une progression est proposée, soit en termes d'intensité ou de niveau de difficulté, ou alors en lien avec la thématique (p. ex. : un mouvement et un contre-mouvement en alternance). Cette programmation a été conçue de manière à ce qu'il y ait une progression dans l'appropriation du corps et le développement d'habiletés. Il n'est pas obligatoire de proposer ni de réaliser toutes les activités à chaque séance. Le choix des activités relève de la personne intervenante, en fonction de son expertise, de ses préférences, de ses observations et des besoins des membres du groupe. Le cas échéant, les effets pourraient toutefois ne pas toujours correspondre exactement aux effets documentés dans les données probantes.

Les échanges verbaux faits en grand groupe à chaque séance ou à l'occasion des bilans de mi-parcours et de fin de parcours peuvent également être modulés en fonction des besoins d'un groupe spécifique. Des périodes d'échanges sont prévues au fil des séances, mais ces périodes sont mobiles et peuvent être devancées, retardées, ajoutées ou supprimées, au choix de la personne intervenante. Ces moments serviront aussi fréquemment de brève période de repos pour le groupe.

Notez que les moments de pause ne sont pas indiqués dans la programmation. Il est cependant recommandé de les prendre régulièrement, en fonction des besoins des membres du groupe. Les pauses arrivent habituellement lors d'un changement de segment (p. ex. : après l'échauffement et avant la thématique) ou lors d'un changement d'élément pendant un segment (p. ex. : après les déplacements en chemin droit et avant l'introduction de chemins courbes).

Les activités sont réalisées en musique pour la plupart, sauf si indiqué dans la section *Suggestions pour l'animation*. Les activités faites en silence permettent de diminuer les distractions et d'accroître l'attention des membres du groupe sur leur vécu intérieur ou sur les consignes données verbalement.

Pour chaque activité, des exemples d'instructions sont donnés. Il n'est pas nécessaire, pour la personne intervenante, de dire exactement tout ce qui est proposé dans la section. Elle est invitée à adapter son langage pour faciliter la compréhension de tous.

Le temps alloué à chacun des segments des séances est donné à titre indicatif et peut varier d'une séance à l'autre en fonction des besoins du groupe.



Dans le cas de risque de contagion, la plupart des activités peuvent se faire en respectant les consignes sanitaires (p. ex. : garder deux mètres de distance entre les membres du groupe ou encore isoler le matériel d'une participante ou d'un participant). Pour certaines activités précises, des précautions sont proposées.

Certaines activités présenteront des risques plus élevés pour certains membres du groupe (p. ex. : chute ou collision). Pour les risques de chutes et de santé, un **SYMBOLE VIGILANCE** ⚠ est indiqué dans le document pour rappeler à la personne intervenante de porter une attention particulière à la sécurité.

Pour réaliser les séances, nous suggérons de prévoir :

- un local dépourvu d'obstacles (visuels ou physiques) ;
- une chaîne stéréo et d'une liste d'écoute de musiques préétablie ;
- des chaises sans appuis-bras, pour ne pas limiter les mouvements ;
- des aides aux transferts (tabourets, ceintures de marche), de matelas de sol individuels, des oreillers, des masques pour les yeux ou des tissus occultants et des traversins, pour la relaxation.

Une liste plus détaillée des ressources matérielles nécessaires est présentée au **Document 1, point 4.5, Ressources matérielles**. Lorsque du matériel supplémentaire spécifique à une séance est nécessaire, il sera indiqué dans le plan.





Séance 1 : Introduction



SÉANCE 1 : INTRODUCTION

Objectifs de la séance pour les membres du groupe :

- Se présenter au groupe.
- Se familiariser avec les autres personnes participantes et intervenantes, avec l'espace, avec le fonctionnement et avec la culture du groupe.
- Entreprendre l'exploration des mouvements avec différentes parties de son corps en utilisant l'improvisation dansée.
- Explorer différentes stratégies pour adapter ses mouvements selon ses capacités, son envie et son confort.
- S'initier aux stratégies de gestion d'énergie.
- Apprendre à se déplacer dans un groupe de façon sécuritaire.

Matériel

- Voir la liste des ressources matérielles recommandées, pour toutes les séances, présentée **au point 4.5 du Document 1**.
- Aucun matériel supplémentaire n'est nécessaire.

Plan de la séance 1

1.1 Introduction	08
1.1.1 Accueillez les membres du groupe individuellement	
1.1.2 Présentez les membres du groupe	
1.1.3 Expliquez le fonctionnement et les objectifs du groupe	
1.1.4 Introduisez la culture à promouvoir au sein du groupe	
1.2 Échauffement.....	09
1.2.1 Dansez dans votre bulle	
1.2.2 Introduisez l'adaptation du mouvement	
1.2.3 Introduisez la gestion d'énergie	
1.3 Activités thématiques	10
1.3.1 Introduisez la « Place parfaite »	
1.3.2 Découvrez l'espace général	
1.3.3 Déplacez-vous sur la musique	
1.3.4 Passez (espace négatif)	
1.3.5 Explorez l'espace général ou l'espace personnel	
1.3.6 Faites un retour verbal sur la thématique	
1.4 Relaxation	13
1.4.1 Introduisez les transferts au sol (descendre au sol et se relever) ⚠	
1.4.2 Faites un scan corporel	
1.5 Fin de la séance	14
1.5.1 Faites le lien entre le ressenti corporel, la relaxation et la fin de la séance	
1.5.2 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe	
1.5.3 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe	



Conseils additionnels pour cette séance

- À la première séance en particulier, une ambiance détendue et bienveillante est essentielle.
- En tant que personne intervenante, vous devez être consciente ou conscient que c'est peut-être le premier contact des membres du groupe avec l'improvisation dansée. Offrez un encadrement rassurant pour le groupe et n'hésitez pas à désacraliser la danse, car celle-ci est accessible à tous.
- Choisissez des activités simples et abandonnez certains contenus au profit de la cohérence du groupe et du plaisir (voir **Document 2, section 3.6, Construire et gérer la cohérence du mouvement de groupe et section 4.1, Quelques stratégies d'animation**).
- L'entrain suscité par la danse, la musique ou par vos mouvements et votre présence peut être trompeur. Demeurez alerte à l'égard des signes de fatigue pouvant transparaître chez les membres du groupe. Gardez en tête les biais de désirabilité sociale. Choisir des musiques populaires et connues de la plupart des membres du groupe peut être intéressant, rassurant pour les membres et favoriser la cohérence du groupe.
- La sécurité est un élément fondamental. Assurez un bon niveau de vigilance, car c'est la première fois que les personnes participantes se déplacent ensemble. Aussi, certains membres peuvent encore être en apprentissage des déplacements avec une aide à la mobilité.
- Comme certains des membres du groupe peuvent encore peu connaître leurs capacités, c'est à vous en tant que personne intervenante de proposer des stratégies spécifiques pour adapter le mouvement.



DESCRIPTIF DE LA SÉANCE 1

1.1 Introduction

1.1.1 Accueillez les membres du groupe individuellement

- La personne intervenante propose à chaque membre du groupe de prendre place dans la salle.
- Validez individuellement le ou les objectifs personnels des participantes et participants.

1.1.2 Présentez les membres du groupe

- La personne intervenante se présente (formation, expérience, rôle au sein du groupe).
- Les membres du groupe se présentent en parole ou en mouvement.

1.1.3 Expliquez le fonctionnement et les objectifs du groupe

- Heure, dates, structure des séances (introduction, échauffement, activités thématiques, relaxation et fin);
- Objectifs généraux du groupe (**voir Document 2, section 1.3, Rappel des objectifs de l'intervention**).
- Règles du groupe (**voir Document 2, encadré 2, Règles à respecter au sein du groupe**).
- Rappel de la politique d'absence.
- Sécurité (zone de confort, pauses, aide technique, hydratation, vêtements et normes de prévention des infections).
- Respect des autres membres et de la confidentialité du groupe.

1.1.4 Introduisez la culture à promouvoir au sein du groupe

- Invitez les membres à s'ouvrir à la nouveauté, à se responsabiliser à l'égard de leurs mouvements et de leurs limites, à éviter le jugement envers soi ou autrui, à ne pas entrer dans la performance et à tirer profit du plaisir procuré par la danse.



1.2 Échauffement

1.2.1 Dansez dans votre bulle

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec l'intervenante ou intervenant.
- **Activité** : improvisation ciblant différentes parties du corps nommées par la personne intervenante.
 - **Exemple d'instructions** : « Votre "bulle" est l'espace autour de vous, délimité par votre corps, le plus étiré et le plus grand possible, dans toutes les directions (à démontrer par la personne intervenante). Sur la musique, bougez, à l'intérieur de votre bulle, la partie du corps nommée. »
 - **Suggestions pour l'animation** :
 - Nommez d'abord une partie du corps que tous les membres du groupe peuvent bouger, en commençant par les parties distales du corps (p. ex. : doigts ou pieds), et terminez par les parties proximales (p. ex. : tronc ou cou).
 - Utilisez votre propre corps en exemple tout en encourageant les versions personnalisées (ne pas copier la personne intervenante).
- Malgré les encouragements à inventer des versions personnalisées, attendez-vous à ce que plusieurs suivent quand même vos mouvements durant les premières séances.
- Donnez des instructions claires de départ et de fin de mouvement (p. ex. : bougez le bras quand la musique commence et changez de partie du corps quand je vous le dirai).
- Incitez les membres du groupe à varier leurs mouvements.
- Assurez-vous que tous les membres du groupe bougent pendant environ 20 secondes avant de changer de partie du corps, pour leur donner l'expérience de synergie de groupe.
- **Progression** : différentes parties du corps peuvent être combinées (p. ex. : pieds et mains en même temps).

1.2.2 Introduisez l'adaptation du mouvement

- **Position de départ** : position confortable (assise ou debout).
- **Activité** : enseignement de la notion d'adaptation du mouvement et démonstration de quelques stratégies.
- **Exemple d'instructions** : « Si je vous propose une activité ou un mouvement difficile pour vous, je vous invite à trouver par vous-mêmes un moyen d'adapter le mouvement selon vos préférences, votre rythme, votre niveau d'énergie et vos capacités. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Demandez d'abord aux membres du groupe comment elles et ils pourraient faire pour adapter un mouvement.
 - Démontrez ensuite différentes stratégies verbalement et physiquement, par exemple :
 - Automatiser un bras paralysé;
 - Bouger la main si la personne participante vit, par exemple, avec un pied amputé;
 - Faire un mouvement de plus petite amplitude ou plus lentement;
 - S'imaginer faire le mouvement.



- Prenez en exemple un membre du groupe (avec sa permission) pour souligner une stratégie particulière.
- Ce concept peut être introduit à travers l'activité précédente afin que, rapidement, les membres du groupe à mobilité réduite ne se sentent pas exclus.

1.2.3 Introduisez la gestion d'énergie

- **Position de départ** : position confortable (assise ou debout).
- **Activité** : autoévaluation du niveau d'énergie et enseignement de principes de gestion d'énergie.
- **Exemple d'instructions** : « Pouvez-vous estimer, entre 0 et 10, votre niveau d'énergie actuel, 0 étant un niveau où aucun mouvement n'est possible et 10 étant un niveau où votre réserve d'énergie est au maximum ? Quels sont les signes qui vous disent que vous commencez à ressentir de la fatigue ? »
- **Réactivation** :
 - Faites un rappel du concept d'adaptation tout au long de la session.
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Après avoir fait une autoévaluation du niveau d'énergie des membres du groupe par un tour de parole, invitez-les à identifier des signes de fatigue à surveiller (voir **Document 2, Encadré 7, Signes de fatigue à surveiller chez les membres du groupe**). Rappelez-leur d'être alertes aux signaux de fatigue que leur corps leur envoie.
 - Proposez aux membres des stratégies pour mieux gérer leur énergie (p. ex. : s'asseoir un moment, boire une gorgée d'eau).
 - Utilisez, au besoin, l'échelle visuelle analogue d'énergie pour faciliter la compréhension du concept lorsque les instructions sont données.

1.3 Activités thématiques

1.3.1 Introduisez la « Place parfaite »

- **Position de départ** : debout ou en position assise.
- **Activité** : enseignement de la notion de « Place parfaite » pour aider les membres du groupe à développer la conscience de leur position et de l'espace.
- **Exemple d'instructions** : « Une place parfaite est une place où je peux aller au maximum de mes mouvements, dans tous les sens, sans toucher quelqu'un ou quelque chose. Vérifiez si vous êtes dans une place parfaite en ce moment. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Servez-vous de votre corps pour questionner le groupe (p. ex. : positionnez-vous dans un endroit restreint et demandez au groupe si cela est une place parfaite).
 - Dirigez la distanciation physique de tous les membres du groupe les uns par rapport aux autres.
 - Repérez les endroits laissés vides et désignez-les au groupe.



- **Progression** : invitez les membres du groupe à repérer une place parfaite autre que celle qu'elles et ils occupent et, au signal, deman-

dez-leur de se déplacer, sans musique, vers cette autre place parfaite, une personne à la fois.

1.3.2 Découvrez l'espace général

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : les membres du groupe se déplacent dans le local, à leur rythme, sans musique, en prenant conscience de l'espace. Les éléments de l'environnement (p. ex. : le plancher, les lumières, les chaises, les autres membres du groupe) peuvent être nommés à voix haute par la personne intervenante ou les membres du groupe. Ceci afin de permettre aux membres de se familiariser avec l'environnement et de développer leur sens de l'observation et leur vigilance pendant les déplacements.
- **Exemple d'instructions** : « Déplacez-vous dans le local, comme si vous étiez en visite chez quelqu'un pour la première fois. Regardez les détails du local. Qu'est-ce qui suscite votre curiosité ? Avez-vous remarqué des

obstacles autour de vous, la température de la pièce, la couleur des murs, les tuiles du plancher ? Qu'est-ce que vous observez ? »

- **Suggestions pour l'animation** :
 - Laissez du temps s'écouler entre chaque verbalisation afin que les membres du groupe puissent enregistrer sa signification en même temps qu'elles et ils se déplacent.
 - Observez les membres du groupe pendant leurs déplacements afin de mieux saisir leurs capacités individuelles et de groupe. Vérifiez le degré d'aisance des membres du groupe qui se déplacent avec une aide à la mobilité.
 - Gardez les instructions très simples. L'activité devrait durer quelques minutes et constitue essentiellement un exercice d'observation en déplacement.

1.3.3 Déplacez-vous sur la musique

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : les membres du groupe se déplacent dans le local, à leur rythme, avec musique.
- **Exemple d'instructions** : « Au son de la musique, déplacez-vous dans le local. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Invitez les membres du groupe à explorer les déplacements pour trouver une façon sécuritaire, confortable et satisfaisante de se mouvoir dans l'espace.
 - Utilisez la stratégie « démontrer et participer » décrite au **Document 2, section 4.1.3, Utiliser un modèle puissant : démontrer et participer**.

- Déplacez-vous dans le groupe et utilisez votre corps comme exemple tout en permettant aux membres du groupe d'utiliser leurs propres méthodes de déplacement.
- Pendant ou après l'activité, prenez un moment avec le groupe pour analyser verbalement les exigences d'un déplacement telles qu'être alerte, maintenir son équilibre ou anticiper le mouvement des autres. (**Voir Document 2, section 3.6, Faciliter des moments de partage.**)

- **Progression** : proposez aux membres du groupe d'ajouter une petite touche de fantaisie à leurs déplacements (p. ex. : claquer des doigts ou hocher la tête). Notez et valorisez les variations chez les membres du groupe.



1.3.4 Passez (espace négatif)

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : les membres du groupe se déplacent dans le local en passant entre les objets ou les personnes, avec musique.
- **Exemple d'instructions** : « Déplacez-vous en observant l'espace disponible autour de vous. Selon l'espace disponible, large ou restreint (p. ex. : entre deux personnes ou entre une personne et une chaise), choisissez entre passer vous-même ou laisser l'autre passer. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Faites une démonstration.
 - Encouragez les membres du groupe à passer elles-mêmes et eux-mêmes, à prendre des risques calculés (dans un espace particulier) tout en étant sécuritaires.
 - Soulignez les stratégies observées (p. ex. : se mettre de profil pour réussir à se déplacer dans un espace restreint).
- **Progression** : il est possible d'ajouter des obstacles (p. ex. : chaises) à contourner, dans l'espace, ou d'utiliser une musique plus rapide.

1.3.5 Explorez l'espace général ou l'espace personnel

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : sur la musique, les membres du groupe bougent à l'intérieur de leur espace personnel (« bulle ») sans se déplacer dans le local. Ensuite, les membres du groupe se déplacent dans le local en passant entre les objets (p. ex. : chaises) ou les personnes. L'exploration alterne entre les mouvements en déplacement et d'autres, effectués sur place, selon les instructions.
- **Exemple d'instructions** : « Rappelez-vous votre "bulle" de l'échauffement. C'est tout l'espace autour de vous, délimité par votre corps, le plus étiré et grand possible, dans toutes les directions (à démontrer par la personne intervenante). Sur la musique, bougez à l'intérieur de votre bulle. À mon signal, vous allez déplacer votre bulle dans l'espace général, au son de la musique. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Incitez les membres du groupe à explorer d'abord les mouvements sur place. Puis, lorsque la consigne est bien intégrée, invitez-les à faire des mouvements en déplacement. Alternez entre les deux méthodes (sur place et en déplacement).
 - Si certains membres du groupe sont fatigués, aidez-les à adapter l'activité (p. ex. : mettez des chaises dans l'espace pour qu'elles et ils s'assoient, pas nécessairement en cercle).
- **Progression** :
 - Faites l'activité sous forme de jeu, par exemple : « Les seules personnes à se déplacer sont celles qui portent des vêtements rouges ; les autres bougent sur place. »
 - Encouragez les membres du groupe à utiliser des mouvements de petite ou de grande amplitude dans les deux espaces (général et personnel).

1.3.6 Faites un retour verbal sur la thématique

- **Position de départ** : possible dans toutes les positions.
- **Activité** : partage des expériences vécues (tour de parole volontaire) et enseignements de stratégies (au besoin).



- **Exemple d'instructions** : « Pouvez-vous partager votre expérience ? Quels mouvements vous apportent du plaisir ? Comment avez-vous connecté avec votre corps ? Avez-vous réussi à adapter vos mouvements, et comment ? Quels défis avez-vous rencontrés ? Pensez-vous pouvoir reproduire certaines activités dans votre quotidien ? »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Gérez le tour de parole.
 - Écoutez et validez l'expérience des membres du groupe.
 - Instaurez un climat de confiance pour promouvoir l'échange du vécu.
 - Offrez des stratégies pour rendre les mouvements plus confortables.
- Permettez la verbalisation du ressenti de la séance.
- **Liens fonctionnels spécifiques à cette séance** :
 - Soulignez les avantages d'être alerte face aux ressentis du corps (p. ex. : mieux connaître ses capacités, prévenir l'épuisement ou éviter la douleur).
 - Reliez les concepts abordés avec les défis du quotidien (p. ex. : activer chaque partie du corps lors du réveil au lit, appliquer des stratégies de gestion d'énergie lors des rendez-vous médicaux, adapter les mouvements durant un déplacement extérieur).

1.4 Relaxation

1.4.1 Introduisez les transferts au sol (descendre au sol et se relever) ⚠

- **Position de départ** : possible dans toutes les positions.
- **Activité** : démontrez différentes façons d'effectuer un transfert sécuritaire au sol, puis invitez les membres du groupe à le faire.
- **Exemple d'instructions** : « Pour ceux et celles qui le peuvent, voici différentes méthodes pouvant être utilisées afin de se mettre au sol et de se relever de façon sécuritaire (faites une démonstration). Choisissez une méthode parmi celles démontrées. Je vais vous assister. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Référez-vous aux tableaux présentés à l'**Annexe 1 du présent document** pour connaître différentes méthodes permettant de descendre au sol et de se relever.
 - Mettez des chaises ou tabourets à la disposition des membres du groupe dans le but de faciliter le transfert. Si nécessaire, utilisez une ceinture de transfert.
 - Au besoin, invitez une ou un membre du groupe pour exemplifier les transferts ou pour participer à la démonstration et illustrer des manipulations possibles.
 - Rassurez les membres du groupe ; accompagnez-les dans le choix de la méthode de transfert vers le sol.
 - Faites en sorte que les personnes réticentes ou qui ont des contre-indications se sentent à l'aise de rester assises.
 - Assurez la sécurité de tous ; fournissez une aide humaine dans l'exécution des transferts (en respectant les qualifications de la personne intervenante).



1.4.2 Faites un scan corporel

- **Position de départ** : position confortable (allongée ou assise). Au besoin, ajustez la position des membres du groupe avec le matériel de relaxation.
- **Activité** : relaxation guidée verbalement par la personne intervenante, pour une prise de conscience de l'état du corps.
- **Exemple d'instructions** : « Prenez une position confortable afin de vous détendre et de relâcher vos muscles. Pour chacune des parties du corps qui sont nommées, dirigez votre attention vers celles-ci afin de prendre conscience des signaux transmis (p. ex. : tensions musculaires, mouvements respiratoires, répartition du poids, etc.). »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Installez un climat de détente ; mentionnez que le but est l'observation des signaux donnés par le corps.
 - Nommez les parties du corps une à une. Pour chacune, suggérez des prises de conscience kinesthésiques, par exemple : la position actuelle, les surfaces en contact avec le sol ou un objet et les tensions présentes.
 - Débutez par les pieds et terminez par la tête et le visage.
 - Utilisez une voix calme et un rythme de respiration lent pendant les instructions.
 - Aidez les membres du groupe à se relever ou à s'asseoir à la fin de l'activité.

1.5 Fin de la séance

1.5.1 Faites le lien entre le ressenti corporel, la relaxation et la fin de la séance

- Rappelez aux membres du groupe de rester en contact avec leur corps même si l'activité prend fin et, ainsi, d'éviter de revenir trop brusquement vers le monde extérieur et de se couper de leurs sensations corporelles lors du retour.
- Suggérez-leur d'être alertes face aux signaux du corps après la séance ou durant les prochains jours (p. ex. : raideurs musculaires, perte ou gain d'énergie, questionnements).

1.5.2 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe

- Soyez disponible pour répondre aux questions. Prenez note des commentaires.

1.5.3 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe



SÉANCE 2 : LES DIRECTIONS

PLAN DE LA SÉANCE 2

Thématique Laban-Bartenieff : faisant partie de la catégorie Espace, les dimensions sont les lignes verticales, sagittales et horizontales. Chacune des dimensions est représentée par deux directions, soit l'avant et l'arrière (dimension sagittale), le côté droit et le côté gauche (dimension horizontale) et le haut et le bas (dimension verticale).

Objectifs de la séance pour les membres du groupe :

- Explorer le mouvement et les déplacements dans les six directions de base.
- Poursuivre la mise en place et l'appropriation de la culture du groupe.
- Se familiariser avec le mouvement en duo.

Matériel

- La liste du matériel recommandé est présentée au **Document 1, section 4.5, Ressources matérielles**.
- Aucun matériel supplémentaire n'est nécessaire.

Plan de la séance 2

2.1 Introduction	18
2.1.1 Accueillez les membres du groupe	
2.1.2 Faites un retour sur la séance précédente	
2.2 Échauffement	18
2.2.1 Dansez dans votre bulle (réactivation de la Section 1.2.1)	
2.2.2 Découvrez les six directions	
2.3 Activités thématiques	20
2.3.1 Déplacez-vous vers l'avant	
2.3.2 Introduisez le regard dirigé	
2.3.3 Déplacez-vous vers l'arrière ⚠	
2.3.4 Identifiez le côté de son corps (introduction aux déplacements de côté)	
2.3.5 Déplacez-vous de côté (droit ou gauche)	
2.3.6 Bougez vers le haut (et vers le bas)	
2.3.7 Faites la statue	
2.3.8 Déplacez-vous dans les différentes directions en duo	
2.3.9 Faites un retour verbal sur la thématique	
2.4 Relaxation	24
2.4.1 Rappelez comment faire un transfert au sol	
2.4.2 Faites un scan corporel (réactivation de la Section 1.4.2)	
2.5 Fin de la séance	25
2.5.1 Faites le lien entre le ressenti corporel, la relaxation et la fin de la séance	
2.5.2 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe	



- Maintenez l'ambiance d'ouverture détendue et bienveillante mise en place à la séance 1 et soulignez le plaisir de bouger.
- Privilégiez la réactivation d'activités réalisées à la séance 1 afin de rassurer les membres du groupe et de leur permettre de développer un sentiment de maîtrise et de plaisir dans leurs mouvements. Ceci leur permettra aussi d'explorer plus en profondeur leur vocabulaire gestuel.
- Continuez à nourrir la cohérence de groupe (voir **Document 2, point 3.6, Construire et gérer la cohérence du mouvement de groupe**). La cohérence du mouvement de groupe inclut les manières uniques de bouger. Facilitez le sentiment d'unité du groupe nouvellement formé et encouragez la créativité individuelle.
- Assurez-vous de la sécurité de chaque membre du groupe durant les explorations. Certains membres du groupe vivent depuis peu avec de nouvelles limitations physiques. Pour eux, certaines propositions peuvent être déstabilisantes. Pour d'autres, l'aide à la mobilité peut n'avoir jamais été utilisée pour certaines directions.



DESCRIPTIF DE LA SÉANCE 2 : LES DIRECTIONS

2.1 Introduction

2.1.1 Accueillez les membres du groupe

- Faites un rappel des noms
- Validez individuellement le ou les objectifs personnels des participantes et participants.

2.1.2 Faites un retour sur la séance précédente

- Invitez les membres du groupe à partager leurs observations depuis la dernière séance (p. ex. : demandez si les membres du groupe ont observé des effets de la séance durant la semaine, par exemple en termes de raideurs musculaires, de gain ou de perte d'énergie).
- Rappelez verbalement les concepts abordés à la dernière rencontre, soit l'adaptation du mouvement, la gestion de l'énergie et la « Place parfaite ».
- Encouragez les membres du groupe à partager leurs observations depuis la dernière séance.

2.2 Échauffement

2.2.1 Dansez dans votre bulle (réactivation de la Section 1.2.1)

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : improvisation sur les parties du corps nommées par la personne intervenante.
- **Exemple d'instructions** : « Dans l'activité qui suit, bougez la partie du corps nommée, au son de la musique. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Reprenez l'activité de façon semblable à la séance 1 pour rassurer les membres du groupe et instaurer une routine de groupe.
- Prêtez attention à l'état général du groupe et à l'attitude de chaque membre du groupe (première activité de la séance).
- Rappelez, au moment opportun durant l'activité, les concepts vus à la séance précédente (p. ex. : adapter les consignes selon ses besoins, se permettre de varier les mouvements selon les envies ou faire des pauses).
- **Progression** :
 - Nommez plusieurs fois de suite la même partie du corps, en demandant de trouver une autre façon de bouger.
 - Combinez deux parties (p. ex. : pieds et mains en même temps).



2.2.2 Découvrez les six directions

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : l'intervenante ou intervenant sélectionne une direction et invite les membres du groupe à bouger dans la direction nommée.
- **Exemple d'instructions** : « Au son de la musique et selon votre inspiration, bougez votre corps dans la direction nommée (l'avant, l'arrière, la droite, la gauche, le haut ou le bas). »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Utilisez votre propre corps pour servir d'exemple aux membres du groupe, mais incitez-les à varier leurs mouvements sans nécessairement suivre ceux effectués par la personne intervenante.
- Observez les préférences des membres du groupe dans les différentes directions et en ce qui concerne les parties du corps utilisées.
- Expliquez aux membres du groupe comment faire un mouvement en continu, dans la même direction, même lorsqu'elles et ils sont assis (p. ex. : reculer un petit peu pour pouvoir aller à nouveau vers l'avant).
- Proposez des alternatives pour des personnes ayant des limitations (p. ex. : bras en écharpe).
- **Progression** :
 - Ciblez différentes parties du corps moins utilisées (p. ex. : le nombril, le nez, le côté du pied droit).
 - Combinez les directions pour augmenter le défi (p. ex. : se déplacer vers l'avant et vers la droite, en même temps).

2.2.3 Déplacez-vous sur la musique (réactivation de la Section 1.3.3)

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : les membres du groupe se déplacent dans le local, à leur rythme, avec musique.
- **Exemple d'instructions** : « Au son de la musique, déplacez-vous dans le local. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Invitez les membres du groupe à explorer les déplacements pour trouver une façon sécuritaire, confortable et satisfaisante de se mouvoir dans l'espace.
- Utilisez la stratégie « démontrer et participer » présentée au **Document 2, section 4.1, Quelques stratégies d'animation**, et spécifiquement dans le passage Utiliser un modèle puissant : démontrer et participer.
 - Déplacez-vous dans le groupe et utilisez votre corps en exemple, mais sans imposer une façon de faire. Encouragez les versions personnalisées.
- **Progression** : identique à celle de l'activité 1.3.3.



2.3 Activités thématiques

2.3.1 Déplacez-vous vers l'avant

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : les membres du groupe se déplacent partout dans l'espace, en avançant, sur la musique.
- **Exemple d'instructions** : « Au son de la musique, déplacez-vous dans l'espace, en vous dirigeant vers l'avant. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Démontrez avec votre corps différentes stratégies à appliquer lorsqu'on rencontre un obstacle sur son chemin (p. ex. : un mur ou une autre personne) et qu'on veut poursuivre dans la direction indiquée (p. ex. : attendre sur place et repartir ou pivoter, et continuer d'aller vers l'avant par une autre voie).
 - Rappelez l'application des notions vues à la séance précédente au besoin (p. ex. : garder une « Place parfaite », se déplacer en sécurité, être alerte à l'environnement, utiliser l'espace en tant que groupe).
 - Insistez sur le fait que, lorsqu'elles et ils se déplacent, les membres du groupe fendent l'air avec l'avant de leur corps.
- **Progression** : proposez d'ajouter une touche de fantaisie aux déplacements, quelque chose qui rend unique le déplacement (p. ex. : claquer des doigts, balancer le bassin, hocher la tête).

2.3.2 Introduisez le regard dirigé

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : enseignez l'utilisation de la vision, en plus de la vigilance kinesthésique, pour se déplacer.
- **Exemple d'instructions** : « Tournez la tête d'un côté et regardez derrière vous. Vérifiez jusqu'où votre regard peut se rendre, les sensations que vous percevez de votre corps (p. ex. : tensions au cou, inconfort ou aisance). Tournez la tête de l'autre côté et regardez derrière vous. Vérifiez les différentes sensations ou les impressions semblables de ce côté. Identifiez le côté que vous préférez. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Assurez-vous que les membres du groupe regardent derrière eux avant de se déplacer vers l'arrière.
 - Gardez les instructions très simples. N'alternez pas de côté trop rapidement.
 - L'activité devrait durer quelques minutes et est essentiellement un exercice d'observation avant le déplacement.

2.3.3 Déplacez-vous vers l'arrière ⚠

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : les membres du groupe se déplacent vers l'arrière, selon leurs préférences.
- **Exemple d'instructions** : « En regardant toujours derrière vous, au son de la musique, reculez. »



- **Suggestions pour l'animation :**

- Assurez-vous que la direction est maîtrisée par tous les membres du groupe avant de complexifier l'activité.
- Au besoin, incitez les membres du groupe à ralentir et guider physiquement les déplacements des participantes et participants pour éviter les collisions.

- Rassurez les membres du groupe quand elles et ils explorent cette direction souvent sous-utilisée.
- Encouragez les membres du groupe à se déplacer et validez leurs essais.

- **Progression :** proposez d'ajouter une touche de fantaisie aux déplacements, comme dans l'activité précédente.

2.3.4 Identifiez le côté de son corps (introduction aux déplacements de côté)

- **Position de départ :** « Place parfaite. »

- **Activité :** stimulation proprioceptive d'un côté du corps pour faciliter les déplacements de côté.

- **Exemple d'instructions :** « Touchez, massez, frottez ou tapotez le côté droit (gauche) de votre corps, de votre tête, visage, cou, épaule, bras, tronc, hanche, cuisse, genou, jambe, jusqu'à vos pieds. Ceci est le côté droit (gauche) de votre corps. C'est ce côté qui doit fendre l'air en premier lorsque vous vous déplacez vers la droite (gauche). »

- **Suggestions pour l'animation :**

- Démontrez la distinction entre un déplacement avec le côté droit (gauche) du corps et un déplacement avec l'avant du corps, mais du côté droit (gauche) de l'espace.
- Donnez différents exemples de déplacements de côté.
- Fournissez des stratégies pour les membres du groupe ayant des aides à la mobilité (p. ex. : comment se déplacer de côté avec une marchette ou un fauteuil roulant).
- Enchaînez avec l'activité suivante (déplacement d'un côté). Ensuite, reprenez la stimulation proprioceptive, mais de l'autre côté du corps. Enchaînez avec le déplacement du deuxième côté (le côté non travaillé).

2.3.5 Déplacez-vous de côté (droit ou gauche)

- **Position de départ :** « Place parfaite. »

- **Activité :** les membres du groupe se déplacent de côté (droit ou gauche).

- **Exemple d'instructions :** « Au son de la musique, déplacez-vous de côté en fendant l'air avec le côté droit (gauche) de votre corps. »

- **Suggestions pour l'animation :**

- Assurez-vous que la direction est maîtrisée avant de changer de côté ou d'alterner entre les deux directions (droite et gauche).

- Rappelez au besoin les conseils et stratégies de déplacement (p. ex. : garder sa direction en évitant les obstacles, regarder l'espace vers où on se déplace).

- **Progression :**

- Ciblez différentes parties du corps (p. ex. : se déplacer de côté en entreprenant le mouvement avec l'épaule ou la hanche).
- Combinez les directions (p. ex. : côté droit et, ensuite, gauche).
- Utilisez des directions créatives (p. ex. : bouger des 2 côtés en même temps).



2.3.6 Bougez vers le haut (et vers le bas)

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : les membres du groupe bougent leur corps vers le haut (bas).
- **Exemple d'instructions** : « Au son de la musique, entraînez votre corps vers le haut (bas). »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Donnez, au besoin, des exemples tels que réduire l'amplitude des mouvements, afin de varier les actions effectuées tout en suivant la direction (p. ex. : soulever les épaules vers le haut ou plier à moitié les genoux pour aller vers le bas).
- **Progression** : ajoutez les directions précédentes (avant, arrière ou côtés) à l'activité et combinez-les.
- Au besoin, réalisez l'activité en position assise ou incitez les membres du groupe à prendre appui (p. ex. : chaises, mur, aide à la mobilité).
- Évitez de maintenir une direction trop longtemps afin de permettre une récupération.
- Alternez entre le haut et le bas pour aider à gérer l'énergie.

2.3.7 Faites la statue

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : au son de la musique, les membres du groupe se déplacent dans la direction nommée et, lorsque la musique cesse, prennent une pose (statue) en indiquant la direction avec leur corps.
- **Exemple d'instructions** : « Au son de la musique, déplacez-vous, avec votre corps, dans la direction nommée (soit avant, arrière, droite, gauche, haut ou bas). Quand la musique arrête, arrêtez votre mouvement dans cette direction. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Encouragez les membres du groupe à varier les mouvements dans les directions nommées.
 - Précisez que l'intention de la direction du mouvement doit être facilement reconnaissable lorsque les personnes participantes arrêtent de bouger. Vous pouvez faire des démonstrations de statues (avec l'intention claire de la direction) ou interpeller des membres du groupe, ouvertes ou ouverts à fournir des exemples (voir **Document 2, section 4.1.7**, « Considérer les membres du groupe comme des expertes et des experts »).
- **Progression** :
 - Rappelez aux membres du groupe de prendre le temps d'adopter une position stable lorsque la musique arrête.
 - Combinez les directions (p. ex. : aller devant et en haut).
 - Ciblez des parties du corps (p. ex. : aller vers l'avant avec les épaules).
 - Soulignez des méthodes uniques/originales observées chez certaines personnes participantes et reprenez-les en grand groupe.



2.3.8 Déplacez-vous dans les différentes directions en duo

- **Position de départ** : « Place parfaite » en équipe de deux, dos à dos.
- **Activité** : les membres du groupe s'éloignent de leur partenaire et se rapprochent pour terminer en statue (à deux) lorsque la musique arrête.
- **Exemple d'instructions** : « Votre place actuelle est votre position initiale. Au son de la musique, les deux partenaires s'éloignent l'un de l'autre, de quelques mètres, en se déplaçant vers l'avant, en ligne droite. Lorsque je vous l'indique, les partenaires font demi-tour et reviennent à leur position initiale, toujours en se déplaçant vers l'avant, pour terminer face à face. Lorsque la musique arrête, le duo devient une statue et arrête de bouger. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Avant de débiter, aidez les duos à se placer dans l'espace afin d'éviter les collisions lors des déplacements.
 - Faites une démonstration avant d'entreprendre l'activité.
 - Choisissez une durée de temps allouée sur la musique pour s'éloigner et se rapprocher de sa ou son partenaire (p. ex. : huit temps). Indiquez-la aux membres du groupe.
 - Guidez les participantes ou participants plus rapides et plus lents pour que tous bougent à l'unisson (p. ex. : suggérez aux plus rapides de bouger sur place lorsqu'elles et ils sont arrivés à destination, et aux plus lents et lents de réduire leur distance de déplacement). ⚠
- **Progression** :
 - Utilisez d'autres directions (arrière, côtés, en haut et en bas) pour l'activité. Dans ce cas, la position de départ des membres du groupe doit être modifiée pour faciliter l'accès à la direction demandée.
 - Reprenez l'activité en donnant moins d'indications et enchaînez les différentes directions sans arrêter la musique (avant, arrière, côtés, en haut et en bas).
 - Vous pouvez, si cela est pertinent, encourager les membres du groupe à porter attention à certains détails du mouvement en duo (p. ex. : prendre conscience des mouvements de sa ou son partenaire, ajuster sa position dans l'espace par rapport à l'autre, démontrer ses intentions de mouvement d'une manière non verbale).
- **Précaution** : si des mesures de prévention et de contrôle des infections sont en vigueur (p. ex. : en temps de pandémie), cette activité peut se faire en duo, mais en respectant la distanciation physique recommandée.

2.3.9 Faites un retour verbal sur la thématique

- **Position de départ** : possible dans toutes les positions et à tout moment durant la séance.
- **Activité** : partage des expériences vécues et enseignements de stratégies (au besoin).
- **Exemple d'instructions** : « Comment décrivez-vous votre expérience en mouvement ? Comment vous sentez-vous par rapport à la thématique d'aujourd'hui ? Quelles images vous viennent en tête à la suite de cette expérimentation ? Avez-vous une direction préférée ou est-ce que certaines directions sont plus problématiques ? Si oui, quelles stratégies avez-vous utilisées ? »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Identiques à celles de la séance précédente. Par exemple, gérez le tour de parole afin que toutes et tous participent, écoutez



et validez l'expérience des membres du groupe, instaurez un climat de confiance pour promouvoir l'échange du vécu, favorisez l'expression du ressenti du corps lors des activités et offrez des stratégies pour rendre les mouvements plus confortables.

- Utilisez des observations prises durant la séance et reliez-les aux concepts enseignés.

- **Liens fonctionnels spécifiques à cette séance :**

- Soulignez l'importance d'explorer toutes les directions afin de mieux connaître ses capacités, ses préférences en mouvement et, ainsi, d'augmenter son vocabulaire gestuel.

- Réflétez la présence des directions dans les gestes et mouvements du quotidien (p. ex. : reculer pour ouvrir une porte, se déplacer de côté devant un comptoir, se pencher pour ramasser un objet).
- Proposez de rester alerte au ressenti du corps lors de mouvements dans certaines directions, pour observer si la pratique apporte des changements (p. ex. : désensibilisation).

2.4 Relaxation

2.4.1 Rappelez comment faire un transfert au sol

- **Position de départ :** possible dans toutes les positions.
- **Activité :** enseignement de techniques de transfert sécuritaires.
- **Exemple d'instructions :** « Je vous fais un rappel des méthodes vues à la séance précédente, pour se coucher au sol et se relever de façon sécuritaire (démonstrations à faire). Choisissez la méthode qui vous convient et, si vous avez besoin d'aide, attendez qu'on vienne vous assister. »
- **Suggestions pour l'animation :**
 - Référez-vous aux tableaux présentés à l'annexe 1 pour connaître différentes méthodes pour descendre et se relever du sol.
 - Il est important de rassurer chaque membre du groupe et d'encourager chacune et chacun à essayer une méthode pour aller au sol (si possible) afin de préparer la séance 5, qui se fait au sol, de préférence.
 - Mettez des chaises ou tabourets à la disposition des membres du groupe.
 - Soyez à l'affût des membres du groupe qui évitent de demander de l'aide alors qu'elles ou ils en ont besoin.



2.4.2 Faites un scan corporel (réactivation de la Section 1.4.2)

- **Position de départ** : position confortable, le plus possible couchée au sol.
- **Activité** : relaxation basée sur la prise de conscience de l'état du corps.
- **Exemple d'instructions** : « Nous allons reprendre la relaxation de la séance précédente. Prenez une position confortable et dirigez votre attention vers la partie de votre corps que je vais nommer. »
- **Suggestions pour l'animation** : rappelez aux membres du groupe que l'accent de la relaxation ne doit pas porter sur le jugement ou la critique, mais sur l'observation des signaux donnés par le corps et la détente.

2.5 Fin de la séance

2.5.1 Faites le lien entre le ressenti corporel, la relaxation et la fin de la séance

- Rappelez aux membres du groupe de rester en contact avec leur corps même si l'activité prend fin et, ainsi, d'éviter de revenir trop brusquement vers le monde extérieur et de se couper de leurs sensations corporelles lors du retour.
- Suggérez-leur d'être alertes face aux signaux du corps après la séance ou durant les prochains jours (p. ex. : raideurs musculaires, perte ou gain d'énergie, questionnements).

2.5.2 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe

- Soyez disponible pour répondre aux questions. Prenez note des commentaires.







SÉANCE 3 : LES CHEMINS



PLAN DE LA SÉANCE 3

Thématique Laban-Bartenieff : faisant partie de la catégorie Espace, les chemins sont représentés par le trajet pris par le danseur (tracé au sol) ou par une partie de son corps (tracé dans l'espace).

Objectifs de la séance pour les membres du groupe :

- Prendre conscience des types de chemins préférés par le corps (en déplacements ou non).
- Explorer différents chemins avec son corps afin d'enrichir son vocabulaire gestuel.

Matériel

- La liste du matériel recommandé est présentée au **Document 1, section 4.5, Ressources matérielles**.
- Images (dessins, photos, illustrations) avec des lignes courbes, droites ou en zigzag.

Plan de séance 3

3.1 Introduction	30
3.1.1 Accueillez les membres du groupe	
3.1.2 Faites un retour sur la séance précédente	
3.2 Échauffement	30
3.2.1 Déplacez-vous sur la musique (réactivation de la section 1.3.3)	
3.3 Activités liées à la thématique.....	31
3.3.1 Introduisez les chemins droits	
3.3.2 Peinturez des chemins droits avec votre corps	
3.3.3 Créez des chemins droits en déplacement	
3.3.4 Introduisez les chemins courbes	
3.3.5 Peinturez des chemins courbes avec votre corps	
3.3.6 Créez des chemins courbes en déplacement	
3.3.7 Introduisez les chemins zigzags	
3.3.8 Peinturer des chemins zigzags avec votre corps	
3.3.9 Créez des chemins zigzags en déplacement	
3.3.10 Inspirez-vous d'une image pour créer des chemins droits/courbes/zigzags	
3.3.11 Dansez sur les chemins selon l'espace désigné	
3.3.12 Faites un retour verbal sur la thématique	
3.4 Relaxation	36
3.4.1 Faites un scan corporel (réactivation de la section 1.4.2)	
3.5 Fin de la séance.....	36
3.5.1 Faire le lien entre le ressenti corporel, la relaxation et la fin de la séance	
3.5.2 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe	



Conseils additionnels pour assurer la réussite de la séance :

- Puisque le groupe en est à sa troisième séance, selon la maturité de celui-ci, attendez-vous à moins devoir intervenir durant les activités. Les membres du groupe devraient se sentir suffisamment en sécurité pour que leur créativité émerge davantage. Il est

donc possible de diminuer la quantité de consignes verbales données pendant l'improvisation et de mettre en place une structure souple stimulant la créativité et favorisant l'exploration libre des mouvements.



DESCRIPTIF DE LA SÉANCE 3

3.1 Introduction

3.1.1 Accueillez les membres du groupe

- Validez individuellement le ou les objectifs personnels des participantes et participants.

3.1.2 Faites un retour sur la séance précédente

- Encouragez les membres du groupe à partager leurs observations depuis la dernière séance.

3.2 Échauffement

3.2.1 Déplacez-vous sur la musique (réactivation de la section 1.3.3)

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : sur la musique, les membres du groupe se déplacent.
- **Exemple d'instructions** : « Au son de la musique, déplacez-vous dans le local. Bougez selon ce qui vous inspire en ce moment. Nous allons reprendre, en mouvement, certaines notions abordées aux dernières séances. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Commencez l'animation sans consigne jusqu'à ce que tous soient engagés. Ajoutez successivement des notions abordées dans les séances précédentes (p. ex. : bouger sur place ou à travers le local, se déplacer dans une direction indiquée).
 - Ne brusquez pas les membres du groupe en donnant beaucoup d'indications (début de la séance).
 - Révisez les suggestions d'animation de la séance 1, au besoin.
- **Progression** :
 - Ciblez des parties du corps et encouragez les membres du groupe à vérifier leur ressenti : quel mouvement cette partie a-t-elle envie de faire ? Dans quelle direction ?
 - Reprenez l'activité en cercle et faites bouger les membres du groupe dans les mêmes directions (p. ex. : se déplacer vers l'avant en faisant se rapetisser le cercle).



3.3 Activités liées à la thématique

3.3.1 Introduisez les chemins droits

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : enseignement donné verbalement et par démonstration sur le concept. Exploration guidée, en grand groupe, des chemins droits.
- **Exemple d'instructions** : « Un chemin droit est un tracé, en ligne droite. En voyez-vous dans l'espace ? (Trouvez des éléments de l'environnement avec les membres du groupe.) Imaginez que vous trempez votre doigt dans un pot de peinture et que vous peignez autour de vous. Pouvez-vous tracer une ligne droite ? Essayez-le avec moi. Elle peut être verticale, horizontale, diagonale et dans différents plans sur les trois dimensions. » (Démontrez.)
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Assurez-vous de la compréhension du concept de chemin droit en donnant des exemples avec votre corps et en demandant aux membres du groupe si c'est un chemin droit.
 - Faites l'activité sans musique pour que les personnes participantes comprennent bien les consignes données.
 - Mettez l'accent sur le chemin pris par le corps, dans l'espace, et non seulement la forme (statique) prise par le corps.
- **Progression** : ciblez des parties du corps (p. ex. : nez, épaule, hanche, genou) pour faire des chemins droits.

3.3.2 Peinturez des chemins droits avec votre corps

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : improvisation de chemins droits, avec le corps.
- **Exemple d'instructions** : « Maintenant, imaginez que votre corps au complet est enduit de peinture et que votre toile est l'espace autour de vous. Au son de la musique, remplissez votre toile de chemins droits ; faites une variété de chemins droits avec votre corps. »
- **Suggestions pour l'animation** : validez les essais des membres du groupe. Ceci peut être fait de différentes façons (p. ex. : vous pouvez offrir l'occasion à chaque participante ou participant de montrer au reste du groupe un chemin droit utilisé).
- **Progression** :
 - Effectuez l'activité sur place, mais en utilisant d'autres positions (p. ex. : debout, sur un pied, en prenant appui sur la chaise).
 - Reprenez l'activité avec des mouvements de plus grande amplitude.

3.3.3 Créez des chemins droits en déplacement

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : les membres du groupe explorent les déplacements en chemins droits.
- **Exemple d'instructions** : « Nous allons poursuivre l'activité précédente. Imaginez encore que tout votre corps est enduit de peinture. Votre toile est non seulement l'espace autour de vous, mais aussi le sol. Au son de la musique, essayez différentes façons de tracer des chemins droits, au sol, en vous déplaçant. »



- **Suggestions pour l'animation** : avant de démarrer la musique, donnez des exemples de déplacements utilisant des chemins droits (dans différentes directions, en utilisant plusieurs parties du corps, etc.).
- **Progression** : en plus des déplacements suivant un chemin droit, incluez une gestuelle utilisant des chemins droits dans l'improvisation.

3.3.4 Introduisez les chemins courbes

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : enseignement donné verbalement et par démonstration sur le concept. Exploration guidée des chemins courbes.
- **Exemple d'instructions** : « Un chemin courbe est un tracé arrondi ou circulaire. En voyez-vous dans l'espace (trouvez des éléments de l'environnement avec les membres du groupe) ? Imaginez que vous trempez votre doigt dans un pot de peinture et que vous peignez l'espace autour de vous. Pouvez-vous tracer une ligne courbe ? Essayez avec moi (démontrer avec des exemples). »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Assurez-vous de la compréhension du concept de chemin courbe en donnant des exemples avec votre corps et en demandant aux membres du groupe si c'est un chemin courbe.
 - Démontrez différentes figures (p. ex. : spirales, ondulations, vagues, serpentins, symbole de l'infini).
 - Mettez l'accent sur le chemin pris par le corps dans l'espace et non la forme statique du corps.
 - Faites l'activité sans musique pour que les membres du groupe comprennent bien les consignes données.
- **Progression** : ciblez des parties du corps moins sollicitées pour faire des chemins courbes.

3.3.5 Peinturez des chemins courbes avec votre corps

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : improvisation de chemins courbes avec le corps.
- **Exemple d'instructions** : « Imaginez que tout votre corps est enduit de peinture et que l'espace autour de vous est une toile vierge. Au son de la musique, essayez différentes façons de tracer des chemins courbes dans l'espace avec votre corps. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Guidez les membres du groupe et amenez-les à créer des chemins courbes avec leur corps.
 - Donnez le temps aux membres du groupe d'explorer le mouvement.
 - Validez les essais des membres du groupe.
- **Progression** : reprenez l'activité en produisant des chemins de plus grande amplitude (plus loin du centre).



3.3.6 Créez des chemins courbes en déplacement

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : les membres du groupe explorent les déplacements en chemins courbes.
- **Exemple d'instructions** : « Imaginez que tout votre corps est enduit de peinture et que le sol est une toile vierge. Au son de la musique, essayez différentes façons de tracer des chemins courbes, en vous déplaçant. »
- **Suggestions pour l'animation** : avant de mettre la musique, illustrez différents déplacements qui utilisent des chemins courbes (p. ex. : pivoter, tourner sur soi-même, serpenter à travers le local, faire du slalom, tourner autour de quelqu'un, faire le tour du local).
- **Progression** : créez des chemins courbes avec tout le corps pendant le déplacement courbe.

3.3.7 Introduisez les chemins zigzags

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : enseignement donné verbalement et par démonstration. Exploration guidée, en grand groupe, des chemins zigzags.
- **Exemple d'instructions** : « Un chemin en zigzag est un tracé de lignes brisées formant des angles alternativement saillants et rentrants, comme une diagonale, un clocher d'église ou le contour d'un bec d'oiseau. En voyez-vous dans l'espace (trouvez des éléments de l'environnement avec les membres du groupe) ? Imaginez que vous trempez votre doigt dans un pot de peinture et que vous peignez l'espace autour de vous. Pouvez-vous tracer une ligne en zigzag ? Essayez-le avec moi. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Assurez-vous de la compréhension du concept de chemin zigzag en donnant des exemples avec votre corps et en demandant aux membres du groupe si c'est un chemin zigzag.
 - Démontrez différentes figures (p. ex. : tremblements, chemins en dents de scie).
 - Mettez l'accent sur le chemin tracé dans l'espace et non la forme statique du corps.
 - Faites l'activité sans musique pour que les membres du groupe comprennent bien les consignes données.
- **Progression** : ciblez des parties du corps (p. ex. : nez, épaule, hanche, genou) pour tracer des chemins.

3.3.8 Peinturer des chemins zigzags avec votre corps

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : improvisation de chemins zigzags avec le corps.
- **Exemple d'instructions** : « Maintenant, imaginez que votre corps au complet est enduit de peinture et que votre toile est l'espace autour de vous. Au son de la musique, je vous demande de remplir votre toile de chemins zigzags avec votre corps. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Guidez les membres du groupe et amenez-les à créer des chemins zigzags avec leur corps.
 - Donnez le temps aux membres du groupe d'explorer le mouvement.
 - Validez les essais des membres du groupe.



- **Progression :**
 - Effectuez l'activité dans d'autres positions (p. ex. : debout, sur un pied, en prenant appui sur la chaise).
- Reprenez l'activité avec des mouvements de différentes amplitudes.

3.3.9 Créez des chemins zigzags en déplacement

- **Position de départ :** « Place parfaite. »
- **Activité :** exploration des déplacements en chemins zigzags.
- **Exemple d'instructions :** « Votre corps est toujours enduit de peinture, et on y ajoute la semelle de vos souliers. Votre toile est non seulement l'espace autour de vous, mais aussi le sol. Au son de la musique, essayez différentes façons de tracer des chemins zigzags au sol. »
- **Suggestions pour l'animation :**
 - Avant de démarrer la musique, donnez des exemples de déplacements qui utilisent des chemins zigzags dans différentes directions.
 - Donnez des exemples pouvant aider la créativité (p. ex. faire du ski à bosses).
- **Progression :** combinez les déplacements avec une gestuelle utilisant les chemins zigzags.

3.3.10 Inspirez-vous d'une image pour créer des chemins droits/courbes/zigzags

- **Position de départ :** « Place parfaite. »
- **Activité :** la personne intervenante expose un dessin représentant des tracés de lignes droites, courbes, zigzags ou d'un mélange de celles-ci. Les membres du groupe doivent s'inspirer de l'image pour créer des chemins droits, courbes ou zigzags dans l'espace et sur le sol.
- **Exemple d'instructions :** « Voici une image. Quels types de chemin voyez-vous (droits, courbes, zigzags ou une combinaison) ? Imaginez que tout votre corps est enduit de peinture. Inspirez-vous des chemins que vous voyez pour bouger. Au son de la musique, essayez de reproduire ces tracés, que ce soit sur le sol, en vous déplaçant, ou dans l'espace en bougeant. »
- **Suggestions pour l'animation :**
 - Montrez les images et mettez-les à la vue des membres du groupe tout au long de l'activité.
- Réalisez l'activité en quatre temps et en lien avec les quatre images. Utilisez une image contenant des chemins droits, une image contenant des chemins courbes, une autre contenant des chemins zigzags et une dernière contenant les trois types de chemins.
- Encouragez les membres du groupe à réunir toutes les découvertes des activités ayant précédé la séance pour recréer les chemins observés sur l'image et approfondir leur exploration.
- Si les instructions sont trop complexes pour certains membres du groupe, soyez flexible et encouragez-les à s'inspirer de l'image présentée pour simplement bouger comme elles ou ils le désirent, sans réfléchir davantage.
- **Progression :**
 - Changez de mouvement à chaque tracé observé sur l'image.
 - Reprenez l'activité, une personne participante à la fois, et mettez en mouvement une image à la fois devant le reste du groupe.



3.3.11 Dansez sur les chemins selon l'espace désigné

- **Position de départ** : divisez le groupe en trois sous-groupes, de façon aléatoire, position de « Place parfaite ».
- **Activité** : divisez le local en trois zones avec des chaises (zone de chemins droits, zone de chemins courbes et zone de chemins zigzags). Les membres du groupe bougent et se déplacent dans le local en utilisant les chemins des zones respectives.
- **Exemple d'instructions** : « Le local est divisé en trois zones ; ici, une zone de chemins droits, ici, une autre de chemins courbes et ici, une dernière, de chemins zigzags. Lorsque vous vous trouvez dans une zone, vous devez bouger ou vous déplacer en utilisant le type de chemin de la zone. L'activité commence lorsque la musique débute. Vous pouvez passer d'une zone à l'autre, dès que vous en avez envie, selon votre plaisir. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Si possible, ayez une personne intervenante dans chaque zone afin de servir de repère. Sinon, disposez les images de l'activité précédente dans les zones respectives.
 - Encouragez les membres du groupe à observer dans quelle zone elles et ils préfèrent se trouver ou celle où elles et ils préfèrent passer plus de temps (préférence ou aisance naturelle).
 - Si opportun, créez des sous-groupes de façon informelle durant l'improvisation.
- **Progression** :
 - Bougez dans une zone, pendant qu'une partie du groupe observe. Ensuite, inversez les rôles.
 - Utilisez plusieurs styles de musique et observez les changements selon les musiques.
 - Encouragez les membres du groupe à aller dans la zone moins confortable (si elle est connue des membres) afin de trouver des moyens de rendre le mouvement agréable.

3.3.12 Faites un retour verbal sur la thématique

- **Position de départ** : possible dans toutes les positions et à tout moment durant la séance.
- **Activité** : partage des expériences vécues et enseignement de stratégies (au besoin).
- **Exemple d'instructions** : « Pouvez-vous témoigner de votre expérience ? Avez-vous observé des types de chemins avec lesquels vous êtes plus confortables ? Si oui, lesquels, et pourquoi selon vous ? Comment ce confort change-t-il en fonction de vos mouvements, de vos déplacements ou des parties du corps qui sont sollicitées, et en lien avec le type de chemin utilisé ? »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Même chose qu'aux séances précédentes.
- **Liens fonctionnels spécifiques à cette séance** :
 - Soulignez l'importance d'enrichir son vocabulaire gestuel, car cet enrichissement donne davantage d'options de mouvements dans la vie quotidienne. Par exemple, il est utile d'adopter un chemin droit lorsqu'on se déplace dans la rue. Par contre, à l'inté-



rieur d'un domicile, la majorité des chemins utilisés sont courbes (p. ex. : virages, tours). Aussi, pour prendre un objet, le chemin droit est souvent utilisé, mais pour caresser, le corps utilise souvent un chemin courbe. Les chemins zigzags peuvent être utilisés pour frotter ou dessiner.

- Encouragez les membres du groupe à observer les types de chemins qu'elles et ils prennent dans leurs activités quotidiennes (p. ex. : se laver, cuisiner, se déplacer à l'intérieur).
- Suggérez de tester des mouvements découverts durant la séance dans des activités concrètes, au quotidien.

3.4 Relaxation

3.4.1 Faites un scan corporel (réactivation de la section 1.4.2)

3.5 Fin de la séance

3.5.1 Faire le lien entre le ressenti corporel, la relaxation et la fin de la séance

- Rappelez aux membres du groupe de rester en contact avec leur corps même si l'activité prend fin et, ainsi, d'éviter de revenir trop brusquement vers le monde extérieur et de se couper de leurs sensations corporelles lors du retour.
- Suggérez-leur d'être alertes face aux signaux du corps après la séance ou durant les prochains jours (p. ex. : raideurs musculaires, perte ou gain d'énergie, questionnements).

3.5.2 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe

- Soyez disponible pour répondre aux questions. Prenez note des commentaires.





SÉANCE 4 : LES FORMES



PLAN DE LA SÉANCE 4

Thématique Laban-Bartenieff : la forme du mouvement (catégorie Shape) s'intéresse à la manière dont l'espace est sculpté par le corps en mouvement ou le corps statique.

Objectifs de la séance pour les membres du groupe :

- Explorer différentes formes pouvant être prises par le corps.
- Trouver des façons de modeler son corps pour s'ajuster aux autres et à l'environnement.
- S'initier à l'exploration du mouvement, en proximité avec des partenaires.

Matériel

- La liste du matériel recommandé est présentée au **Document 1, section 4.5, Ressources matérielles**.
- Dessins ou images des formes de base.

Plan de la séance 4

4.1 Introduction	40
4.1.1 Accueillez les membres du groupe	
4.1.2 Faites un retour sur la séance précédente	
4.2 Échauffement	40
4.2.1 Explorez les six directions (réactivation de la section 2.2.2)	
4.2.2 Agrandissez/rétrécissez le mouvement	
4.2.3 Sculptez l'espace	
4.3 Activités thématiques	42
4.3.1 Devenez une forme (tige, spirale, sphère, mur, pyramide)	
4.3.2 Introduisez les espaces négatifs et positifs	
4.3.3 Bâissez des statues collectives (comblez les espaces négatifs)	
4.3.4 Réalisez des formes en mouvement ⚠	
4.3.5 Bougez en groupe (espace rétréci/agrandi) ⚠	
4.3.6 Faites un retour verbal sur la thématique	
4.4 Relaxation	45
4.4.1 Expérimentez la relaxation progressive de Jacobson	
4.5 Fin de la séance	46
4.5.1 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe	



- Lors de chaque séance, les activités deviennent de plus en plus exigeantes sur les plans cognitif et physique. Dans cette séance, les membres du groupe doivent suivre plusieurs consignes complexes (p. ex. : compréhension de formes ou analyse continue de l'environnement en mouvement). Il est important de faire preuve de vigilance face aux comportements des membres du groupe (p. ex. : signes d'incompréhension, de confusion dans l'application des consignes, de fatigue ou de diminution de l'entrain) et de vous ajuster en fonction de leurs besoins.
- Puisque certaines activités sont effectuées avec plusieurs partenaires pour la première fois dans le groupe, il peut s'avérer utile de guider les membres afin que celles-ci et ceux-ci profitent pleinement de l'expérience (p. ex. : ne pas parler pendant l'activité, être alerte face à ses mouvements et à ceux des autres, etc.).



DESCRIPTIF DE LA SÉANCE 4

4.1 Introduction

4.1.1 Accueillez les membres du groupe

- Validez individuellement le ou les objectifs personnels des participantes et participants.

4.1.2 Faites un retour sur la séance précédente

- Encouragez les membres du groupe à partager leurs observations depuis la dernière séance.

4.2 Échauffement

4.2.1 Explorez les six directions (réactivation de la section 2.2.2)

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : ciblez une direction et invitez les membres du groupe à bouger dans la direction nommée. L'activité se déroule d'abord en position assise et se poursuit en se déplaçant.
- **Exemple d'instructions** : « Sur la musique, bougez votre corps dans la direction nommée. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Commencez l'activité doucement et augmentez-en graduellement l'intensité.
 - Ciblez des parties du corps (p. ex. : bouger les coudes vers l'avant) et mélangez des directions (p. ex. : bouger vers l'avant et le côté droit), car l'activité est déjà connue du groupe.
 - Explorez les sensations de confort (ou d'inconfort) durant l'activité (p. ex. : en utilisant une direction que le corps a envie de prendre aujourd'hui ou en prenant une direction inconfortable et en bougeant dans cette direction en essayant de la rendre plus confortable).
 - Voir les suggestions de la séance 2.
- **Progression** : aucune.



4.2.2 Agrandissez/rétrécissez le mouvement

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : improvisation dansée en agrandissant ou en rétrécissant le mouvement effectué.
- **Exemple d'instructions** : « Au son de la musique, bougez comme vous le voulez. Maintenant, continuez votre mouvement en le faisant le plus petit possible. Changez de mouvement. Maintenant, faites ce mouvement le plus grand possible. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Encouragez les membres du groupe à observer les ressentis du corps selon les changements dans leurs mouvements. Par exemple, l'attention peut être portée sur l'impact du changement d'amplitude sur le mouvement (p. ex. : quand mon mouvement est rétréci, je l'apprécie plus).
- **Progression** :
 - Ciblez des parties du corps.
 - Reprenez l'activité debout ou en se déplaçant.

4.2.3 Sculptez l'espace

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : la personne intervenante invite les membres du groupe à sculpter l'espace autour d'elles et eux. L'activité se déroule d'abord en position assise et se poursuit en se déplaçant.
- **Exemple d'instructions** : « Imaginez que vous êtes sculptrice ou sculpteur et que votre matière est l'espace autour de vous. Inventez des façons de sculpter l'espace autour de vous. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Guidez l'exploration verbalement (p. ex. : suggérez aux membres du groupe de pousser l'air loin de soi ou de l'apporter vers soi), ou alors, guidez l'exploration en utilisant votre propre corps pour fournir des idées.
- Proposez l'utilisation de plusieurs parties du corps pour sculpter avec créativité (avec votre tronc, avec votre bassin, etc.).
- Les espaces disponibles autour de soi peuvent être mis en évidence (p. ex. : derrière soi, en dessous de soi, entre les jambes, sous les bras).
- **Progression** :
 - Proposez des « consistances d'espace ou de textures » (p. ex. : eau, mousse, boue, ciment, etc.) pour induire un changement dans le mouvement des membres du groupe.
 - Sculptez le plus près possible de soi, le plus loin possible et à distance moyenne.



4.3 Activités thématiques

4.3.1 Devenez une forme (tige, spirale, sphère, mur, pyramide)

- **Position de départ** : debout ou en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
 - **Activité** : les membres du groupe utilisent leur corps ou une partie de leur corps pour reproduire des formes de base et improviser en mouvement (voir **Document 2, section 4.3.10, Faire vivre une diversité de formes**).
 - **Exemple d'instructions** : « Imaginez que votre corps est de la matière à sculpter. Je vais nommer (ou vous montrer à l'aide d'un dessin) une forme et je veux que vous vous en inspiriez pour bouger afin que votre corps devienne cette forme. »
 - **Suggestions pour l'animation** :
 - Guidez verbalement la prise de la forme (p. ex. : « votre corps s'arrondit, se courbe et devient graduellement une sphère »).
 - Donnez le temps aux membres du groupe de modeler leur corps pour qu'elles et ils arrivent à produire la forme à travers le mouvement plutôt que de se dépêcher à prendre une forme statique. L'accent de l'activité devrait porter sur la transformation du corps dans une forme.
 - Faites la distinction entre les formes sphériques explorées dans cette séance et les chemins courbes vus à la séance précédente. Contrairement au concept des chemins, l'accent de la séance des formes ne porte pas sur la trace laissée par le corps dans l'espace, mais bien sur l'attitude ou la pose prise par le corps.
 - Proposez cette activité avec ou sans musique. Si la musique est utilisée, choisissez une musique qui met l'accent sur la transformation et qui stimule l'imaginaire.
 - Nous suggérons de faire l'activité debout une fois que le groupe a compris les consignes.
- **Progression** : reprenez l'activité en y incluant des déplacements. Dans ce cas, les membres du groupe peuvent prendre une forme et improvisent sur le déplacement de la forme dans l'espace (p. ex. : le déplacement d'une sphère dans l'espace).

4.3.2 Introduisez les espaces négatifs et positifs

- **Position de départ** : debout ou en position assise, en cercle, autour de la personne intervenante.
- **Activité** : analyse (à voix haute), en groupe, de l'utilisation de l'espace pour comprendre les concepts.
- **Exemple d'instructions** : « Un espace négatif est un espace vide, non occupé par un corps ou un objet. Si je prends cette pose (prendre une pose), quels sont les espaces négatifs, les trous à combler selon vous ? Maintenant, comment est-ce qu'on pourrait combler ces espaces négatifs, ces trous ? »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Favorisez la contribution de toutes les personnes participantes durant l'activité.
 - Soyez brève ou bref, afin de ne pas affaiblir l'énergie du groupe.
- **Progression** : invitez une participante ou un participant à combler avec son corps un ou plusieurs espaces négatifs autour de vous. Une fois la pose prise, invitez le groupe à analyser les nouveaux espaces négatifs créés.



4.3.3 Bâissez des statues collectives (comblez les espaces négatifs)

- **Position de départ** : debout ou en position assise, en cercle.
- **Activité** : création collective d'une statue. Choisissez une personne participante volontaire qui viendra au centre du local et prendra une pose. Choisissez une deuxième personne et demandez-lui de combler avec son corps certains espaces négatifs créés par la première personne, en prenant une pose et en créant ainsi d'autres espaces à combler. Choisissez une troisième personne et poursuivez jusqu'à ce qu'un attroupement prenne forme (en position statique).
- **Exemple d'instructions** : « Je vais demander à l'une ou l'un d'entre vous de prendre une pose. Maintenant, je vais inviter une autre personne à analyser l'espace autour de la première personne et à combler, avec son corps, un ou plusieurs espaces négatifs créés en prenant une pose. Maintenant, je vais demander à une troisième personne d'analyser l'espace autour de la première et de la deuxième personne et à combler, avec son corps, un ou plusieurs espaces négatifs en prenant aussi une pose. Finalement, je vais demander à une quatrième personne de venir compléter la statue de groupe en comblant un ou des espaces négatifs en prenant une pose. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Guidez la création collective.
 - Rappelez les formes vues dans une activité précédente pour inspirer les membres du groupe.
- Suggérez aux membres du groupe de prendre des poses stables ou pouvant être maintenues sur une période de quelques minutes. Proposez des stratégies au besoin (p. ex. : agrandissez la base de sustentation, prenez appui sur une ou un partenaire, utilisez une chaise).
- Favorisez la contribution de tous les membres du groupe durant l'activité, même si elles ou ils ne bougent pas (p. ex. : donner un titre à la statue, observer les poses prises par les danseuses et danseurs).
- Enchaînez rapidement l'activité pour maintenir l'énergie du groupe.
- Pensez à choisir des membres du groupe faisant preuve de plus d'endurance pour prendre les premières poses lors des démonstrations.
- Impliquez plus de quatre danseuses ou danseurs (ou plusieurs groupes de quatre, ou tout le groupe) selon le temps restant et le nombre de membres du groupe. Reprenez l'activité plusieurs fois avec des personnes différentes.
- **Progression** : proposez que les membres du groupe formant la statue, à votre signal, modifient un élément de leur pose (une personne à la fois ou tout le monde en même temps).
- **Précaution** : si des mesures de prévention et de contrôle des infections sont en vigueur (p. ex : pandémie), cette activité peut être supprimée au profit de la suivante.

4.3.4 Réalisez des formes en mouvement ⚠

- **Position de départ** : en équipe (environ quatre à six personnes), dans l'espace, en position de statue (activité précédente) prête à se déplacer.
- **Activité** : improvisation de formes en mouvement. Les membres du groupe bougent en même temps, en adoptant différentes formes, afin de combler les espaces négatifs des autres partenaires du groupe, tout en prenant de l'espace avec leur corps.

- **Exemple d'instructions** : « Je vous propose de poursuivre l'exploration du mouvement en comblant les espaces négatifs en sous-groupes. Comme à l'activité précédente, partez d'une statue collective et, au son de la musique, modifiez la forme de votre corps. Bougez, sculptez l'espace autour de vous afin de combler les espaces négatifs ou d'en créer pour vos partenaires. Continuez jusqu'à ce que la musique arrête. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Assurez-vous que les personnes participantes ont formé leur statue avant de débiter.
 - Privilégiez la lenteur, si nécessaire, afin d'éviter les collisions. Choisissez une musique plutôt lente au besoin.
 - Ciblez des consignes courtes pendant que les membres du groupe sont en mouvement, afin qu'elles et ils puissent conserver leur concentration sur l'improvisation de leur sous-groupe.
- Faites un bref retour verbal, en grand groupe, sur l'activité. Questionnez les membres du groupe sur leurs observations, leurs ressentis durant l'activité ou leurs obstacles et stratégies.
- **Progression** : suggérez aux sous-groupes de se déplacer dans le local avec leurs partenaires.
- **Précaution** : si des mesures de prévention et de contrôle des infections sont en vigueur (p. ex : pandémie), cette activité peut être modifiée et se faire en duo (entre vous-même et une personne participante) pendant que les autres membres du groupe dansent en solo et en analysant l'espace autour d'eux. Dans ce cas, vous devrez alterner rapidement entre chaque personne afin de donner la chance à chacune et chacun d'expérimenter l'activité en duo avec vous.

4.3.5 Bougez en groupe (espace rétréci/agrandi) ⚠

- **Position de départ** : « Place parfaite » dans un seul espace, délimitée par des objets (p. ex. : chaises).
- **Activité** : les membres du groupe sont invitées et invités à bouger, de n'importe quelle façon, en restant à l'intérieur du cadre créé par les chaises. Graduellement, pendant qu'elles et ils bougent et se déplacent, le cadre, créé par les chaises, est d'abord réduit plusieurs fois, puis agrandi par la personne intervenante.
- **Exemple d'instructions** : « Lorsque la musique débutera, je vous invite à bouger, comme vous le voulez, mais en restant à l'intérieur du cadre créé par les chaises. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Sur une même musique, rétrécissez graduellement l'espace disponible (plusieurs fois de moitié en plusieurs étapes). Permettez aux membres du groupe de s'ajuster aux changements sans interrompre la fluidité de leur mouvement. À la dernière partie de l'activité, agrandissez l'espace subitement.
 - Rassurez les membres du groupe qui peuvent être mal à l'aise à la proximité d'autant de partenaires et dans un espace restreint. Encouragez le mouvement malgré l'espace restreint (p. ex. : suggérez aux membres du groupe de changer de place dans l'espace réduit).
 - Portez une attention particulière aux personnes moins mobiles ou ayant des aides à la mobilité. Proposez-leur de commencer les déplacements dans l'espace, avant de faire bouger tout le groupe. Guidez-les ou assistez-les au besoin dans leurs mouvements ou dans leurs déplacements.
- **Progression** :
 - Invitez les membres du groupe à changer de direction dans l'espace restreint.



- Suggérez aux participantes et participants d'observer et de verbaliser l'effet du changement d'espace sur leurs mouvements et leurs déplacements.
- Choisissez une musique avec un tempo plus rapide.

4.3.6 Faites un retour verbal sur la thématique

- **Position de départ** : possible dans toutes les positions et à tout moment durant la séance.
- **Activité** : partage des expériences vécues et enseignements de stratégies (au besoin).
- **Exemple d'instructions** : « Pouvez-vous partager votre expérience ? Comment vous sentez-vous par rapport à la thématique d'aujourd'hui ? Comment votre confort varie-t-il en lien avec l'un ou l'autre des éléments ? Avez-vous noté des formes que vous préférez prendre ? Avez-vous vécu des défis dans la gestion de l'espace et quelles ont été vos stratégies ? »
- **Suggestions pour l'animation** : référez-vous aux suggestions des séances 1 et 2. En résumé : gérez le tour de parole. Écoutez et validez l'expérience des membres du groupe. Instaurer un climat de confiance pour promouvoir l'échange du vécu. Offrez des stratégies pour

- **Précaution** : si des mesures de prévention et de contrôle des infections sont en vigueur, cette activité peut être supprimée.

rendre les mouvements plus confortables. Permettez la verbalisation du ressenti de la séance. Encouragez les membres du groupe à observer les formes prises au quotidien et à en tester de nouvelles si possible et si elles ou ils en ont envie.

- **Liens fonctionnels spécifiques à cette séance** :

- Reflétez au moment opportun durant la discussion la présence des formes de base dans les gestes et mouvements du quotidien (p. ex. : forme sphérique dans les câlins où l'on entoure/englobe l'autre personne, forme d'épingle pour prendre un objet en hauteur, forme en spirale pour s'essuyer aux toilettes, etc.).
- Démontrez les liens entre les défis proposés durant la séance et les défis du quotidien (p. ex. : espace réduit dans l'activité comme l'espace réduit dans les transports en commun ou dans une foule).

4.4 Relaxation

4.4.1 Expérimentez la relaxation progressive de Jacobson

- **Position de départ** : position confortable (allongée ou assise).
- **Activité** : douce contraction de groupes musculaires, ciblés par la personne intervenante afin d'atteindre un relâchement physiologique et un état d'apaisement.
- **Exemple d'instructions** : « Concentrez-vous sur vos mains (ou une autre partie du corps). Prenez note de leur état actuel (p. ex. : tension, position dans l'espace, picotements, contact de l'air, etc.). Contractez doucement, c'est-à-dire effectuez une pression musculaire, juste assez forte, mais non douloureuse et non pénible, des muscles de vos mains (ou autres



muscles), en fermant le poing (ou donner un autre exemple), pendant cinq secondes. Ensuite, relâchez la tension et prenez conscience de votre nouvel état. »

- **Suggestions pour l'animation :**

- Ciblez toutes les parties du corps dans un ordre logique (p. ex : de haut en bas).

- Rappelez aux membres du groupe de ne pas induire de douleur, mais une douce contraction pouvant faciliter le relâchement du corps et pouvant permettre de mieux sentir les effets de la relaxation.
- Quand l'activité est terminée, donnez le temps aux membres du groupe de revenir doucement au moment présent, comme si elles ou ils venaient de se réveiller. Atténuez la transition entre la détente et la fin de la séance.

4.5 Fin de la séance

4.5.1 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe

- Soyez disponible pour répondre aux questions. Prenez note des commentaires.





SÉANCE 5 : LES NIVEAUX



PLAN DE LA SÉANCE 5

Thématique Laban-Bartenieff : faisant partie de la catégorie Espace, les trois niveaux utilisés par les danseuses et danseurs sont le bas, le milieu et le haut.

Objectifs de la séance pour les membres du groupe :

- Apprivoiser les positions à différents niveaux, principalement au sol.
- Augmenter sa confiance en ses capacités à différents niveaux.
- Trouver du confort lors des mouvements.
- Développer une nouvelle conscience de son lien avec le sol.

Matériel

- La liste du matériel recommandé est présentée au **Document 1, section 4.5, Ressources matérielles**.
- Plusieurs matelas de sol ou de gymnastique qui peuvent être fixés entre eux afin de créer un espace confortable au sol.

Plan de séance 5

5.1 Introduction	50
5.1.1 Accueillez les membres du groupe	
5.1.2 Faites un retour sur la séance précédente	
5.2 Échauffement.....	50
5.2.1 Enseignez : position couchée	
5.2.2 Explorez des déplacements couchés	
5.3 Activités liées à la thématique.....	51
5.3.1 Enseignez : position assise	
5.3.2 Explorez les déplacements assis	
5.3.3 Découvrez des transitions entre position assise et couchée	
5.3.4 Enseignez : position en appui	
5.3.5 Explorez les déplacements en appui ⚠	
5.3.6 Découvrez les transitions entre position assise, en appui et couchée ⚠	
5.3.7 Enseignez : position debout	
5.3.8 Dansez à tous les niveaux ⚠	
5.3.9 Faites un retour verbal sur la thématique	
5.4 Relaxation	56
5.4.1 Expérimentez la relaxation progressive de Jacobson	
5.5 Fin de la séance	56
5.5.1 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe	



Conseils additionnels pour assurer la réussite de la séance :

- Avant le début de la séance, prévoyez le temps nécessaire pour installer l'environnement (matelas au sol) afin de permettre aux membres du groupe de prendre la position de départ (niveau bas) dès leur arrivée.
- La séance a été développée dans le but d'explorer tous les types de niveaux, du sol (niveau bas) jusqu'à la position debout (niveau haut), selon une séquence logique et graduelle. Nous vous recommandons d'arrêter à tout moment la progression et de ne pas aborder les niveaux supérieurs si ceux-ci sont inatteignables ou dangereux pour les membres du groupe.
- Nous vous recommandons de prévoir plus de temps pour le niveau bas. Certaines personnes pourront prolonger l'exploration de ce niveau si elles ne se sentent pas aptes à poursuivre aux niveaux supérieurs en même temps que les autres membres du groupe. Dans le descriptif, des suggestions sont proposées pour stimuler le mouvement et soutenir la créativité, même si certaines personnes restent au même niveau tout au long de la séance.
- La présence à cette séance de bénévoles ou de personnes dans un rôle d'assistance est fortement recommandée en raison des besoins additionnels associés à cette séance (installation et désinstallation, transferts, gestion des mouvements, etc.).
- Cette thématique entraîne généralement des réflexions chez les membres du groupe au sujet de leur lien avec le sol. Ceci peut faire ressortir toutes sortes d'émotions et de souvenirs (p. ex. : chutes vécues lors d'un accident, souvenirs de premiers mouvements de bébé). Les membres du groupe apprécient souvent d'échanger avec les autres membres du groupe sur les émotions vécues durant cette séance particulière.
- Pour les membres du groupe ayant des craintes de chuter ou ayant vécu une chute, la séance peut permettre une atténuation de la peur de chuter, un réapprentissage afin d'utiliser différemment le sol pour changer de niveau ou encore des retrouvailles avec le plaisir de bouger en étant en contact avec le sol.
- Les notions vues dans la séance des chemins (séance 3) sont particulièrement aidantes afin de faciliter les transitions proposées entre les niveaux (p. ex. : de la position couchée à assise). Vous pourrez rappeler qu'il existe plusieurs chemins pour passer de la position assise à la position couchée, par exemple.
- En début de séance, il peut être intéressant d'utiliser des musiques qui incitent au relâchement du corps au sol et à la lenteur (p. ex. : blues). Aussi, afin d'aider au déplacement du poids lors des mouvements de transition, des musiques ternaires (p. ex. : valse) peuvent être utilisées.



DESCRIPTIF DE LA SÉANCE 5

5.1 Introduction

Pour cette séance qui explore différents niveaux dans l'espace, l'échauffement se fera dans la mesure du possible au sol. Les indications pour accompagner les transferts en toute sécurité sont les mêmes que lors du temps de relaxation (voir l'annexe 1).

5.1.1 Accueillez les membres du groupe

- Invitez les membres du groupe à prendre une place au sol, sur des matelas, et assistez-les au besoin. Si le transfert au sol est impossible, trouvez une position alternative (p. ex. : position couchée au lit, position assise sur une chaise et le dos appuyé au dossier, au fauteuil roulant en position de bascule).
- Validez individuellement le ou les objectifs personnels des participantes et participants.

5.1.2 Faites un retour sur la séance précédente

- Encouragez les membres du groupe à partager leurs observations depuis la dernière séance.

5.2 Échauffement

5.2.1 Enseignez : position couchée

- **Position de départ** : au sol, en position couchée sur les matelas (ou position alternative).
- **Activité** : expliquez les caractéristiques du niveau couché : pour les besoins de cette séance, ceci suppose qu'une ou que toutes les parties du tronc sont en appui au sol (bassin, ventre, cage thoracique, poitrine, ceinture scapulaire).
- **Exemple d'instructions** : « Nous allons commencer l'exploration d'aujourd'hui au niveau du sol, en position couchée (ou dans une position alternative pour certains d'entre vous). Prenons le temps, ensemble, de comprendre ce que ça signifie d'être en position couchée. Quand on est couchée ou couché, notre tronc en entier est en appui avec le sol (le lit, le fauteuil ou la chaise), ou alors juste une partie de notre tronc. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Prenez plusieurs positions couchées (p. ex. : sur le dos, sur le ventre, sur le côté du corps, sur le dos, mais les jambes relevées) et validez avec le groupe, à voix haute, que les positions correspondent aux caractéristiques du niveau.



- Faites la démonstration d'une position qui n'est pas couchée au sol (p. ex. : en position assise avec un avant-bras au sol).
- Trouvez une adaptation de la position couchée pour les membres du groupe qui ne peuvent la prendre.

5.2.2 Explorez des déplacements couchés

- **Position de départ** : au sol, en position couchée, sur les matelas (ou position alternative).
- **Activité** : exploration guidée de mouvements possibles, dans le niveau ciblé.
- **Exemple d'instructions** : « Amorcez un mouvement, par n'importe quelle partie du corps, et laissez-le se modifier, au gré de vos envies, tout en restant en position couchée. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Offrez des oreillers ou des coussins pour permettre une plus grande aise chez les membres du groupe qui en ont besoin.
 - Accompagnez la prise de différentes postures au niveau ciblé (verbalement ou physiquement). Accompagnez aussi la mobilité entre les postures (p. ex. : bouger sur le dos et ensuite rouler pour bouger sur le ventre).
- Incitez les membres du groupe à prioriser des façons intuitives de se mouvoir (p. ex. : utiliser le poids des jambes pour les croiser et se tourner sur le ventre).
- Utilisez des musiques à tempo lent ou incitez à l'abandon du poids du corps au sol.
- Portez une attention particulière à l'énergie du groupe et préservez celle-ci pour que les membres puissent compléter la séance sans s'épuiser.
- Utilisez des images ludiques. Proposez par exemple de faire « l'ange dans la neige », de « s'étirer au lit » ou de « bouger comme un nouveau-né ».

• **Progression** : aucune.

5.3 Activités liées à la thématique

5.3.1 Enseignez : position assise

- **Position de départ** : au sol, en position couchée sur les matelas (ou position alternative).
- **Activité** : explication des caractéristiques du niveau assis ; pour les besoins de cette séance, soit une ou toutes les parties des ischions en contact avec le sol.
- **Exemple d'instructions** : « Nous allons définir le niveau assis pour les besoins de la séance. Quand on est en position assise, les ischions de notre bassin ou un seul ischion sont en appui avec le sol (le lit, le fauteuil ou la chaise), mais pas notre tronc, sinon, on est en position couchée. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Prenez plusieurs positions assises (p. ex. : sur une fesse, les jambes repliées, le tronc penché) et validez avec le groupe, à voix haute, que les positions prises correspondent aux caractéristiques du niveau. Faites une démonstration de position qui n'est pas au niveau assis (p. ex. : position couchée ou à quatre pattes).



- Trouvez une adaptation de la position assise pour les membres du groupe qui ne peuvent pas la prendre. Exemples de posi-

tions alternatives : position assise sur une chaise ou au fauteuil roulant, mais le dos sans contact avec le dossier.

5.3.2 Explorez les déplacements assis

- **Position de départ** : au sol, position assise, sur les matelas (ou position alternative).
- **Activité** : exploration de mouvements possibles, dans le niveau ciblé.
- **Exemple d'instructions** : « Maintenant, nous allons nous restreindre à bouger uniquement au niveau assis. Au son de la musique, je vous demande de bouger et de passer d'une position assise à une autre. Voyez ce que vous pouvez faire. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Guidez, verbalement ou physiquement, l'exploration individuelle des membres du groupe en mouvement afin de favoriser la création de mouvements variés. Encouragez la prise de différentes postures propres au
- niveau (p. ex. : bouger les jambes en étant en position assise, se bercer ou déplacer son poids d'un ischion à l'autre).
- Assistez, verbalement ou physiquement, les membres du groupe à mobilité réduite dans le maintien d'une position dans le niveau ciblé, au besoin.
- Incitez les membres du groupe à prioriser des façons intuitives de se mouvoir (p. ex. : déplier ses jambes et prendre appui avec ses mains au sol si c'est aidant pour bouger).
- Utilisez des images durant l'improvisation, comme se bercer, se faire bronzer ou ramer en chaloupe.
- **Progression** : proposez des déplacements dans l'espace tout en maintenant des postures propres au niveau (p. ex. : se traîner sur les fesses).

5.3.3 Découvrez des transitions entre position assise et couchée

- **Position de départ** : au sol, position couchée ou assise sur les matelas (ou position alternative).
- **Activité** : exploration guidée de mouvements dans les deux niveaux ciblés (position couchée et assise) et exploration des transitions possibles entre les niveaux.
- **Exemple d'instructions** : « Maintenant, au son de la musique, je vous demande d'explorer différentes façons de passer d'une position couchée à une position assise (et vice versa). Découvrez comment vous pouvez passer d'un niveau à l'autre. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Assistez, verbalement ou physiquement, les membres du groupe dans leurs mouvements de transition.
- Proposez des alternatives pour les participantes et participants ne pouvant effectuer cette transition.
- Proposez de ralentir les mouvements si les membres du groupe sont trop étourdis ou fatigués.
- Encouragez une certaine prise de risque (déséquilibres). Rappelez que le risque est minime puisque le corps est déjà au sol.
- Proposez l'utilisation du poids du corps (mouvement de balancier, déplacement du centre de gravité) pour faciliter le mouvement et les transitions de niveaux ou de positions.
- Terminez l'activité en demandant aux membres du groupe de prendre une position au niveau assis.
- **Progression** : aucune.



5.3.4 Enseignez : position en appui

- **Position de départ** : au sol, position assise ou couchée sur les matelas (ou position alternative).
- **Activité** : explication des caractéristiques du niveau en appui (en contact avec le sol en utilisant des parties autres que le tronc ou les ischions sans toutefois être debout).
- **Exemple d'instructions** : « Prenons le temps de définir le niveau en appui. Qu'est-ce que ça signifie d'être en appui ? Aujourd'hui, quand je vous demanderai d'être en appui, cela impliquera d'être en contact avec le sol, avec n'importe quelle partie du corps sauf le tronc ou le bassin, et vous ne pourrez pas être debout non plus. Donc, pour le prochain niveau, vous allez utiliser des positions ni couchées, ni assises, ni debout. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Prenez plusieurs positions en appui (p. ex. : en planche abdominale ou latérale avec appui sur les mains ou les avant-bras, à quatre pattes, à genoux) et validez avec le groupe, à voix haute, que les positions prises correspondent aux caractéristiques du niveau.
 - Faites une démonstration de position qui n'est pas au niveau en appui (p. ex. : couchée ou couché sur le ventre et en appui sur les avant-bras).
 - Trouvez une adaptation de la position en appui pour les membres du groupe qui sont dans une position alternative. Précisez les ajustements nécessaires (p. ex. : utiliser les appuis-bras d'une chaise pour soulever le bassin et se mettre en push-up assis, se mettre à genoux devant une chaise, se pencher vers l'avant et décoller le bassin d'une chaise sans se mettre complètement debout à la verticale).

5.3.5 Explorez les déplacements en appui ⚠

- **Position de départ** : au sol, en position assise sur les matelas (ou position alternative).
- **Activité** : exploration de mouvements possibles, dans le niveau ciblé.
- **Exemple d'instructions** : « Maintenant que nous avons trouvé des façons d'aller au niveau en appui, nous allons explorer les mouvements possibles dans ce niveau. Bougez librement, en restant dans le niveau en appui, c'est-à-dire bougez sans toucher le sol avec le dos ou le bassin et sans être debout. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Encouragez la prise de différentes postures dans le niveau et la mobilité entre les postures (p. ex. : se mettre à quatre pattes et essayer d'enlever un appui, faire des planches abdominales dans différentes directions).
 - Proposez des images ludiques, p. ex. : « Imaginez que le sol est du sable brûlant » (autrement dit, limitez le contact avec le sol de différentes façons) ou faites référence au jeu Twister.
- **Progression** : explorez les déplacements possibles dans le niveau (p. ex. : se déplacer à quatre pattes ou en planche abdominale).

5.3.6 Découvrez les transitions entre position assise, en appui et couchée ⚠

- **Position de départ** : au sol, sur les matelas (ou position alternative).
- **Activité** : exploration de mouvements dans les trois niveaux ciblés (assis, couché et en appui) et des transitions possibles entre les niveaux.

- **Exemple d'instructions** : « Explorez différentes façons de passer d'une position à une autre, en utilisant les niveaux vus jusqu'à présent. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Incitez les membres du groupe à explorer de nouveaux chemins ou plusieurs sortes de transitions pour passer d'une position à l'autre.
 - Considérez différentes méthodes et priorisez des façons intuitives et confortables de se mouvoir.
- Si le niveau en appui n'est pas possible, encouragez les membres du groupe à amorcer le mouvement de transition et à imaginer le reste de la transition.
- Proposez l'utilisation du poids du corps (mouvement de balancier, déplacement du centre de gravité) pour faciliter le mouvement et les transitions de niveaux ou de positions.
- **Progression** : aucune.

5.3.7 Enseignez : position debout

- **Position de départ** : au sol, en position assise ou en appui sur les matelas (ou position alternative).
- **Activité** : explication des caractéristiques de la position debout (un ou deux pieds au sol).
- **Exemple d'instructions** : « Le dernier niveau exploré aujourd'hui est debout. Si on le définit ensemble, être debout signifie avoir seulement un ou deux pieds en contact avec le sol. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Prenez plusieurs positions debout (p. ex. : jambes écartées, sur une seule jambe ou le tronc penché vers le sol sans le toucher) et validez avec le groupe, à voix haute, que les positions prises correspondent aux caractéristiques du niveau. Faites une démonstration de positions qui ne sont pas au niveau debout (p. ex. : debout, la tête en bas avec les mains au sol, en position de chevalier avec un genou au sol).
 - Trouvez des adaptations de position debout pour les membres du groupe qui sont dans une position alternative. Précisez les ajustements nécessaires si possible (p. ex. : se déplacer avec une aide à la mobilité, être debout en prenant appui sur une chaise ou imaginer qu'on est debout).

5.3.8 Dansez à tous les niveaux ⚠

- **Position de départ** : possible dans toutes les positions.
- **Activité** : improvisation dansée utilisant l'intention spatiale comme moteur pour atteindre différents niveaux ou déplacements.
- **Exemple d'instructions** : « Nous avons exploré la position couchée, assise, en appui et debout, ainsi que les transitions d'un niveau à l'autre. Maintenant, imaginez un objet de désir (réel ou imaginaire) à atteindre loin de vous dans l'espace. Placez cet objet au niveau de votre choix comme motivation pour vous déplacer et l'atteindre. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Donnez des idées d'intention spatiale. Par exemple : « Imaginez que quelqu'un tire notre épaule vers le haut et, ensuite, notre hanche vers le bas » ; ou « passez d'une position assise à une posture sur un genou en imaginant toucher le plafond ».



- Utilisez des images mentales. Par exemple : « Imaginez que le corps fond (intention vers le bas, le plus en contact possible avec le sol) ou qu'il est aspiré vers le plafond par le dos (ne touche presque pas au sol). » Proposez des images ludiques, p. ex. : « Imaginez que vous vous déplacez comme une chenille sur une branche d'arbre ou que vous allez cueillir une pomme. »
- Permettez aux membres du groupe de bouger d'un niveau à l'autre librement, sans nécessairement suivre une séquence, selon leurs envies.
- Pour les gens ayant moins de mobilité, suggérez de passer librement d'un niveau accessible à un autre (sans obligation d'utiliser tous les niveaux explorés au cours de la séance).

- **Progression :**

- Encouragez les personnes ayant moins de mobilité à augmenter l'amplitude de leurs mouvements, dans le ou les niveaux pos-

sibles, en essayant d'atteindre une cible que vous proposez (p. ex. : mettez votre main hors de portée de la personne et incitez-la à venir la toucher en utilisant différentes parties de son corps).

- Ultimement, seulement pour les personnes capables de se mettre debout en toute sécurité, invitez-les à identifier des transitions entre la position debout et couchée (ou l'inverse).
- Explorez les déplacements en utilisant différents niveaux. Par exemple, proposez aux membres du groupe de cibler une place, ailleurs sur les matelas, et de s'y rendre en utilisant plusieurs niveaux différents (p. ex. : ramper, pivoter en position assise, marcher à quatre pattes, sautiller). Entremêlez les trajectoires des membres du groupe pour plus de défi (p. ex. : proposez de ramper sous une autre personne qui se tient à quatre pattes si vous le jugez sécuritaire).

5.3.9 Faites un retour verbal sur la thématique

- **Position de départ :** possible dans toutes les positions et à tout moment durant la séance.
- **Activité :** partage des expériences vécues et enseignement de stratégies au besoin.
- **Exemple d'instructions :** « Pouvez-vous témoigner de votre expérience ? Avez-vous des observations à partager concernant le niveau couché, assis, en appui, ou debout ? » Se référer aux séances précédentes pour plus de suggestions.
- **Suggestions pour l'animation :**
 - Même chose qu'aux séances précédentes.
 - Aidez les membres du groupe à réfléchir sur les défis et possibilités des différents niveaux.
 - Faites ressortir les mouvements facilitateurs, propres à chaque membre du groupe, lors des transitions de niveau (p. ex. : utiliser

le poids du corps pour se mettre en appui, se pencher vers l'avant pour se relever, utiliser l'intention spatiale). Suggérez de reproduire à domicile une transition confortable basée sur l'expérience acquise durant la séance.

- **Liens fonctionnels spécifiques à la séance :**

- Reflétez les moments du quotidien dans lesquels les apprentissages de cette séance sont utiles et nécessaires. Par exemple, s'asseoir sur le bord du lit, se relever d'une chute ou aller au sol pour jouer avec un enfant.
- Invitez les membres du groupe à porter attention aux ressentis du corps et à identifier des moyens d'effectuer des transitions de positions plus confortables ou naturelles, qui leur conviennent individuellement.



5.4 Relaxation

5.4.1 Expérimentez la relaxation progressive de Jacobson

- **Position de départ** : position confortable (allongée ou assise).
- **Activité** : douce contraction de groupes musculaires, ciblés par la personne intervenante afin d'atteindre un relâchement physiologique et un état d'apaisement.
- **Exemple d'instructions** : « Concentrez-vous sur vos mains (ou une autre partie du corps). Prenez conscience de leur état actuel (p. ex. : tension, position dans l'espace, picotements, contact de l'air). Contractez doucement, c'est-à-dire effectuez une pression musculaire, juste assez forte, mais non douloureuse et non pénible, des muscles de vos mains (ou autres muscles), en fermant le poing (ou donner un autre exemple), pendant cinq secondes. Ensuite, relâchez la tension et prenez conscience de votre nouvel état. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Rappelez aux membres du groupe de ne pas induire de douleur, mais une douce contraction pouvant faciliter le relâchement du corps et pouvant permettre de mieux sentir les effets de la relaxation.
 - Quand l'activité est terminée, donnez le temps aux membres du groupe de revenir doucement au moment présent. Atténuez la transition entre la détente et la fin de la séance.

5.5 Fin de la séance

5.5.1 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe

- Soyez disponible pour répondre aux questions. Prenez note des commentaires.





SÉANCE 6 : LE TEMPS



PLAN DE LA SÉANCE 6

Thématique Laban-Bartenieff : situé dans la catégorie Alternance dynamique (Effort), le temps est un continuum constitué de deux pôles : l'accélération et la décélération.

Objectifs de la séance pour les membres du groupe :

- Faire un bilan de mi-parcours.
- Expérimenter la capacité d'accélérer et de décélérer.
- Découvrir ses zones de confort par rapport au temps.
- Explorer différents rythmes et temps en mouvement et généraliser au quotidien.
- Mettre des stratégies en application dans une activité dansée.

Matériel

- La liste du matériel recommandé est présentée au **Document 1, section 4.5, Ressources matérielles**.
- Métronome (application sur appareil mobile ou métronome mécanique), bâtons claves (instruments de percussion traditionnels d'origine afro-cubaine) ou tam-tam.

Plan de la séance 6

6.1 Introduction	60
6.1.1 Accueillez les membres du groupe	
6.1.2 Faites un bilan de mi-parcours	
6.2 Échauffement.....	61
6.2.1 Suivez un rythme	
6.2.2 Suivez un rythme avec musique	
6.2.3 Déplacez-vous sur la musique (réactivation de la section 1.3.3)	
6.3 Activités thématiques	62
6.3.1 Introduisez le facteur temps	
6.3.2 S'ouvrir et se refermer	
6.3.3 Accélérez et décélérez ⚠	
6.3.4 Accélérez et décélérez à l'aide de musiques variées	
6.3.5 Faites un retour verbal sur la thématique	
6.3.6 Dansez une chanson complète	
6.4 Relaxation	65
6.4.1 Expérimentez la relaxation de cohérence cardiaque	
6.5 Fin de la séance	66
6.5.1 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe	



Conseils additionnels pour assurer la réussite de la séance :

- Certaines musiques sont plus propices aux mouvements lents. D'autres induisent ou inspirent des mouvements rapides. Nous vous suggérons de choisir astucieusement les musiques afin de susciter différentes vitesses de mouvements et de proposer des variations de temps aux membres du groupe.
- Vous pouvez proposer des mots-clés (mots de référence) afin d'inciter l'apparition d'un élément du temps :

Images évoquant un temps soudain/accéléré :

- Sprinteur
- Flash d'éclair
- Urgent
- Frénétique
- Nerveux

Images évoquant un temps soutenu/décéléré :

- Calme
- Allongé
- Rêveur
- Langoureux
- Contemplatif

- Puisque cette séance est à mi-parcours (6e séance sur 12), nous vous recommandons de faire un court bilan de l'expérience des membres du groupe ainsi qu'un retour sur leurs objectifs personnels.



DESCRIPTIF DE LA SÉANCE 6

6.1 Introduction

6.1.1 Accueillez les membres du groupe

- Validez individuellement le ou les objectifs personnels des participantes et participants.

6.1.2 Faites un bilan de mi-parcours

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : partage des expériences vécues au cours des séances précédentes.
- **Exemple d'instructions** : « Nous en sommes à notre 6e séance, à la moitié de la session. Je vous invite à faire part au groupe de vos impressions jusqu'à ce jour, des découvertes que vous avez faites et des progrès observés ou des progrès que vous souhaitez faire. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Rappelez à la participante ou au participant l'objectif individuel fixé en début de session. Soulevez des questions sur le statut de cet objectif (p. ex. : atteint, à modifier ou à poursuivre).
 - Offrez la possibilité de modifier l'objectif initialement ciblé. Plus les membres du groupe connaissent leurs zones de confort et d'inconfort en mouvement, plus elles et ils savent ce qu'elles et ils peuvent et doivent améliorer pour optimiser leur vocabulaire gestuel et leur quotidien.
 - Proposez des pistes de réflexion pour poursuivre les progrès ou, selon les besoins, faciliter la participation dans le groupe ou modifier le niveau de difficulté durant les activités.
 - Nous vous suggérons de faire le bilan de mi-parcours en début de séance. Celui-ci peut aussi être fait en cours de séance et ainsi servir de pause assise aux membres du groupe.
 - S'il y a beaucoup de membres du groupe, nous suggérons de diviser le bilan de mi-parcours en deux moments durant la séance (c.-à-d. la moitié du groupe en début de séance, et l'autre moitié du groupe au milieu de séance) afin d'éviter une trop longue pause assise.



6.2 Échauffement

6.2.1 Suivez un rythme

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : apprendre à bouger en suivant un rythme stable.
- **Exemple d'instructions** : « Pour commencer la séance du temps, nous allons apprendre à bouger en suivant un rythme. Je vais vous donner une mesure avec un métronome (ou en tapant dans mes mains, avec des bâtons claves ou sur un tam-tam). Écoutez ce tempo (mettre le son ou le faire avec son instrument). Essayez de suivre le rythme en tapant des mains ou des pieds. Essayons de le faire, à l'unisson. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Assurez-vous que chaque membre du groupe arrive à suivre un tempo simple.
 - Utilisez un tempo d'environ 60 à 80 battements par minute.
- **Progression** :
 - Proposez à une personne participante (ou à tout le groupe) de faire autre chose que de taper des mains ou des pieds (p. ex. : mouvements, gestes), en gardant le tempo, pendant que les autres membres du groupe (ou le métronome) gardent le rythme. La ou les personnes participantes désignées peuvent faire un mouvement à chaque battement ou son produit par le métronome, l'instrument ou le reste du groupe qui garde la mesure.
 - Accélérez et décélérez le tempo du métronome ou de l'instrument.

6.2.2 Suivez un rythme avec musique

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : apprendre à bouger en suivant un tempo de musique.
- **Exemple d'instructions** : « Nous allons poursuivre notre activité, mais avec une musique ayant à peu près le même rythme. Je vous demande de continuer à suivre le rythme. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Assurez-vous que le groupe bouge à l'unisson.
 - Choisissez une musique ayant un tempo facilement identifiable et semblable à celui utilisé à l'activité précédente.
 - Utilisez votre propre corps pour guider le groupe et pour donner un repère visuel du tempo.
 - Encouragez les membres du groupe à battre la mesure de façons diverses.
- **Progression** :
 - Proposez à une personne participante à la fois de bouger en suivant le rythme (p. ex. : un mouvement par temps) pendant que les autres membres du groupe battent la mesure.
 - Proposez à tous les membres du groupe en même temps de remplacer un battement par un mouvement. Dans ce cas, vous pouvez offrir, verbalement ou avec votre corps, des idées de mouvements qui respectent le tempo afin de guider les membres et de stimuler leur créativité.



6.2.3 Déplacez-vous sur la musique (réactivation de la section 1.3.3)

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : les membres du groupe se déplacent dans le local, avec musique.
- **Exemple d'instructions** : « Déplacez-vous dans l'espace et suivez la musique. »
- **Suggestion pour l'animation** : choisissez une musique ayant un tempo facilement identifiable et semblable à celui utilisé à l'activité précédente.
- **Progression** : révisez les notions des séances antérieures (directions, chemins, formes, niveaux).

6.3 Activités thématiques

6.3.1 Introduisez le facteur temps

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : discussion et tempête d'idées sur le facteur temps.
- **Exemple d'instructions** : « Si je vous dis temps, à quoi ce mot vous fait-il penser ? Si je vous dis accélération ou décélération, quelles images vous viennent à l'esprit ? Aujourd'hui, nous allons jouer avec la variation de temps de nos mouvements. »
- **Suggestions pour l'animation** : soyez brève ou bref puisque cette activité ne sert qu'à introduire la thématique.

6.3.2 S'ouvrir et se refermer

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : apprendre à ajuster son mouvement (accélérer ou décélérer) au son des comptes donnés à voix haute par la personne intervenante au rythme de la musique.
- **Exemple d'instructions** : « Partons d'une position aussi fermée que possible (illustrez une posture recroquevillée) et essayons de nous rendre dans une position aussi ouverte que possible (démontrez une posture en étoile). Suivons le rythme et utilisons huit comptes (huit comptes pour l'aller, et huit comptes pour le retour). Ça donnerait ceci, aller-retour (faites une démonstration). On prend la position de départ, la plus repliée possible, et on ouvre en étoile, tous ensemble, dans trois, deux, un, c'est parti... »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Comptez les temps à voix haute. Expliquez clairement le mouvement à effectuer, le moment du départ et de l'arrivée ainsi que le tempo suivi.
 - Conseillez les membres du groupe dans la mise en place de stratégies pour suivre les instructions en respectant les temps (p. ex. : se donner des repères dans le temps pour ne pas aller trop vite ou trop lentement, étirer le mouvement pour que le corps soit sans arrêt en mouvement, même entre les comptes).



- Observez l'aisance chez les membres du groupe ou les défis à relever pour certaines personnes.
- Si vous proposez l'activité avec de la musique, choisissez un rythme facilement identifiable et constant.
- Reprenez l'activité quelques fois si la majorité des membres du groupe peinent à suivre les instructions.
- Réflétez aux personnes participantes l'effet du temps (allongé ou raccourci) sur leur mouvement.
- Encouragez chaque membre du groupe à s'auto-observer (p. ex. : ai-je tendance à aller trop vite dans mes mouvements ? Ai-je de la difficulté à suivre un mouvement rapide ? À quelle vitesse suis-je à l'aise ?).

• **Progression :**

- Reprenez l'activité en utilisant plus ou moins de comptes (p. ex. : 16, 4, 2, 1) ou des comptes de façon aléatoire (8, 2, 16, 4, etc.).

6.3.3 Accélérez et décélérez ⚠

- **Position de départ :** « Place parfaite. »
- **Activité :** les membres du groupe se déplacent dans le local, en suivant le rythme.
- **Exemple d'instructions :** « Voici un tempo stable (utilisez un métronome ou un instrument percussif pour donner le rythme au groupe). Je vous propose de vous déplacer en suivant le tempo (p. ex. : un pas ou un coup de roue de fauteuil roulant à chaque battement). Soyez alertes, je vais accélérer et décélérer le tempo. Un, deux, trois, déplacez-vous ! »
- **Suggestions pour l'animation :**
 - Offrez des variétés d'accélération et de décélération.
 - Attendez avant de changer de rythme si les membres du groupe peinent à s'y ajuster.

- Soyez alerte face aux membres du groupe qui accélèrent sans maintenir leur équilibre.

• **Progression :**

- Encouragez la création de déplacements variés par des images thématiques (p. ex. : se dépêcher quand on est en retard ou errer en admirant le paysage).
- Intégrez les notions des séances précédentes (p. ex. : accélérer devant avec l'épaule, ralentir dans un chemin courbe).
- Utilisez le volume de la musique pour moduler la vitesse des mouvements. Demandez aux membres du groupe d'augmenter leur vitesse de mouvement lorsque la musique est plus forte, et de ralentir lorsque le volume diminue.

6.3.4 Accélérez et décélérez à l'aide de musiques variées

- **Position de départ :** « Place parfaite. »
- **Activité :** improvisation dansée sur des musiques à différents tempos.
- **Exemple d'instructions :** « Je vais faire jouer différentes musiques. Certaines sont lentes, d'autres rapides. Au son de la musique, prenez quelques instants pour écouter et vous ajuster au tempo, puis dansez comme il vous plaît. »
- **Suggestions pour l'animation :**
 - Proposez plusieurs musiques successives durant l'improvisation (à tempo lent, moyen et rapide). Utilisez des musiques ayant un tempo facilement identifiable.
 - Lors des changements de musique, encouragez les membres du groupe à laisser venir l'inspiration et à se laisser guider par la musique sans brusquer le mouvement.



- Au besoin, proposez des idées pour faciliter les variations de temps. Par exemple, la respiration lente peut aider à décélérer.

Aussi, des mouvements de petite amplitude peuvent faciliter l'accélération et les mouvements à haute vitesse.

- **Progression** : aucune

6.3.5 Faites un retour verbal sur la thématique

- **Position de départ** : possible dans toutes les positions et à tout moment durant la séance.
- **Activité** : partage des expériences vécues et options d'enseignement de stratégies.
- **Exemple d'instructions** : « Quelles sont vos observations quant à l'accélération et à la décélération ? Avez-vous réussi à accélérer ou à décélérer ? Si oui, quelles ont été vos stratégies ? Quelles sont vos zones de confort au quotidien concernant l'élément expérimenté aujourd'hui ? »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Indiquez aux membres du groupe que la capacité d'accélérer et de décélérer, ainsi que les stratégies à mettre en place pour y arriver, peuvent varier (p. ex. : selon l'énergie disponible, la présence ou non de douleur ou l'état émotionnel).
 - Proposez des stratégies au besoin. Par exemple, pour faire des mouvements accélérés, il est plus aisé de diminuer l'am-

plitude des mouvements, la distance de son déplacement ou de cibler des parties du corps plus petites (p. ex. : les doigts). Lorsqu'une personne ralentit, il lui est plus facile de prioriser des mouvements moins exigeants sur le plan de l'équilibre, d'augmenter l'amplitude de ses mouvements ou de penser à étirer son mouvement.

- **Liens fonctionnels spécifiques à cette séance** :

- Soulignez l'importance d'enrichir son vocabulaire gestuel par des exemples concrets (p. ex. : être capable de modifier ses mouvements afin d'accélérer quand on traverse la rue et que le feu change de couleur, mais avoir accès à un répertoire de mouvements décélérés quand on veut apprécier le moment présent).
- Encouragez les membres à mettre en application les découvertes faites durant la séance.

6.3.6 Dansez une chanson complète

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : improvisation dansée pour une durée définie.
- **Exemple d'instructions** : « Je vous propose de danser pour toute la durée d'une chanson. J'ai choisi une chanson qui dure X minutes. Vous pouvez bouger comme vous voulez (tempo, mouvements, etc.) et faire autant de modifications que vous le voulez, tant que vous main-

tenez votre participation active et que vous dansez jusqu'à la fin de la chanson. Au son de la musique, on danse ! »

- **Suggestions pour l'animation** :

- Dans la mesure du possible, choisissez une musique qui présente des changements de temps (accélération ou décélérations).
- Avant le début de la musique, avertissez les membres du groupe que l'enthousiasme suscité par une chanson peut être traître et nuire au respect de ses limites.



- Sélectionnez une chanson d'environ trois minutes. Donnez des repères dans le temps (p. ex. : avertir le groupe lorsque la chanson est au milieu de sa durée totale).
 - Maintenez le caractère ludique et plaisant de l'activité. N'insistez pas trop sur la théorie vue durant la séance. Encouragez plutôt l'application intuitive des concepts et la prise de conscience des membres du groupe par l'auto-observation.
 - Faites un bref retour verbal à la fin de l'activité. Rappelez les notions de gestion de l'énergie, au besoin.
- **Progression :**
 - Sélectionnez une chanson dont la durée est plus longue.

6.4 Relaxation

6.4.1 Expérimentez la relaxation de cohérence cardiaque

- **Position de départ :** position confortable (allongée ou assise).
- **Activité :** période de relaxation, centrée sur le contrôle de la respiration pour diminuer le stress et se détendre.
- **Exemple d'instructions :** « Des études démontrent qu'il y a moyen d'influencer nos émotions et de diminuer notre stress en contrôlant la vitesse des battements de notre cœur par la respiration. Cette technique physiologique s'appelle la cohérence cardiaque. Lorsque réussie, la cohérence cardiaque permet des bienfaits physiologiques. Installez-vous donc confortablement. Je vais guider le rythme de votre respiration (cinq secondes d'inspiration et cinq secondes d'expiration). Essayez de suivre le rythme en prenant des inspirations longues et profondes et en expirant totalement l'air de vos poumons. Si ce rythme ne vous convient pas, modifiez-le et ne me suivez pas. »
- **Suggestions pour l'animation :**
 - Guidez la respiration (cinq secondes d'inspiration, cinq secondes d'expiration) pendant environ cinq minutes, en utilisant une voix calme.
 - Utilisez un signal sonore pour guider le rythme de la relaxation.
 - Quand l'activité est terminée, donnez le temps aux membres du groupe de revenir doucement au moment présent, comme si elles ou ils venaient de se réveiller. Atténuez autant que possible la transition entre la détente et la fin de la séance.
 - Vous pouvez proposer des ressources gratuites (p. ex. : vidéo ou applications) aux membres du groupe pour pratiquer la cohérence cardiaque.
- **Progression :** il est possible d'ajouter une évocation positive à l'activité en imaginant un lieu calme, réconfortant ou apprécié.



6.5 Fin de la séance

6.5.1 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe

- Soyez disponible pour répondre aux questions.
Prenez note des commentaires.





SÉANCE 7 : PROFESSEURE INVITÉE OU PROFESSEUR INVITÉ

PLAN DE LA SÉANCE 7

Cette séance avec professeure ou professeur invités est facultative et peut être remplacée par la reprise d'une thématique explorée lors d'une séance antérieure.

Objectifs de la séance pour les membres du groupe :

- Découvrir un nouveau style de danse, une structure de séance différente et un nouveau format d'animation.
- Amorcer une réflexion sur le maintien des acquis et obtenir de l'information sur les ressources offertes dans la communauté.

Matériel

- La liste du matériel recommandé est présentée au **Document 1, section 4.5, Ressources matérielles**.
- Le matériel demandé par la professeure ou le professeur invités.

Plan de séance 7

7.1 Introduction	69
7.1.1 Accueillez les membres du groupe	
7.1.2 Faites un retour sur la séance précédente	
7.1.3 Présentez la professeure ou le professeur invités	
7.1.4 Activités de la professeure ou du professeur invités	
7.1.5 Période d'échange	
7.2 Fin de la séance	70
7.2.1 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe	

- Cette séance est un bon moment pour généraliser les savoirs des séances précédentes dans un autre contexte de mouvements. Ceci pourra aussi amener les membres du groupe à réfléchir sur le maintien de leurs acquis.
- Nous vous recommandons de choisir une professeure ou un professeur qui connaît bien les besoins des personnes avec déficiences physiques.
- Nous vous conseillons d'échanger avec la professeure ou le professeur avant la séance quant aux capacités de chaque membre du groupe. Abordez les activités prévues et prévoyez des moyens de maximiser la participation.
- Même si la séance est animée par une autre personne, il est primordial de maintenir la culture du groupe ainsi que l'atmosphère de plaisir et de non-performance.
- Selon la fatigabilité du groupe, il peut être opportun de proposer à la personne invitée d'inclure une brève relaxation afin de maintenir les habitudes de gestion des énergies développées depuis le début de la session.



DESCRIPTIF DE LA SÉANCE 7

7.1 Introduction

7.1.1 Accueillez les membres du groupe

- Validez individuellement le ou les objectifs personnels des participantes et participants.

7.1.2 Faites un retour sur la séance précédente

- Encouragez les membres du groupe à partager leurs observations depuis la dernière séance.

7.1.3 Présentez la professeure ou le professeur invités

- La personne invitée peut témoigner de son parcours en danse, de ses sphères d'intérêt, de son expérience professionnelle, de son approche et de son style de danse.
- Avisez le groupe du fait que le plan de la séance sera semblable à celui des autres séances ou différent.
- Informez le groupe des changements possibles durant la séance (p. ex. : style de danse et d'animation). Confirmez toutefois le maintien des règles de fonctionnement et de la culture du groupe (p. ex. : assurer son bien-être dans le mouvement, s'ouvrir à la nouveauté sans jugement ni pression de performance).

7.1.4 Activités de la professeure ou du professeur invités

- Assurez-vous que la personne invitée propose un temps d'échauffement d'au moins 10 minutes.
- Assistez les membres du groupe au besoin afin de maximiser leur participation au cours de danse.

7.1.5 Période d'échange

- Ouvrez une discussion sur les défis rencontrés, les facilitateurs observés et les stratégies mises en place durant la séance.
- Proposez une réflexion sur la généralisation des acquis et la poursuite des gains dans un autre contexte de mouvement.



7.2 Fin de la séance

7.2.1 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe

- Soyez disponible pour répondre aux questions.
Prenez note des commentaires.
- Communiquez, si possible, les coordonnées de la professeure ou du professeur invités aux personnes participantes ayant apprécié ses enseignements et désirant poursuivre la danse adaptée dans la communauté.





SÉANCE 8 : LE FLUX



PLAN DE LA SÉANCE 8

Thématique Laban-Bartenieff : faisant partie de la catégorie Alternance dynamique (Effort), le flux est un continuum constitué de deux extrêmes : flux libre et flux condensé. Lors d'un mouvement qualifié de flux libre, celui-ci est exécuté avec une continuité et une fluidité sans fin apparente. Au contraire, lorsque le mouvement est en flux condensé, celui-ci semble restreint.

Objectifs de la séance pour les membres du groupe :

- Découvrir, comprendre, expérimenter et approfondir les éléments libres et condensés du flux.
- Découvrir ses zones de confort par rapport au flux.
- S'ajuster et appliquer des stratégies pour apprivoiser les éléments du flux et les généraliser au quotidien.

Matériel

- La liste du matériel recommandé est présentée au **Document 1, section 4.5, Ressources matérielles**.
- Une boîte de carton légère et vide pour chaque personne participante (p. ex. : papiers mouchoirs, céréales ou jus).
- Images de référence.

Plan de séance 8

8.1 Introduction	74
8.1.1 Accueillez les membres du groupe	
8.1.2 Faites un retour sur la séance précédente	
8.2 Échauffement	74
8.2.1 Se déplacer (réactivation de la section 1.3.3)	
8.3 Activités thématiques	75
8.3.1 Introduisez la thématique du flux	
8.3.2 Ressentez l'huile (flux libre)	
8.3.3 La structure autoventilée ou la marionnette (flux libre)	
8.3.4 Le tai-chi ou le robot (flux condensé)	
8.3.5 Danser la rivière qui coule et qui gèle	
8.3.6 Faites un retour verbal sur la thématique	
8.3.7 Parcours à relais (flux condensé et libre) ⚠	
8.3.8 Chorégraphie	
8.4 Relaxation	79
8.4.1 Expérimentez la relaxation de cohérence cardiaque (réactivation de la section 6.4.1)	
8.5 Fin de la séance	80
8.5.1 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe	



Conseils additionnels pour assurer la réussite de la séance :

- La notion théorique de flux peut être moins connue et plus complexe à saisir. Certaines personnes peuvent néanmoins facilement accéder avec leur corps à cette qualité de mouvement, sans nécessairement en comprendre les subtilités conceptuelles. Le but de cette séance est d'offrir l'occasion aux membres du groupe d'expérimenter le flux dans leur propre corps. Pour y arriver, certains membres du groupe auront besoin d'explications théoriques, d'autres auront besoin du recours à des images évoquant le concept, d'autres y accéderont intuitivement ou par imitation. Plusieurs avenues doivent donc être offertes pour faciliter l'accès à la qualité de mouvement abordée durant la séance.
- Avant la séance, testez des musiques qui susciteront facilement les éléments du flux recherchés. La réaction de son corps est un bon indicateur du choix de musique.
- Tout au long de la séance, vous pouvez utiliser des images de référence pour susciter l'apparition d'un élément de flux dans les mouvements des membres du groupe.

Images évoquant un flux condensé

- Bouger à partir des muscles
- Arrêter de courir ou de respirer
- Résister au mouvement
- S'inspirer du popping (hip-hop)
- Bouger dans un univers de mélasse ou de colle
- Mettre son verre de contact
- Transporter un grand bol lourd plein d'eau

Images évoquant un flux libre

- Bouger avec son squelette, à partir des os
- Courir sans retenue
- Respirer
- Bouger comme une feuille dans le vent
- Se laisser tomber
- S'inspirer de la danse contemporaine (suspension)
- Bouger comme un chiffon



DESCRIPTIF DE LA SÉANCE 8

8.1 Introduction

8.1.1 Accueillez les membres du groupe

- Validez individuellement le ou les objectifs personnels des participantes et participants.

8.1.2 Faites un retour sur la séance précédente

- Encouragez les membres du groupe à partager leurs observations depuis la dernière séance.

8.2 Échauffement

8.2.1 Se déplacer (réactivation de la section 1.3.3)

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : les membres du groupe se déplacent dans le local, à leur rythme, avec musique.
- **Exemple d'instructions** : « Au son de la musique, déplacez-vous dans le local et suivez mes instructions, qui viendront au fur et à mesure. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Pendant que la musique joue, intégrez les notions des séances passées (espace, directions, chemins, formes, niveaux, temps).
 - Amorcez la thématique en mouvement. Par exemple, invitez les membres du groupe à faire des mouvements en pensant à bouger avec leurs os ou avec leurs muscles. Ne nommez pas le concept de flux. Proposez plutôt, de façon ludique, des images qui stimulent une qualité de mouvement. Observez les mouvements produits.
- Maintenez l'activité d'échauffement jusqu'à ce que l'énergie du groupe soit suffisante pour passer aux activités thématiques.
- **Progression** :
 - Alternez entre les éléments et jouez avec les extrêmes (p. ex. : avant/arrière, accéléré/décéléré, haut/bas, espace personnel/espace commun).
 - Suggérez deux indications contraires (p. ex. : devant et derrière en même temps).
 - Proposez l'association de deux ou de plusieurs notions déjà abordées (p. ex. : se déplacer vers l'avant et sur le côté, se déplacer en chemin courbe et vers l'arrière ou se déplacer en sculptant l'espace vers le bas).



8.3 Activités thématiques

8.3.1 Introduisez la thématique du flux

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : discussion et tempête d'idées sur la thématique.
- **Exemple d'instructions** : « Si je vous dis flux, à quoi ce mot vous fait-il penser ? Dans un continuum de flux, si je vous dis flux libre ou flux condensé, quelles images vous viennent à l'esprit ? Aujourd'hui, nous allons jouer avec

la variation de flux de nos mouvements. Nous allons utiliser la métaphore de l'eau coulant d'un robinet pour comprendre le concept. Lorsque le robinet est pleinement ouvert, le mouvement gicle et s'échappe librement. Plus le robinet se ferme, plus le débit de mouvement est restreint et contrôlé. »

- **Suggestion pour l'animation** :
 - Gardez cette activité brève puisqu'elle ne sert qu'à introduire la thématique.

8.3.2 Ressentez l'huile (flux libre)

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : les membres du groupe bougent en imaginant le chemin qu'une flaque d'huile trace en pénétrant doucement différentes parties de leur corps.
- **Exemple d'instructions** : « Avant de jouer avec cette qualité de mouvement, essayons de rendre notre corps disponible au ressenti de la fluidité (flux libre). Imaginez une flaque d'huile se trouvant dans la paume de vos mains. Laissez pénétrer cette huile pour qu'elle atteigne les muscles de vos mains, puis les os de vos mains. Faites couler l'huile le long des structures de vos mains. Puis, laissez-la descendre le long de vos bras, de vos épaules, de votre colonne vertébrale, de votre bassin et le long

de vos jambes. Bougez doucement en ressentant cette huile partout à l'intérieur de votre corps. »

- **Suggestions pour l'animation** :
 - Guidez l'activité pour qu'elle soit méditative, décélérée et douce.
 - Suscitez le flux libre chez les membres du groupe et guidez-les dans leur exploration proprioceptive.
 - Prenez plusieurs minutes pour chaque articulation.
 - Ne mettez pas immédiatement de la musique, ceci afin de limiter les distractions et, ainsi, d'augmenter l'attention des membres du groupe sur leur ressenti corporel.
- **Progression** : reprenez l'activité debout.

8.3.3 La structure autoventilée ou la marionnette (flux libre)

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : les membres du groupe expérimentent le flux libre à l'aide d'une image de référence, comme une structure autoventilée

(qui prend souvent une forme de bonhomme et qui bouge) ou une marionnette dont les fils seraient coupés.

- **Exemple d'instructions** : « Essayons d'imaginer une structure autoventilée (montrez une vidéo ou une image, au besoin). Lorsque je



mettrai la musique, nous allons bouger comme si notre corps était fait de tissu et qu'un grand souffle d'air se propageait à l'intérieur de nous, faisant bouger librement nos jambes, nos bras, notre tête et notre tronc.»

- **Suggestions pour l'animation :**

- Avant de commencer l'activité, vérifiez que les membres du groupe disposent de l'image mentale d'une structure autoventilée ou d'une marionnette à fils.
- Commencez l'activité sans musique, en proposant aux membres du groupe d'interpréter leur image mentale avec leur corps.
- Faites un court retour verbal à la fin de l'activité pour partager les ressentis des membres dans cette qualité de mouvement.

8.3.4 Le tai-chi ou le robot (flux condensé)

- **Position de départ :** en position assise ou debout, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité :** les membres du groupe expérimentent le flux condensé à l'aide d'une image de référence, comme faire du tai-chi ou bouger comme un robot.
- **Exemple d'instructions :** « Maintenant, essayons d'expérimenter l'autre extrême du flux dans nos corps, celui condensé. Pour ce faire, nous allons imaginer que nous sommes des experts de tai-chi. Quand la musique débute, chaque mouvement est contrôlé, calculé, condensé. »
- **Suggestions pour l'animation :**
 - Avant de commencer l'activité, vérifiez que les membres du groupe disposent d'une image mentale de mouvements de tai-chi (faites une démonstration).

- **Progression :**

- Reprenez l'activité en utilisant l'image de la marionnette à fils. Pour ce faire, demandez aux membres du groupe de se mettre dans une position immobile, comme si elles ou ils étaient des marionnettes dirigées par des fils fixés à leurs articulations. Au son de la musique, les membres du groupe devront imaginer que leurs fils sont coupés et que leurs membres se balancent librement (flux libre). Lorsque la musique arrête, on reprend une autre position immobile (flux condensé).
- Reprenez l'activité debout.

- Commencez l'activité sans musique, en proposant aux membres du groupe d'interpréter leur image mentale avec leur corps. Priorisez des mouvements de petite amplitude. Ensuite, avec musique, encouragez les membres du groupe à augmenter l'amplitude de leurs mouvements. Diminuez l'accompagnement verbal que vous offrez.
- Faites un court retour verbal à la fin de l'activité, afin de partager les ressentis des membres du groupe relatifs à cette qualité de mouvement.

- **Progression :**

- Reprenez l'activité en utilisant l'image du robot. Pour ce faire, demandez aux membres du groupe de bouger comme un robot au son de la musique, c'est-à-dire de resserrer leurs muscles ou d'arrêter une seconde entre chaque mouvement, et de bouger de façon robotisée, contrôlée, saccadée.



8.3.5 Danser la rivière qui coule et qui gèle

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : improvisation dansée, guidée, pour expérimenter les éléments extrêmes du flux.
- **Exemple d'instructions** : « Nous allons maintenant jouer avec la thématique du flux afin d'expérimenter les extrêmes, c'est-à-dire d'alterner entre des mouvements libres et d'autres, plus condensés. Imaginez que vous êtes une rivière. Vos bras bougent comme l'eau qui coule, qui ne s'arrête jamais. Laissez ce courant traverser votre dos, vos jambes et votre corps au complet. Tous vos mouvements deviennent fluides. Maintenant que tout votre corps coule comme l'eau d'une rivière, imaginez qu'il commence à faire froid et que l'eau commence à geler. L'eau se déplace de façon plus contrôlée, plus condensée, moins librement. Vos mouvements se resserrent et vos muscles se raidissent avec le froid. Puis, le printemps arrive et l'eau recommence à couler, tout comme vos mouvements. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Invitez les membres du groupe à noter les différences qu'elles ou ils ressentent dans leur corps en lien avec les éléments du flux.
 - Observez le mouvement et intervenez afin que les membres du groupe bougent chaque partie de leur corps, en lien avec le flux. Au besoin, ciblez une partie spécifique du corps, p. ex. : « Faites voyager le flux libre dans vos hanches. »
 - Utilisez, en cours de séance, les images nommées par les membres pendant la tempête d'idées, ou celles que vous avez proposées lors des activités précédentes. Ceci afin d'induire, de rappeler ou de susciter le flux libre ou condensé.
 - Alternez entre les extrêmes au rythme du groupe. Assurez-vous que tous les membres du groupe expérimentent l'élément demandé avant d'aller vers l'élément opposé.

- **Progression** :

- Proposez aux membres du groupe de traverser le local une personne à la fois, en suivant une ligne avec la qualité du flux libre. Proposez ensuite à nouveau de traverser, cette fois avec la qualité du flux condensé.

8.3.6 Faites un retour verbal sur la thématique

- **Position de départ** : possible dans toutes les positions et à tout moment durant la séance.
- **Activité** : partage des expériences vécues, avec enseignement de stratégies (si pertinent).
- **Exemple d'instructions** : « Maintenant que vous avez expérimenté les deux extrêmes, quelles sont vos impressions sur le flux libre et condensé ? Quelles images vous viennent en tête à la suite de cette expérimentation ? Est-ce qu'il y a eu des exercices avec lesquels vous vous êtes sentie ou senti plus ou moins à l'aise ? Avez-vous des exemples de gestes de votre quotidien qui nécessitent l'un ou l'autre des flux ? »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Proposez des stratégies pour permettre l'atteinte des qualités de mouvement ciblées (p. ex. : se concentrer sur le relâchement ou la contraction musculaire pour le flux libre ou condensé, prioriser une partie du corps ayant plus de facilité à effectuer un mouvement de flux libre ou condensé).
 - Encouragez l'expression des ressentis en lien avec la thématique.



- **Liens fonctionnels spécifiques à cette séance :**

- Reflétez la présence des types de flux dans les gestes et mouvements du quotidien (p. ex. : valser gracieusement en flux libre, écrire avec fluidité ou contrôler ses mouve-

ments pour être précis, arrêter son mouvement soudainement après avoir couru, mettre un verre de contact).

- Suggérez des moyens pour permettre aux membres du groupe d'expérimenter les types de flux au quotidien et de développer graduellement leur répertoire gestuel.

8.3.7 Parcours à relais (flux condensé et libre) ⚠

- **Position de départ :** les membres du groupe sont regroupés en équipe de trois, en ligne, d'un côté du local. Chaque personne participante tient une boîte de carton vide. De l'autre côté du local se trouvent trois chaises (une par équipe).
- **Activité :** au signal de la personne intervenante, une personne participante de chaque équipe traverse le local, en ligne droite, en tenant en équilibre une petite boîte en carton vide (sur sa tête ou sur une autre partie du corps qui demande du contrôle si c'est impossible avec la tête). Elle laisse la boîte à l'autre bout du local, sur une chaise, et revient vers son équipe librement pour passer le relais à une ou un autre membre de l'équipe qui entamera le parcours avec sa boîte.
- **Exemple d'instructions :** « En équipe de trois, faites une ligne de ce côté. Chaque équipe a son couloir de passage. Au bout du couloir, vous avez une chaise par équipe. L'objectif du jeu est de traverser le local en flux condensé afin de déposer votre boîte de carton sur la chaise. Une fois la boîte de carton déposée, vous revenez en flux libre pour permettre à la prochaine personne participante de partir. À mon signal, partez ! »

- **Suggestions pour l'animation :**

- N'utilisez pas de musique.
- Assurez-vous que les déplacements de chaque membre du groupe sont sécuritaires.
- Assurez-vous que les équipes sont formées de manière relativement équitable en termes de capacités physiques.
- Utilisez le jeu pour permettre l'accès aux éléments du flux. Faites ressortir les éléments dans le parcours (p. ex. : solliciter ses muscles pour maintenir la boîte en équilibre ou profiter de la liberté pour revenir vers son équipe).
- Il peut être difficile pour certains individus de sentir le flux condensé comme quelque chose de différencié, puisque certaines personnes ayant un handicap physique se trouvent perpétuellement dans cet état. L'activité peut alors être une opportunité de valoriser leurs préférences et de travailler davantage le flux libre.
- Faites un bref retour verbal en fin d'activité (transition pour la chorégraphie).

- **Progression :** modifiez les équipes.



8.3.8 Chorégraphie

- **Position de départ** : « Place parfaite » (selon la chorégraphie choisie), en face de la personne intervenante.
- **Activité** : enseignement du début d'une chorégraphie, à poursuivre lors des prochaines séances.
- **Exemple d'instructions** : « Depuis le début de la session, nous avons exploré différents types de mouvements (déplacements, directions, chemins, formes, niveaux, temps et flux). Vous avez développé un vocabulaire gestuel très riche. Maintenant, nous allons joindre tout cela et nous amuser en pratiquant ces notions. Vous allez donc pratiquer votre mémoire gestuelle en faisant un enchaînement de mouvements. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Utilisez des patrons et des séquences simples, faciles à répéter, comprenant des notions déjà vues dans les séances précédentes (p. ex. : huit comptes de mouvements en chemin courbe, huit comptes de déplacement droite-gauche).
 - Prenez plusieurs mesures pour chaque mouvement afin que tous puissent suivre la chorégraphie (p. ex. : prendre huit comptes pour effectuer un tour complet sur soi afin que les gens à mobilité réduite puissent le faire en même temps que ceux plus mobiles). Pour les plus mobiles, suggérez de refaire plus d'une fois le mouvement (p. ex. : tourner deux ou trois fois).
- Priorisez les directions (p. ex. : le groupe se déplace vers l'avant et revient à sa place) ou les qualités de mouvements (p. ex. : pendant huit comptes, bouger les bras avec un flux libre) plutôt que les positionnements et les déplacements. Ceci afin que toutes les personnes participantes puissent bouger en même temps, dans une position semblable.
- Utilisez la répétition de séquences ou de mouvements pour faciliter l'apprentissage.
- **Progression** :
 - Complexifiez la chorégraphie en combinant plusieurs types de mouvements (p. ex. : bouger les bras vers le haut en se déplaçant de gauche à droite, sur un tempo rapide).
 - Enseignez la chorégraphie à chaque séance, jusqu'à ce qu'elle soit complétée.
 - Prenez note que c'est la première fois que les membres du groupe sont dirigés de la sorte, comme dans un cours de danse dans la communauté.

8.4 Relaxation

8.4.1 Expérimentez la relaxation de cohérence cardiaque (réactivation de la section 6.4.1)

- **Position de départ** : position confortable (allongée ou assise).
- **Activité** : période de relaxation, centrée sur le contrôle de la respiration pour diminuer le stress et se détendre.
- **Exemple d'instructions** : « Nous allons reprendre la technique de relaxation de cohérence cardiaque vue à la séance 6 afin de la pratiquer à nouveau. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Référez-vous à la **section 6.4.1** au besoin.

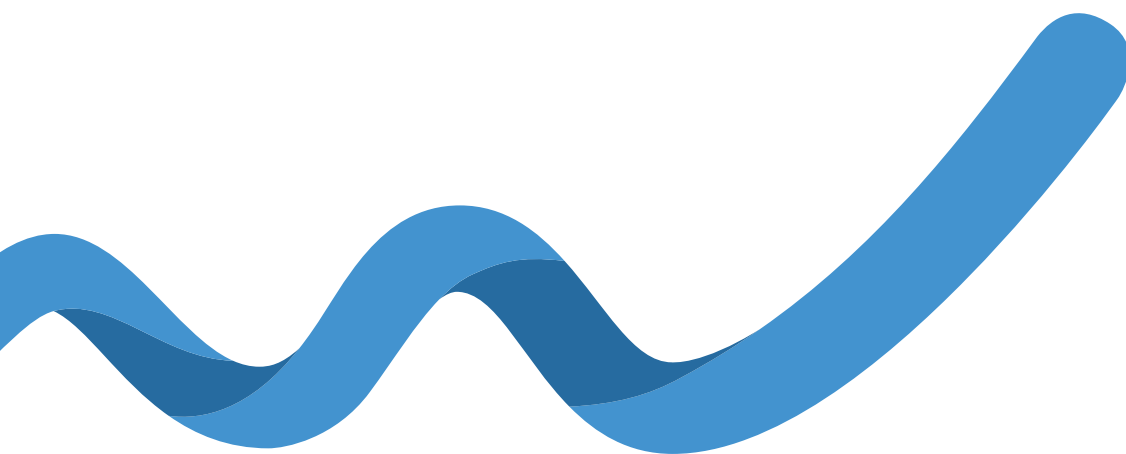


8.5 Fin de la séance

8.5.1 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe

- Soyez disponible pour répondre aux questions.
Prenez note des commentaires.





SÉANCE 9 : LE POIDS



PLAN DE LA SÉANCE 9

Thématique Laban-Bartenieff : faisant partie de la catégorie Alternance dynamique (Effort), le poids s'intéresse au lien du corps avec la gravité, qu'il soit combatif (fort), en concordance (léger) ou apathique (passif). Lors d'un mouvement qualifié d'un « poids fort », celui-ci est exécuté avec vigueur. Lors d'un mouvement en « poids léger », celui-ci semble ne pas être atteint par la gravité et est fait avec douceur. Lors d'un mouvement en « poids passif », ce dernier semble amorphe et succombe à la gravité.

Objectifs de la séance pour les membres du groupe :

- Expérimenter des postures ou mouvements forts, passifs et légers.
- Découvrir, comprendre et approfondir les éléments du poids.
- Trouver ses zones de confort par rapport au poids.
- S'ajuster et appliquer des stratégies pour apprivoiser les éléments du poids et les généraliser au quotidien.

Matériel

- La liste du matériel recommandé est présentée au **Document 1, section 4.5, Ressources matérielles**.
- Bandes élastiques de type « Theraband » ou autre.
- Foulards légers (ou sacs de plastique très minces).

Plan de séance 9

9.1 Introduction	84
9.1.1 Accueillez les membres du groupe	
9.1.2 Faites un retour sur la séance précédente	
9.2 Échauffement.....	84
9.2.1 Déplacez-vous (réactivation de la section 1.3.3)	
9.3 Activités thématiques	84
9.3.1 Introduisez le poids	
9.3.2 Sentez le poids	
9.3.3 Les trois poids (passif, léger, fort)	
9.3.4 Dansez comme un foulard (poids léger)	
9.3.5 Dansez avec une bande élastique (poids fort)	
9.3.6 Dansez l'histoire imagée (alternance dynamique du poids)	
9.3.7 Exercice synthèse	
9.3.8 Faites un retour verbal sur la thématique	
9.3.9 Chorégraphie	
9.4 Relaxation	89
9.4.1 Conscience du poids	
9.5 Fin de la séance	89
9.5.1 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe	

Conseils additionnels pour assurer la réussite de la séance :

- Tout au long de la séance, des images de référence peuvent être utilisées pour susciter l'émergence d'un élément de poids dans les mouvements des membres du groupe.

Poids léger

- État d'apesanteur
- Ballons à l'hélium
- Caresse
- Feuille d'arbre séchée
- Flotter, planer
- Bouger sans faire de bruit
- Vaporeux, aéré
- Se déplacer comme une fée ou un ange

Poids fort

- Résister à l'attraction gravitationnelle
- Fermeté, puissance
- Repousser, lutter, fouetter, écraser
- Entrer en confrontation
- Coup de poing
- Presser, tordre, soulever
- Se déplacer comme Hercule, Hulk ou Superman

Poids passif

- S'écraser
- Faire la pâte molle
- Relâcher
- Pas de tonus
- Se mettre mou comme un chiffon
- Crouler sous le poids
- Se désengager de la gravité
- S'affaïsser, plier sous le poids



DESCRIPTIF DE LA SÉANCE 9

9.1 Introduction

9.1.1 Accueillez les membres du groupe

- Validez individuellement le ou les objectifs personnels des participantes et participants.

9.1.2 Faites un retour sur la séance précédente

- Encouragez les membres du groupe à partager leurs observations depuis la dernière séance.

9.2 Échauffement

9.2.1 Déplacez-vous (réactivation de la section 1.3.3)

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : les membres du groupe se déplacent dans le local à leur rythme, avec musique.
- **Exemple d'instructions** : « Au son de la musique, déplacez-vous dans le local et suivez mes instructions, qui viendront au fur et à mesure. »
- **Suggestions pour l'animation** : même chose qu'à la séance précédente.
- **Progression** : même chose qu'à la séance précédente.

9.3 Activités thématiques

9.3.1 Introduisez le poids

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : discussion et tempête d'idées sur la thématique.



- **Exemple d'instructions** : « Si je vous dis poids, à quoi ce mot vous fait-il penser ? Si je dis poids fort ou poids léger, quelles images vous viennent à l'esprit ? Aujourd'hui, nous allons expérimenter le poids que l'on met dans nos mouvements. Nous allons jouer avec trois éléments. D'abord, avec beaucoup de poids (mouvements forts), comme si tous nos mouvements étaient intenses. Ensuite, avec peu de poids (mouvements légers), comme s'il n'y avait plus de gravité sur notre corps. En-

fin, avec un poids passif, comme si on laissait aller notre poids et qu'on s'abandonnait à la gravité. »

- **Suggestions pour l'animation** :
 - Soyez brève ou bref.
 - Utilisez les images de référence évoquées dans la section **Conseils additionnels pour assurer la réussite de la séance 9**, ci-dessus.

9.3.2 Sentez le poids

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : les membres du groupe sont invitées et invités à porter attention à la sensation de leur poids sur différentes parties de leur corps, qu'elles ou ils soient immobiles ou en mouvement.
- **Exemple d'instructions** : « Avant de jouer avec le poids dans nos mouvements et de le modifier, il faut le ressentir. Suivez mes instructions, en portant une attention particulière sur "où" et "comment" votre poids est déposé. En ce moment, pouvez-vous sentir et nommer l'endroit de votre corps où votre poids repose principalement ? Ça se peut que ça ne soit pas le même endroit pour toutes et tous. Maintenant, changez de partie, c'est-à-dire transférez le poids d'un point d'appui à un autre (p. ex. : d'un ischion à l'autre ischion). Sentez les ajustements que le transfert suscite. Est-ce qu'il y a d'autres points d'appui que le siège (p. ex. : dos appuyé sur la chaise, mains déposées sur

les cuisses) ? Observez la pression mise sur vos appuis (p. ex. : mains frôlant l'appui-bras, dos enfoncé dans le dossier de la chaise, pieds solidement ancrés). Variez la mise en charge utilisée (p. ex. : pousser le sol avec ses pieds fortement ou seulement le frôler). Portez attention à ce que vous ressentez lorsque vous changez vos appuis. »

- **Suggestions pour l'animation** :
 - Induisez des mouvements conscients de transferts de poids de façon sécuritaire.
 - Ne mettez pas de musique, afin d'éviter les distractions.
 - Induisez un rythme lent afin que le lien entre la conscience proprioceptive et le mouvement puisse se faire, que le regard puisse être tourné vers l'intérieur.
 - Ne prenez pas trop de temps pour faire cette activité.
- **Progression** : refaites l'activité en position debout (stationnaire) avec des mouvements de changement de mise en charge (sur les pieds).

9.3.3 Les trois poids (passif, léger, fort)

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : les membres du groupe adoptent des postures pour s'approprier les éléments du poids.

- **Exemple d'instructions** : « Essayons de nous approprier les éléments du poids en jouant avec la gravité. Imaginez que vous êtes chez vous et que vous vous écrasez sur votre divan, devant la télévision, après une grosse journée. Prenez cette position sur la chaise et laissez



aller tout votre corps, sans tonus. Tendez le bras mollement vers la manette de télévision et ramenez votre bras vers vous. Vous êtes dans un état que l'on va appeler un poids passif, c'est-à-dire lourd et mou. Maintenant, imaginez que vous êtes en position assise à la table d'un restaurant très chic, entourée ou entouré de gens prestigieux. Prenez cette position sur la chaise. Imaginez que le serveur vous tend un verre fragile et allez le chercher vers le haut avec finesse. Vous avez ce que l'on va appeler un poids léger, c'est-à-dire que la gravité n'est presque pas présente; vous flottez. Finalement, imaginez que vous êtes un enfant en crise durant un repas. Vous voulez montrer votre mécontentement. Prenez une position sur la chaise. Vous tapez du pied. Vous reculez votre chaise en faisant le plus de bruit possible. Vous lancez votre nourriture à travers la pièce et fracassez votre assiette. Vous avez ce que l'on va appeler un poids fort, c'est-à-dire puissant. Maintenant, revenez au poids passif. Votre corps est lourd et mou. Réactivez votre poids et faites des mouvements légers, sans

gravité. Reprenez un poids passif. Maintenant, réactivez votre poids, mais avec des mouvements forts et puissants.»

• **Suggestions pour l'animation :**

- Induisez la différence entre un poids passif et actif (fort ou léger) par démonstration. Puis, guidez les membres du groupe dans l'activation et la désactivation de leur propre corps.
- Identifiez une personne participante qui illustrera avec son corps plus naturellement certains types de poids (fort, léger ou passif). Soulignez son exemple pour induire cet élément chez les autres membres du groupe.
- N'utilisez pas de musique, afin de faciliter la compréhension des concepts.

- **Progression :** répétez l'activité debout (sur place) en utilisant d'autres gestes de référence (p. ex. : se lever fortement de la chaise et s'asseoir légèrement, pousser fortement la chaise ou la soulever légèrement, s'affaler sur la chaise).

9.3.4 Dansez comme un foulard (poids léger)

- **Position de départ :** « Place parfaite. »
- **Activité :** improvisation dansée inspirée d'un objet bougeant avec un poids léger (foulard ou sac de plastique très mince).
- **Exemple d'instructions :** « Nous allons explorer les mouvements légers avec différentes parties du corps. Tout d'abord, je vous propose d'observer la course de ce foulard lorsque je le lance dans les airs. Avec vos mains et votre bras, imitez cette suspension. Maintenant, je donne à chacune et à chacun un foulard. Faites-le bouger dans l'espace. Voyez son état d'apesanteur et inspirez-vous de son mouvement pour créer, au son de la musique, des mouvements. Laissez-le tomber de haut et reproduisez sa chute légère avec vos mouvements, votre tronc, vos jambes et vos bras. »

• **Suggestions pour l'animation :**

- Privilégiez, au début, les parties du haut du corps et les mouvements vers le haut.
- Observez le mouvement de chacune des personnes participantes et, si celles-ci intègrent bien le concept de poids léger, incitez-les à utiliser d'autres parties du corps que celles du haut.
- Faites un court retour verbal, à la fin de l'activité, pour partager les ressentis des membres du groupe relatifs à cette qualité de mouvement.

- **Progression :** refaites l'activité, en utilisant les déplacements.



9.3.5 Dansez avec une bande élastique (poids fort)

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : les membres du groupe bougent en utilisant la bande élastique.
- **Exemple d'instructions** : « Nous allons explorer les mouvements forts avec différentes parties du corps. Je vais vous distribuer une bande élastique. Tenez chaque bout de l'élastique. Au son de la musique, bougez en tirant sur l'élastique, comme si vous vouliez le déchirer. Poussez ou tirez avec vos coudes, puis vos jambes. Tenez l'élastique avec un pied et une main. Enfoncez votre autre pied dedans. Essayez différents mouvements avec l'élastique. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Utilisez l'environnement physique (p. ex. : attacher un bout de l'élastique au fauteuil roulant ou à une patte de table) ou le corps d'une personne participante si celle-ci ne peut utiliser ses mains (p. ex. : attacher l'élastique autour des poignets).
 - Faites un court retour verbal à la fin de l'activité, pour partager les ressentis des membres du groupe relatifs à cette qualité de mouvement.
- **Progression** : refaites l'activité en duo avec une seule bande élastique, qui sera partagée.

9.3.6 Dansez l'histoire imagée (alternance dynamique du poids)

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : improvisation guidée par une histoire imagée faisant référence aux éléments du poids. À chaque changement d'élément, la musique est changée afin d'induire l'élément ciblé dans les mouvements des membres du groupe.
- **Exemple d'instructions** : « Pour la prochaine activité, nous allons utiliser notre imagination et danser ce que nous avons appris. Je vais vous guider en racontant une histoire, et vous allez l'interpréter, être les acteurs de mon histoire. Essayez de ne pas trop réfléchir à la logique des consignes ou à l'histoire. Il n'y en a pas vraiment. Prenez place dans le local. Imaginez que nous sommes des astronautes choisis et choisis pour faire une mission sur une nouvelle planète. Nous sommes sur le point de décoller. Il y a des caméras et des journalistes. Nous marchons fièrement, avec une attitude confiante, remplie d'énergie, prêtes et prêts à affronter les défis (mettre une musique forte). Après le décollage, dans le vaisseau, il n'y a presque pas de gravité. Nous nous déplaçons en rebondissant à chaque pas ou nous sommes en suspension dans nos sièges (mettre une musique légère). Sur la planète, nous construisons un abri temporaire. Nous soulevons des roches, frappons du marteau, déplaçons des murs. Nous travaillons fort toute la journée (mettre une musique forte). Nous sommes fatiguées et fatigués, nous nous affalons sur une chaise et passons la soirée mollement, à manger et à boire en faisant le moins d'efforts possible. Nous nous endormons et nous rêvons à des fées et des libellules, volant dans un endroit magique inondé de bulles de savon (mettre une musique légère). Le lendemain, nous nous réveillons lourdement, péniblement. Chaque mouvement est un effort surhumain (mettre une musique passive). Mais nous buvons un café ou une boisson énergisante et nous sommes en pleine forme. Nous sommes prêtes et prêts à abattre des montagnes et à combattre des ennemis (mettre une musique forte). Puis, nous retournons dans notre vaisseau pour revenir sur la terre. »



- **Suggestions pour l'animation :**

- Prévoyez le temps nécessaire à l'exploration et à l'expression de l'élément avant de changer de type de poids.
- Utilisez plusieurs types de musique comme référence de type de poids (p. ex. : musique forte lors du poids fort, musique légère lors du poids léger).

- **Recommandations :** utilisez votre corps en exemple pour encourager un élément du poids ciblé.

9.3.7 Exercice synthèse

- **Position de départ :** « Place parfaite. »
- **Déroulement :** improvisation sur la thématique (poids fort et poids léger).
- **Exemple d'instructions :** « Maintenant que vous connaissez bien les éléments du poids, je vais mettre une musique. Laissez-vous aller et dansez, soit avec un poids fort ou léger, selon ce que vous ressentez de la musique. »

- **Suggestions pour l'animation :**
 - Mettez des musiques dont la structure induit les éléments à la fois forts et légers. Prenez conscience de la demande contradictoire et du degré de difficulté de l'activité.
 - Choisissez une musique instrumentale et peu connue, afin que les membres du groupe puissent se concentrer sur le ressenti du poids plutôt que sur leur connaissance de la musique.

- **Progression :** S.O.

9.3.8 Faites un retour verbal sur la thématique

- **Position de départ :** possible dans toutes les positions et à tout moment durant la séance.
- **Activité :** partage des expériences vécues et options d'enseignement de stratégies.
- **Exemple d'instructions :** « Nous avons exploré aujourd'hui les poids passifs, légers et forts. Comment vous sentez-vous lorsque vous les utilisez ? Avez-vous des exemples de gestes que vous posez dans une journée et qui nécessitent l'un ou l'autre des poids ? Quelles sont vos stratégies pour accéder à différents types de poids ? »
- **Suggestions pour l'animation :**
 - Discutez des stratégies utilisées pour atteindre les qualités de mouvements ciblés.

- Permettez l'expression du ressenti du corps à l'égard de la thématique.

- **Liens fonctionnels spécifiques à cette séance :**

- Réflétez la présence des types de poids dans les gestes et mouvements du quotidien (p. ex. : pousser fortement la porte du métro ou déplacer un meuble lourd, déposer un objet fragile ou ne pas faire de bruit en marchant légèrement).
- Proposez aux membres du groupe d'être alertes face aux types de poids utilisés au quotidien.
- Suggérez de mettre en application les découvertes faites durant la séance.



9.3.9 Chorégraphie

- **Position de départ** : « Place parfaite » (selon la chorégraphie choisie), en face de la personne intervenante.
- **Activité** : enseignement de la chorégraphie (poursuite de celle débutée à la séance 8).
- **Exemple d'instructions** : « Essayons ensemble de nous souvenir de la chorégraphie apprise à la séance précédente. Elle commençait avec quel type de mouvements ? Nous allons maintenant ajouter d'autres mouvements. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Répétez la chorégraphie plusieurs fois, avec et sans musique, avant d'ajouter une nouvelle séquence.
 - Adaptez les mouvements pour certains membres du groupe.
- **Progression** : enseignez la chorégraphie à chaque séance, jusqu'à ce qu'elle soit complétée.

9.4 Relaxation

9.4.1 Conscience du poids

- **Position de départ** : position confortable (allongée ou assise).
- **Activité** : prise de conscience du poids de chaque partie du corps, suivie d'une période de détente par le relâchement musculaire et l'utilisation du poids passif.
- **Exemple d'instructions** : « Prenez conscience de la façon dont votre corps est déposé au sol. Relaxe vos muscles, desserrez les dents, relâchez votre mâchoire. Imaginez que vous soulevez votre main droite du sol ; imaginez son poids et estimez la force nécessaire pour la soulever. Maintenant, soulevez la main droite du sol, tenez-la près du sol et ressentez son poids. Une fois que vous avez bien senti son poids, laissez-la aller au sol. »
- **Suggestions pour l'animation** : quand l'activité est terminée, atténuez la transition entre la détente et la fin de la séance.

9.5 Fin de la séance

9.5.1 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe

- Soyez disponible pour répondre aux questions. Prenez note des commentaires.







SÉANCE 10 : PROFESSEURE INVITÉE OU PROFESSEUR INVITÉ

PLAN DE LA SÉANCE 10

Cette séance avec professeure ou professeur invités est facultative et peut être remplacée par la reprise d'une thématique explorée lors d'une séance antérieure.

Objectifs de la séance pour les membres du groupe :

- Être exposée ou exposé au témoignage d'une danseuse ou d'un danseur présentant une déficience physique.
- Découvrir un nouveau style de danse, une structure de séance différente et un nouveau format d'animation.
- Amorcer une réflexion sur le maintien des acquis après le groupe et obtenir de l'information sur les ressources offertes dans la communauté.

Matériel

- La liste du matériel recommandé est présentée au **Document 1, section 4.5, Ressources matérielles**.
- Autre matériel selon les besoins ou demandes de la professeure ou du professeur invités.

Plan de séance 10

10.1 Introduction	93
10.1.1 Accueillez les membres du groupe	93
10.1.2 Faites un retour sur la séance précédente.....	93
10.1.3 Présentez la professeure ou le professeur invités.....	93
10.1.4 Activités de la professeure ou du professeur invités.....	93
10.1.5 Période d'échange	93
10.2 Fin de la séance	94
10.2.1 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe.....	94

Conseils additionnels pour assurer la réussite de la séance :

- Nous vous conseillons d'échanger avec la professeure ou le professeur avant la séance quant aux capacités de chaque membre du groupe. Abordez les activités prévues et prévoyez des moyens de maximiser la participation.
- Même si la séance est animée par une autre personne, il est primordial de maintenir la culture du groupe ainsi que l'atmosphère de plaisir et de non-performance.
- Nous vous recommandons de faire des liens entre les nouvelles connaissances acquises dans cette séance et les acquisitions et progressions des dernières semaines.
- S'il est difficile de faire cette activité dans certains milieux (p. ex. : en raison d'un manque de ressources ou à cause d'obstacles), vous pouvez y substituer la répétition d'une autre séance dont l'objectif n'a pas été complètement atteint, ou qui a généré beaucoup de plaisir.



DESCRIPTIF DE LA SÉANCE 10

10.1 Introduction

10.1.1 Accueillez les membres du groupe

- Validez individuellement le ou les objectifs personnels des participantes et participants.

10.1.2 Faites un retour sur la séance précédente

- Encouragez les membres du groupe à partager leurs observations depuis la dernière séance.

10.1.3 Présentez la professeure ou le professeur invités

- La personne invitée peut témoigner du lien entre sa déficience physique et sa passion pour la danse, de son parcours en danse, de ses sphères d'intérêt, de son expérience professionnelle, de son approche et de son style de danse.
- Le plan de la séance peut être détaillé aux membres du groupe.

10.1.4 Activités de la professeure ou du professeur invités

- Assurez-vous que la personne invitée réserve au moins 10 minutes à l'échauffement.
- Assistez les membres du groupe pour maximiser leur participation au cours de danse.

10.1.5 Période d'échange

- Discutez de l'effet du mouvement et de la danse sur le quotidien et le bien-être.
- Partagez verbalement les défis rencontrés, les facilitateurs observés et les stratégies mises en place durant la séance.
- Réfléchissez sur la généralisation des acquis et la poursuite des gains dans un autre contexte de mouvement.

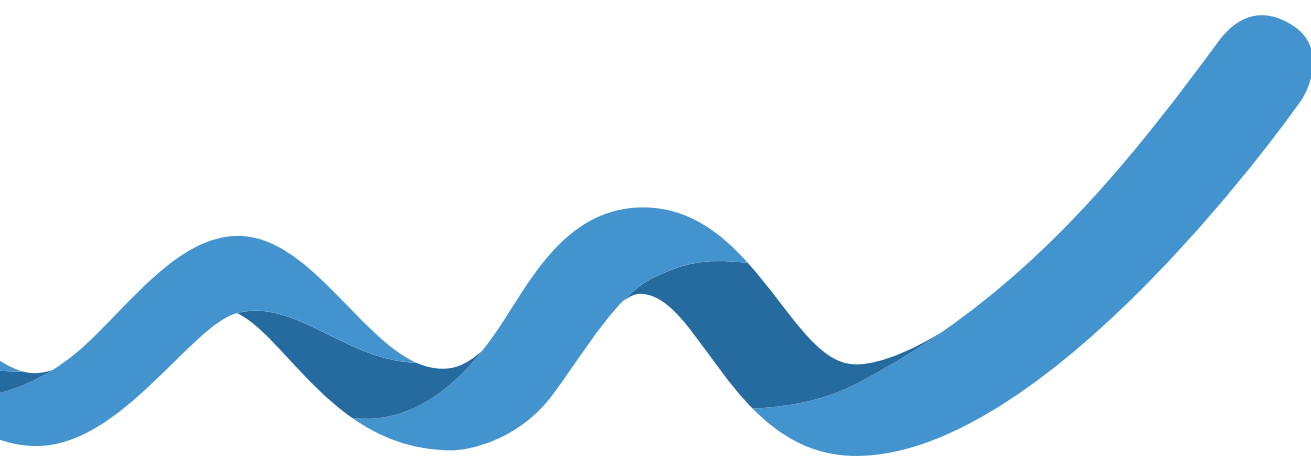


10.2 Fin de la séance

10.2.1 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe

- Soyez disponible pour répondre aux questions.
Prenez note des commentaires.
- Communiquez, si possible, les coordonnées de la professeure ou du professeur invités aux participantes et participants ayant apprécié ses enseignements et désirant poursuivre la danse adaptée dans la communauté.





SÉANCE 11 : LES RELATIONS

PLAN DE LA SÉANCE 11

Thématique Laban-Bartenieff : les relations analysent comment le corps de la personne qui danse est connecté avec lui-même (lien entre les parties du corps), avec d'autres personnes ou avec l'environnement (p. ex. : objets).

Objectifs de la séance pour les membres du groupe :

- Découvrir, pratiquer et approfondir les différents types de relations (à soi, aux autres et aux objets) par l'improvisation dansée.
- Expérimenter l'impact des relations sur ses mouvements et trouver des stratégies ou moyens pour les utiliser au quotidien.
- Trouver ses zones de confort par rapport aux relations.
- Développer l'expression de soi et la créativité par le mouvement.

Matériel

- La liste du matériel recommandé est présentée au **Document 1, section 4.5, Ressources matérielles**.
- Rubans de gymnastique rythmique pour chaque personne participante.

Plan de séance 11

11.1 Introduction	98
11.1.1 Accueillez les membres du groupe	
11.1.2 Faites un retour sur la séance précédente	
11.2 Échauffement	98
11.2.1 Déplacez-vous (réaction de 1.1.3)	
11.2.2 Soyez chorégraphe	
11.3 Activités thématiques	99
11.3.1 Introduisez les relations (à soi, aux autres, aux objets)	
11.3.2 Les parties du corps collées	
11.3.3 Jeu du miroir à deux	
11.3.4 Dansez avec le ruban	
11.3.5 Le guide	
11.3.6 Cheffe ou chef d'orchestre	
11.3.7 La boule d'énergie	
11.3.8 Faites un retour verbal sur la thématique	
11.3.9 Chorégraphie	
11.4 Relaxation	104
11.4.1 Conscience du poids	
11.5 Fin de la séance	104
11.5.1 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe	



Conseils additionnels pour assurer la réussite de la séance :

- À ce stade de la session, les membres du groupe devraient avoir développé un sentiment d'appartenance au groupe, être libérés de leurs craintes du jugement d'autrui et de la pression de performance. Elles et ils devraient aussi avoir pris plaisir à créer et à danser en groupe. Cette séance est donc une bonne occasion, pour les membres du groupe, de profiter de la culture du groupe pour s'exprimer davantage par le mouvement, faire preuve de créativité et oser des mouvements inhabituels.
- Afin d'y arriver, n'hésitez pas à proposer des idées farfelues et à utiliser les bases mises en place depuis le début de la session pour pousser plus loin la créativité des membres du groupe dans leurs improvisations dansées.



DESCRIPTIF DE LA SÉANCE 11

11.1 Introduction

11.1.1 Accueillez les membres du groupe

- Validez individuellement le ou les objectifs personnels des participantes et participants.

11.1.2 Faites un retour sur la séance précédente

- Encouragez les membres du groupe à partager leurs observations depuis la dernière séance.

11.2 Échauffement

11.2.1 Déplacez-vous (réaction de 1.1.3)

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : les membres du groupe se déplacent dans le local, à leur rythme, avec musique.
- **Exemple d'instructions** : « Au son de la musique, déplacez-vous dans l'espace et suivez mes instructions, qui viendront au fur et à mesure. »
- **Suggestions pour l'animation** : intégrez les notions des séances antérieures (espace, directions, formes, niveaux, flux, poids, etc.).
- **Progression** : même chose qu'à la séance 9.

11.2.2 Soyez chorégraphe

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : l'intervenante ou intervenant nomme des parties du corps (p. ex. : les deux mains), et les membres du groupe dansent en observant la dynamique entre les parties nommées.
- **Exemple d'instructions** : « Je vais nommer des parties du corps et, au son de la musique, vous allez les faire danser. C'est comme si vous étiez chorégraphe et que vous regardiez la danse que vous avez inventée pour vos danseuses et danseurs. On va commencer par les deux mains. Chaque main est une danseuse ou un danseur, et vous les faites danser. »



Observez l'espace entre les deux mains qui se modifie. Observez si les deux mains font les mêmes mouvements ou si elles bougent différemment. Maintenant, on va faire danser les deux coudes. Vos coudes représentent deux personnes indépendantes qui dansent. Observez si un lien les unit, et comment. »

- **Suggestions pour l'animation :**

- Commencez avec des parties du haut du corps et progressez avec celles du bas.
- Privilégiez aussi les parties du corps distales au début, pour poursuivre avec les parties proximales.
- Maintenez une atmosphère ludique et utilisez l'activité pour encourager l'originalité.

- Utilisez différentes musiques stimulant la créativité.

- **Progression :**

- Ciblez des parties du corps qui ne sont pas habituellement reliées (p. ex. : un orteil et une oreille).
- Offrez différentes propositions pour stimuler la créativité (p. ex. : imaginer une substance reliant les parties du corps nommées, danser en visualisant un élastique retenant les parties du corps, faire une statue impliquant les parties du corps ciblées lorsque la musique arrête).
- Progressez de la position assise à debout et poursuivez l'activité en déplacement.

11.3 Activités thématiques

11.3.1 Introduisez les relations (à soi, aux autres, aux objets)

- **Position de départ :** possible dans toutes les positions.
- **Activité :** discussion et tempête d'idées sur la thématique.
- **Exemple d'instructions :** « Si je vous dis "relation", à quoi ce mot vous fait-il penser ? Complétez la phrase suivante : ma relation aux objets de ma cuisine, à mes pieds ou à mes voisins est... (faire un tour de parole). Avec quoi est-on en relation ? Aujourd'hui, on va explorer le mouvement par des relations avec

notre corps, avec des objets ou avec d'autres personnes. On va utiliser différents types de relations pour stimuler notre créativité et élargir notre vocabulaire gestuel. »

- **Suggestions pour l'animation :**

- Amorcez la tempête d'idées et impliquez les membres du groupe.
- Évitez de passer trop de temps sur cette introduction verbale (maximum 5 minutes), afin de ne pas perdre les bienfaits de l'échauffement.

11.3.2 Les parties du corps collées

- **Position de départ :** « Place parfaite. »
- **Activité :** les membres du groupe sont invitées ou invités à bouger tout le corps en gardant une relation fixe entre deux parties nommées par la personne intervenante.

- **Exemple d'instructions :** « Commençons par les relations dans notre corps. Nous allons modifier les relations entre les parties de notre corps et en voir l'impact sur nos mouvements. Je vous propose de faire une statue en posant votre main sur votre tête. Lorsque la musique débute, bougez tout le corps en gardant cette



relation entre la tête et la main. Observez comment cette simple modification influence vos mouvements. Lorsque j'arrête la musique, figez votre danse en une statue. Maintenant, je vais nommer d'autres parties du corps à mettre en relation (p. ex. : deux genoux collés), et on repart, au son de la musique.»

- **Suggestions pour l'animation :**

- Vérifiez que, malgré les restrictions de mouvement, les membres du groupe occupent tout l'espace du local disponible et dansent avec tout le corps (ne font pas seulement se déplacer).

- Variez les parties du corps et encouragez la créativité.
- Invitez les personnes participantes à utiliser des chaises pour augmenter leurs mouvements créatifs, surtout dans le cas où les parties du corps impliquées requièrent beaucoup d'équilibre (souvent lorsque le bas du corps est impliqué).
- Progression : proposez des parties du corps complexes (p. ex. : coller un pied à un genou).

11.3.3 Jeu du miroir à deux

- **Position de départ :** « Place parfaite », en équipe de deux, face à face.

- **Activité :** la personne qui mène danse en face de sa ou son partenaire, qui suit et reproduit ses mouvements.

- **Exemple d'instructions :** « Essayons de danser en relation avec quelqu'un comme devant un miroir. Vous êtes en équipe de deux, face à face, et vous mènerez le mouvement à tour de rôle. Imaginez que votre partenaire est votre reflet. Je vais vous le démontrer avec une personne volontaire. Si je suis la personne qui mène, c'est moi qui bouge, et mon partenaire me suit. C'est moi qui décide de la partie du corps à bouger et comment la bouger. Comment dois-je faire, selon vous, pour que mon partenaire me suive ? Je dois toujours voir ma ou mon partenaire, pour qu'elle ou il me voie, et prêter attention à ses mouvements et à ses capacités. Faites des mouvements lents, surtout au début, pour que votre partenaire ait le temps de vous suivre. Maintenant, essayons l'activité. La personne qui mène commence la danse, et sa ou son partenaire reproduit les mouvements observés au fur et à mesure. »

- **Suggestions pour l'animation :**

- Donnez les consignes pour permettre l'effet miroir entre les partenaires, autant pour la personne qui mène (p. ex. : ne pas bouger trop vite, ne pas enchaîner des mouvements trop rapidement, voir son partenaire malgré les déplacements de côtés, faire des mouvements que l'autre peut faire) que pour la personne qui fait le reflet (p. ex. : observer les mouvements de l'autre et les reproduire sans délai, adapter les mouvements observés s'ils sont impossibles à faire, respecter ses limites et ses capacités).
- Au début, unissez des membres du groupe de capacités similaires pour assurer une meilleure cohérence.
- Assurez-vous si nécessaire que les personnes ayant des capacités cognitives plus limitées soient accompagnées dans cette activité plus complexe (p. ex. : les jumeler avec une ou un partenaire pouvant les guider).
- Encouragez les membres du groupe à danser sans parler. Proposez des alternatives à la parole (p. ex. : exprimer quelque chose à sa ou son partenaire de façon non verbale).
- Permettez un bref retour verbal sur l'activité, à la fin.



- **Progression :**

- Inversez les rôles plus rapidement. Si la synchronie a bien été établie, cela ne devrait pas poser de bris dans le flux du mouvement.

- Une fois l'activité expérimentée, unissez des membres du groupe de capacité différentes pour stimuler l'adaptation et la créativité.
- Reprenez l'activité, mais sans décider préalablement d'une personne qui mène.
- Refaites l'activité avec de la musique.

11.3.4 Dansez avec le ruban

- **Position de départ :** « Place parfaite » avec un ruban.
- **Activité :** d'abord, les membres du groupe font bouger le ruban sur place. Ensuite, elles ou ils dansent et se déplacent avec le ruban.
- **Exemple d'instructions :** « Essayons maintenant de bouger en étant en relation avec un objet. Sans musique, faites bouger votre objet. Observez son mouvement et comment votre corps s'ajuste au ruban. Est-ce que tout votre corps est en mouvement ou juste votre poignet tenant le ruban ? Et si vous impliquiez plus que votre poignet ? Ajoutez tout le bras. Pouvez-vous ajouter votre cage thoracique ? Voyez comment vous pouvez utiliser le ruban dans votre danse. Au son de la musique, essayez d'impliquer tout votre corps ainsi que le

ruban dans la danse. Pensez que le ruban est le prolongement de votre corps ; vous bougez avec lui. »

- **Suggestions pour l'animation :**

- Induisez du mouvement dans tout le corps, en lien avec le ruban. Assurez-vous que la relation entre le ruban et le mouvement du corps est établie avant de proposer de reprendre l'activité avec de la musique.
- Démontrez différentes façons de bouger tout le corps avec le ruban (p. ex. : impliquer l'épaule, la cage thoracique et le transfert de poids dans le mouvement).

- **Progression :**

- Déplacez-vous avec le ruban dans tout l'espace (si c'est sécuritaire).
- Dansez en duo avec un accessoire (p. ex. : ruban, élastique, ballon, foulard, etc.).

11.3.5 Le guide

- **Position de départ :** « Place parfaite. »
- **Activité :** les membres du groupe entreprennent leurs mouvements avec une partie du corps nommée par la personne intervenante et laissent le mouvement de tout le corps suivre cette partie ciblée.
- **Exemple d'instructions :** « Nous allons poursuivre notre exploration des relations. Je vais nommer une partie du corps qui va amorcer le mouvement. Par exemple, je vais cibler le poignet, qui va devenir mon guide. C'est lui qui amorce le mouvement, qui fend l'air. Je vais suivre son mouvement, le laisser m'amener

ailleurs dans l'espace par différents moyens (p. ex. : devant, en courbes, rapide) et permettre à mon corps de réagir à mon poignet. Puis, on change de partie du corps. »

- **Suggestions pour l'animation :**

- Ciblez d'abord une partie du corps que plusieurs membres du groupe peuvent bouger afin d'optimiser la participation de toutes et de tous.
- Si l'activité est trop complexe cognitivement, proposez-la à une seule personne à la fois, avant de faire danser tout le monde en même temps.



- **Progression :**
 - Variez les musiques utilisées.
 - Proposez aux membres du groupe de se rejoindre si leurs chemins se croisent et si elles ou ils ont envie de danser momentanément avec une ou un partenaire.

11.3.6 Cheffe ou chef d'orchestre

- **Position de départ :** « Place parfaite », en face de la personne « cheffe ou chef d'orchestre ».
- **Activité :** une personne est désignée « cheffe ou chef d'orchestre » et doit guider les mouvements du reste du groupe avec son corps.
- **Exemple d'instructions :** « Nous allons jouer les cheffes et chefs d'orchestre. Je vais désigner une personne, qui sera cheffe ou chef. Celle-ci va danser, au son de la musique, devant nous, et nous allons suivre ses mouvements, les reproduire comme nous le pouvons. Par sa danse, cette personne va guider les mouvements du groupe. Chaque personne du groupe dansera en suivant ces mouvements, mais selon son style à soi, à sa manière personnelle. »
- **Suggestions pour l'animation :**
 - Mettez en place l'activité et désignez tour à tour les « cheffes et chefs d'orchestre » afin que toutes et tous les membres du groupe aient l'opportunité de diriger le groupe. Nommez d'abord une personne participante ayant une grande mobilité dans ses mouvements afin de promouvoir le mouvement et de bien entreprendre l'activité. Permettez ensuite à toutes les personnes participantes d'avoir le rôle de cheffe ou de chef. La durée entre le changement de cheffes et de chefs dépend du nombre de membres du groupe. Évitez d'en changer avant que le mouvement n'ait été bien propagé dans le groupe (environ une minute).
 - Rappelez à la personne désignée comme cheffe ou chef les consignes lors d'un jeu de miroir (p. ex. : rester en face du groupe, ralentir si les autres ne suivent pas). Rappelez également aux membres du groupe d'appliquer des ajustements, si nécessaire.
 - Invitez les membres du groupe à ne pas reproduire les mouvements de la cheffe ou du chef d'orchestre à l'identique (contrairement à l'activité du miroir), mais plutôt à suivre l'énergie globale du mouvement.
- **Progression :** reprenez l'activité en cercle avec la personne désignée comme cheffe ou chef d'orchestre au milieu du cercle.

11.3.7 La boule d'énergie

- **Position de départ :** en cercle, debout ou en position assise, avec la personne intervenante.
- **Activité :** à tour de rôle, les membres du groupe imaginent une boule d'énergie qui crée du mouvement dans une partie de leur corps et qui se promène à travers leurs articulations.
- **Exemple d'instructions :** « Imaginez qu'il y a une boule d'énergie qui entre dans la main et qui la fait bouger. Observez les mouvements qu'elle crée dans ma main. Maintenant, voyez la boule d'énergie qui se déplace dans mon poignet (la personne intervenante en fait la démonstration), qui passe par mon coude et qui se rend jusqu'à mon épaule. Je vais la laisser parcourir mon corps, comme ceci, et la faire bouger d'articulation en articulation, puis je vais



la laisser sortir pour la donner à la personne à côté de moi. Cette personne va faire entrer la boule d'énergie dans son corps, lui faire parcourir ses articulations et poursuivre l'activité en la donnant à la personne à côté d'elle.»

- **Suggestions pour l'animation :**
 - Démontrez comment l'énergie peut se promener à l'intérieur de soi de manière à ce que ce soit perceptible de l'extérieur.
 - Rappelez que l'énergie peut entrer par une autre partie du corps que la main.

- Assurez-vous que l'espace entre les membres du groupe est suffisamment grand pour qu'elles et ils puissent bouger, surtout si l'activité est réalisée debout.

- **Progression :** reprenez l'activité, mais lorsqu'une personne a la boule d'énergie à l'intérieur de son corps, elle possède le leadership (voir l'activité 11.3.6 Cheffe ou chef d'orchestre), c'est-à-dire que les autres membres du groupe imitent ou reproduisent à leur façon ses mouvements au lieu de seulement l'observer.

11.3.8 Faites un retour verbal sur la thématique

- **Position de départ :** possible dans toutes les positions et à tout moment durant la séance.
- **Activité :** partage des expériences vécues et options d'enseignement de stratégies.
- **Exemple d'instructions :** « Je vous invite à partager votre expérience en mouvement d'aujourd'hui. Quelles sont vos observations durant les activités ? Quels défis avez-vous vécus ? Comment votre corps a-t-il réagi aux différents types de relations ? »
- **Suggestions pour l'animation :**
 - Interpellez les membres du groupe quant à leurs zones de confort (p. ex. : proximité avec les autres, habileté avec un objet, plaisir avec son propre corps). Mettez en lumière les ressentis du corps en lien avec la thématique.
- Accompagnez les personnes participantes dans l'élaboration de stratégies pour rendre une relation plus confortable.
- **Liens fonctionnels spécifiques à cette séance :**
 - Réfléchissez ensemble, en temps opportun, aux moments relationnels du quotidien (p. ex. : la main droite qui supporte les mouvements de la main gauche, se positionner loin des autres personnes avec son corps, danser avec son balai pour rendre l'activité plus ludique).
 - Proposez aux membres de mettre en application les découvertes faites durant la séance ou d'observer les moments relationnels au quotidien.

11.3.9 Chorégraphie

- **Position de départ :** « Place parfaite » (selon la chorégraphie choisie), en face de la personne intervenante.
- **Activité :** enseignement de la chorégraphie (poursuite de celle amorcée).
- **Exemple d'instructions :** « Ensemble, essayons de nous rappeler la chorégraphie apprise lors des dernières séances. Elle commençait avec quel type de mouvements ? Nous allons maintenant ajouter d'autres mouvements. »



- **Suggestions pour l'animation :**
 - Répétez la chorégraphie plusieurs fois avec et sans musique avant d'ajouter une nouvelle séquence.
 - Adaptez les mouvements pour certains membres du groupe.

11.4 Relaxation

11.4.1 Conscience du poids

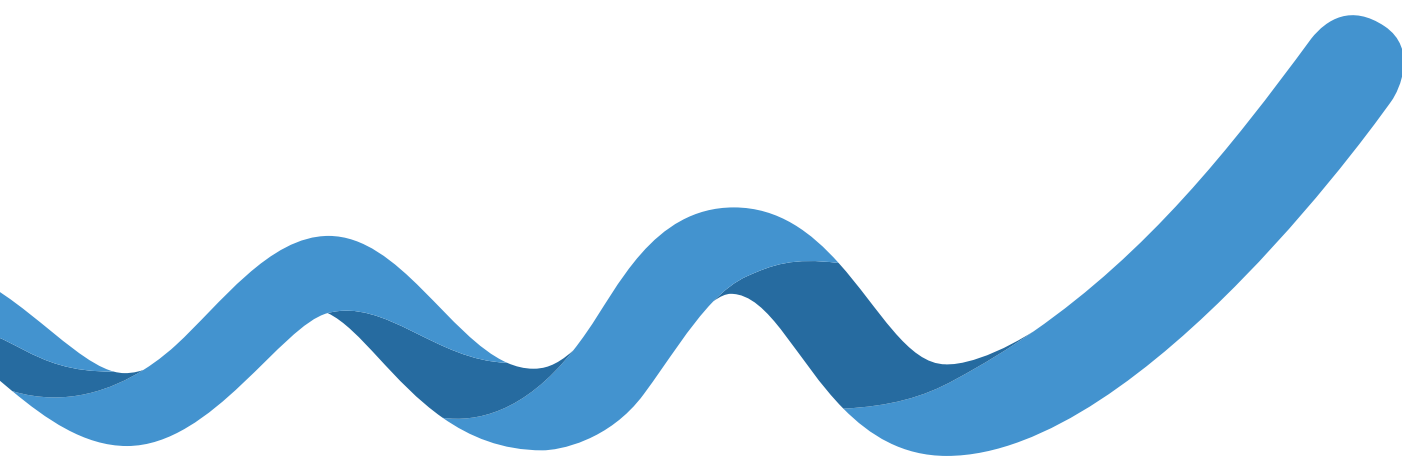
- **Position de départ :** position confortable (allongée ou assise).
- **Activité :** prise de conscience du poids de chaque partie du corps, suivie d'une période de détente par le relâchement musculaire et l'utilisation du poids passif.
- **Exemple d'instructions :** « Nous allons reprendre la technique de relaxation vue à la séance 9. »
- **Suggestions pour l'animation :** même chose qu'à la séance 9.

11.5 Fin de la séance

11.5.1 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe

- Avertissez les membres du groupe du bilan final à venir à la prochaine séance.
- Demandez aux personnes participantes de nommer une activité qu'elles ou ils ont particulièrement appréciée au cours de la session afin de la reprendre à la prochaine (et dernière) séance.





SÉANCE 12 : SYNTHÈSE

PLAN DE LA SÉANCE 12

Objectifs de la séance pour la personne intervenante :

- Accompagner les membres du groupe en les aidant à se détacher du groupe, à poursuivre leur réadaptation ou à intégrer la communauté et à envisager la poursuite de la danse.
- Utiliser la rétroaction reçue dans la discussion pour améliorer le groupe.

Objectifs de la séance pour les membres du groupe :

- Utiliser les connaissances apprises au fil des activités intégratives de la session afin d'approfondir le plaisir de bouger.
- Poursuivre la réflexion sur le transfert des savoirs au quotidien.
- Faire un bilan des expériences vécues dans le groupe.
- Amorcer une réflexion sur le maintien des acquis après la fin du groupe.
- Prendre contact avec l'information sur les ressources offertes dans la communauté.

Matériel

- La liste du matériel recommandé est présentée au **Document 1, section 4.5, Ressources matérielles**.
- Papiers à piger pour l'activité 12.3.3 : chaque membre du groupe devra piger un bout de papier avec le nom d'une thématique à faire deviner au reste du groupe. Par exemple, aller vers l'avant/arrière, bouger vite/lentement, faire des mouvements forts/légers, utiliser des chemins courbes/lignes droites, danser librement/de façon condensée, bouger seulement au sol ou à quatre pattes, etc.

Plan de séance 12

12.1 Introduction	108
12.1.1 Accueillez les membres du groupe	
12.2 Échauffement	108
12.2.1 Déplacez-vous sur la musique (réactivation de la section 1.1.3)	
12.3 Activités thématiques	109
12.3.1 Activité connue, choisie par le groupe	
12.3.2 La danse des numéros	
12.3.3 Pige des thématiques	
12.3.4 Bilan final	
12.3.5 Chorégraphie	
12.3.6 Création de groupe (chorégraphie)	
12.4 Relaxation.....	111
12.4.1 Relaxation préenregistrée	
12.5 Fin de la séance	112
12.5.1 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe	



Conseils additionnels pour assurer la réussite de la séance :

- Choisissez des musiques festives ou traditionnellement utilisées lors de célébrations.
- Favorisez le plaisir de créer et de danser en groupe.



DESCRIPTIF DE LA SÉANCE 12

12.1 Introduction

12.1.1 Accueillez les membres du groupe

- Validez individuellement le ou les objectifs personnels des participantes et participants.

12.2 Échauffement

12.2.1 Déplacez-vous sur la musique (réactivation de la section 1.1.3)

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : improvisation dansée, guidée par la personne intervenante, utilisant les thématiques vues au cours de la session (p. ex. directions, formes, chemins, niveaux, temps, flux, poids et relations).
- **Exemple d'instructions** : « Pour commencer, je ne vous donne pas d'instructions spécifiques. Je vous encourage juste à laisser bouger votre corps et à suivre vos envies. On a vu plein de choses ensemble depuis le début des séances. Vous pouvez les utiliser comme il vous plaît. Permettez-vous de faire toutes sortes de mouvements : des fous, des farfelus, des bizarres. Tout est permis ! On sort de l'ordinaire. On fête la fin de la session ! »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Intégrez toutes les notions vues durant la session.
 - Choisissez des musiques festives.
 - Proposez des ajustements en cas de fatigue (p. ex. : poursuivre l'activité en position assise).
- **Progression** : proposez des combinaisons farfelues (p. ex. : on avance en alternant avec l'arrière) ou des défis aux membres du groupe (p. ex. : on fait un mouvement de salutation à chaque personne qu'on croise).



12.3 Activités thématiques

12.3.1 Activité connue, choisie par le groupe

- **Position de départ** : selon l'activité choisie.
- **Activité** : selon l'activité choisie.
- **Exemple d'instructions** : « La semaine dernière, nous avons décidé, en groupe, de reprendre l'activité X. Je vous propose de la refaire en essayant de ne pas trop penser aux consignes, mais plutôt d'apprécier le plaisir que vous apporte cette activité. »
- **Suggestion pour l'animation** : si aucune activité n'a été ciblée à la dernière rencontre ou si le groupe ne peut se décider, prévoir une activité, selon les observations effectuées durant les séances, qui a convenu à la dynamique du groupe.
- **Progression** : selon l'activité choisie.

12.3.2 La danse des numéros

- **Position de départ** : « Place parfaite. »
- **Activité** : au son de la musique, la personne intervenante nomme un numéro de formation (p. ex. : deux par deux, trois par trois, quatre par quatre), dans le désordre, et les membres du groupe doivent se regrouper, selon le chiffre nommé, tout en continuant à danser.
- **Exemple d'instructions** : « Je vais mettre une musique et, pendant qu'elle joue, je vais nommer des numéros (p. ex. : deux par deux, groupes de cinq). Vous devez danser individuellement et, lorsque le numéro est nommé, continuez votre danse en vous regroupant selon le chiffre nommé. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Aider la formation de groupes spontanés. Par exemple, si le nombre de personnes participantes est impair et que la personne intervenante nomme une formation avec un nombre pair, invitez une personne seule à faire un trio temporaire ou un duo avec vous.
 - Revenez à la danse individuelle régulièrement (un par un) afin d'avoir la latitude de varier les formations de groupe.
 - Au besoin, rappelez aux membres du groupe d'être à l'écoute des mouvements des autres pour assurer une meilleure cohésion.
- **Progression** : encouragez les sous-groupes à se déplacer dans l'espace.

12.3.3 Pige des thématiques

- **Position de départ** : en position assise ou debout, en cercle, avec la personne intervenante.
- **Activité** : l'intervenante ou intervenant fait piger les membres du groupe. Ensuite, une personne à la fois, elles et ils doivent interpréter la thématique pigée (p. ex. : aller vers l'avant/l'arrière, bouger vite/lentement, faire des mouvements forts/légers, utiliser des chemins courbes/lignes droites, danser librement/de façon condensée, bouger seulement au sol ou à quatre pattes) afin de faire deviner le reste du groupe.



- **Exemple d'instructions** : « Sur chaque papier est inscrite une notion, abordée au cours d'une des séances. Pigez un bout de papier. Je vais mettre une musique et, à tour de rôle, vous devez interpréter cet élément, en mouvement, afin de le faire deviner au reste du groupe. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Accompagnez les membres du groupe qui ont plus de limitations cognitives ou qui n'ont pas vu l'élément pigé.
 - Proposez au groupe de s'inspirer de l'interprétation de la personne participante pour danser en groupe, avant de passer au prochain tour.
- **Progression** : apprenez une courte phrase chorégraphique aux membres du groupe (p. ex. : trois gestes/mouvements), à modifier en fonction de l'élément du mouvement pigé.

12.3.4 Bilan final

- **Position de départ** : en position assise, en cercle, avec la personne intervenante et à tout moment durant la séance.
- **Activité** : partage des expériences vécues durant la session (tour de parole) et retour sur l'objectif de départ.
- **Exemple d'instructions** : « Nous en sommes à notre dernière séance. Je souhaiterais faire un bilan de la session. Je vous invite à faire part au groupe des découvertes que vous avez faites. Quelle est votre évolution au cours des dernières semaines ? Quels objectifs désirez-vous poursuivre au quotidien ? Qu'est-ce que le groupe vous a apporté ? Qu'est-ce qui vous a le plus touchée ou touché ? Qu'est-ce qui vous a le plus aidée ou aidé ? Avec quoi repartez-vous ? »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Anticipez, accueillez et gérez les témoignages (parfois émotionnels, dus à la fin de la session) des membres du groupe.
 - Soulignez le fait que la fin de la session représente une transition, un temps pour aller vers autre chose.
 - Discutez de l'évolution du groupe, des progrès observés, des notions apprises et des nouveaux outils acquis. Validez le transfert des connaissances au quotidien.
 - Remettez aux membres du groupe une liste des ressources disponibles pour maintenir les acquis (p. ex. : vidéo, applications, cours de danse adaptés dans la communauté).
 - Encouragez le transfert des acquis dans le quotidien et le maintien de l'activité physique régulière.

12.3.5 Chorégraphie

- **Position de départ** : selon la position de départ de la chorégraphie choisie.
- **Activité** : poursuite de la chorégraphie débutée antérieurement.
- **Exemple d'instructions** : « Reprenons la chorégraphie apprise depuis quelques séances. »
- **Suggestions pour l'animation** :
 - Faites répéter la chorégraphie jusqu'à ce que la majorité des membres du groupe puisse la faire sans la personne intervenante.
 - Ne donnez pas trop de consignes spécifiques. Permettez plutôt aux membres du groupe d'interpréter la chorégraphie dans un style personnel afin d'en retirer du plaisir et un sentiment de maîtrise.



- **Progression** : reprenez la chorégraphie sur une autre musique afin de démontrer aux membres du groupe qu'elles et ils peuvent la reproduire à n'importe quelle occasion. Demandez-leur de fournir des exemples d'oc-

casions lors desquelles elles et ils pourraient danser (p. ex. : anniversaires, temps des fêtes, groupes communautaires, fêtes extérieures durant l'été, fêtes religieuses diverses).

12.3.6 Création de groupe (chorégraphie)

- **Position de départ** : « Place parfaite » (selon la chorégraphie choisie), en sous-groupe (environ quatre à cinq personnes).
- **Activité** : création d'une séquence de mouvements, afin de l'intégrer à la chorégraphie.
- **Exemple d'instructions** : « Je vous propose un dernier défi. J'aimerais que, avec vos partenaires, vous arriviez à créer une petite séquence de mouvements (dire le nombre de comptes) afin de l'ajouter à la chorégraphie et, ainsi, la terminer. Vous pouvez utiliser les éléments abordés durant la séance, reprendre des mouvements aimés ou utiliser votre créativité pour imaginer de nouveaux mouvements. »

- **Suggestions pour l'animation** :
 - Mettez en place l'activité et guidez les sous-groupes dans leur création.
 - Intégrez les créations dans la chorégraphie et faites répéter les quelques mesures créées jusqu'à ce que la majorité des membres du groupe puisse les faire sans vous.
- **Progression** : reprenez la chorégraphie sur une autre musique afin de démontrer aux membres du groupe qu'ils peuvent la reproduire à n'importe quelle occasion.

12.4 Relaxation

12.4.1 Relaxation préenregistrée

- **Position de départ** : position confortable (allongée ou assise).
- **Activité** : prise de conscience de l'état du corps (scan corporel) en utilisant une méthode de relaxation préenregistrée (baladodiffusion).
- **Exemple d'instructions** : « Depuis le début de la session, vous avez expérimenté différentes méthodes pour vous détendre (p. ex. scan corporel, relaxation progressive de Jacobson, cohérence cardiaque et conscience du poids). Ces méthodes pour regagner de l'énergie peuvent être utilisées tous les jours pendant de brèves périodes (p. ex. : mini-pause de deux

minutes) ou de plus longs moments (p. ex. : 30 à 45 minutes). Plusieurs applications gratuites et sites Web sont disponibles pour reproduire ces méthodes, au quotidien. Aujourd'hui, nous allons écouter une relaxation préenregistrée utilisant le scan corporel, tel que vu aux séances 1, 2 et 3. Cet enregistrement est offert gratuitement sur Internet et, si cela vous convient, vous pourrez l'utiliser dans n'importe quelle situation, lorsque vous en aurez besoin. »

- **Suggestions pour l'animation** :
 - Utilisez un format audio gratuit et facilement téléchargeable.

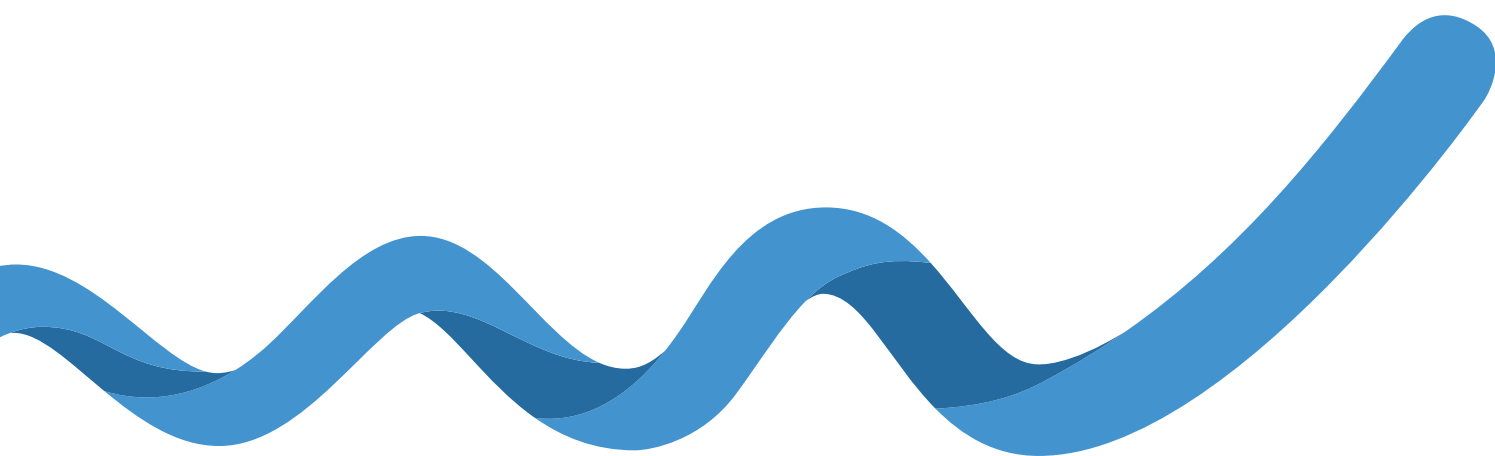


- Encouragez les membres du groupe à utiliser la relaxation au quotidien dans la gestion de leur fatigue.
- Proposez d'autres formats de relaxation préenregistrée ou applications (p. ex. : RespiRelax, Passeportsante.net), selon les préférences des membres du groupe.

12.5 Fin de la séance

12.5.1 Accompagnez les personnes participantes lors du départ du groupe





ANNEXE 1 :

Les techniques de transfert au sol

ANNEXE 1 : LES TECHNIQUES DE TRANSFERT AU SOL

Techniques pour descendre au sol

Option 1 : Avec un petit banc	
• À partir de la position assise sur la chaise ou le fauteuil roulant (FR), s'avancer sur le devant de l'assise. • Placer un petit banc devant la chaise ou le FR et demander à la personne de déposer ses pieds au sol devant le banc. • Les deux personnes intervenantes se placent de chaque côté de la personne. • Aider la personne à descendre pour s'asseoir sur le petit banc. La soutenir à la taille (ceinture de marche ou ganse de pantalons) et demander à la personne de s'aider de ses bras. • Une fois la personne assise sur le petit banc, allonger les jambes légèrement devant, puis répéter le soutien pour aider la personne à s'asseoir au sol.	• Diriger la personne dans son déplacement vers la position assise jusqu'à l'emplacement optimal, puis l'amener à s'allonger. Variante avec trois personnes intervenantes : • Pour les personnes qui ont une mobilité très réduite, une troisième personne intervenante peut tenir les poignées du FR lors du transfert vers le petit banc, puis supporter et diriger les membres inférieurs lors des autres étapes.
Option 2 : Position ventrale, sur la chaise	
• À partir de la position assise sur le FR ou sur une chaise, se retourner pour avoir le ventre sur sa chaise. • Déposer les genoux au sol. • Décoller le ventre de la chaise pour prendre appui au sol avec les bras (position à quatre pattes).	• Se déplacer jusqu'à l'emplacement optimal, c'est-à-dire s'asseoir (transfert du poids d'un côté), puis se coucher.
Option 3 : Position de l'ours	
• À partir de la position debout ou assise, se pencher vers l'avant pour mettre les mains au sol, devant soi (position de l'ours). • Plier les genoux pour se mettre à quatre pattes et s'asseoir pour se coucher (transfert du poids des hanches vers le sol du côté le plus mobile). Un oreiller peut être mis sous les genoux au moment où ils touchent le sol.	• Variation : si la personne ne peut pas se mettre sur les genoux, elle peut passer directement de la position de l'ours à la position assise en faisant pivoter les hanches sur le côté.

Option 4 : Position du chevalier	
• À partir de la position assise, glisser un genou soit à côté de la chaise, soit sous la chaise. • Mettre les mains au sol. • Se déplacer à quatre pattes jusqu'à la position optimale.	• S'asseoir (transfert du poids du côté le plus mobile), puis se coucher.
Option 5 : Avec petit banc — sans utilisation des membres inférieurs	
Ce transfert est utile dans des cas de paraplégie ou de tétraplégie. La personne trace un demi-cercle au cours des étapes. • À partir de la position assise sur le FR, s'avancer sur le devant de l'assise. • Placer un petit banc de biais avec le FR, positionner les pieds dans l'angle d'arrivée désiré. • Une personne intervenante se place à l'avant de la personne, l'autre derrière.	• Aider la personne à transférer son poids vers l'avant et à pivoter pour s'asseoir sur le petit banc. La soutenir à la taille (ceinture de marche ou ganse de pantalons) et demander à la personne de s'aider avec ses bras. • Faire un deuxième transfert de poids et pivot pour aider la personne à s'asseoir au sol. • Diriger la personne dans son déplacement vers la position assise jusqu'à l'emplacement optimal, puis l'aider à s'allonger.

Techniques pour remonter du sol

Option 1 : Avec un petit banc	
• S'asseoir à partir de la position couchée en roulant sur le côté. • Placer un petit banc derrière la personne assise et une chaise derrière le petit banc. • Replier les jambes de la personne pour que ses pieds soient bien en appui au sol.	• Avec l'aide d'une ou de deux personnes intervenantes, demander à la personne de pousser avec ses jambes (pliées) après que son bassin se soulève du sol, afin qu'elle se propulse vers le haut de manière à avoir de l'élan pour monter et s'asseoir sur le petit banc. Répéter la manœuvre pour qu'elle se hisse sur le fauteuil roulant placé derrière le petit banc.
Option 2 : Sur le ventre	
• S'asseoir à partir de la position couchée en roulant sur le côté. • Se mettre à quatre pattes et se déplacer jusqu'à une chaise (stabilisée par l'intervenante ou intervenant).	• Prendre appui sur la chaise avec le haut du corps (ventre sur la chaise). • Plier un genou afin de mettre le pied par terre, prendre appui avec les mains sur la chaise et pousser pour se relever. • En pivotant, s'asseoir sur la chaise.



Option 3 : Position de l'ours inversé	
• S'asseoir à partir de la position couchée en roulant sur le côté. • Se retourner afin de prendre la position quatre pattes. • Soulever les genoux du sol et déposer les pieds au sol.	• Rapprocher les mains et les pieds. • Poursuivre le transfert du poids vers les pieds en s'appuyant avec les mains sur les jambes et se relever.
Option 4 : Position du chevalier inversé	
• S'asseoir à partir de la position couchée, en roulant sur le côté. • Se retourner afin de prendre la position quatre pattes. • Mettre les deux bras sur la chaise et glisser la jambe la plus forte au sol pour mettre le pied par terre.	• Pousser sur la chaise et sur la jambe pour se soulever. Si possible, mettre l'autre pied au sol. • Faire un pivot pour s'asseoir sur la chaise.
Option 5 : Avec petit banc — sans utilisation des membres inférieurs	
• S'asseoir à partir de la position couchée, en roulant sur le côté. • Placer un petit banc de biais avec le fauteuil roulant. • Plier les jambes de la personne le plus près possible d'elle et les maintenir en place.	• Avec l'aide d'une ou de deux personnes intervenantes, demander à la personne de transférer son poids vers l'avant et de pousser avec ses bras pour se propulser vers le haut. Soulever son bassin et l'aider à s'asseoir sur le petit banc d'abord. • Répéter la manœuvre pour que la personne s'assoie sur le fauteuil roulant, placé de biais avec le petit banc.



*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal*

Québec

