

DANSER À LONGUEUR DE JOURNÉE



MATÉRIEL >>>

- ✓ Musique de styles et rythmes variés

PRÉPARATION >>>

- ✓ Les participants font un remue-méninges pendant quelques minutes de tâches quotidiennes (p. ex., se brosser les dents, promener le chien, se peigner les cheveux, plier du linge).
- ✓ Les participants vous font part de ces tâches.

DÉROULEMENT >>>

- ✓ Lorsque la musique commence, nommez une tâche. Les participants bougent au rythme de la musique en imitant la tâche.
- ✓ Nommez d'autres tâches à intégrer dans un enchaînement de danse.
- ✓ L'activité se poursuit jusqu'à votre signal d'arrêt.