

« DANSE DU MIRROIR »

Activité développée par Képes Alapítvány



VUE D'ENSEMBLE

Il s'agit d'une activité non verbale, amusante et énergisante que l'on réalise en duo. Dansez sur différentes musiques en reflétant les mouvements de l'autre, à tour de rôle.

DURÉE



5-7 minutes

PARTICIPANTS



Adaptable pour 6 participant-es ou plus

MATÉRIEL



Avant l'activité, créez une playlist de 5 à 7 minutes constituée de courtes sections de chansons populaires de styles très différents (chanson mélodique, rock'n'roll, musique électronique, chansons pop, etc.). Il peut y avoir une petite partie (20-25 secondes) de 14-18 chansons différentes, ou avoir une playlist et changer de piste si nécessaire. Vous avez besoin d'un lecteur de musique sur lequel jouer la musique (et éventuellement d'enceintes).

OBJECTIFS



- Mettre en relation les participant-es en leur proposant une activité ludique
- Briser la glace
- Sensibiliser les participant-es à leurs propres limites

INSTRUCTIONS ÉTAPE PAR ÉTAPE



1. Demandez aux participant-es de former des paires.
2. Chaque paire décide qui sera « A » et qui sera « B ».
3. Dites-leur que vous allez commencer à jouer une liste de musiques différentes. Lorsque la première musique démarre, la personne « A » commence à se déplacer sur la musique comme elle le souhaite et « B » doit l'imiter comme le reflet d'un miroir. Si la personne « B » estime que le mouvement de « A » est trop restreint, elle peut élargir les mouvements, mais elle peut aussi être moins expressive si le mouvement de « A » est trop fort pour elle.
4. Lorsque la musique change, les rôles changent, et maintenant « B » montre les mouvements et « A » les reflète.
5. Cela continue jusqu'à ce que la dernière musique soit jouée.

« DANSE DU MIRROIR »



DISCUSSIONS



Questions pour le débriefing :

- Comment avez-vous apprécié l'exercice ?
- Qu'avez-vous appris sur vos limites ? Y a-t-il eu des mouvements qui étaient trop importants pour vous et vous êtes senti-e mal à l'aise de les reproduire ? Si oui, avez-vous utilisé votre droit de modérer les mouvements ? Ou êtes-vous sorti-e de votre zone de confort ?
- Comment vous êtes-vous senti-e dans chaque rôle ?
- Si votre partenaire a élargi ou atténué vos mouvements, comment vous êtes-vous senti-e ?