

CONCEPT

On amène les usagers à la salle à manger 10 minutes avant le repas (dîner et souper). Pendant qu'ils attendent leur repas, un animateur fait jouer 2-3 chansons entraînantes (durée approximative de 10 min). On fait lever les usagers qui peuvent se tenir debout, les autres participent assis. L'animateur démontre les gestes à exécuter et encourage les usagers à les reproduire. On peut aussi assister les usagers dans la réalisation des mouvements. On peut chanter, rire et danser en même temps! Tout est permis en autant que l'on bouge! Vive la créativité!

ÉTIREMENTS

- Rotation de la tête 180° (les 2 côtés)
- Inclinaison tête gauche / droite
- Pencher la tête devant / revenir position neutre (ne pas aller vers l'arrière)
- Étirer les bras vers le ciel le plus haut possible en prenant une grande inspiration

MOUVEMENTS

- Faire la vague (bras qui montent et qui redescendent)
- Balancer les 2 bras dans les airs de gauche à droite
- Tape-Pique-Roule-Yé (taper les mains, index pique dans l'autre paume, roule les poignets, lève les bras dans les airs)
- Déplacer les doigts en signe de « peace » devant les yeux (comme au disco)
- Pointer la main de haut en bas en diagonale (comme au disco)
- Taper des pieds (un ou 2 pieds à la fois, devant, côté, derrière, centre)
- Taper sur les cuisses (les 2 en même temps ou en alternance, on croise les mains, on tape avec le dos de la main alterné avec la paume de la main ou alterné avec taper dans les mains...)
- Toucher le nez et étirer le bras loin en avant (1 ou 2 bras à la fois)
- Claquer des doigts (on peut bouger les bras en même temps)
- Lever les bras sur le côté en forme de croix et faire des rotation (petites/moyennes/grandes)
- Marcher sur place (assis ou debout, lever les genoux haut, un pas à gauche, un pas à droite...)
- Danser la Macarena (main gauche devant, suivie de la main droite/main gauche derrière la tête, suivie de la main droite/main gauche sur la cuisse, suivie de la main droite)
- Se tenir sur la pointe des pieds (pointer les orteils/se tenir sur les talons (tirer les orteils vers soi) (assis ou debout, se tenir sur la table ou le dos d'une chaise)
- Faire l'étoile (ouvrir les bras et les jambes et les refermer)
- Boxer sur place
- Tirer à l'arc
- Inspirer et expirer profondément pendant 5 sec, 5x main, sur le ventre qui sent le mouvement
- Chanter et mimer le YMCA
- Autres mouvement démontrés dans les pictogrammes (voir documents de référence 2 à 4)
- Tout autre mouvement sécuritaire, il n'y a pas de limite!