

FICHE-OUTIL : LE CLAP



Objectif

Travailler son appartenance au groupe en trouvant un rythme commun.

C'est un exercice qui tend à développer - à travers le mouvement - une coordination et une synchronisation entre participants. Travailler le sens du rythme et de l'écoute des autres qui m'entourent dans un enchaînement commun.

1

DURÉE

10 à 30 minutes

2

FRÉQUENCE

Régulièrement

3

MATERIEL

Un espace dégagé suffisant pour former un cercle où tout le monde se sentira à l'aise et verra tout le monde

4

DEROULE

Faire circuler un son, le clip des mains, en rythme dans un groupe placé en cercle. Je prends le son en me retournant vers celui.celle qui me le donne et je me retourne pour frapper dans les mains et donner le son à mon autre voisin.

Le rythme ne doit pas être trop rapide, mais surtout bien cadencé, chacun.e étant à l'écoute de l'autre au sein du groupe.

Variante 1 = changer de sens

Variante 2 = offrir une fleur, un cube de glace, une boîte remplie d'explosifs, un chewing-gum, etc. en jouant le rôle