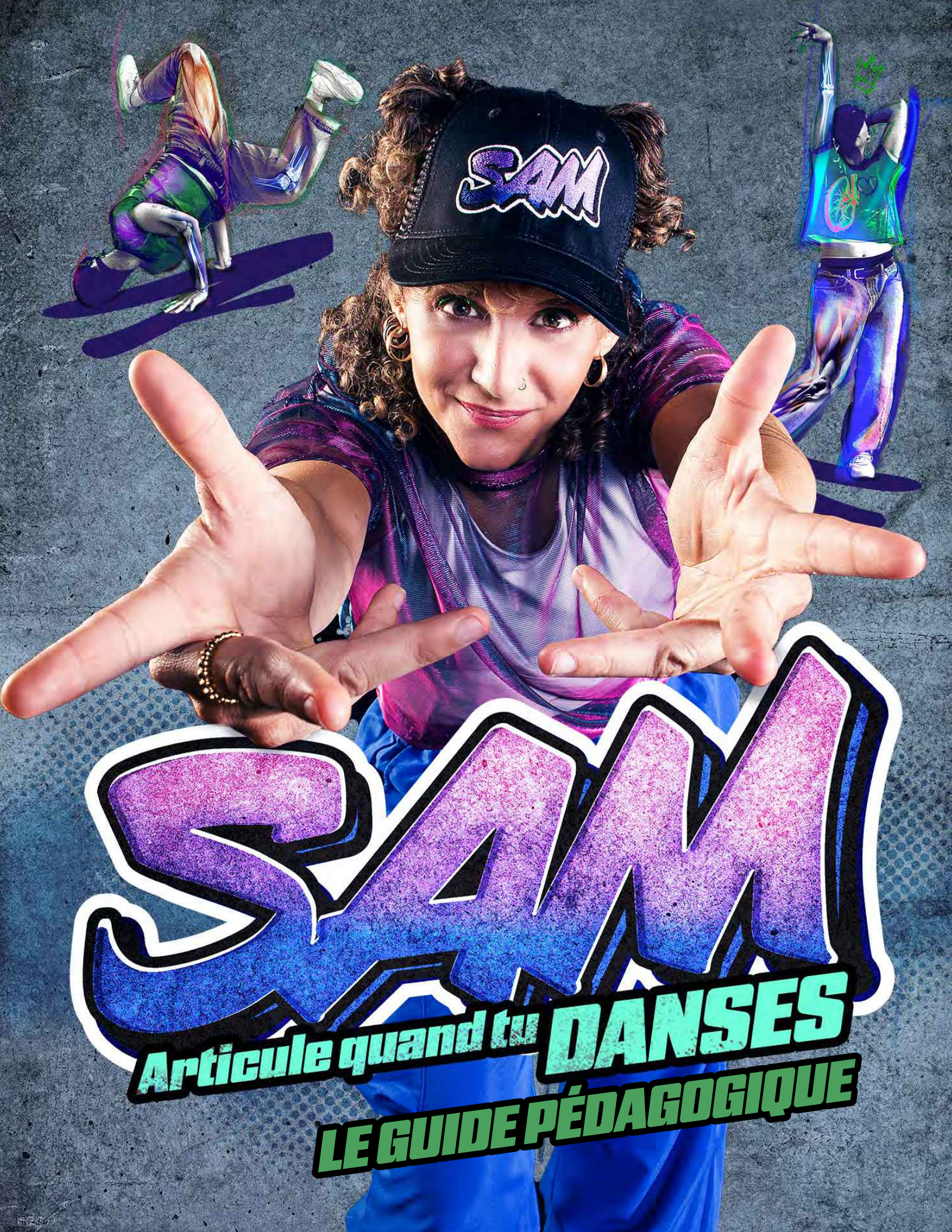


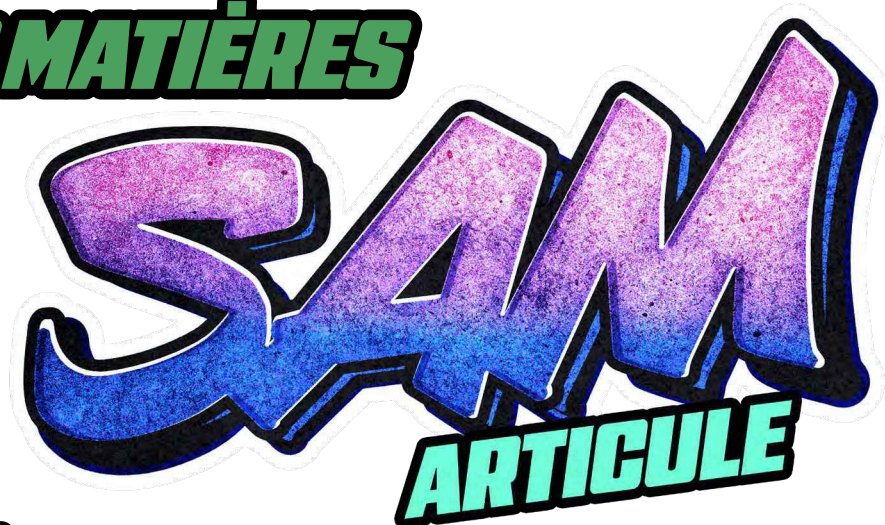


SAM

SAM

Articule quand tu **DANSES**
LE GUIDE PÉDAGOGIQUE

TABLE DES MATIÈRES



3 Le spectacle

4 Mouvement et énergie
en classe

5 Le cube à danser

6 Articule... ta main

7 En quête de mouvement
(mot croisé)

8 Une fondation solide
(squelette à construire)

10 Contact



SAM

ARTICULE LE SPECTACLE

Dans un spectacle musical et interactif, Sam, une jeune artiste passionnée, invite le public à plonger dans les mystères fascinants du corps humain. Elle explore comment ses muscles, son cerveau et l'ensemble de son corps travaillent en harmonie. À travers des numéros dansants et rythmés, le public suit Sam dans sa quête de découvertes, tout en se laissant entraîner par la musique, le mouvement et la danse. Ensemble, ils apprennent l'importance de l'équilibre et on célèbre l'unicité de chacun!



MOUVEMENT ET ÉNERGIE

SAM vous a rendu visite ou s'apprête à passer par chez vous? Voici quelques activités faciles à réaliser en classe avant ou après le spectacle **SAM ARTICULE** en lien avec le mouvement, la danse et la gestion de l'énergie.

Comme **SAM**, il nous est tous déjà arrivé de mal gérer notre énergie et de nous retrouver à bout de souffle. Voici quelques pistes à explorer avec vos élèves pour recharger les batteries. Les activités sont de brève durée et peuvent facilement être réalisées entre deux tâches ou enseignements. N'hésitez pas à choisir et adapter les activités qui s'appliquent en fonction de l'âge, du niveau, des défis et des forces de votre groupe:

- Prendre de grandes respirations abdominales (en gonflant son ventre);
- Serrer les muscles de son corps pendant quelques secondes puis relâcher. L'exercice peut être pour tout le corps ou guidé en zones corporelles (par exemple, serre fort les muscles de ton visage comme si tu étais fâché, serre les muscles de tes mains en fermant les points très fort, serre ton ventre, les muscles de tes cuisses...);
- Manipuler de la pâte à modeler et y ajouter des objets de différentes textures (pompons, sable, cailloux...);
- Explorer quelques poses de yoga (ex. : l'arbre, le guerrier...), puis demander aux élèves de créer une séquence de poses comme une chorégraphie;
- Imiter la démarche de certains animaux en silence ou en faisant le son/cré de l'animal (souris, lion, chameau, baleine...);
- Créer un parcours à obstacles en classe à l'aide des objets déjà disponibles, tels que des pupitres, des tables et le traverser très lentement et en silence (comme des espions);
- Construire et manipuler une balle antistress (en remplissant un ballon de fécule de maïs par exemple);
- Tapisser le sol de papier et dessiner des formes au son d'une musique douce.

Agir et faire bouger son corps, même simplement, sont des façons douces et efficaces pour revenir à soi. Il est important de prendre des pauses pour éviter la surcharge émotionnelle ou intellectuelle. En prenant conscience de son corps en bougeant, on offre un répit au cerveau surchargé et celui-ci est ainsi davantage disponible par la suite. Ça marche pour les élèves... et les adultes aussi!

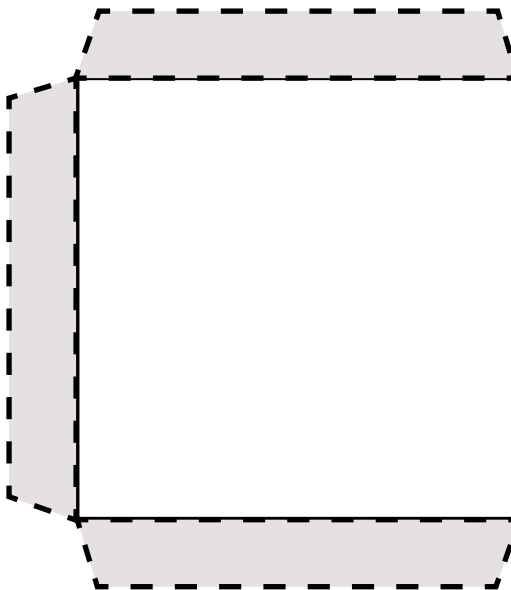


nom : _____

LE CUBE À DANSER

Construis un cube à danser pour inventer une chorégraphie originale! Pour ce faire:

1. Choisis 6 parties du corps que tu souhaites faire bouger (mains, pieds, tête, jambes, bras, épaules, doigts, hanches, ventre, genoux...) et inscris-les sur les 6 faces du cube à construire.



2. Décore le cube à l'aide de tes crayons préférés et mets de la couleur. Tu peux aussi dessiner les parties du corps que tu as sélectionnées.
3. Découpe les lignes pointillées.

4. Plie la forme sur les lignes pleines.
5. Mets de la colle (en bâton ou blanche) sur les formes grises.

6. Assemble le cube en appuyant comme il le faut sur les bandes collantes, puis laisse bien sécher.

Tu es prêt.e
à créer ta chorégraphie!

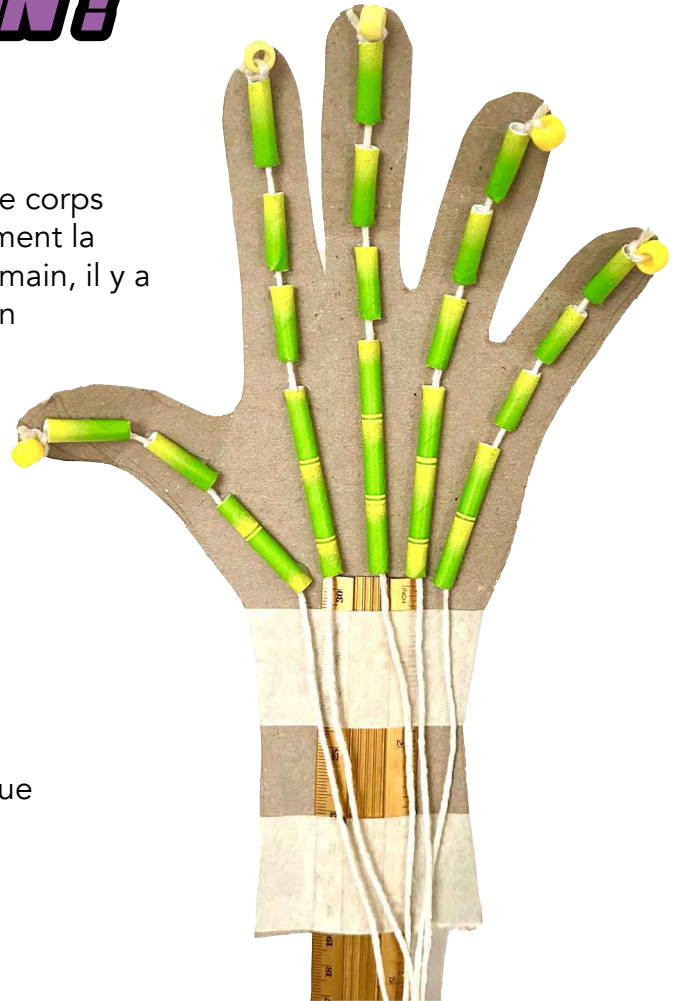
Tu peux travailler seul.e ou en équipe. Roule le cube pour trouver quelle partie du corps bouger en premier, puis roule de nouveau pour voir quel sera ton prochain mouvement.

Sois créatif.ve et amuse-toi!

ARTICULE... TA MAIN!

Flexion, extension, adduction, abduction, rotation... le corps bouge grâce aux articulations et la main est certainement la partie du corps qui en contient le plus. Dans chaque main, il y a 27 os et une trentaine de muscles! Construis une main articulée en carton pour mieux comprendre les articulations de ta main. Pour ce faire, tu auras besoin de:

- Carton rigide ou papier mousse
- Crayon mine
- Ciseaux
- 5 pailles en carton
- Colle chaude ou colle blanche
- Ficelle de coton
- Billes pour la confection de bijoux (plus grosses que l'ouverture des pailles)
- Ruban adhésif
- Règle ou bâton de bois



1. Trace ta main sur le carton à l'aide du crayon mine.
2. Découpe la forme tracée.
3. Coupe des petits tubes de pailles pour chaque phalange (os des doigts: 2 pour le pouce et 3 pour chacun des autres doigts) et 5 plus grands tubes pour la paume. Tu devrais avoir 19 morceaux en tout.
4. Colle les morceaux de pailles sur le carton en prenant soin de laisser des espaces entre les tubes.
5. Coupe 5 morceaux de ficelle de 50 cm de long et insère chaque ficelle dans le tunnel créé par les tubes pour articuler le pouce, l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire.
6. Attache une bille au bout de chaque ficelle (en haut de chaque doigt).
7. Fixe ta règle ou un bâton de bois au poignet de la main en carton avec du ruban adhésif.

Tu n'as plus qu'à tirer sur le bas des ficelles pour articuler les doigts de ta main. Pratique-toi à faire des gestes avec ta main (👍👉👊👏👉👍👐) ou même à parler la langue des signes grâce à ton outil articulé!



nom : _____

EN QUÊTE DE MOUVEMENT

N	I	S	S	A	B	D	O	M	I	N	A	U	X
E	C	A	F	L	E	X	I	O	N	Q	R	Z	C
H	S	O	U	F	F	L	E	M	S	U	E	I	O
R	O	T	A	T	I	O	N	U	O	A	S	G	M
S	R	A	E	E	C	S	G	S	D	D	P	O	O
Q	R	B	I	C	E	P	S	C	I	R	I	A	U
U	P	D	G	P	R	R	B	L	A	I	R	D	V
E	O	U	R	I	V	O	O	E	P	C	A	D	E
L	U	C	E	E	E	C	U	S	H	E	T	U	M
E	M	T	N	D	A	O	G	N	R	P	I	C	E
T	O	I	E	S	U	U	E	I	A	S	O	T	N
T	N	O	C	O	E	U	R	A	G	A	N	I	T
E	S	N	A	D	L	I	E	M	M	O	S	O	P
E	U	Q	I	T	S	A	L	E	E	H	I	N	E

Trouve les mots dans la grille pour former le mot mystère avec les lettres restantes : _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

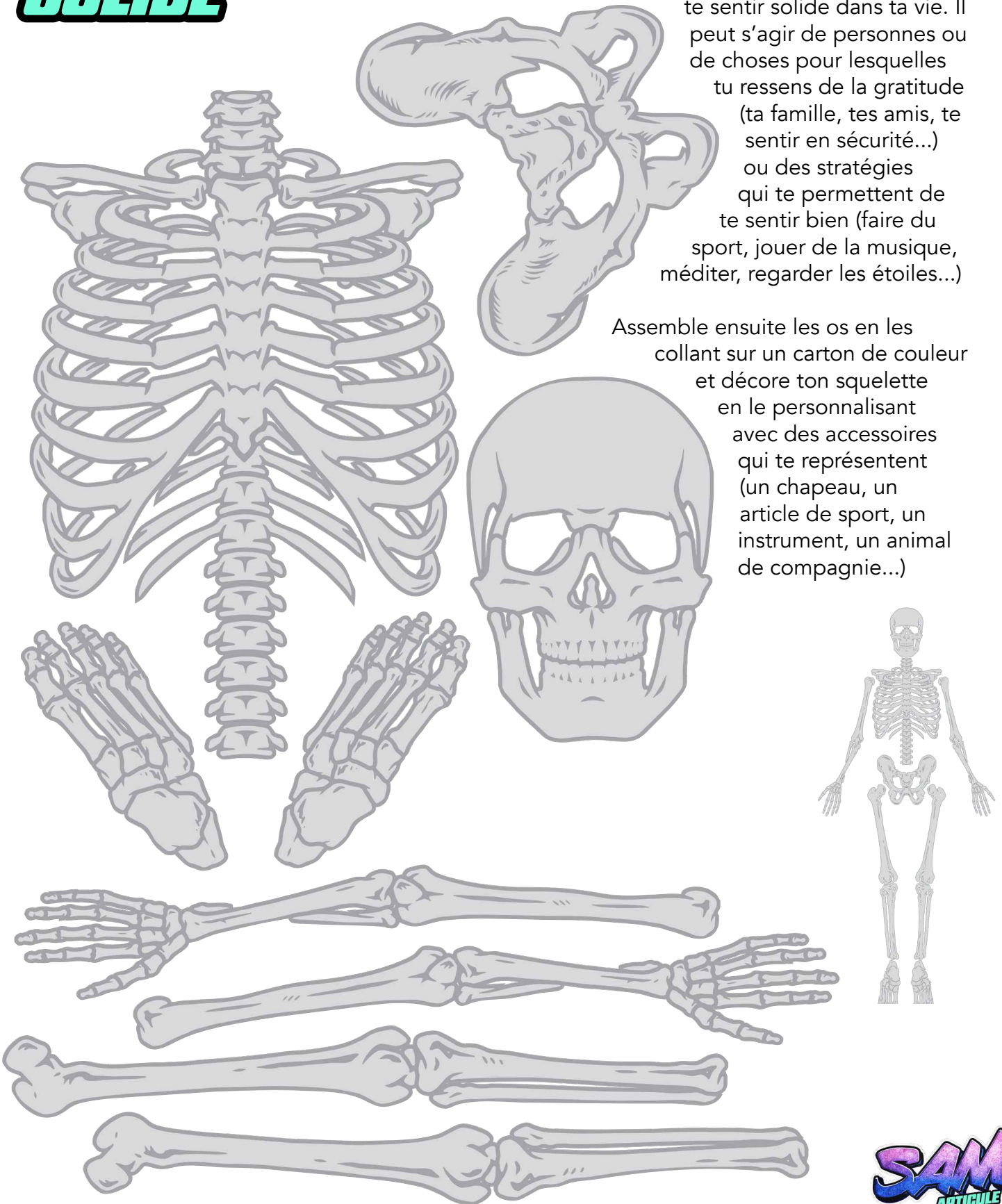
adbominaux	cerveau	dos	mouvement	rotation
abduction	coeur	élastique	muscles	sommeil
adduction	corps	énergie	pieds	souffle
bassin	cou	face	poumons	squelette
biceps	danse	flexion	quadriceps	zigo
bouger	diaphragme	mains	respiration	

nom : _____

UNE FONDATION SOLIDE

Ton squelette c'est ta fondation. Découpe les 9 sections du squelette et inscris sur les os des trucs qui t'aident à te sentir solide dans ta vie. Il peut s'agir de personnes ou de choses pour lesquelles tu ressens de la gratitude (ta famille, tes amis, te sentir en sécurité...) ou des stratégies qui te permettent de te sentir bien (faire du sport, jouer de la musique, méditer, regarder les étoiles...)

Assemble ensuite les os en les collant sur un carton de couleur et décore ton squelette en le personnalisant avec des accessoires qui te représentent (un chapeau, un article de sport, un instrument, un animal de compagnie...)



**POUR PLUS D'INFORMATION
SUR LES SPECTACLES**

INFO@PRESTIGO.CA

1-888-996-2443

**VISITE-NOUS
SUR
LE WEB**



PRESTIGO
UNIVERS JEUNESSE

