

MOUV'ANIM

UNE ANIMATION SUR LE MOUVEMENT CORPOREL ET SES MULTIPLES DIMENSIONS



Réalisation : Cultures&Santé asbl

éditeur responsable : Denis Mannaerts
Rue d'Anderlecht 148
1000 Bruxelles
EP 2024
D/2024/4825/2

Imprimé sur papier écologique

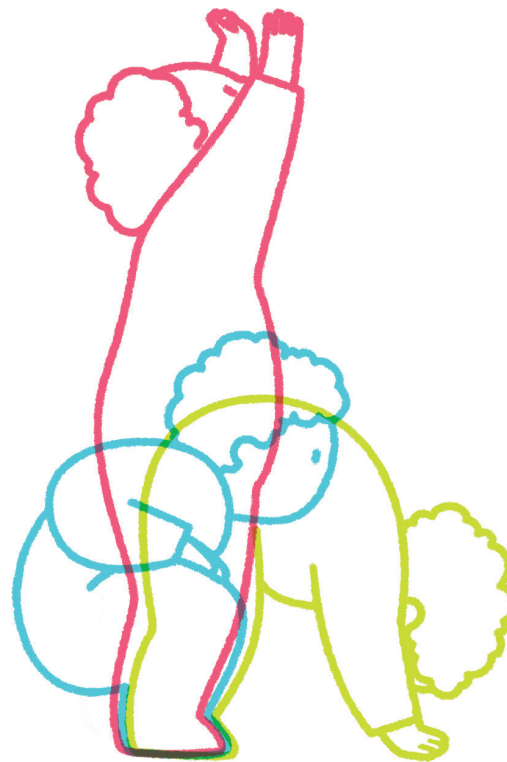
Ce carnet peut être téléchargé sur notre site www.cultures-sante.be
Il peut être commandé gratuitement auprès de notre centre de documentation
cdoc@cultures-sante.be
0032 (0)2 558 88 11

Avec le soutien de



« Tout est en mouvement !
C'est une condition sine qua non
pour qu'il y ait de la vie.
On naît du mouvement et on reste en vie
en mettant notre corps en mouvement !¹ »

- 1 Extraits du recueil
Paroles sur le mouvement corporel
disponible sur la page *Mouv'Anim* de
notre site www.cultures-sante.be



P. **18**

Piste 1

MISE EN MOUV'

 5-10 min

P. **20**

Piste 2

MOUV' ET MOI

 ± 15 min

P. **21**

Piste 3

MOUV'VISION

 ± 20 min

P. **22**

Piste 4

DÉFINIMOUV'

 ± 20 min

P. **17**

PISTES
D'ANIMATION

P. **12**

À PROPOS
DU FICHER D'ANIMATION

P. **6**

DIMENSIONS
EXPLORÉES

P. **24**

Piste 5

MOUVEMENTS
AU QUOTIDIEN

 ± 40 min

P. **26**

Piste 6

LES INGRÉDIENTS
DU MOUVEMENT

 ± 40 min

P. **28**

Piste 7

MOUV'ET
NOUS

 ± 20 min

P. **30**

Piste 8

BYE-BYE MOUV'

 ± 10 min

P. **32**

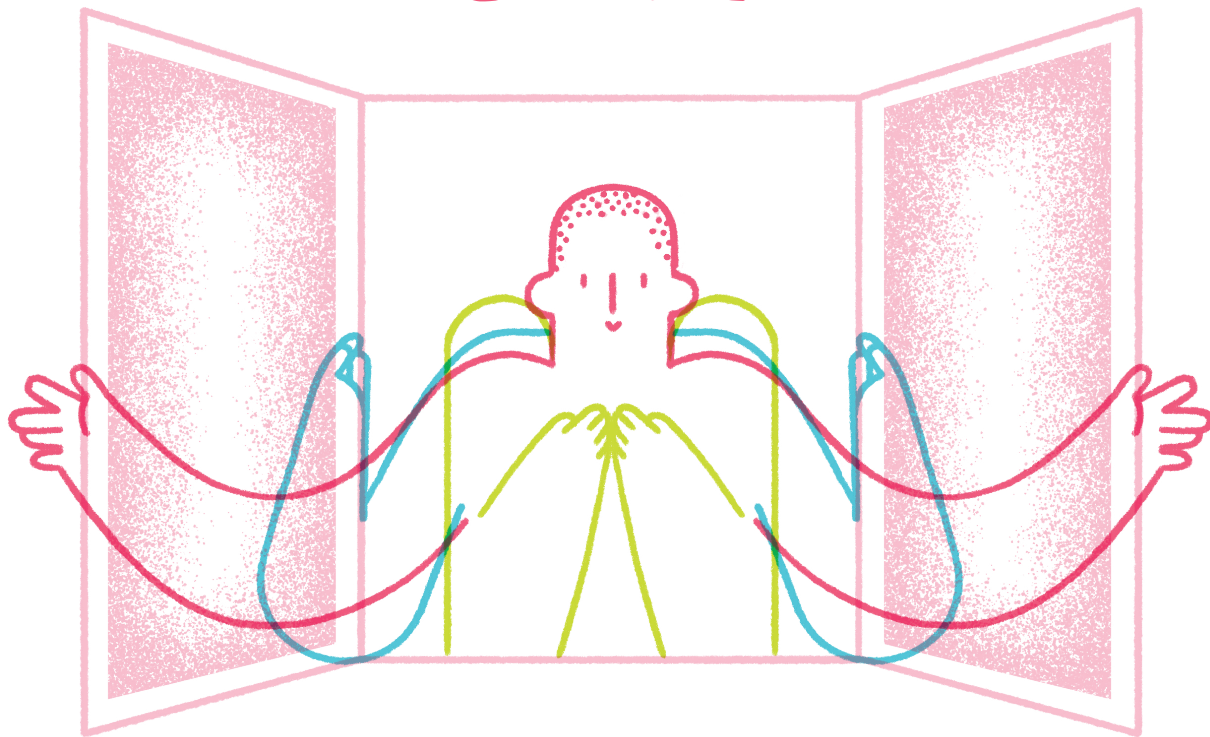
RESSOURCES

P. **4**

INTRODUCTION

PANOPTIQUE

INTRODUCTION



La notion de mouvement corporel apparaît dans la définition que donne l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) de l'activité physique à savoir « tout **mouvement corporel** produit par la contraction des muscles squelettiques générant une dépense énergétique supérieure à la dépense au repos² ».

Pour Cultures&Santé, cette définition constitue un point d'appui pour envisager la notion de mouvement corporel comme un des **leviers qui favorise la santé et notre pouvoir d'agir**. Au travers de ce fichier d'animation réalisé dans le cadre de notre programme d'éducation permanente, nous souhaitons aller au-delà des recommandations liées à l'activité physique et **explorer notre propre rapport aux mouvements corporels et découvrir les multiples dimensions que ceux-ci recouvrent dans notre quotidien**.

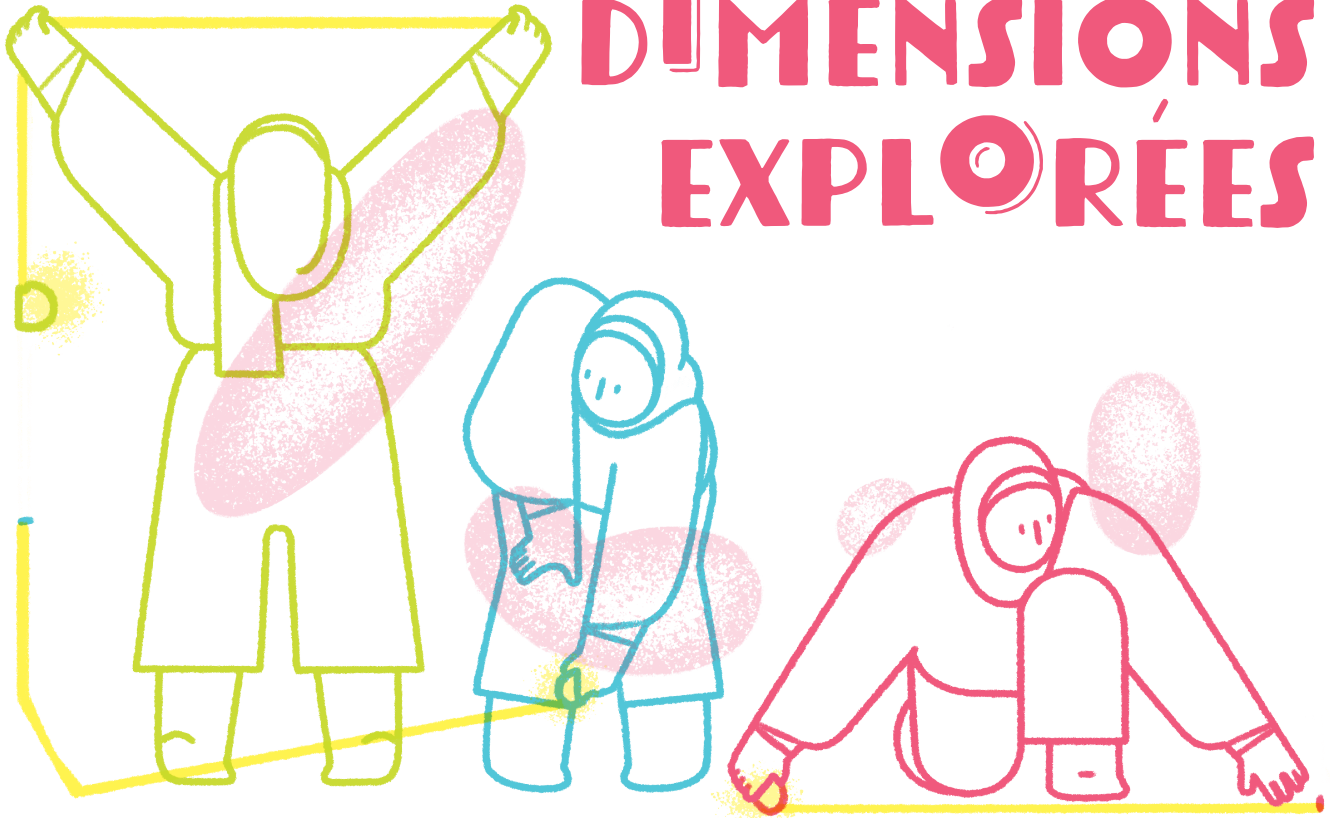
Ce que les mouvements corporels peuvent dire de nous. Voilà ce qui nous a amené à investiguer sur la question dans la littérature et à aller à la rencontre de groupes d'adultes pour recueillir leurs paroles, leurs représentations et leurs expériences en lien avec le mouvement corporel. Ce thème est donc aussi l'objet de ce fichier d'animation qui vise à vous soutenir dans une réflexion dynamique avec vos groupes.

- 2 Organisation Mondiale de la Santé (OMS), *Activité physique : principaux faits*, in : who.int, octobre 2022, dernière consultation le 10/01/2024

REMERCIEMENTS

Pour avoir livré leurs témoignages et expérimenté des pistes d'animation, Cultures&Santé tient à remercier chaleureusement l'ensemble des participant-es fréquentant des espaces de discussion proposés par l'asbl la Récré du Cœur (Liège) et le groupe de futur-es animateur-rices en formation au Centre Bruxellois d'Action Interculturelle (Bruxelles).

DIMENSIONS EXPLORÉES



LE MOUVEMENT CORPOREL, UN « OBJET » COMMUN

Bien que nous ne soyons pas toutes et tous égales et égaux par rapport à notre condition physique et notre état de santé, **nous possédons bien toutes et tous un corps**. Qu'on le veuille ou non, consciemment ou inconsciemment, naturellement, par nécessité voire obligation, **notre corps se met en mouvement** ou est mis en mouvement quotidiennement.

« Parce que si on parle de mouvements corporels, eh bien c'est quand même le **corps** qui en est le **sujet**, non ? »

« Inconsciemment notre corps se met en mouvement. Dans un **contexte d'inconfort**, par exemple, le corps cherche une meilleure position. »

..... LE QUOTIDIEN MET NOS CORPS EN MOUVEMENT

Pour quelles raisons met-on son corps en mouvement ?

« Pour rencontrer tous les **besoins physiologiques** nécessaires pour vivre : manger, nettoyer, dormir... tout ! »

Ça permet de : « **faire face à une difficulté, à une situation.** »

« C'est bon pour le **moral**, pour le **mental**... »

« Ça permet d'**aller vers les autres**... de **découvrir le monde.** »

« Bouger pour **dépenser son énergie.** »

Pour répondre à ces questions, nous pouvons aisément dresser une liste des activités et des raisons qui nous font bouger quotidiennement. Il n'empêche que nous ne le faisons pas de la même manière. **Comment l'expliquer ?**

« C'est tellement spontané et inné, tous ces mouvements, qu'on ne réfléchit pas à **toutes les dimensions** qu'il y a derrière en fait. »

..... DES FACTEURS MULTIPLES INFLUENT NOS MOUVEMENTS CORPORELS

Par quoi nos mouvements corporels sont-ils conditionnés? La question est vaste car les mouvements corporels sont le résultat d'une **combinaison complexe de facteurs individuels, culturels, sociaux et politiques**³, qu'il faut pouvoir contextualiser dans l'histoire et dans l'actualité, dans l'espace et dans le temps.

« On peut penser aux personnes démunies d'un membre, ou paraplégique.
Dans ce cas, on a nos membres, mais on ne sait pas bouger.
La **vision du mouvement est différente.** »

L'âge, le genre, le patrimoine génétique, le poids corporel, l'état de santé... sont autant de **caractéristiques qui nous sont propres** et qui impactent directement nos mouvements corporels et la représentation que nous en avons.

« **L'argent** ! Il y a ceux qui peuvent se permettre de tout le temps voyager qui sont des gens très très riches. Mais, c'est vrai que quand on n'a pas beaucoup de moyens... »

« Il y a tout de même de nombreuses activités du quotidien qui sont limitées, restreintes par **l'espace dont on dispose.** »

Ce n'est plus à démontrer, le fait d'avoir un travail et un certain niveau de revenus, un logement adapté à ses besoins, pratiquer une activité de loisir, le fait d'avoir un réseau amical et familial soutenant sont également des facteurs essentiels. Ces **ressources** conditionnent nos habitudes de vie et donc nos mouvements corporels.

3 *Focus Santé 6 – Promouvoir l'activité physique et le mouvement : un enjeu pour la santé de toutes et tous, Cultures&Santé, Bruxelles, 2024.*

« Je pense quand même qu'on peut facilement faire des liens avec les **valeurs transmises** par l'éducation, des **manières attendues de se comporter** dès qu'on est à l'extérieur... »

« Je l'associe au mot religion. Je vois le corps en prière, en méditation...
Je vois des processions, une éducation religieuse qui amène à se comporter d'une certaine manière vis-à-vis des autres... des attitudes quoi !
Des mouvements qu'on fait et qui sont **propres à la religion**. »

Le contexte sociétal et la manière dont est organisé un pays, l'environnement dans lequel nous évoluons, influencent nos mouvements corporels. Par exemple, les modes de transport disponibles dans une société donnée influencent la façon dont les gens se déplacent.

« **Une ville pensée pour les personnes à mobilité réduite**. Rien n'est accessible pour elles. Il n'y a que des pavés dehors. Difficile de pouvoir aller d'un point A à un point B, de pouvoir même prendre les transports. »

L'évolution de nos sociétés amène de nouvelles manières de faire et de penser. Comme le constatait David Le Breton à propos du statut de marcheur en Occident⁴ : « Aujourd'hui, la marche s'impose comme une activité de loisir. L'imaginaire contemporain se réfère plutôt à l'idée de disponibilité et à la nécessité pratique d'entretenir son corps ». En revanche, dans la majeure partie du monde, « des milliards d'hommes et de femmes continuent à se déplacer à pied pour gagner leur champ, leur travail ou rendre visite à leurs proches... ».

4 David Le Breton, *Marcher – éloge des chemins et de la lenteur*, Éditions Métailié, Paris, 2012, p. 168

Dès le plus jeune âge, nous sommes influencé-es par notre **environnement familial et culturel**, ce qui nous amène à adopter certains types de mouvements corporels. Les danses traditionnelles ou sacrées, les gestes de salutation⁵, certains rites religieux (ex. : pèlerinage) ou certaines règles de bienséances (ex. : raccompagner une personne) sont des exemples de mouvements qui se transmettent de génération en génération. L'éducation et la socialisation jouent un rôle crucial dans la façon dont nous apprenons à nous mouvoir.

Chaque culture a ses propres normes et valeurs qui régissent les comportements sociaux, y compris les mouvements corporels. Certaines cultures peuvent valoriser la proximité physique (proxémie⁶) lors des interactions sociales, ce qui se traduit par des mouvements corporels plus expressifs et des gestes plus fréquents. À l'inverse, d'autres cultures peuvent privilégier une plus grande distance physique, ce qui se traduit par des mouvements plus discrets.

« On l'a vécu un peu avec la Covid, il y a eu comme toute une chorégraphie qui s'est mise en place, qui n'existait pas avant : attendre son tour comme il faut, trouver une manière de se passer les objets sans les toucher... C'est un contexte qui a pu modifier les mouvements et comportement de tout le monde. »

« Faire 30 minutes d'activité physique modérée par jour, nous dit-on, mais modérée, ça veut dire quoi ? Parce qu'alors, même en ne faisant pas grand-chose de la journée, on y est vite ! Je trouve difficile de quantifier surtout si rien de ce qu'on a fait n'a été fait avec un effort... mais du coup, ça compte ? »

5 *Salut'Anim – une animation sur les salutations*, Cultures&Santé, 2019

6 Edward T. Hall, *La dimension cachée*, Paris, Éditions du seuil, 1971

LES MOUVEMENTS CORPORELS ET LE COLLECTIF

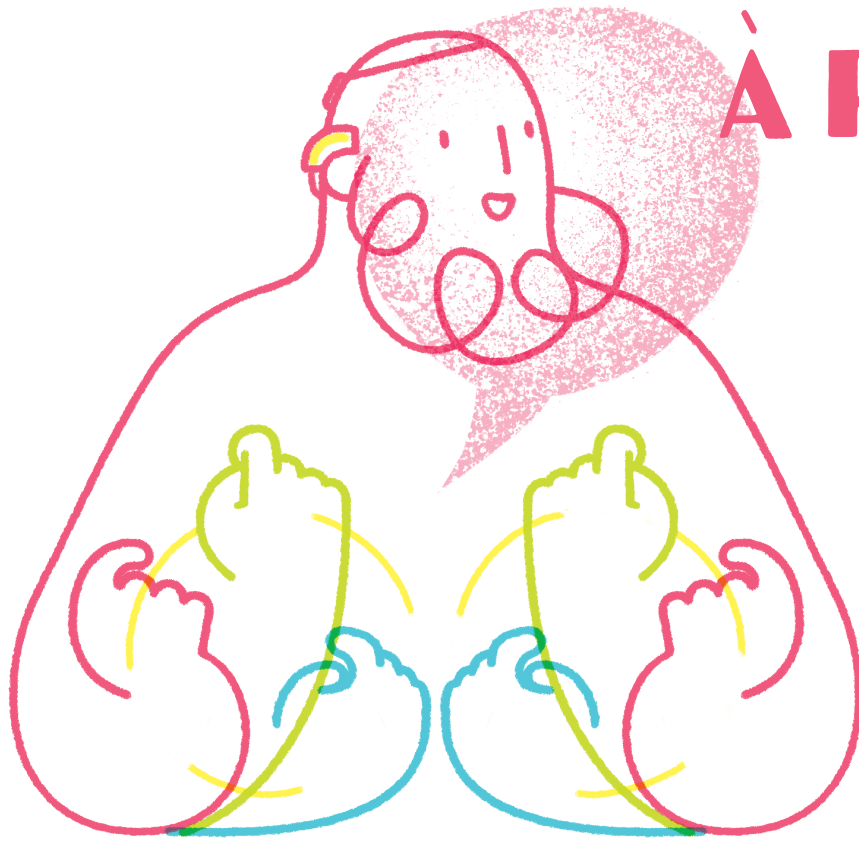
« **L'empouvoirement** : je vois de la danse, énergique, qui peut donner de la confiance, de l'assurance, de l'engagement. »

« Une **forme de crédibilité**, d'unité je trouve... du **contrepois face au pouvoir**. »

Des liens évidents peuvent être faits entre la notion de « mouvements corporels » et celle de « collectif ».

Premièrement, dans un groupe, la pratique de mouvements corporels est synonyme d'interaction et de communication avec les autres. L'encourager peut favoriser le **développement de compétences sociales** (ex. : coopération), la cohésion (une meilleure connaissance de l'autre) et un **sentiment d'appartenance**.

Deuxièmement, les corps en mouvement peuvent constituer une force sociale et politique. On pense spontanément à la manifestation visant, via une diversité d'expression du corps, la défense d'une cause ou d'une opinion. On peut aussi évoquer la privation de mouvement (ex. : emprisonnement) qui peut être utilisée par l'autorité pour protéger la société ou faire taire des voix discordantes.



À PROPOS

DU FICHER D'ANIMATION



PUBLIC

Ce fichier d'animation s'adresse à tous·tes professionnel·les, bénévoles travaillant avec des groupes d'adultes dans les champs de l'éducation permanente, de l'alphabétisation, de l'insertion socioprofessionnelle, du social, de la santé et de la culture au sens large.

Les pistes proposées dans ce fichier ne sollicitent pas de compétences en écriture. En revanche, il est préférable que les personnes disposent d'un certain niveau de compréhension et d'expression dans la langue française, ce qui facilitera les échanges.

Les pistes ont été expérimentées avec différents groupes d'adultes, d'âges différents, en Wallonie et à Bruxelles. C'est sur base de ces testings que nous recommandons d'avoir un maximum de **16 participant·es** et ce, afin de permettre à chacun·e d'avoir l'occasion de s'exprimer.



OBJECTIFS

Mouv'Anim permet de **questionner notre rapport aux mouvements corporels et découvrir les multiples dimensions que ceux-ci recouvrent dans notre quotidien**. Le tout par le biais d'une animation qui se veut originale, ludique et en mouvement.

Ce parcours d'animation peut être l'occasion pour les participant-es de :

- enrichir leurs représentations liées aux mouvements corporels ;
- valoriser leurs propres pratiques de mouvement en lien avec leur contexte et histoire ;
- identifier des facteurs qui encouragent ou freinent la pratique du mouvement corporel dans son quotidien ;
- parler de son identité, de son histoire, de ses origines, de sa culture, de ses choix... ;
- mieux faire connaissance avec les personnes d'un groupe (nouvellement constitué) ou de renforcer les liens au sein de celui-ci ;
- bouger.

Ce fichier d'animation peut également constituer une source d'inspiration pour les professionnel·les qui souhaitent introduire ou insuffler le mouvement dans leurs activités, animations.



DURÉE

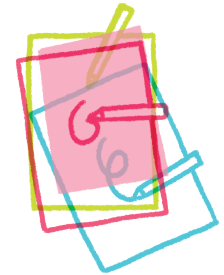
En reprenant toutes les séquences proposées ici et en laissant le temps aux participant·es de s'exprimer pleinement, la durée de l'animation peut atteindre 3h.

Pour chacune des séquences, le temps indiqué est une simple estimation servant de point de repère. Il est tout à fait possible de réaliser une animation courte en sélectionnant une ou deux séquences seulement.

Il n'est pas indispensable de prévoir du matériel spécifique. Toutefois, si vous souhaitez avoir une accroche visuelle sur ce qui s'exprime, vous pouvez préparer de quoi noter au tableau. Libre à vous également de prévoir des outils permettant de dynamiser les moments accordés au mouvement comme une balle en mousse, un sifflet, de la musique...

Ce présent fichier est également accompagné de plusieurs supports annexes disponibles en téléchargement sur le site www.cultures-sante.be :

- Le recueil *Paroles sur le mouvement corporel* : sélection de paroles qui illustre une diversité de dimensions liées aux mouvements corporels. La présentation des paroles recueillies suit l'ordre des pistes proposées dans le fichier Mouv'Anim.
- Le support *Mouv'Action* : animations courtes et dynamiques permettant de se mettre en mouvement. À travers ces séquences, l'animateur·rice pourra ponctuer les moments de discussion et s'en inspirer pour proposer des variantes aux pistes.

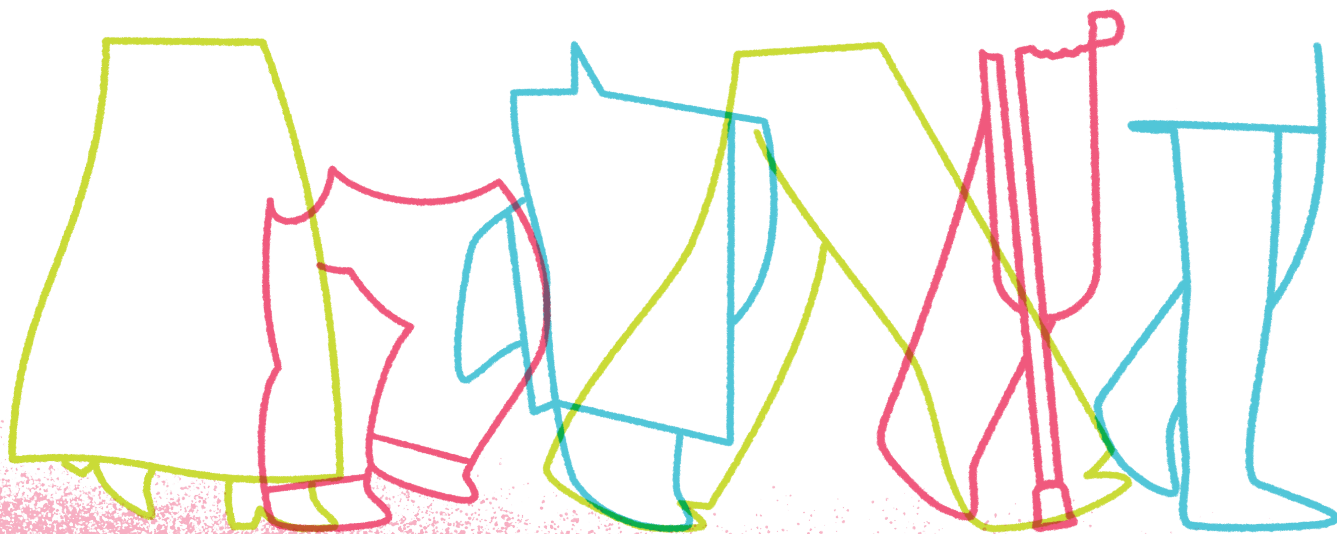


MATÉRIEL



RECOMMANDATIONS

- Un local spacieux facilitera la réalisation des animations et la mise en mouvement.
- Une disposition des chaises en cercle et sans table au centre est recommandée.
- En amont de l'animation, les participant-es peuvent être invité-es à porter des vêtements qui permettent de bouger facilement.
- Tout le monde n'est pas à l'aise avec le fait de bouger en collectif. Pour que le mouvement ne soit pas un frein aux échanges, vous pouvez mentionner en début d'animation que les éventuels « exercices corporels » proposés ne sont pas obligatoires.
- Si une partie des participant-es ne se trouve pas en mesure d'effectuer les exercices proposés, nous vous recommandons d'adapter les activités ou de faire un choix parmi celles-ci.



PISTES D'ANIMATION

1

MISE EN MOUV'

« *Secouer les membres du corps pour les réveiller. Si je sens des engourdissements, que je me sens un peu endormie, je fais ce genre d'étirement.* »

 5 à 10 min

OBJECTIF

Introduire l'animation à travers une activité qui met le corps en mouvement, qui le réveille !

Petit échauffement... Cette piste est une proposition qui met les personnes directement en mouvement, avant même d'en parler !

DÉROULEMENT

- Tout le monde se tient debout, idéalement en cercle (sans obstacle au milieu).
- Proposez régulièrement une nouvelle consigne qui amène les participant-es à se mettre en mouvement :

SUGGESTION DE QUESTIONS POUR CONCLURE L'EXERCICE

- *Qu'avez-vous pensé de cette activité? Était-ce plutôt agréable, désagréable? Pourquoi?*
- *Y a-t-il quelque chose qui vous a surpris, que vous souhaitez partager? Quelque chose de particulier que vous avez pu observer?*
- *Quelle(s) partie(s) de votre corps avez-vous senti le plus?*
- *Faites-vous souvent des exercices d'échauffement? Pour quelle raison ou à quel moment?*

- Dites en même temps, oui, avec les yeux et non, avec la main droite.
- Dites non de la tête. Attention, votre cou a été remplacé par un ressort.
- À la douche, vous êtes couvert·es de boue. Frictionnez, frottez, massez, tapotez toutes les parties de votre corps, de la tête aux pieds pour vous en débarrasser !
- Placez vos mains sur les genoux et tout en ayant en tête que vous dirigez vos poumons vers le ciel, respirez profondément pour sentir vos poumons se gonfler dans le dos.
- Marchez en balançant vos bras en avant puis en arrière. Continuez en montant aux maximum vos genoux. Enfin, continuez en faisant tous ces gestes au ralenti.
- Marchez en bougeant comme si vous étiez un robot... Un canard... Un crabe... Un zombie... Une libellule.
- Courez le plus rapidement possible mais attention, vos pieds sont collés au sol.
- Sautez comme s'il y avait une marelle imaginaire devant vous.
- Frottez le sol avec un balai invisible.
- Retournez à vos places sur la pointe des pieds.

2

MOUV' ET MOI

« C'est une création, quelque chose que je fais souvent en mode photo-cinéma-selfie, que je place souvent dans mes clips musicaux. C'est un peu une signature quoi ! »

 +/- 15 min

OBJECTIF

Introduire la thématique par un brise-glace en mouvement, une manière de mettre les participant-es en lien.

À tour de rôle, chaque participant-e est convié-e à se présenter aux autres par son prénom accompagné d'un mouvement de corps qui dit quelque chose de soi.

DÉROULEMENT

- Tout le monde se tient debout et forme un cercle (sans obstacle au milieu)
- Amenez les participant-es à se présenter aux autres à tour de rôle en disant son prénom et en l'accompagnant d'un mouvement du corps qui dit quelque chose de soi (association avec son travail, un loisir, une qualité, un trait d'humeur, une habitude...).
- Demandez d'explicitier ce mouvement : « Que dit-il de vous ? »

SUGGESTION DE QUESTIONS POUR CONCLURE L'EXERCICE

- *Y a-t-il quelque chose qui vous a surpris lors de ce tour de table, que vous souhaitez partager ?*
- *Quelles sont les parties du corps qui se mettent en mouvement habituellement lorsqu'on se rencontre, on se présente ?*
- *Réalisez-vous souvent le mouvement proposé pour l'exercice ?*
- *Mettez-vous souvent votre corps en mouvement au moment de vous présenter ?*

3

MOUV'VISION

« Tout est en mouvement ! C'est une condition sine qua non pour qu'il y ait de la vie. On naît du mouvement et on reste en vie en mettant nos corps en mouvement... »

 +/- 20 min

OBJECTIF

Faire émerger ses représentations sur le mouvement corporel.

À tour de rôle, chaque participant·e est convié·e à partager les mots, images, idées qui lui viennent à l'esprit autour de la notion de « mouvement corporel ».

DÉROULEMENT

- Lancez la consigne : « Si je vous dis mouvements corporels, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit (images, mots, idées...) et pourquoi? » Si vous le souhaitez, notez les idées-clés au tableau. Cet exercice peut également se réaliser à l'aide d'un imagier de votre choix.
- Lorsque les idées s'épuisent, relancez la discussion en suscitant d'autres représentations ou évocations : « Quel mouvement corporel associez-vous à un lieu de votre choix, un objet, un rituel, à votre éducation, à une période de la vie? »

SUGGESTION DE QUESTIONS POUR CONCLURE L'EXERCICE

- *Y a-t-il quelque chose qui vous a surpris lors de ces échanges, que vous souhaitez partager ?*
- *Quelles sont les associations d'idées qui vous parlent, pourquoi ?*
- *Avez-vous une autre vision de ce qu'on met derrière les termes « mouvement corporel » ?*

4

DÉFINIMOUV'

« Beaucoup pensent sport quand on évoque la notion d'activité physique. Il y a encore pas mal de confusion. »

 +/- 20 min

OBJECTIF

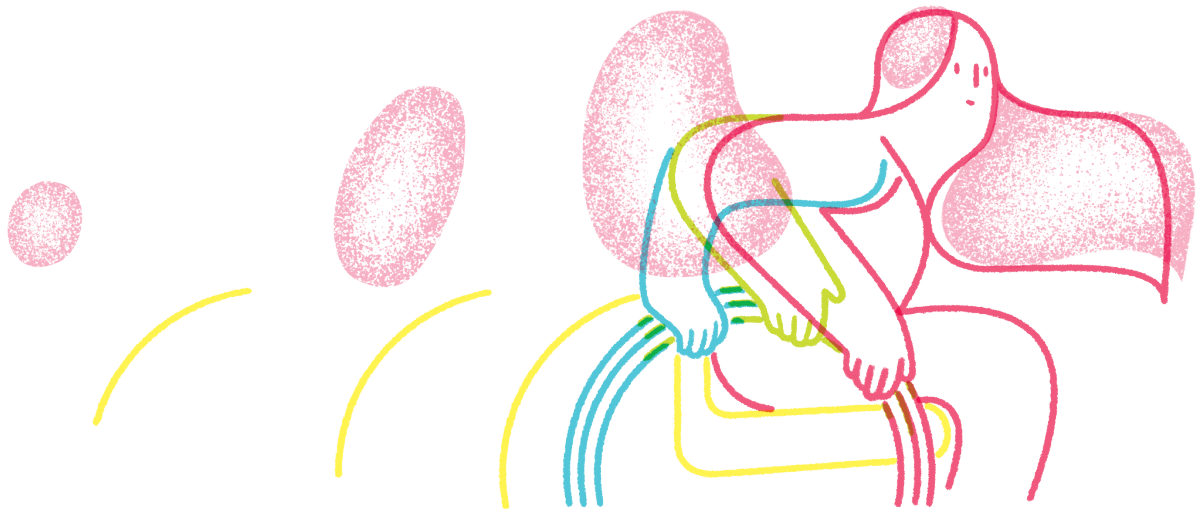
Définir collectivement le mouvement corporel et faire le lien avec l'activité physique et la santé

Cette piste propose de définir le mouvement corporel et de le mettre en lien avec la définition de l'activité physique de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

DÉROULEMENT

- Invitez le groupe à créer sa définition de « mouvements corporels » sur base de ce qui s'est dit jusqu'à présent et de ce que chacun·e juge nécessaire de préciser : « Pour nous, le mouvement corporel c'est...⁷ ».
- Confrontez ce qui aura pu se dire jusqu'ici avec la définition de l'activité physique de l'OMS :

« Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques générant une dépense énergétique supérieure à la dépense au repos. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre. Une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a des effets bénéfiques sur la santé⁸ ».



SUGGESTION DE QUESTIONS POUR CONCLURE L'EXERCICE

- *Que dit la société à propos du mouvement corporel? Est-ce partout pareil?*
 - *Connaissez-vous des recommandations qui nous invitent à nous mettre en mouvement?*
 - *Quelles différences faites-vous entre : mouvement du corps, activité physique et sport?*
 - *Quels liens faites-vous avec la santé?*
- 7 L'exercice peut aussi se réaliser en sous-groupes, pour ensuite partager les résultats en grand-groupe.
 - 8 Pour plus de facilité, la définition peut être écrite au tableau.

5

MOUVEMENTS AU QUOTIDIEN

« On n'arrête pas de bouger pour faire ci, pour faire ça, pour quitter son lit, déjeuner, faire les courses. »

 +/- 40 min

OBJECTIFS

Repérer des situations où le corps est en mouvement (consciemment ou inconsciemment).

Reconnaître ce que le mouvement corporel apporte (physiquement, moralement, socialement) au quotidien.

Cette piste d'animation propose d'identifier les pratiques qui mettent le corps en mouvement et de reconnaître ce que le mouvement corporel apporte au quotidien.

DÉROULEMENT

- Pour commencer, lancez la consigne : « chacun-e à son tour, mimez une activité du quotidien qui met votre corps en mouvement et que vous aimez faire. En précisant à chaque fois pourquoi ».
 - Ensuite, si la configuration spatiale le permet, délimitez 4 zones dans la pièce, chacune des zones correspondant à des domaines du quotidien qui nous mettent en mouvement : au travail ou en formation ; en famille ; avec les ami-es ; pendant les loisirs ou en vacances.
 - Lancez la consigne : « Dirigez-vous vers la zone de la pièce correspondant au domaine dans lequel vous êtes amené-es à pratiquer souvent l'activité que je vais vous lire. J'inviterai l'une ou l'autre personne à expliquer la raison de son choix ».
-

- S'accroupir ou se mettre debout
- Se faire un café ou un thé
- S'habiller
- Déplacer ou porter des objets
- Monter ou descendre des marches
- Nettoyer ou frotter
- Jouer
- Courir
- Danser
- Applaudir
- Nager
- Marcher
- Faire des étirements
- Faire de la gym
- Faire des courses
- Faire du vélo
- Préparer à manger
- Grimper
- Faire des bonds
- Bricoler ou jardiner

SUGGESTION DE QUESTIONS POUR CONCLURE L'EXERCICE

- *Par rapport aux activités citées dans ces échanges quelles sont celles qui vous plaisent ? Pourquoi ? Faites-vous quelque chose pour rendre plus agréable celles que vous n'aimez pas faire ?*
- *Pour quelles raisons met-on son corps en mouvement ? Qu'est-ce que le fait de bouger ou pas apporte au quotidien ?*
- *Pour quelles raisons ne met-on pas son corps en mouvement ?*
- *Quelles activités en mouvement faisiez-vous quand vous étiez plus jeunes et que vous ne faites plus ou différemment maintenant ?*
- *Pourriez-vous partager une expérience personnelle de mouvement ou d'activité physique qui vous a vous-même surpris-e ou encore une expérience où des mouvements de corps vous ont surpris-e ?*

6

LES INGRÉDIENTS DU MOUVEMENT

 +/- 40 min

OBJECTIF

Identifier des facteurs qui facilitent ou freinent la mise en mouvement du corps.

Cette piste d'animation propose de jouer avec les ingrédients (les facteurs) qui influencent la mise en mouvement corporel

DÉROULEMENT

- En grand-groupe, posez la question : « *Que faut-il pour qu'il y ait mouvement corporel ? Pour commencer, il faut un corps, mais aussi...* (complétez la phrase) ». Vous pouvez écrire les idées-clés au tableau.
- Après le moment de concentration et d'échange, proposez une pause active en piochant une activité dans le fichier Mouv'Action.
- Formez des binômes et demandez-leur de choisir une situation de la vie quotidienne dans laquelle on exerce peu ou pas de mouvement. Proposez à chaque binôme d'imaginer une scénette qui met en évidence des moyens (individuels et collectifs) pour encourager le mouvement corporel.
- Après quelques instants, tour à tour, invitez chaque binôme à venir au milieu du groupe, pour jouer sa scénette et mettre en évidence les moyens qu'il a trouvés, en précisant le domaine et l'activité sur lesquels il a travaillé.

SUGGESTION DE QUESTIONS POUR CONCLURE L'EXERCICE

- *Qu'avez-vous pensé de l'exercice ?*
- *Y a-t-il des moyens proposés qui vous parlent plus que d'autres ?*
- *Est-ce que ces pratiques vous semblent réalistes ?*
- *Y a-t-il des mouvements que vous avez souvent envie de faire sans forcément pouvoir les faire ? Pourquoi ?*
- *Vous sentez-vous parfois trop en mouvement ?*



7

MOUV'ET NOUS

« Le corps s'anime d'une autre manière en contact avec les autres. Cela apporte beaucoup d'énergie ! Faire groupe produit un effet de masse, de l'effervescence : en geste, en parole. C'est une caisse de résonance ! »

 +/- 20 min

Discuter de ce que le mouvement corporel en collectif peut produire et l'expérimenter.

DÉROULEMENT

- Organisez un mime collectif à savoir un match de badminton virtuel (ou un autre sport qui parle au groupe). Invitez 2 ou 4 personnes à interpréter les joueurs ou joueuses et le reste du groupe, réparti des deux côtés du terrain imaginaire, les supporters et supportrices. Lancez le volant et les échanges peuvent commencer. Des remplacements de joueurs ou joueuses (ou de sport) sont possible. Le but est que tout le monde soit synchronisé et participe d'un seul mouvement à la chorégraphie (ex. : les personnes au bord du terrain suivent le volant des yeux).

OBJECTIF

Réfléchir à ce que produit le mouvement corporel en collectif.



→ Après quelques échanges, posez les deux questions suivantes :

- *Avez-vous des exemples d'activités qui mettent les corps en mouvement (pas uniquement sportives) et qui se font en groupe (petit groupe ou foule)?*
- *Qu'est-ce que cela produit ou peut produire le fait de bouger en collectif?*

SUGGESTION DE QUESTIONS POUR CONCLURE L'EXERCICE

- *Avez-vous déjà vécu des expériences où c'est la dynamique collective qui vous a mis en mouvement ?*
- *Participez-vous à des activités de groupe qui mettent les corps en mouvements ?*
- *Y a-t-il des éléments échangés lors de cette piste qui font écho à votre expérience ?*
- *Y a-t-il quelque chose qui vous a surpris-e lors de ces échanges et que vous souhaitez partager ?*



8

BYE-BYE MOUV'

« Les aspects interculturels m'ont bien intéressé ! Faire référence à des anecdotes qu'on a un peu tous vécu ça permet de mieux faire connaissance. »

 +/- 10 min

OBJECTIFS

Poser un regard évaluatif sur l'animation, éventuellement identifier des pistes pour prolonger la réflexion et clore l'animation en mouvement.

Il est important à la fin du parcours mené sur le sujet, de prendre un temps pour identifier ce que l'animation a pu apporter et révéler en lien avec les objectifs initiaux : mieux se connaître, découvrir des pratiques, enrichir ses représentations...

DÉROULEMENT

→ Pour conclure l'animation, demandez au groupe :

- *Qu'avez-vous aimé ?*
- *Qu'avez-vous découvert ? Qu'est-ce qui vous a surpris ?*
- *Qu'est-ce qui vous a déplu ou ennuyé ?*
- *Y a-t-il des envies ou des perspectives de changement qui se sont révélées suite à l'animation ?*

- Enfin, c'est le moment de finaliser l'animation avec un dernier mouvement collectif. Invitez les participant-es à ranger leurs affaires, se préparer à partir et s'asseoir avant de lancer cette succession de consignes :
- Les lois de la gravitation viennent de changer, vous êtes en apesanteur, comme dans l'espace... tout est léger, vous vous levez en prenant vos affaires... tout se fait au ralenti ! Vous ne perdez pas de vue votre objectif du moment : quitter les lieux ! Toujours au ralenti, vous vous dirigez vers la sortie...
 - Et alors que certain-es s'en approchent vraiment, la gravité revient à la normale mais une vague imaginaire repousse absolument tout le monde dans le coin opposé de la sortie... absolument tout le monde !
 - La force d'un aimant vous contraint à vous rassembler en un bloc. Tout à coup, cette force s'inverse : vous vous espacez d'un mètre les un-es des autres...
 - Vous reprenez la direction de la sortie et « clic » vous êtes mis sur pause...
 - « Clic » tout semble revenir à la normale quand soudain, un vent terrible vient vous défier. Seule la personne la plus proche de la sortie semble épargnée par le vent. Et alors que cette dernière est sur le point de franchir la porte, elle lance une corde invisible en direction des participant-es qui tentent de la saisir et de s'y agripper. Le ou la « sauveur-euse » tire la corde jusqu'à ce qu'une personne la rejoigne... Celle-ci l'aide alors à hisser le reste du groupe... une troisième personne les rejoint...
 - Le vent ne peut plus rien faire face à cette belle énergie... tout s'arrête.

NB : Libre à vous d'inventer des aventures basées sur les moments marquants du parcours d'animation vécus par le groupe pour clore la séance.

RESSOURCES

DANS LA MÊME COLLECTION

« ATOUT'ANIM »

- *Salut'Anim* – une animation sur les salutations, 2019
- *Alim'Anim* – une animation sur les dimensions culturelles de l'alimentation, 2014
- *Prénom'Anim* – une animation sur les prénoms, 2013
- *Tempo'Anim* – une animation sur notre rapport au temps, 2012
- *Mobil'Anim* – une animation sur les mobilités, 2011

OUVRAGES

Marcher – éloge des chemins et de la lenteur

David Le Breton

Paris, Éditions Métailié, 2012

Le langage du corps et de la communication corporelle

Marc-Alain Descamps

Paris, Presses Universitaires de France, 1989

La dimension cachée

Edward T. Hall

Paris, Éditions du seuil, 1971

POUR ALLER PLUS LOIN

Focus Santé 6 – Promouvoir l'activité physique et le mouvement : un enjeu pour la santé de toutes et tous

Cultures&Santé asbl, Bruxelles, 2024

Dossier thématique - Promouvoir l'activité physique et le mouvement : un enjeu pour la santé de tous et toutes

Cultures&Santé asbl, Bruxelles, 2022

OUTILS

Légitimes, outil pédagogique sur les inégalités de genre dans le sport

Cultures&Santé, 2023

Corps d'accord

CIDJ, 2022 (disponible sur le site : cidj.be)

Pili-Pili : 23 idées pour réchauffer vos animations EVRAS

FCPPF, 2022

Tarabiscoté-es – Jeu de cartes à danser

Compagnie Trafic de Styles, Île-de-France, 2022

Boosters

Soul Games, 2021

Mallette PLANETE (Promouvoir L'Activité physique en Education Thérapeutique) #4

CRES Paca, 2020

Prunch ! Le jeu de cartes qui met le sport dans ta poche

S'CAPAD Santé, 2018

Performance et santé : De l'image aux mots

IREPS Auvergne Rhône-Alpes, 2015

Le corps c'est aussi...

Cultures&Santé, 2011



Les documents proposés ici sont disponibles au centre de documentation de Cultures&Santé et dans la plupart des Centre Locaux de Promotion de la Santé.

Le centre de documentation est ouvert tous les jours de la semaine (sauf les jeudis) de 9h30 à 16h30 ou sur rendez-vous.

cdoc@cultures-sante.be

