

# La mise en activité

## La douche

Consigne : On se frotte les mains, on se frotte les bras avec la main. On va de la main à l'épaule en pouvant changer de main. On suit la main qui frotte du regard.

Variable :

- On alterne rapide et lent ;
- On détend ses membres le plus possible.

[Vidéo de la douche.](#)

On secoue ensuite ses doigts (consigne : on enlève l'eau qui nous reste) et on finit par faire retomber ses bras le long du corps. L'arrêt du mouvement des bras doit se faire doucement. Le mouvement de balancier doit s'arrêter de lui-même.

[Vidéo](#)

## Les épaules relâchées.

Par deux, on cherche ensuite à monter les épaules (les bras le long du corps), puis à les relâcher. Il faut se laisser accompagner par le meneur. On ne doit pas provoquer le mouvement. On se laisse accompagner. On est le plus détendu possible.

On répète ensuite cette situation en continuant le mouvement. Le meneur soulève nos épaules et lorsque celles-ci sont arrivées le plus haut possible, on continue à s'élever pour finir en pointe de pieds.

[Vidéo](#)

[Vidéo 2](#)

Lorsqu'on fait un exercice à deux, on peut le refaire ensuite seul (en ayant la même gestuelle que lorsqu'on était guidé). Il est important de penser le mouvement comme si quelqu'un nous le faisait faire. On a à ce moment là une qualité différente du mouvement.

[Vidéo](#)

## Tourner la tête

Le fait de tourner la tête telle que le montre la vidéo permet aux élèves de prendre conscience de la dissociation de la tête et du coup. (Voir la vidéo précédente).