2e année du primaire

Semaine du 8 juin 2020

[Les assiettes « Arcimboldo » 1](#_Toc42427724)

[Consignes à l’élève 1](#_Toc42427725)

[Matériel requis 1](#_Toc42427726)

[Information aux parents 1](#_Toc42427727)

[Annexe – Les assiettes "Arcimboldo" 2](#_Toc42427728)

[2](#_Toc42427729)

[Un petit plus de ton enseignante… Ta bande dessinée 3](#_Toc42427730)

[Consignes à l’élève 3](#_Toc42427731)

[Matériel requis 3](#_Toc42427732)

[Information aux parents 3](#_Toc42427733)

[Annexe – Ta bande dessinée 4](#_Toc42427734)

[Plus and minus! 6](#_Toc42427735)

[Consignes à l’élève 6](#_Toc42427736)

[Matériel requis 6](#_Toc42427737)

[Information aux parents 6](#_Toc42427738)

[Annexe 1– Plus and minus! 7](#_Toc42427739)

[Annexe 2 : Suite Plus and minus 8](#_Toc42427740)

[Champion des maths 9](#_Toc42427741)

[Consigne à l’élève 9](#_Toc42427742)

[Matériel requis 9](#_Toc42427743)

[Information aux parents 9](#_Toc42427744)

[Annexe – Tableau des défis 10](#_Toc42427745)

[Un petit plus de ton enseignante… Les probabilités dans les sacs 11](#_Toc42427746)

[Consignes à l’élève 11](#_Toc42427747)

[Matériel requis 11](#_Toc42427748)

[Information aux parents 11](#_Toc42427749)

[Annexe 1 – Sacs de billes 12](#_Toc42427750)

[Annexe 2 – Questions 13](#_Toc42427751)

[Vite chez le coiffeur ! 14](#_Toc42427752)

[Consigne à l’élève 14](#_Toc42427753)

[Matériel requis 14](#_Toc42427754)

[Information aux parents 14](#_Toc42427755)

[Annexe 1– Vite chez le coiffeur ! 15](#_Toc42427756)

[Le collage 15](#_Toc42427757)

[Pour aller plus loin 15](#_Toc42427758)

[Annexe 2- Visage à imprimer 16](#_Toc42427759)

[Un petit plus de ton enseignante… Des personnages prennent forme 17](#_Toc42427760)

[Consignes à l’élève 17](#_Toc42427761)

[Matériel requis 17](#_Toc42427762)

[Information aux parents 18](#_Toc42427763)

[Annexe – Des personnages prennent forme 19](#_Toc42427764)

[Recette de pâte à modeler 19](#_Toc42427765)

[Un geste pour aider les autres 20](#_Toc42427766)

[Consigne à l’élève 20](#_Toc42427767)

[Matériel requis 20](#_Toc42427768)

[Information aux parents 20](#_Toc42427769)

[Danse : En quête d’équilibre 21](#_Toc42427770)

[Consignes à l’élève 21](#_Toc42427771)

[Annexe : Option numérique : 22](#_Toc42427772)

[Matériel requis 22](#_Toc42427773)

Français, langue d’enseignement

Les assiettes « Arcimboldo »

Consignes à l’élève

* Voici une idée amusante : créer une assiette à la manière du peintre Guiseppe Arcimboldo.
* Choisis l’assiette que tu veux créer : un visage de fruits ou de crudités. La recette est à la page suivante.
* Choisis les ingrédients nécessaires pour créer ton visage. Pense aux yeux, au nez, à la bouche, aux oreilles, aux joues, au cou, aux cheveux…
* Prépare les fruits ou les crudités et assemble ton visage dans une assiette.
* Prends une photo de ton assiette de fruits ou de crudités. Tu peux aussi demander qu’on te prenne en photo avec ton assiette.
* Écris une ou deux phrases pour donner tes impressions sur l'œuvre que tu as créée. Tu peux même lui donner une note sur 5.
* Envoie ta photo et tes impressions à quelqu’un que tu aimes.

Matériel requis

* un couteau tranchant
* un couteau-éplucheur
* une planche à découper
* une assiette

|  |
| --- |
| Information aux parents  À propos de l’activité  Le but de cette activité est de lire des consignes pour réaliser une recette et d'écrire une ou deux phrases accompagnant la photo envoyée à quelqu'un. Cette activité peut être réalisée avec les enfants de 1re et de 2e année.  Votre enfant s’exercera à :  Lire et exécuter des consignes.  Écrire des phrases expliquant ses impressions.  Vous pourriez :  Aller sur le web avec votre enfant afin de voir les œuvres du peintre Guiseppe Arcimboldo.  Nommer à votre enfant les ingrédients un à un ou lui fournir l’ensemble de la liste.  Aider votre enfant à lire les consignes afin qu'il choisisse les ingrédients qui formeront son visage.  Aider votre enfant à écrire une ou deux phrases afin de donner ses impressions.  Prendre une photo de votre enfant avec son visage et l'aider à envoyer cette photo, accompagnée de quelques phrases. |

Source : Activité proposée par Chantale Poirier, conseillère pédagogique, CS des Draveurs

Français, langue d’enseignement

Annexe – Les assiettes "Arcimboldo"

|  |
| --- |
| Une image contenant capture d’écran  Description générée automatiquement |

Français, langue d'enseignement

Un petit plus de ton enseignante… Ta bande dessinée

Consignes à l’élève

* Va lire une courte bande dessinée (p.16) dans la revue des Explorateurs en suivant ce lien: <https://view.flipdocs.com/?ID=10002989_992490&mc_cid=1700f61452&mc_eid=14d0be9807>
* Choisis des personnages que tu veux mettre en scène dans ta propre bande dessinée.
* Qui sont-ils?
* Que va-t-il leur arriver?
* Utilise les bandes et les bulles des annexes pour créer ta propre histoire sous forme de bande dessinée. Imprime et découpe le nombre d'éléments dont tu as besoin.

Matériel requis

* Imprimante
* Feuille blanche
* Ciseaux
* Colle
* Crayons de couleurs

|  |
| --- |
| Information aux parents  À propos de l’activité  Votre enfant s’exercera à :   * Créer un schéma narratif; * Mettre en œuvre une idée.   Vous pourriez :   * Lire, avec votre enfant, une bande dessinée que vous avez à la maison; * Faire imprimer des coloriages créés par des bédéistes québécois en suivant ce lien: <https://www.fbdm-mcaf.ca/univers-bd/coloriages/>. |

**Français, langue d'enseignement**

Annexe – Ta bande dessinée



**Français, langue d'enseignement**

**Annexe – Ta bande dessinée**

Anglais, langue seconde

Plus and minus!

Consignes à l’élève

* Commence par écouter les deux vidéos [Add](https://safeYouTube.net/w/IzOI) and [Subtract](https://safeYouTube.net/w/A0OI)
* Ensuite, maintenant que tu peux lire et prononcer correctement les additions et les soustractions, fais le jeu-parcours en annexe. Prends soin de bien prononcer chaque phrase, puis à bien les écrire en chiffres! Les réponses se trouvent à la fin!
* Pour terminer, tu peux créer toi-même des additions et des soustractions. Dicte-les à voix haute en anglais à des membres de ta famille.

Matériel requis

* Un crayon
* Une tablette ou un ordinateur permettra d’accéder aux deux vidéos [Add](https://safeYouTube.net/w/IzOI) and [Subtract](https://safeYouTube.net/w/A0OI)
* Le jeu en annexe

|  |
| --- |
| Information aux parents  À propos de l’activité  Votre enfant s’exercera à :  Apprendre à additionner et à soustraire en anglais à l’aide de deux vidéos.  Prononcer et écrire les additions et les soustractions à l’aide d’un jeu.  Dicter à voix haute des additions et des soustractions.  Vous pourriez :  Prendre connaissance des deux vidéos à visionner.  Guider votre enfant à travers le parcours en annexe.  L’écouter lorsqu’il vous dictera des additions ou des soustractions en anglais. |

Anglais, langue seconde

Annexe 1– Plus and minus!

Suis le jeu arc-en-ciel ci-dessous! En combien de temps peux-tu compléter le parcours? Tu peux t’aider en prononçant à haute voix chacune des phrases ou en te référant au tableau en annexe. Le corrigé est à la fin et la première réponse est indiquée pour te guider. Bons calculs!

|  |
| --- |
| 1. six minus two equals **four**  .  **6 - 2 = 4** .  2. seven plus seven minus one equals **\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  3. fifteen minus six equals **\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  4. ten plus three plus forty equals **\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  5. seventy minus thirty plus sixty equals **\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  6. thirty-four plus forty-three minus eleven **\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  7. Forty minus twenty-one plus thirty equals **\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  8. seven plus six minus two minus three plus eight minus nineteen equals **\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Good job!** |

Anglais, langue seconde

Annexe 2 : Suite Plus and minus

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **0.**zero | **8.** eight | ​​**16.** sixteen | **30.** thirty |
| **1.**one | **9.** nine | ​​​**17.** seventeen | ​**40.** forty |
| ​**2.** two | **10.** ten | **18.** eighteen | **50.** fifty |
| ​**3.** three | **11.** eleven | ​**19.** nineteen | ​**60.** sixty |
| ​**4.** four | **12.** twelve | **20.** twenty | **70.** seventy |
| ​​**5.** five | **13.** thirteen | **21.** twenty-one | ​**80.** eighty |
| ​**6.** six | **14.** fourteen | **22.** twenty-two | ​​**90.** ninety |
| **7.** seven | ​​**15.** fifteen | **23.** twenty-three | ​​​​**100.** one hundred |

Corrigé de l’activité

|  |  |
| --- | --- |
| 1.four 6 - 2 = 4  2.thirteen 7 + 7 - 1 = 13  3.nine 15 - 6 = 9  4.fifty-three 10 + 3 + 40 = 53 | 5.one hundred 70 - 30 + 60 = 100  6.sixty-six 34 + 43 - 11 = 66  7.forty-nine 40 - 21 + 30= 49  8.zero 7 + 6 - 2 - 3 + 8 + 3 - 19 = 0 |



* Le lien suivant t’amènera à un bingo de nombres en anglais.

<https://www.abcya.com/games/number_bingo>

* Tu pourras choisir quels nombres tu as envie de pratiquer.
* Tu pourras aussi déterminer la grosseur de ton bingo.
* Tu dois cliquer sur le nombre nommé et si jamais tu   
  n’as pas bien entendu, clique sur « Repeat Number ».
* HAVE FUN!







Mathématique

Champion des maths

Consigne à l’élève

* Amuse-toi en jouant au jeu Champion des maths avec les membres de ta famille (2 à 4 joueurs) !
* Comment jouer :
* Brassez les cartes et formez une pile au centre de la table.
* Le premier joueur pige la première carte de la pile et brasse le dé. Il se réfère au tableau des défis pour savoir lequel il doit accomplir. Il réalise le défi. S'il réussit, il conserve la carte pigée. Sinon, il remet la carte pigée sous la pile au centre de la table. Son tour est terminé.
* À tour de rôle, les autres joueurs pigent une carte, brassent le dé, réalisent le défi et conservent ou remettent la carte pigée.
* Après 10 minutes de jeu, complétez le tour en cours et mettez fin à la partie.
* Pour gagner : Le joueur ayant accumulé le plus de cartes gagne la partie et devient le Champion des maths !

Matériel requis

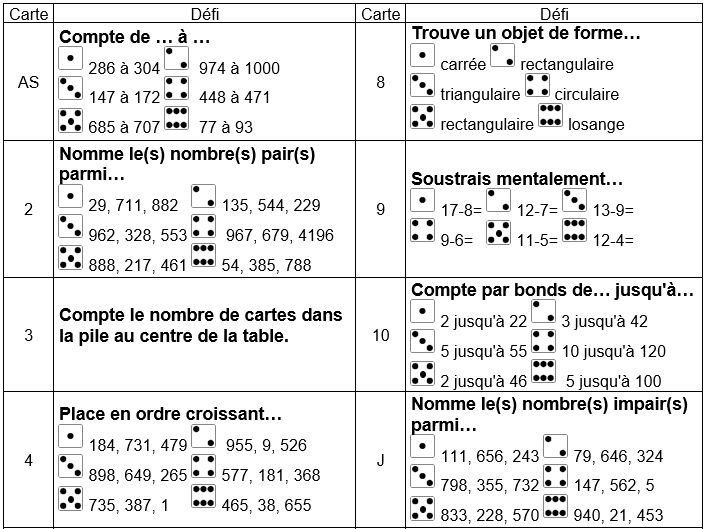
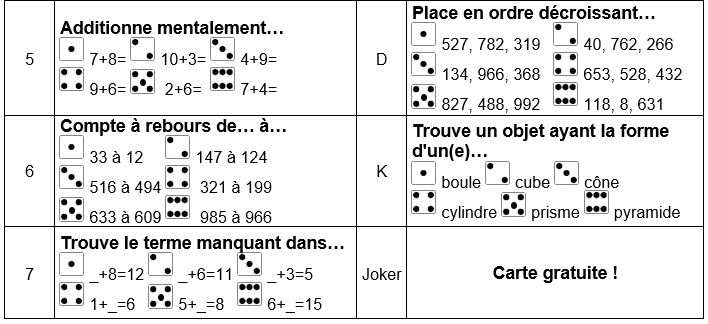
* Un jeu de cartes (54 cartes) ;
* Un dé à 6 faces ;
* Le tableau des défis qui se trouve à la page suivante.

|  |
| --- |
| Information aux parents  À propos de l’activité  Votre enfant s’exercera à :   * Développer le sens des nombres de 0 à 1000 ; * Additionner et soustraire mentalement des nombres de 0 à 1000 ; * Comparer des objets de l'environnement à des solides ou à des figures planes.   Vous pourriez :   * Jouer avec votre enfant plusieurs fois dans la semaine. * Aider votre enfant à lire les défis. * Inviter votre enfant à lire les nombres à voix haute. * Modifier la grandeur des nombres pour adapter les défis au niveau de votre enfant. * Inviter votre enfant à faire des groupements lorsqu'il dénombre les cartes (par exemple des groupes de 10). * Proposer à votre enfant de représenter les nombres à l'aide de matériel (par exemple des jetons) ou de dessin. |

Mathématique

Annexe – Tableau des défis

Trouvez le défi correspondant au chiffre de votre carte, puis la variante associée au chiffre de votre dé.



Mathématique

Un petit plus de ton enseignante… Les probabilités dans les sacs

Consignes à l’élève

* Consignes
* Avant de commencer, tu dois visionner la capsule vidéo suivante : <https://youtu.be/8q9e-Rkxe3I>
* Ensuite, tu peux imprimer les 2 annexes : les sacs de billes et les questions. Sinon, tu peux reproduire les sacs de billes sur une feuille blanche à l'aide d'un crayon noir.
* Dans le sac 1 : colorie toutes les billes en rouge.
* Dans le sac 2 : colorie 5 billes en bleu et 5 billes en vert.
* Dans le sac 3 : colorie les billes avec les couleurs de ton choix.
* Découpe les questions sur les lignes pointillées.
* Pour chacun des sacs, pige toutes les questions afin d'y répondre. Sinon, tu peux simplement les lire directement sur l'ordinateur ou la tablette pour y répondre.

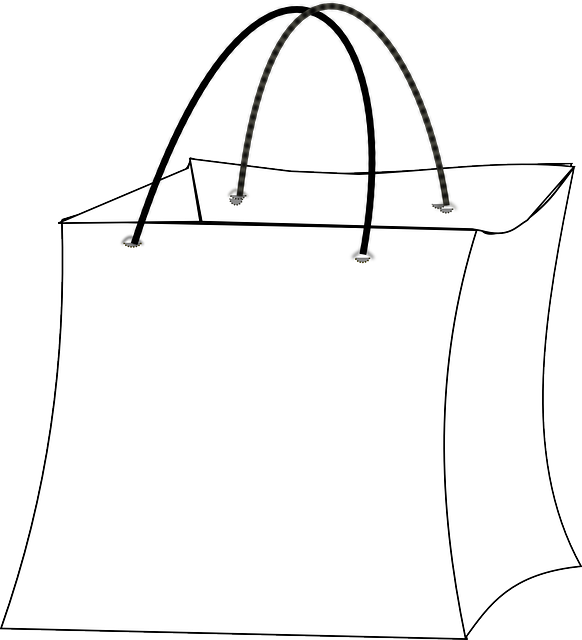
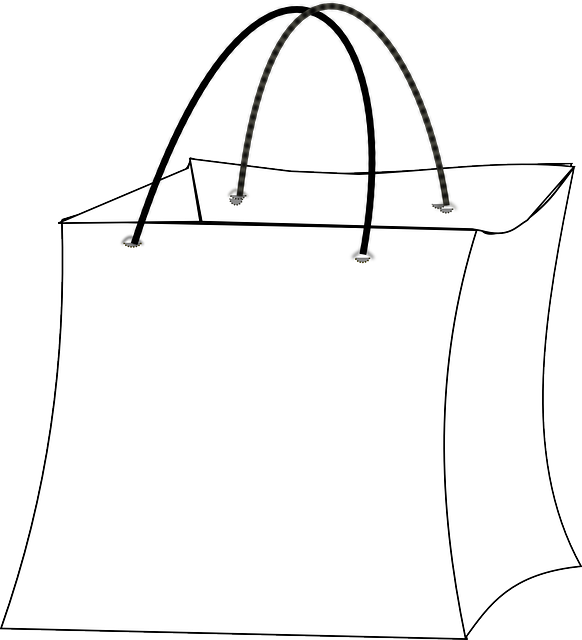
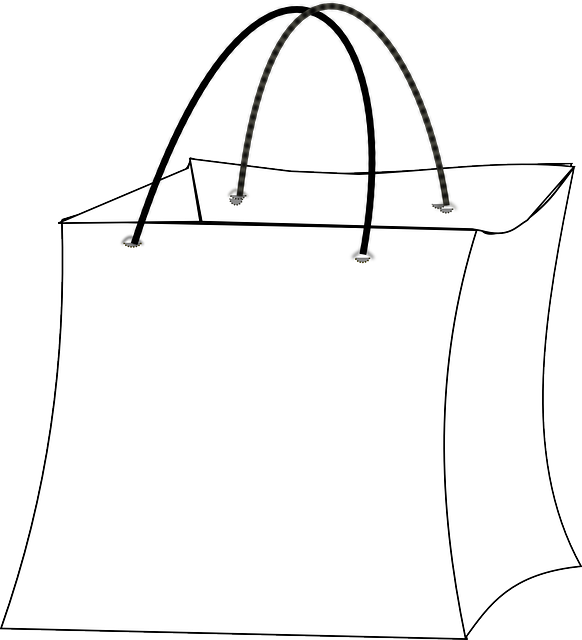
Matériel requis

* Annexes 1 et 2
* Crayons de couleurs (un rouge, un bleu, un vert et un jaune)
* Ciseaux

|  |
| --- |
| Information aux parents  À propos de l’activité  Votre enfant s’exercera à :   * Prédire les résultats d'une expérience aléatoire (certain, probable et impossible)   Vous pourriez :   * Prendre un sac ou une boîte et y mettre des objets de votre choix. Ensuite, vous pourriez questionner votre enfant sur les probabilités de piger un objet en précis. |

Mathématique

Annexe 1 – Sacs de billes



**Sac 3**

**Sac 2**

**Sac 1**

Mathématique

Annexe 2 – Questions

**Est-il certain, probable ou impossible de piger une bille rouge?**

**Est-il certain, probable ou impossible de piger une bille jaune?**

**Est-il certain, probable ou impossible de piger une bille verte?**

**Est-il certain, probable ou impossible de piger une bille bleue?**

Arts

Vite chez le coiffeur !

Consigne à l’élève

* Depuis le début du confinement, les salons de coiffure sont fermés au grand désespoir de plusieurs personnes qui aurait bien besoin d'un petit coup de ciseaux dans la tignasse. Est-ce ton cas ?
* Dans cette activité artistique, tu devras t'improviser coiffeur et créer une coupe de cheveux farfelue en utilisant la technique de collage.
* Voici les étapes qui tu devras suivre :
* Informe-toi sur la technique de collage en lisant la première section de la page suivante.
* Découpe une panoplie d'images dans des circulaires et/ou des journaux.
* Colle les images pour former une coiffure extravagante à ton personnage.

Matériel requis

* Les consignes qui se trouvent à la page suivante ;
* Un visage imprimé qui se trouve à la dernière annexe (ou une feuille blanche) ;
* Des circulaires et/ou des journaux ;
* Tout autre matériel pertinent pour le collage (facultatif) ;
* Des ciseaux ;
* De la colle.

|  |
| --- |
| Information aux parents  À propos de l’activité  Votre enfant s’exercera à :   * Rechercher une idée liée à la proposition de création ; * Découper et coller du papier ; * Manier les ciseaux.   Vous pourriez :   * Proposer à votre enfant de découper d'abord grossièrement autour de l'image et d'ensuite découper l'image minutieusement. Il est parfois difficile pour les enfants de couper directement dans la grande page de circulaire ou de journal. * Inviter votre enfant à créer de la texture dans son œuvre (en pliant le papier par exemple). * Inviter votre enfant à incorporer des éléments tridimensionnels à son œuvre. * Discuter avec votre enfant de son expérience de création. |

Arts plastiques

Annexe 1– Vite chez le coiffeur !

Le collage

La technique de collage, très courante, consiste à joindre des matériaux à l'aide de colle. Il peut s'agir de papiers, de cartons, de photos, de journaux, de papier peint, etc. Le collage est souvent utilisé avec d'autres techniques dans les œuvres des grands artistes. Par exemple, on pourrait retrouver le collage et la peinture à l'huile sur la même œuvre.

Voici quelques œuvres qui utilisent la technique du collage (clique sur le titre pour les voir !) :

[Guitar](https://www.wikiart.org/fr/pablo-picasso/guitar-1912) de Pablo Picasso

[Strauss](https://www.wikiart.org/fr/hannah-hoch/strauss-1965) de Hannah Höch

[The bottle of Banyuls](https://www.wikiart.org/fr/juan-gris/the-bottle-of-banyuls-1914) de Juan Gris

Étape de réalisation

Imprime le visage qui se trouve à la page suivante. Si ce n'est pas possible, essaie de le reproduire au bas d'une feuille blanche.

Avec tes ciseaux, découpe des images dans des circulaires et/ou des journaux. Tu peux découper des fruits, des légumes, des fleurs ou toutes autres images colorées.

Place les images découpées autour du visage de manière à créer une chevelure extravagante à ton personnage. Essaie de ne laisser aucun trou blanc entre les images pour un meilleur résultat.

Lorsque tu es satisfait de l'emplacement de tes images, colle-les.

\*\*Astuce\*\* Colle d'abord les images que tu veux mettre en dessous des autres.

Pour aller plus loin

Tu peux inclure à ta coupe de cheveux farfelue des matériaux différents. Par exemple, tu pourrais coller de la laine, du papier de soie, des rubans, du carton, des feuilles d'arbre, etc. Essaie de créer différentes textures en pliant, en frisant ou encore en chiffonnant ton matériau. Sois créatif ! Si tu trouves des nouvelles idées de coiffure extravagante, partage-les avec tes amis.

Arts plastiques

Annexe 2- Visage à imprimer

|  |
| --- |
|  |

Arts plastiques

Un petit plus de ton enseignante… Des personnages prennent forme

Consignes à l’élève

* Inspire-toi du travail de l'illustratrice et auteure canadienne, Barbara Reid.
* Observe le personnage, provenant de son site internet, qu'elle a illustré.



<https://barbarareid.ca/>

* Que remarques-tu?
* Que penses-tu qu'elle prend pour créer ses illustrations?
* Utilise, comme cette artiste, de la pâte à modeler pour façonner des personnages. Tu pourrais modeler les personnages de ta bande dessinée de l'activité de français.
* Tu peux demander à un adulte de t'aider à fabriquer de la pâte à modeler maison grâce à la recette fournie en annexe.
* Pour t'aider à graver les détails ou à faire de la texture, utilise des petits objets comme un cure-dent, les dents d'une fourchette…

Matériel requis

* Pâte à modeler
* Petit objet comme un cure-dent

|  |
| --- |
| Information aux parents  À propos de l’activité  Votre enfant s’exercera à :   * Façonner un personnage à l'aide de pâte à modeler; * Mettre en œuvre une idée.   Vous pourriez :   * Vous procurer un album de Barbara Reid et le lire à votre enfant; * Créer avec votre enfant à l'aide de l'application Imotion en mode manuel une courte bande animée. Il s'agit de photographier à répétition les personnages de pâte à modeler en variant leurs positions. |

Arts plastiques

Annexe – Des personnages prennent forme

Recette de pâte à modeler

Vous aurez besoin de :

* 2 tasses (500 ml) de farine
* 1 tasse (250 ml) de sel
* 2 tasses (500 ml) d’eau
* 1 cuillère à soupe d’huile végétale
* 4 cuillères à thé de crème de tartre
* Du colorant alimentaire

Voici comment procéder :

* Mélangez tous les ingrédients ensemble (sauf le colorant) dans un gros chaudron à feu moyen élevé.
* Brassez constamment et assurez-vous que ça ne colle pas dans le fond du chaudron.

Après deux ou trois minutes, la texture sera pâteuse.

* Sortez la pâte du chaudron et laissez-la refroidir un peu.
* Pétrissez comme un pain à quelques reprises.
* Divisez la pâte selon le nombre de couleurs que vous voulez avoir.
* Ajoutez le colorant alimentaire et mélangez. Commencez par une petite goutte, vous n’en avez pas besoin de beaucoup.

Et voilà! 🙂

Source : [Le meilleur truc facile pour faire de la pâte à modeler maison!](https://meilleurstrucs.com/pates-a-modeler-maison/)

Éthique et culture religieuse

Un geste pour aider les autres

Consigne à l’élève

* Écoute l'histoire de la carotte géante et discute avec tes parents de la morale de l'histoire. Qu'est-ce que l'entraide ? (Activité 1)
* En ce temps particulier où beaucoup de gens doivent rester à la maison, entreprends une action pour aider les autres. (Activité 2)
* Avec l'aide de tes parents, pose une action pour faire plaisir à un proche, tel que tes grands-parents ou à un voisin, par exemple.
* Tu peux effectuer des achats pour une personne confinée à la maison, appeler tes grands-parents pour prendre de leurs nouvelles, écrire un mot d'encouragement et de réconfort pour une personne chère ou aller rendre visite à des personnes âgées à l'extérieur en respectant les règles de distanciation sociale.

Matériel requis

* Clique [ici](https://safeyoutube.net/w/LiOI) pour écoute l'histoire de la carotte géante.

|  |
| --- |
| Information aux parents  À propos de l’activité  Votre enfant s’exercera à :   * Nommer des exemples d'actions qui démontrent que les êtres vivants ont besoin les uns des autres. * Nommer des exemples d'action qui démontrent que les membres d'une famille ont besoin les uns des autres. * Développer certaines valeurs telles que l'entraide et la collaboration. * Reconnaitre les besoins des autres. * Coopérer au sein d'un groupe.   Vous pourriez :   * Entretenir une discussion avec votre enfant sur les valeurs d'entraide et de collaboration. * Proposer à votre enfant de réaliser certaines tâches quotidiennes dans la maison et lui donner diverses responsabilités * Entretenir une discussion avec votre enfant sur les différentes normes qui balisent le vivre-ensemble au quotidien. |

**Danse**

Danse : En quête d’équilibre

Consignes à l’élève

Description sommaire du projet

Pour atténuer l’esprit du doute qui parfois nous assaille, on peut avoir l’instinct d’en parler avec des personnes en qui on a confiance ou intérioriser la situation pour découvrir en soi des solutions ou encore exprimer cet inconfort par un geste dansé.

Comment la danse peut-elle parvenir à atténuer l’incertitude, le doute? Comment peut-elle nous aider à mieux se sentir, à nous faire retrouver un certain équilibre? On te propose un projet d’improvisation divisé en trois parties qui t’invite à explorer différents états de corps et d’esprit.

Partie 1 : Initier le déséquilibre

Lorsque le doute s’installe en nous, on a l’impression de perdre nos repères et que le sol se dérobe sous nos pieds. Dans cette première partie du projet, nous t’invitons à traduire dans ton corps cette sensation par la recherche de différents déséquilibres.

* Consigne : Explore tous les déséquilibres possibles en initiant les mouvements et déplacements par différents segments du corps (tête, épaule, jambe).
* Notion technique : Il est bon de rappeler que ton bassin constitue ton centre de gravité et que le déséquilibre survient lorsqu’un mouvement appelle un déplacement du centre (bassin).

Partie 2 : Chuter et prendre appui

Lorsque le doute est en nous, on a l’impression de chuter et de perdre nos repères. Dans cette deuxième partie du projet, nous t’invitons à traduire dans ton corps tous les moyens que tu utilises pour déjouer le sort de la chute.

* Consigne : Explore toutes les façons d’amortir la chute et de prendre appui à partir ton corps. Fais également de ton environnement extérieur un réceptacle bienveillant de tes chutes : le divan, les coussins, les amoncellements de vêtements, un édredon, autant d’objets qui sont là pour recevoir tes déséquilibres.

Partie 3 : Retour vers soi

Dans cette troisième partie, nous t’invitons à revenir aux sensations et aux impressions physiques laissées par cette expérimentation de déséquilibre, de chute et de reprise d’appui pour tirer tes propres conclusions sur l’effet que peut avoir la danse sur ton état d’esprit. Pour nourrir tes réflexions tu peux retourner aux questions émises en introduction.

**Danse**

Annexe : Option numérique :

Sur la [plateforme Numéridanse](https://www.numeridanse.tv/dance-videotheque?type=search&search=d%C3%A9s%C3%A9quilibre&offset=0&limit=12&ressource=*&date=*&country=*&contributor=*&format=*&geo=*&sort=relevance&collection=), il y a plusieurs extraits vidéos de danse intéressants à visionner. Tu peux t’amuser à explorer ce site.

Voici un extrait vidéo qui explore une façon d’amener les déséquilibres et les chutes.

[Numéridanse extrait déséquilibres et chutes](https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/haute-resilience?s)

Il est à noter que cet extrait permet de voir une façon de faire et peut-être te donner des idées, mais il n’en tient qu’à toi de choisir ce que tu feras pour tes propres improvisations.

Matériel requis

* Choisir ou modifier un espace qui permettra de travailler le déséquilibre et les chutes
* Entourer cet espace par des meubles ou des objets à partir desquels prendre appui