

# Le miroir...

## DÉROULEMENT

Les participants se placent deux par deux, en se faisant face. Ils rapprochent leurs paumes, sans que les mains se touchent, comme si un miroir les séparait.

Un des participants commence lentement, au rythme de la musique, un mouvement des mains. L'autre imite ce mouvement, de façon à ce que leurs déplacements soient synchronisés. C'est ensuite au tour de l'autre participant de diriger la danse des mains.

## NOTE À L'ANIMATEUR

Variante possible :

Chaque couple de participants reçoit deux baguettes chinoises. Les participants, face à face, placent l'extrémité d'une baguette entre l'index de la main gauche de l'un et l'index de la main droite de l'autre. Ils font de même pour positionner l'autre baguette entre les index restés libres. L'un des participants débute un mouvement, suivi par l'autre, en restant attentifs de ne pas laisser tomber les baguettes.



## OBJECTIFS

- Être à l'écoute de l'autre de manière non-verbale.
- S'approcher de l'autre.

## MATÉRIEL

- Musique lente

## DISPOSITION

- 

## PISTES DE RÉFLEXION...

Quelques pistes de réflexion à poser après l'activité :

- A-t-il été facile de suivre le rythme du partenaire ? Pourquoi ?
- Comment vous êtes-vous senti durant cette activité ?
- Quelle(s) ressemblance(s) ou différence(s) y a-t-il entre cette danse face à face et une conversation entre deux personnes ?