



DEUX ACTIVITÉS POUR DIFFÉRENTES CAPACITÉS

RECOMMANDÉES POUR LES ÉLÈVES

DE LA 4^E À LA 8^E ANNÉE

Voici deux activités à essayer pour faire l'expérience de ce que peut être le fait d'avoir différents types de handicap.

Activité 1 : Défi artistique (handicaps physiques)

ÉQUIPEMENT

- Grandes feuilles de papier
- Crayons de couleurs, marqueurs, etc.
- Chaussettes épaisses, ruban adhésif (pour simuler divers handicaps physiques)

ACTIVITÉ

1. Accrochez au mur une grande feuille de papier, en faisant en sorte que la section supérieure soit hors d'atteinte pour quelqu'un assis sur une chaise et que la partie inférieure nécessite que quelqu'un se penche pour l'atteindre.
2. Créez une affiche qui démontre ce qui fait de vous une personne qui fait une différence dans votre famille.
3. Choisissez un des défis suivants ou plus pour votre affiche :
 - Ne vous servir que du bras gauche (si vous êtes droitiers)
 - Vous recouvrir les mains de deux paires de chaussettes épaisses
 - Vous coller les pouces à la main avec du ruban adhésif
 - Ne pas vous servir de vos bras ou jambes (pour peindre avec la bouche)
 - Ne pas vous servir de vos bras (pour peindre avec les pieds)



RAPPEL :

Les personnes ayant un handicap ont parfois de la difficulté à faire certaines activités, mais cela ne veut pas dire qu'elles ne peuvent pas en faire d'autres, à leur manière. Il existe des façons de surmonter ces défis et nous pouvons tous nous aider les uns les autres.

RÉFLEXION

- Qu'avez-vous trouvé difficile pendant cette activité?

- Qu'avez-vous trouvé facile?

- Comment pourrions-nous nous aider les uns les autres afin de participer à cette activité?

Activité 2 : Chorégraphie de danse (déficiences auditives)

ACTIVITÉ

Pouvez-vous créer votre propre chorégraphie de danse sans parler et sans musique?

Commencez pas vous exercer à faire cette chorégraphie. Et n'oubliez pas, sans musique et sans parler.

- Mettez-vous les mains sur les hanches.
- Remuez les hanches.
- Soulevez le bras droit, puis le bras gauche, en formant un V. Gardez la pause pendant cinq secondes.
- Tournez deux fois vers la droite.
- Sautez. Compter jusqu'à deux dans votre tête. Sautez une autre fois.
- Tapez-vous trois fois dans les mains.

RÉFLEXION

- Avez-vous eu l'impression de danser? Sinon, pourquoi pas? Qu'est-ce qui était difficile?

- Il peut être difficile de danser quand il n'y a pas de musique pour vous aider à suivre le rythme; vous devez imaginer la musique. Comment pourrions-nous nous aider les uns les autres afin de participer à cette activité?



LE SAVIEZ-VOUS?

Les personnes qui sont sourdes aiment danser. Elles peuvent parfois ressentir certaines vibrations et suivre d'autres danseurs. Elles peuvent développer un sens du rythme et du mouvement sans musique et parce que la danse est une forme d'expression, elle ne nécessite pas toujours de la musique.

Pour obtenir des leçons hebdomadaires directement dans votre boîte de réception, rendez-vous sur <https://www.rickhansen.com/fr/Petiteslecons> et cliquez sur S'abonner.

Fondation
Rick Hansen 
Programme scolaire

PRÉSENTÉ PAR



Banque Scotia^{MD}

Rendu possible grâce à nos copartenaires principaux, la Fondation Boston Pizza Futurs Espoirs et la Banque Scotia, et au généreux soutien de CGI, de Brian Hesje, de la The Gordon and Ruth Gooder Charitable Foundation et de la The Slight Family Foundation.

CGI

THE GOODER FOUNDATION



Boston Pizza, la rondelle Boston Pizza et Fondation Boston Pizza sont des marques de commerce déposées de Boston Pizza Royalties Limited Partnership, utilisées sous licence. Le modèle silhouette de Futurs Espoirs est une marque de commerce déposée de Fondation Boston Pizza.