

## COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

Gymnastique

12 - 18  
ans

10  
min.

1 - 25  
pers.



### Description & Compétences

Ce module propose de briser la glace et permet d'exprimer par le mouvement du corps un ressenti éprouvé au moment de l'exercice.

- Exprimer son ressenti
- Comprendre qu'on ne ressent pas tous la même chose au même moment

### Matériel & Supports

- Système de projection
- Fiche d'animation
- Présentation

Pour toute information et/ou renseignement, contacter le centre Infor Jeunes

085/21 57 71

[www.inforjeuneshuy.be](http://www.inforjeuneshuy.be)

## DÉROULEMENT

### Mise en place (2')

L'animateur forme un cercle avec le groupe et montre, l'un après l'autre, les différents mouvements ainsi que leur signification émotionnelle.

### La gymnastique (2')

L'animateur demande à chacun de fermer les yeux, de sentir ce qu'il éprouve et de prendre la position qui y correspond.

### Observation de chacun (6')

L'animateur demande à tous d'ouvrir les yeux et d'observer la position prise par chacun. Il propose à chacun de s'expliquer sur sa position.

INFOR  
JEUNES  
HUY

