

**Année 2023-2024**  
**Support pédagogique de la formation :**  
**«Liberté de mouvements»**

**Formatrice :**  
Laura Rouma



Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège  
Tél. : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31  
Contact : valentine@c-paje.be (Valentine DURIAUX)  
Assistante administrative  
Site : [www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)



## Liberté de mouvements

13 et 14 mars 2023 – Mons Memorial Museum

**Avec le soutien de :**



**FÉDÉRATION**  
WALLONIE-BRUXELLES

**Opérateur de formation**

**C-paje**

Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège

Tél. : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31

Site : [www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)



Collectif pour la Promotion de l'Animation Jeunesse Enfance

## **Les traces de la formation**

Vous trouverez dans ce portefeuille les différentes activités vécues en formation ainsi que des techniques de réappropriation. Nous vous invitons à les redécouvrir et à les décliner en modifiant les supports, l'âge visé, la technique, les modes de travail, les alternances dans ces modes ...

---

## **Des questions en suspens ?**

Le C-paje se tient à votre disposition pour répondre à vos **questions éventuelles** à la suite de la formation.

**Vous trouverez aussi des idées à puiser sur notre site ([www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)) .**

Valentine DURIAUX – Assistante administrative  
valentine@c-paje.be  
C-paje asbl, rue Henri Maus, 29 à 4000 Liège  
Tel : 04/223.58.71 – Fax : 04/237.00.31  
[www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)

## Sommaire

### I. Fiches d'activités

- Prends la pose !
- Animation pour appréhender une formation ou une animation positivement
- Roulette des parties du corps
- Se présenter sans un mot
- Tatouage : une manière de présenter son corps
- Les codes culturels
- Danser son prénom
- Scan corporel et exercice Jacobson
- Les craintes et les attentes : le tableau de bord
- Le ban de poissons
- Exercice corporel rythmique
- Tik Tok : machine à mettre en mouvement
- Chorégraphie boule de neige
- Exercice pour exprimer des concepts

### II. Annexe et bibliographie

#### Annexe : C-Paje, Qui sommes-nous

## I. Fiches d'activités

---

### Prends la pose !

---

**Matériel :** 2 jeux de cartes identiques (un petit et grand format) de 37 cartes qui illustrent des positions corporelles plus ou moins compliquées en « ombre ».

**Timing :** 30 minutes

### Objectifs :

- ➔ Prendre conscience de la complexité d'utiliser son corps comme outil d'expression car on ne se voit pas (sauf si miroir).
- ➔ Le passage de l'image 2D à l'expression corporelle 3D demande une certaine gymnastique cognitive et une bonne conscience de son corps.
- ➔ Faire preuve d'imagination lorsque les poses sont compliquées, rien n'empêche d'imaginer les faire à l'envers ou de se coucher au sol comme si on avait une vue aérienne de la pose, ...

### Déroulement :

- Toutes les cartes (grand format) sont disposées au sol face visible. Les participants observent.
- Les participants reçoivent une carte (du tas en petit format) au hasard et qu'ils ne peuvent montrer.
- A tour de rôle, les participants vont mimer la pose illustrée sur la carte. Les autres doivent la deviner parmi les cartes grand format.
- Continuer jusqu'à épuisement des cartes.
- Regard méta sur les difficultés et facilités rencontrées lors de l'exercice.



## Animation pour appréhender une formation ou une animation positivement

### Matériel :

Papier

Bic

**Timing :** 20/30 minutes (en fonction de la taille du groupe)

### Objectifs :

- Se rendre disponible émotionnellement pour l'activité à suivre
- Faire émerger et prendre conscience que l'on arrive pas neutre
- Permettre de s'ancrer dans le moment présent
- Permettre d'identifier ses freins personnels et de les laisser de côté pour plonger pleinement dans les exercices qui vont suivre.

### Déroulement :

- Individuellement, et avec la garantie que l'exercice est personnel et ne sera partagé que si souhaité dans son entièreté ou partiellement, écrire tout ce qui occupe l'esprit à l'instant T.
- Lorsque chacun a pu faire son introspection, demander si certains souhaitent partager quelque chose avec le reste du groupe. Cela peut aider à comprendre l'attitude des participants.
- Le papier sera jeté ou rangé dans les effets personnels des participants.

## Roulette des parties du corps

### Matériel :

La roulette avec les différentes parties du corps

Différentes flèches (tourner, secouer, contracter...)

**Timing :** 30 minutes

### Objectifs :

- Développer l'isolation d'une partie du corps
- Favoriser la psychomotricité
- Préparer le corps à la mise en mouvements



### Déroulement :

- Échauffement corporel original (avec roulette partie du corps)
- Faire tourner la 1ère flèche seule (secouer par exemple) et exécuter le mouvement avec la bonne partie du corps.
- Faire tourner la 2ème flèche seule (tourner) et exécuter le mouvement avec la bonne partie du corps.
- Faire les deux ensemble : synchroniser les deux mouvements

## Se présenter sans un mot

---

**Matériel :** Avec ou sans musique (si avec musique, préparer une playlist neutre)

**Timing :** 30 minutes

### Objectifs :

- Prendre conscience du langage non-verbal utilisé au quotidien
- Apprendre à accepter la rencontre avec l'autre et le lâcher prise
- Prendre conscience que nous ne sommes pas neutre et que nos émotions accentuent notre non-verbal volontairement ou non
- Apprendre à nuancer les émotions/attitudes que l'on joue

### Déroulement :

- Cela peut être utilisé comme brise-glace ou comme une animation à part entière.
- Circuler librement dans l'espace sur une musique et saluer un autre participant (proche), sans prononcer un mot en variant les manières à chaque rencontre.
- Bien équilibrer le plateau en tout temps, comme s'il y avait un axe au milieu et qu'il pouvait basculer.
- Variantes (avec une intention ou une émotion) : timide, d'une façon urbaine (check), comme si on ne s'était plus vu depuis 10 ans, amoureux .... La marche et le salut doivent être dans cette émotion sans en sortir. Repasser par le neutre à chaque fois avant de passer à une autre intention.
- Prolongement possible : toujours marcher avec une intention et pouvoir augmenter ou diminuer cette intention avec un curseur (1 à 10). A cette étape, plus de salut.

## Tatouage : une manière de présenter son corps

### Matériel :

Plusieurs modèles de tatouages dans différentes tailles (encre, poignard, roses, jeu de cartes, tête de mort ...)

Des pinces à linges (3 par personne)

**Timing :** 30 minutes

### Objectifs :

- Faire émerger des significations personnelles et collectives de symboles
- Apprendre à présenter son corps en tenant compte de son passé émotionnel
- Apprendre à s'exprimer en impliquant son corps

### Déroulement :

- Présenter 5 motifs de « tatouages ». Demander à chaque participant ce que chaque motif représente pour lui (faire émerger des représentations communes et les différentes sensibilités).
- Inviter les participants à en choisir 3 et les placer sur son corps à la manière d'un tatouage à un endroit et dans la taille qui lui correspond le mieux.
- Partager ses choix avec les autres membres du groupe d'un point de vue visuel et si envie, expliquer oralement aux autres les raisons de chaque choix.



## Les codes culturels

---

**Matériel :** La liste non-exhaustive (ci-dessous) de gestes qui n'ont pas la même signification en fonction de la culture dans laquelle nous sommes.

**Timing :** 30 minutes

### Objectifs :

- ➔ Prendre conscience que le langage corporel est en partie universel (il y a certes des exceptions)
- ➔ Prendre conscience que ces « réactions » spontanées sont une construction socio-culturelle

### Déroulement :

- Individuellement, réfléchir à minimum un symbole gestuel qui signifie la même chose pour tout le monde. Pour aider, demander si en voyageant dans un autre pays, ils ont déjà dû communiquer avec les mains.
- Collectivement, partager les gestes imaginés par les participants et leur demander s'ils savent si ça peut signifier autre chose dans une autre culture. Si oui, quelle est cette autre signification ?
- Conclusion, voir « objectifs ».

### 10 gestes banals qui peuvent être mal interprétés à l'étranger :

<https://voyagerloin.com>

Une liste de plusieurs gestes à éviter peut se révéler utile lorsque l'on voyage à l'étranger. On utilise la gestuelle au quotidien pour communiquer, d'ailleurs 80 % de la communication est non verbale. Mais certains gestes peuvent vous sembler banals ici peuvent être mal interprétés à l'étranger dans d'autres cultures !

Dans des pays étrangers, où même sortir un dictionnaire de sa poche relève de l'effort absolu tant la langue du pays est difficile, on se résout parfois à utiliser ses mains pour indiquer que tout va bien, qu'un plat est délicieux ou encore interpeller un passant. Attention, même si vous partiez d'une bonne intention en félicitant le chef d'un restaurant en Iran en levant votre pouce en l'air, vous pourriez involontairement l'insulter ! La rédaction de « Voyager Loin » vous explique tout en vous présentant les 10 gestes à ne pas faire dans certains pays.

- **Le pouce en l'air en Iran :** Souvent utilisé pour faire du stop ou pour indiquer votre enthousiasme, en Iran ce geste est considéré comme un doigt d'honneur. Vous signifierez que vous mettez votre pouce dans l'anus de votre interlocuteur. Autant dire que vous n'êtes pas prêt à vous faire des amis.



© [Drozd](#) via Wikimedia Commons

- **Le geste « OK » au Brésil :** Souvent utilisé en plongée et dans la vie de tous les jours pour indiquer que tout va bien (extrémités du pouce et de l'index en contact). Si vous faites ce geste au Brésil, ça va mal finir pour vous puisque ce symbole est utilisé pour insulter quelqu'un de « trou du cul ». Tout va toujours bien ?



© [George Hodan](#) via Publicdomainpictures

- **Le chiffre 5 avec la main en Grèce et au Pakistan :** Que vous souhaitez faire un « high five » à quelqu'un ou indiquer le chiffre 5 en ouvrant la main en grand, la paume vers votre interlocuteur, ce geste sera perçu comme une insulte ou une menace en Grèce ou au Pakistan car il évoque la malédiction (la Moutza) d'une personne et de sa famille sur 5 générations.



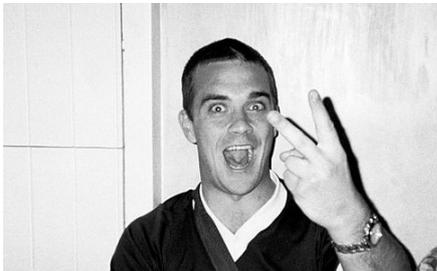
© [Meli Studio](#) via Flickr

- **La « Dulya » en Turquie :** Si vous croisez un enfant et que vous voulez l'amuser en essayant de lui voler son nez en glissant votre pouce entre votre index et votre majeur, il risque de très mal le prendre puisque vous lui aurez signifié d'aller se faire voir ... Bel exemple pour la jeunesse, bravo !



© [Ahonc](#) via Wikimedia Commons

- Le « V » de la victoire au Royaume-Unis et dans les anciennes colonies françaises : Ce signe de victoire fait en Angleterre vous fera passer pour un vainqueur insultant et méprisant. Il en sera de même si vous voulez commander deux bières dans un pub !



© [Henri Bond](#) via Wikimedia Commons

Le V de la victoire ? Parfois oui, parfois non. Tout dépend d'où vous êtes et de la direction vers laquelle vous tournez la paume de la main. Faire le signe « V » avec les doigts en présentant la paume vers l'avant est le signe classique de la « paix » reconnu dans le monde entier depuis les années 1960. Il est aussi célèbre pour avoir été utilisé par Winston Churchill pendant la Seconde Guerre Mondiale pour symboliser la victoire et c'est une manière répandue de désigner le chiffre deux. Au Japon, en Chine et en Corée, un signe « V » est réalisé quand on prend une photo à la place de faire un sourire, et au Vietnam, il signifie « bonjour ». Tourner la paume vers vous et faire le signe « V », en particulier avec un mouvement vers le haut, ne vous gagnera pas des amis en Australie, en Nouvelle-Zélande, au Royaume-Unis ou en Afrique du Sud. C'est un moyen plutôt daté de communiquer ce que le digitus impudicus signifie à l'époque moderne.  
[www.yuqo.fr](http://www.yuqo.fr)

- **Le signe « venir ici » en Asie du Sud-Est :** signaler à quelqu'un de s'approcher en agitant son index, le dos de la main vers le sol, peut être considéré du mépris, comme si vous appeliez votre chien. Il est préférable de mettre la paume de la main vers le sol.



- **Croiser les doigts au Vietnam :** Si vous souhaitez croiser les doigts pour souhaiter bonne chance à votre ami vietnamien, ce geste sera perçu comme obscène puisqu'il symbolise la vagin d'une femme.



- **Donner ou accepter un objet avec une main au Japon :** Veillez toujours à accepter ou prendre un objet avec deux mains car le faire à une seule est une impolitesse (carte de visites, cadeaux, ...).



- **Manger avec la main gauche en Malaisie :** Tout comme dans bon nombre de pays musulmans, la main gauche est considérée comme impure, il convient donc de manger en attrapant les aliments de la main droite et en utilisant uniquement les premières phalanges.



- **Poser les mains sur ses hanches en Indonésie :** Si vous pensiez vous détendre en patientant dans la rue, attention, vous pourriez déclencher une bagarre ! En effet, cette posture est perçue comme une invitation à se battre, une provocation en somme. Prêt à faire le « chaud » ?



### 10 des signes de la main qui ne veulent pas dire la même chose à l'étranger :

-> <http://www.topito.com/top-gestes-insultants-etranger>

- **Les deux doigts des rockeurs/métalleux** : Si ceci est un signe de reconnaissance prodigué dans beaucoup de concerts qui veut notamment dire qu'on apprécie la musique jouée, il veut aussi dire dans des pays comme l'Argentine, le Brésil ou l'Italie, que la personne à qui vous faites ce signe se fait tromper par son ou sa partenaire. Grosse ambiance.



Crédits [photo](#) ( [CC BY-SA 4.0](#) ) asier-relampagoestudio

- **Le « ça pue »** : Quand notre odorat est victime d'une remontée d'égouts, on a tendance à agiter la main devant notre nez pour signifier notre inconfort. Or ce geste ne veut pas du tout dire la même chose au Japon, puisqu'il peut être interprété comme un « non merci » ou un « c'est impossible ».



- **Pointe de doigt pointé** : Dans de nombreuses cultures, pointer du doigt est considéré comme impoli. En fait la plupart des cultures ne voient pas d'un bon œil le fait de pointer du doigt une personne. C'est perçu comme un geste d'agression, dans lequel une personne dominante isole un subordonné, ou pour isoler une personne au sein d'un groupe. Dans de nombreuses cultures dans le monde, le fait de pointer n'importe quoi du doigt est considéré comme malpoli et on préfère à la place un geste directionnel avec la paume de la main ouverte, ou un hochement de tête. En tant que destination de vacances internationale, Disneyland demande à ses employés d'indiquer le chemin avec 2 doigts ou plus, ou même avec la paume de la main ouverte

<https://www.yuqo.fr/des-gestes-qui-peuvent-offenser/>

**Les différentes significations de gestes répandus dans les diverses cultures :** Le langage corporel est en partie universel. On pense au sourire ou au regard charmeur, par exemple, mais il faut tout de même faire preuve de vigilance : certains gestes n'ont pas la même signification dans tous les pays, et ce qui peut être considéré comme respectueux dans une partie du monde ne l'est pas forcément de l'autre côté du globe. « L'expert interculturel » britannique Richard Lewis a ainsi regroupé dans son ouvrage « Whan Cultures Collide : Leading Across Cultures » (Quand les cultures se heurtent en VF), les différents sens qu'ont certaines manies et expressions dans les régions internationales. Un langage gestuelle toujours bon à connaître pour ne pas heurter nos frères et sœurs d'ailleurs. Découvrez tout cela dans notre diaporama.

- **Bouger la tête verticalement pour dire oui :** On commence ainsi le tour d'horizon avec le mouvement de tête vertical qui signifie généralement l'approbation ou le consentement, sauf chez les Bulgares et les Grecs qui l'utilisent à l'inverse pour dire « non ».
- **Regarder les gens fixement en parlant :** Le contact visuel entre deux interlocuteurs est pratiqué en Occident et de manière plus notable encore en Espagne, en Grèce et dans les pays arabes. Un regard fixe qui gêne en revanche les Finlandais et les Japonais ; lesquels ne regardent l'autre dans les yeux qu'en début de conversation. Intéressant !
- **Passons aux oreilles :** Tirer légèrement sur son lobe signifie que la nourriture est bonne au Portugal, quand cela a une connotation sexuelle en Italie et indique qu'une personne à l'intention de payer ses verres en Espagne.
- **Tapoter son nez :** Tapoter son nez veut dire qu'une information est confidentielle au Royaume-Unis, quand il s'agit d'un avertissement peu sympathique en Italie.
- **Au sujet des lèvres :** Sachez que dans les cultures d'Amérique latine et chez les Philippines, on se sert des lèvres pour attirer l'attention sur quelque chose, comme d'autres nationalités le font avec l'index.
- **Parler avec les mains :** Si parler avec les mains est monnaie courante dans les pays méditerranéens et aux États-Unis, cela est considéré comme impoli dans certains pays du Nord de l'Europe et particulièrement au Japon.
- **Appeler quelqu'un avec l'index :** Le mouvement vers l'intérieur de la main que l'on effectue avec l'index pour dire « viens ici » est vu comme une insulte dans la plupart des pays asiatiques.
- **Croiser les jambes :** Enfin, croiser les jambes est commun dans un grand nombre de pays, alors que montrer sa semelle de chaussure aux personnes à proximité est irrespectueux en Asie et au Moyen-Orient.  
[www.bibamagazine.fr](http://www.bibamagazine.fr)

- **Contact visuel :** ([www.expat.com](http://www.expat.com)) : Le contact visuel peut signifier une chose dans une partie du monde et une chose complètement différente dans une autre partie. Si vous venez d'Amérique ou d'Europe occidentale, vous savez probablement que le contact visuel est un signe de confiance et d'intérêt pour la personne à qui vous parlez, ou du moins, pour la conversation. Dans le contexte corporate, un contact visuel constant est un signe de fiabilité. Éviter de maintenir un contact visuel dans les pays d'Amérique du Nord et d'Europe occidentale n'est pas nécessairement impoli, mais peut certainement être perçu comme un manque de confiance et de volonté de participer. En revanche, au Moyen-Orient, le contact visuel entre les membres du sexe opposé n'est pas approprié. Mais même parmi les membres du même sexe, maintenir un contact visuel très long est perçu comme un « défi à l'autorité ». C'est également le cas dans les cultures asiatique, caribéenne et africaine. Il est particulièrement impoli de maintenir un contact visuel avec les membres âgés de la famille ou avec un supérieur au travail.

## Danser son prénom

---

**Timing :** 40 minutes

### Objectifs :

- Développer la créativité et l'imagination en sortant du conformisme
- Le prénom comme notre apparence physique est une des première façon de nous présenter aux autres. Qu'on l'aime ou pas, il est donc très important de se le réapproprier.

### Déroulement :

Individuellement, mais synchronisé. Aux étapes 1,2,3,4 : fermer les yeux + consignes orales « première lettre, deuxième, ... ».

- Visualiser toutes les lettres de son prénom séparément sans bouger. (Les imaginer dans sa tête).
- Les écrire une à une dans les airs comme si on peignait avec son doigt/sa main.
- Même exercice avec d'autres parties du corps (jambes gauches, tête, bassin, pied droit, dos ...).
- Avec tout le corps, exagérer chaque lettre pour se détacher de son apparence initiale et de son conformisme. Se réapproprier chaque lettre.

Collectivement :

- Présenter aux autres le résultat final en prenant le temps de vivre chaque lettre et d'en avoir fait ce qu'on voulait.
- Prolongement : cette expression de notre prénom nous représente-elle ? Correspond-elle à l'image qu'on a de nous même ou des autres ? (réconciliation avec son prénom).

→ Trace : vidéo

## Étirements et techniques d'auto-massage

---

### Matériel :

Balles de tennis (1/pers.)

Tuyau PVC (pour remplacer les rouleau de massage)

**Timing :** 20 minutes

### Objectifs :

- Apprendre à relâcher les tensions
- Aider les muscles à récupérer après l'effort
- Favoriser l'atterrissage en douceur en fin de journée

**L'auto-massage :** L'auto-massage est une technique qui consiste à se masser soi-même certaines parties du corps facilement accessibles. Cette technique ne nécessite pas d'apprentissage particulier, mais elle doit être pratiquée avec prudence pour ne pas se faire mal ou se fatiguer inutilement. Par ailleurs, certains massages se pratiquent avec un peu de matériel. Chez les sportifs et dans le monde du massage en général, on conseille l'auto-massage, notamment pour prendre soin des fascias. Qu'est-ce que les fascias au juste ? Un fascia est une membrane fibro-élastique que l'on retrouve un peu partout dans le corps puisqu'elle enveloppe toutes les structures anatomiques. Bien sûr, il n'est pas toujours possible de s'auto-masser certains fascias. Cependant, les fascias enveloppent également nos muscles et jouent un rôle bio-mécanique essentiel dans leur fonctionnement. Ils sont notamment utiles pour transmettre les contraintes extérieures liées à l'activité musculaire. Pour résumer grossièrement, ils protègent le muscle et l'activité physique peut les fatiguer. Prendre soin de ses fascias, c'est donc prendre soin de ses muscles. L'auto-massage n'est, par définition et en principe, pas pratiqué par un professionnel. Son efficacité n'est donc pas aussi importante, notamment parce qu'il n'est pas toujours possible de masser correctement le muscle. En revanche, l'auto-massage est tout indiqué pour détendre les fascias, les aider à récupérer et leur rendre leur élasticité. Les sportifs doivent le pratiquer régulièrement pour améliorer la récupération musculaire et limiter les risques de blessures.

**Comment se faire un auto-massage ?** Il n'est pas très difficile d'apprendre à se masser soi-même. En revanche, chaque zone du corps nécessite d'apprendre un petit protocole adapté. Il faut donc prendre la peine de se renseigner pour mieux comprendre chaque muscle et son fonctionnement dans la zone concernée.

Voici donc plusieurs techniques d'auto-massage parmi les plus répandues et les plus demandées.

**Auto massage du dos :** Le dos est l'une des zones du corps qui profite généralement le plus d'un bon massage. Les tensions s'y accumulent rapidement et la douleur peut être gênante. Malheureusement, sans matériel, une grande partie du dos n'est tout simplement pas atteignable en auto-massage. Si on exclut le haut des épaules qui est souvent intégré dans l'auto-massage du cou et des cervicales, vous pouvez surtout vous auto-masser le bas du dos. Le bas du dos et la zone des lombaires sont parmi les zones les plus sollicitées par les efforts quotidiens et une mauvaise posture. Apprendre à s'auto-masser le bas du dos est donc une très bonne solution pour limiter ses douleurs au dos. Vous pouvez utiliser deux protocoles d'auto-massage, l'un pour le bas du dos, l'autre pour les lombaires. Pour vous détendre le bas du dos, c'est-à-dire la zone entre la fin des côtes et le début des lombaires, vous pouvez placer vos mains dans votre dos et les serrer pour former deux poings. Ensuite, en veillant à ne pas vous taper la colonne vertébrale, frapper doucement la zone. Dosez progressivement votre force pour l'augmenter comme bon vous semble. Surtout, veillez à ne pas vous faire mal. L'exercice peut sembler étrange, mais il est très efficace. Pour les lombaires, utilisez deux techniques différentes :

- Placez d'abord vos mains sur votre taille et déplacez horizontalement vos pouces pour qu'ils se rejoignent, puis écartez-les pour qu'ils parcourent toute la largeur de vos lombaires. Faites cela pendant quelques minutes et passez à la technique suivante.
- Placez vos mains à plat contre vos lombaires et faites un mouvement de va-et-vient de bas en haut. Vous pouvez monter le plus haut possible pour prendre soin du bas de vos dos. Si cela ne suffit pas, vous pouvez serrer vos poings et utiliser vos jointures pour un massage plus vigoureux.

**Masser soi-même ses mains :** Les massages des mains se font en deux étapes pour prendre soin de la paume et des doigts chacun leur tour. Commencez donc par poser votre pouce au centre de votre paume opposée en reposant la main massée sur les quatre autres doigts de la main qui masse. Appuyez au centre de votre paume avec votre pouce pour évaluer la pression nécessaire. Ensuite, commencez à faire de petits cercles, toujours dans le sens des aiguilles d'une montre. Élargissez progressivement la taille des cercles jusqu'à atteindre la base des doigts. Ensuite, attrapez chaque doigt à sa base et tirez doucement, mais avec fermeté le doigt. Le but est de permettre au doigt de la main qui masse de glisser le long du doigt masser tout en exerçant une pression suffisante sur les muscles délicats qui le compose. Quand vous avez massé tous les doigts, passez à l'autre main. Ce protocole fatigue la main qui masse. Il n'est donc pas judicieux de le répéter trop souvent, car il peut devenir contre-productif. Si vous avez des tendinites importantes, allez voir une masseuse professionnelle certifiée.

**Auto-massage de la tête :** L'auto-massage de la tête peut s'avérer très efficace pour lutter contre certains maux de tête. Commencez toujours par vous masser le cuir chevelu. Posez vos dix doigts sur le sommet de votre crâne comme deux grandes araignées. Ensuite, faites des petits mouvements circulaires. Vous pouvez également écarter vos doigts comme vous élargiriez une pince. Ici, il n'est pas nécessaire d'exercer une pression importante. Quelques minutes de massage léger vous aideront beaucoup à vous détendre. Pour lutter contre un mal de crâne important, vous pouvez aussi vous masser les tempes. Placez vos index et vos majeurs sur chaque tempe et dessinez un 8 avec vos doigts pour parcourir toute la hauteur de la tempe. On conseille souvent d'exercer une pression plus forte sur la partie supérieure de la tempe, mais cela peut être douloureux pour certaines personnes. Soyez donc attentif à vos sensations.

**L'auto-massage du visage et des yeux :** Pour le visage, vous pouvez réveiller et raffermir la peau en effectuant de petits pincements. Partez du menton et utilisez vos deux mains pour effectuer des mouvements symétriques. Remontez jusqu'aux pommettes, puis repartez des narines pour remonter jusqu'aux tempes. Enfin, partez du centre de votre front jusqu'aux tempes à nouveau. Pour les yeux, il existe un protocole très simple et facile à effectuer n'importe où. Il permet de raffermir les paupières en stimulant la circulation. Placez vos index de chaque côté de votre visage entre la tempe et le coin extérieur de l'œil. Faites de petits mouvements circulaires en exerçant la pression la plus légère possible.

**Auto-massage des pieds :** L'auto-massage des pieds est sans doute l'un des plus populaires. Les pieds sont une zone extrêmement tendue et qui souffre beaucoup dans de nombreux métiers. En plus, selon la réflexologie plantaire, c'est aussi un centre nerveux essentiel qui permet de prendre soin du reste du corps, muscles et organes compris. La réflexologie plantaire ne se maîtrise pas en quelques essais d'auto-massage. Néanmoins, vous pouvez évacuer certaines tensions en vous massant vous-même les pieds. Pour cela, utilisez vos deux pouces et n'ayez pas peur d'exercer une pression plus forte que sur d'autres zones. Le protocole d'auto-massage des pieds commence généralement à la base des orteils et parcourt le pied avec un mouvement circulaire allant dans le sens des aiguilles d'une montre. Quand vous atteignez le centre du pied, restez-y quelques minutes. Si, lors de ce premier passage, vous avez senti des tensions qui persistent, retournez les masser pour les faire disparaître.

**Masser soi-même son cou et ses cervicales :** L'auto-massage du cou et des cervicales est absolument indispensable quand on travaille toute la journée sur un ordinateur. Bien sûr, vous pouvez limiter les tensions en commençant par placer votre écran à hauteur de regard et en prenant une petite pause de cinq minutes toutes les heures. Vous pouvez aussi profiter de cette pause pour vous auto-masser. Pour vous masser correctement et rapidement, placez vos mains de chaque côté de votre cou. Tous vos doigts, à l'exception du pouce, doivent être alignés de part et d'autre de la colonne vertébrale. Votre auriculaire doit se trouver à la base du crâne. Exercez une pression suffisante et amenez vos doigts vers l'extérieur du cou, comme pour éloigner les tensions de la colonne. Attention à ne jamais appuyer sur les cervicales et à ne pas brutaliser vos muscles. Descendez progressivement vers les épaules et poursuivez votre route quand vous les atteignez. Toujours avec les mêmes doigts, massez vos trapèzes en effectuant des mouvements de bas en haut. Enfin, posez vos quatre doigts sur vos trapèzes et parcourez-les entièrement et lentement en appuyant avec vos doigts comme si vous jouiez du piano.

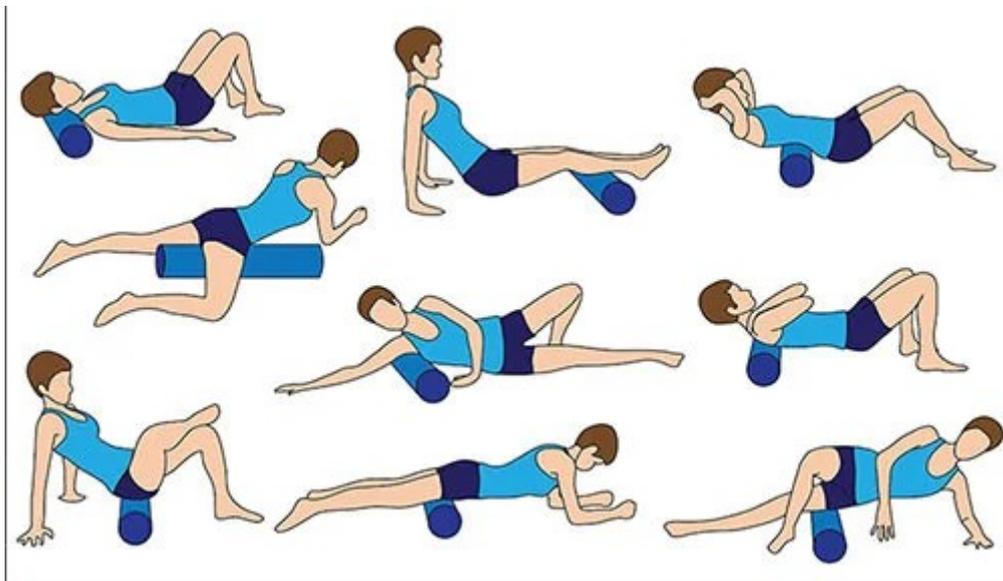
**Quand faire un auto-massage ?** Les auto-massages peuvent, en théorie, être pratiqués n'importe quand. Leurs bienfaits sur le sommeil nous poussent souvent à les pratiquer le soir, mais vous pouvez aussi vous auto-masser en journée, à chaque fois que vous en ressentez le besoin. Pour les sportifs qui pratiquent l'auto-massage pour améliorer leur récupération, il faut toujours le pratiquer après l'entraînement. Leur efficacité sera beaucoup moins importante avant l'entraînement et une mauvaise manipulation pourrait même favoriser les blessures. On conseille également de varier les massages et les protocoles utilisés pour que le corps ne puisse pas vraiment s'y habituer. Quand c'est le cas, ils perdent beaucoup de leur efficacité.

**Quels sont les bienfaits de l'auto-massage ?** Le premier bienfait de l'auto-massage, c'est évidemment de soulager les tensions. Quand on le réalise correctement, il peut vous débarrasser totalement de vos tensions musculaires dans la zone concernée. C'est donc une aide importante pour les personnes souffrant de douleurs chroniques liées à leur activité professionnelle ou non. Bien sûr, en cas de douleurs liées à une maladie, il est préférable d'en parler à votre médecin avant. L'auto-massage est aussi une technique très utilisée par les sportifs, parce qu'elle permet de favoriser la récupération musculaire. En prenant soin des fascias et en détendant les muscles, les auto-massages aident le corps à récupérer plus vite. Ce faisant, il limite également les risques de blessures à long terme lors d'un entraînement. Les auto-massages sont efficaces pour la récupération physique parce qu'ils permettent aussi de réactiver la circulation sanguine. Tous les muscles en profitent, y compris ceux du visage. La peau de cette zone aussi profite de cette activation de la circulation et on utilise aussi très souvent l'auto-massage pour raffermir les tissus et rajeunir la peau.

**Quel matériel pour se masser soi-même ?** L'auto-massage peut se pratiquer n'importe où et n'importe quand à condition d'apprendre quelques protocoles réalisables avec ses mains. Cependant, il existe du matériel très accessible qui permet de se masser plus efficacement ou plus facilement certaines parties du dos. Les sportifs en sont friands, mais ces objets ne leur sont évidemment pas réservés.

- **Bâton de massage :** Le bâton de massage est un bâton plus ou moins sophistiqué selon les modèles (poignets, surface plus ou moins lisse, etc.). Il permet de masser de nombreux muscles en exerçant une pression constante et régulière. Par exemple, on peut le faire rouler sur la cuisse pour la masser très efficacement après un entraînement ou une longue marche. Il est aussi très utile pour atteindre des zones difficiles, comme le dos. Il faudra l'utiliser avec prudence pour ne pas se faire mal, mais il est possible de se masser toute la surface du dos grâce à un bâton de ce genre. Dans un premier temps, vous pouvez essayer quelques protocoles d'auto-massage en utilisant un manche à balai en bois. Ce n'est pas aussi pratique qu'un bâton de massage, mais cela vous aidera à savoir si vous voulez en acheter un. Pour le dos, certains protocoles sont adaptés pour se pratiquer avec une serviette de bain.

- Rouleau de massage :** Le rouleau de massage est un tube en mousse plus ou moins dur et parfois recouvert de protubérances dont la taille et la forme varient. C'est l'objet le plus souvent utilisé pour l'auto-massage, notamment par les sportifs. Il suffit de le poser au sol et de s'allonger dessus dans différentes positions pour se masser. Pour vous masser le dos, par exemple, placez le rouleau au sol et allongez-vous pour qu'il se trouve sous vos lombaires. Ensuite, laissez-vous glisser pour qu'il remonte jusqu'à vos épaules. Puis faites le redescendre et ainsi de suite. Quand vous sentez une zone particulièrement tendue, laissez le rouleau dessus et faites de petits mouvements de haut en bas. La taille, la dureté et la forme du rouleau varient d'un modèle à l'autre. C'est à vous de voir ce que vous recherchez. Plus les protubérances seront grosses et fermes, plus le massage sera profond. Un rouleau mou et sans protubérance est tout de même efficace, surtout si vous n'en avez jamais utilisé.



- Les balles de massage :** La balle de massage est une petite balle plus ou moins dure qui permet de masser très précisément des points de tension. On l'utilise toujours pour traiter une petite zone. Pour cela, on la place entre le corps et le sol (ou un mur). Ensuite, on fait de petits mouvements circulaires pour soulager la douleur. On utilise beaucoup les balles de massage pour s'occuper des pieds. Il suffit de s'asseoir et de placer la balle sous le pied. Ensuite, faites-la simplement rouler en restant attentifs aux endroits les plus tendus. Avec un peu d'expérience, vous pourrez l'utiliser pour toutes les zones du corps, notamment les points difficiles à atteindre dans le dos.  
 Sources : praticiennebienetre.com + fitmalvi.comc

**Étirements :** Pour bien s'étirer (avant ou après le sport, en début de journée, pour soulager une partie du corps douloureuse...), je vous conseille ce site : <https://www.osteopathes.paris/osteopathe-a-paris-specialiste/sport/quels-etirements-apres-le-sport/#%C3%A9tirement%20d%C3%A9fini>

## Scan corporel + exercice Jacobson

**Matériel :** Tapis pour mettre au sol (optionnel)

**Timing :** 30 minutes

### Objectifs :

- ➔ Prendre conscience de chaque partie de son corps individuellement pour avoir mieux conscience du tout qu'il forme
- ➔ Prendre conscience des points de tensions et les laisser s'échapper pour une meilleure gestion de sa mobilité par la suite
- ➔ Se détendre pour vivre le plus sereinement possible la suite des exercices
- ➔ S'ancrer dans le moment présent

### Déroulement :

- Tout le monde se couche par terre sur le dos dans une position confortable et ferme les yeux (éteindre la lumière peut aider).
- Les participants se laissent guider par la voix de l'animateur qui va proposer à chacun de scanner chaque partie de son corps en commençant par les pieds, en remontant progressivement jusqu'à la tête (orteils, pieds, chevilles, mollets, genoux, cuisses, bassin, fesses, ventre, dos, omoplates, épaules, haut des bras, coudes, bas des bras, poignets, mains, doigts, cou et enfin la tête).
- Comment cette partie est tendue/détendue ? Touche-t'elle le sol ou non ? A-t'elle froid ou chaud ? Essayer d'imaginer l'empreinte que notre corps pourrait laisser sur le sol à ce moment.

### Variante :

- Alternier la contraction quelques secondes et décontraction de chaque muscle du corps à la manière du scan corporel. Méthode de relaxation progressive de Jacobson. Pour plus d'informations : <https://www.santemonteregie.qc.ca/sites/default/files/2022/06/e15.pdf> ]

### Atterrissage :

- Prendre 3 grandes respirations en inspirant par le nez et en expirant par la bouche
- Enfin tout le monde se lève à son rythme
- Tour de table : Comment vous sentez-vous ? (1 mot)

## Les craintes et les attentes : Le tableau de bord

CAHIER  
**1**

# LES CRAINTES ET LES ATTENTES : LE TABLEAU DE BORD

FICHE 5

**OBJECTIFS DE L'ANIMATION**

- Passer des craintes et attentes individuelles à des attentes collectives ;
- Réaliser un support écrit synthétisant ces attentes et craintes en vue de l'utiliser durant toute la phase de préparation, mais aussi pendant et après le voyage.

---

**RESSOURCES NÉCESSAIRES**

Elles peuvent varier en fonction du type de création qui sera choisi :

- des bandes de papier de deux couleurs différentes ;
- des panneaux cartonnés ;
- post-it (ou petits papiers) de deux couleurs.

**TEMPS NÉCESSAIRE**

45 mn

### NOTIONS CLÉS ABORDÉES

- Permettre l'expression de toutes les attentes, individuelles ou collectives, par rapport au projet. Ce temps peut permettre de rassurer les jeunes concernant leurs craintes.
- Il s'agit ici de proposer une activité autour de la capitalisation des attentes afin d'en avoir une photographie au temps « T ».

### POINTS D'ATTENTION POUR L'ANIMATEUR

À l'issue de cette animation, le groupe aboutit à un document qui sera une référence et une garantie de la prise en compte de toutes les motivations et/ou freins de chacun. Évolutif, ce tableau de bord se complétera au fil du temps des éléments nouveaux que chacun voudra y ajouter. Un frein au voyage peut disparaître, être contourné ou devenir une motivation. Dans ce cas, c'est simple : on a vite envie de changer le papier de place ou de couleur. L'inverse est plus complexe. Quand une motivation devient un frein et qu'il faut l'énoncer et le voir écrit, quitte à tout faire pour que ça change : c'est un défi à relever vite !

Le tableau de bord entrera dans les outils d'évaluation du projet et des changements de références dans la vie du groupe, notamment pour débattre de la « charte de vie » (cf. fiche 7 « Rédiger une charte »).

On pourra réserver un temps pour ce travail à toutes les réunions, tant au départ qu'au retour. Pendant le voyage on y notera les réactions, les retraits ou les ajouts. Au retour, on pourra le relire avec recul et en faire un bilan (cf. cahier 5 « Revenir... S'y préparer pour continuer »).

### DÉROULEMENT DE L'ANIMATION

1. Demander à chaque jeune d'écrire sur un premier post-it ou papier de couleur ses craintes et freins par rapport au voyage et sur un second papier, d'une autre couleur, ses espoirs et attentes.
  - On pourra réutiliser ici les éléments issus de travaux précédents (cf. fiche 1 « Je veux partir »).
2. Mettre ensuite tous les papiers en commun et proposer une discussion pour faire émerger des aspects collectifs.
  - Tous les éléments doivent être pris en compte. S'assurer que chaque jeune est bien compris par l'ensemble du groupe. Reformuler certains éléments si nécessaire.
3. Proposer la création d'un document commun à partir de ces données. Créations possibles :
  - « un tissu de motivations » : Choisir des bandes de papier de deux couleurs, l'une associée aux aspects négatifs et l'autre aux aspects positifs. Une couleur sera positionnée horizontalement, l'autre verticalement. Noter sur chacune des bandes les attentes ou craintes selon la connotation de chaque couleur. Ajoutées les unes aux autres, les deux bandes formeront ainsi un tissage des attentes et craintes du groupe, de sa réalité.
  - « le tableau des motivations » : Prendre deux panneaux cartonnés. Les poser côte à côte. Comme en 1, sur des post-it de deux couleurs différentes, les participants notent leurs craintes ou attentes en précisant la date. Coller tous les éléments sur les panneaux en dissociant les deux couleurs. Tout au long de l'année, on ajoutera ou modifiera des éléments, toujours datés et en gardant visibles les anciens.

10 VISA POUR LE VOYAGE DES MOTIVATIONS POUR UN PROJET

## Le ban de poissons

---

### Matériel :

1 baffle

1 musique

**Timing :** 10 minutes

### Objectifs :

- ➔ Renforcer la cohésion de groupe et la conscience qu'on en fait partie (contre l'individualisme)
- ➔ Tenir compte des « capacités » de chacun dans le groupe
- ➔ Découvrir les autres d'une autre manière

### Déroulement :

- Les participants se placent au milieu de la salle pour former un groupe à l'image du ban de poisson (sardines) et regardent dans la même direction.
- Un leader va devoir guider le ban, lorsque ce leader tourne de 1/4, 1/2 ou 3/4 de tour, le leader change. Il effectue des mouvements et des déplacements lent dans l'espace que les autres reproduisent. Ceux qui sont au milieu du ban peuvent sortir de celui-ci pour prendre le lead.

## Exercice corporel rythmique

---

### Matériel :

Baffle

Playlist variée : plusieurs musiques avec des rythmes rapides/lents, marqués ou non ...

**Timing :** 20 minutes

### Objectifs :

- ➔ Développer une meilleure écoute du rythme de la musique
- ➔ Travailler l'isolation
- ➔ Bouger des parties de son corps que l'on a pas l'habitude de bouger

### Déroulement :

- Sur différentes musiques (rythme rapide/lent, temps simples/avec contre-temps, marqué/non marqué ...), marquer le rythme avec toutes les parties de son corps (mains, tête, pieds, fesses, épaules ...).
- Changer de musique régulièrement.

### Prolongement, variante :

- Proposer que chacun marque le temps avec une partie du corps différente.
- Proposer de marquer le contre-temps soit à l'entière du groupe, soit à une partie seulement pendant que l'autre partie continue de marquer le temps.
- Body clap.

## Tik Tok : machine à mettre en mouvement

### Matériel :

Exemples Tik Tok

Feuilles A4 et une feuille A3 avec silhouette

Marqueurs

**Timing :** entre 1h et 2 h

### Objectifs :

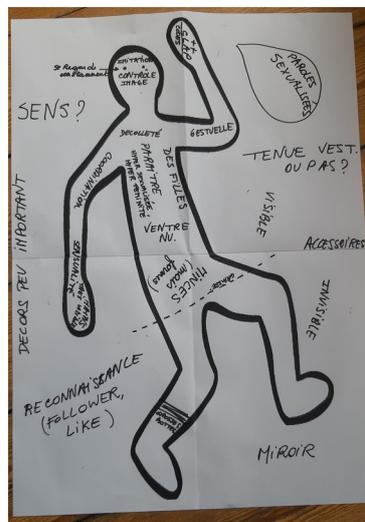
- S'adapter aux moyens de communication de nos publics pour communiquer avec eux « sur leur terrain de jeu »
- Diminuer la fracture numérique entre jeunes et animateurs
- Prévenir des potentiels danger de ce réseau
- Comprendre les codes de cette nouvelle façon de communiquer très axée sur le corporel.

### Déroulement :

- Visionnage d'exemples de vidéos Tik Tok (sélectionnés à l'avance → voir montages sur YouTube « danse ») et décryptage : individuellement sur une feuille A4 avec le contour d'un corps, écrire tout ce qui leur vient à l'esprit en visionnant les exemples. Dans le corps : ce qui concerne les personnes mises en scène dans les Tik Tok ; et autour de la silhouette : tout ce qui concerne le contexte, le décor, la musique ...
- Mise en commun des réflexions sur la grande A3 et débat autour des différences citées ou au contraire sur les redondances.

### Prolongement:

- Réappropriation de ces codes pour créer son propre Tik Tok (faire des liens avec l'animation : création de mouvements à partir de mots). → Moyen de sensibilisation pour vivre avec son époque et mieux communiquer avec son public → Créer un faux Tik Tok avec les codes appris (quel message)
- Codes Tik Tok : peu d'espace, possibilité de jouer avec l'affichage de texte, musique qui a du sens avec le message, si plusieurs même tenue vestimentaire ...).



## Chorégraphie boule de neige

---

**Timing :** 20 à 30 minutes

### Objectifs :

- Lâcher prise, favoriser la spontanéité
- Tenir compte des « capacités » de chacun dans le groupe
- Travailler la mémoire

**Déroulement :** Exercice de danse spontanée en cercle. Construction d'une chorégraphie en réaction aux autres → effet boule de neige comme dans le jeu « Dans ma valise, il y a ... ».

- Proposer à chacun de réfléchir à un mouvement simple individuellement (attention à redéfinir ce qu'est un mouvement : ni trop long, ni trop court, avec le corps ou une partie ...).
- Désigner celui qui commence. Ce premier participant effectue son mouvement.
- Le suivant reproduit le mouvement proposé par le premier participant suivi du sien. Et ainsi de suite en suivant l'ordre du cercle jusqu'à être revenu au premier joueur.

### Prolongement/variante :

- Continuer le cercle en repartant dans l'autre sens (pour que tout le monde reste attentif jusqu'au bout).
- Proposer à la fin de refaire tous les mouvements ensemble.
- Proposer de ne faire des mouvements qu'avec une partie du corps (mains, pieds, tête ...) et débriefer des différences avec la première version (niveau de difficulté plus élevé car au plus les mouvements se ressemblent, au plus c'est compliqué de les mémoriser).
- Proposer de recommencer mais sans suivre l'ordre du cercle cette fois.

## Exercice pour exprimer des concepts

---

### Matériel :

Bol tibétain

Bâton

**Timing :** 30 à 40 minutes

### Objectifs :

- Apprendre progressivement à exprimer des mots avec son corps
- Découvrir le potentiel expressif du corps dans son entièreté
- Apprendre à exacerber es mouvements pour rendre la communication non-verbale plus fluide
- Prendre conscience que le corps est un moyen de communication puissant toujours à disposition et bien souvent sous-estimé

**Déroulement :** Mots : demander aux participants d'en proposer un spontanément (état) sur un thème ou en imposer en fonction de l'objectif poursuivi.

- Fermer les yeux. Avec les membres supérieurs, illustrer les mots un à un durant toute la durée de la vibration en les faisant bouger dans l'espace. (stop lorsque le bol ne chante plus).
- Avec tout le corps, illustrer ces mêmes mots en tenant compte de la durée de vibration. (tout en évitant de se déplacer pour éviter les carambolages). Ben penser à utiliser chaque partie de son corps. Se demander : est-ce que j'exploite au maximum mon potentiel corporel ?
- Avec tout le corps, illustrer ces mêmes mots avec une position fixe (bien mémoriser + photos pour immortaliser les positions dont on aura besoin plus tard). Bien penser aux détails (mimiques, doigts, regard, stabilité, ...).
- Les yeux ouverts à présent, par binôme, se présenter 2 poses aux choix (si besoin d'un mémo : phots disponibles). L'autre doit exacerber la position pour la rendre plus forte, mieux compréhensible, plus visible, plus puissante. Un et puis l'autre.
- Présentation au reste du groupe des mouvements exacerbés. En même temps, le groupe doit essayer de deviner le mot qui est illustré par la position (si besoin mémo sur Flip chart des mots donnés au départ).
- Par binôme, chacun apprend la position de l'autre et ensemble ils doivent trouver une façon détournée ou directe de passer de l'une à l'autre (naissance d'un mouvement). Présentation au groupe du résultat par binôme (doivent réaliser le mouvement ensemble).

# Liberté de mouvements



13 et 14 mars 2023 – Mons Memorial Museum

## Prolongement :

- Créer une chorégraphie sur base des créations par binôme.



## II. Annexe et bibliographie

---

- Dominique Hautreux et Carine Anselme – **Danser à corps joie**
- Marcel Mauss – **Les techniques du corps, suivi de l'expression obligatoire des sentiments**
- Camille Froidevaux de Metterie – **Un corps à soi**

Jeu proposé par Sarah (participante à la formation) : Quadricolor



## Annexe : C-Paje. Qui sommes-nous?

### Identité

#### Une ASBL



- \*Collectif pour la Promotion de l'Animation Jeunesse Enfance
- \*une équipe pluridisciplinaire
- \*un siège social à Liège (rue Henri Maus, 29 4000 Liège)
- \*une reconnaissance d'Organisation de Jeunesse (Communauté française)

### Un réseau



L'ASBL C-paje est un réseau qui réunit plus d'une centaine de structures regroupant divers acteurs de l'animation jeunesse enfance (animateur socioculturel, éducateur, accompagnateur social, enseignant). Toutes personnes proposant un travail d'animation peut intégrer le réseau C-paje.

### Objectif



Notre objectif : soutenir, développer et promouvoir une animation de qualité au service de l'épanouissement social et culturel de l'enfant et du jeune.

### Activités

Point commun de nos activités : la créativité comme outil favorisant le développement de savoirs, de savoir-faire et de savoir-être.

### Formation



L'objectif de nos formations est de renouveler ou d'approfondir les compétences, de varier les possibilités d'actions en fonction des différents publics ou de simplement échanger avec d'autres travailleurs du secteur. Participer à nos formations permet de bénéficier de l'expérience et de la créativité d'artistes-formateurs et de praticiens confirmés.



Le C-paje orchestre, depuis plusieurs années, des projets communautaires d'envergure où se mêle le travail social, culturel et créatif. Ceux-ci réunissent plusieurs structures d'animation et bénéficient d'une large diffusion. Ces projets valorisent et développent les capacités d'expression et les ressources créatives des enfants et des jeunes, au sein d'une dynamique collective.

### Information



Nous proposons à travers nos différents canaux d'informations un large panel d'idées, d'outils d'animation et de personnes-ressources. Nous permettons aux acteurs du secteur de se tenir au courant de ce qui se passe dans le réseau C-paje et dans le monde socioculturel.

### Diffusion



Par diverses publications, C-paje fait connaître le travail ambitieux et de longue haleine du secteur de l'animation jeunesse-enfance, la variété de ses méthodes et l'impact socioculturel de ses actions.