

Vivre la joie avec son corps

Quelques propositions pour bouger

Nous vous proposons une démarche pour exprimer notre joie de tout notre corps.

En famille, entre ami·es ou seul·e, laissez-vous entraîner dans cette démarche participative juste pour vous faire du bien, pour sourire ensemble.

Vous pouvez prendre ce dont vous avez envie dans ces idées. Osez, vous verrez, cela fait du bien tout simplement !

- *Quand on a de la joie et qu'on est reconnaissant, on applaudit !*

Nous vous invitons à applaudir pendant 1 minute. Vous pouvez le faire avec la vidéo ci-jointe :

<https://www.youtube.com/watch?v=zfyGqplz2w4>

Nous vous invitons dans le même sens à applaudir en langue des signes en bougeant les mains pendant une minute, comme dans cette la vidéo explicative :

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6vygI8M6mk>



- *Dans certaines fêtes, quand on est très content et reconnaissant, on tape des pieds.*

Nous vous invitons à taper des pieds pendant 1 minute.

- *Au travers de chansons, la joie peut s'exprimer*

Nous vous invitons à faire les gestes proposés par la chanson très connue « Si tu as d'la joie dans l'cœur ». Vous pouvez chanter avec les personnes de la vidéo.

Sur la vidéo, vous pouvez découvrir des professionnel·les et bénévoles des Églises réformée et catholique du canton de Vaud, travaillant pour les enfants et les familleS.

Vous trouvez les paroles ci-après.

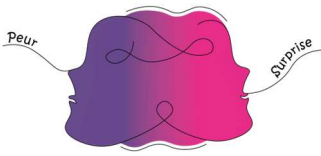
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZGVkzloRY8E>

- *La joie peut s'exprimer au travers de la danse.*

Nous vous proposons d'essayer de suivre cette danse :

- https://www.youtube.com/watch?v=zqr4f_dKh9A





« Si tu as d'la joie dans l'cœur »

Paroles modifiées

en lien avec le programme « Dans tous les sens »¹



- Si tu as d'la joie dans l'coeur, tap' des mains
- Si tu as d'la joie dans l'coeur, tap' des mains
- Si tu as d'la joie dans l'coeur, et qu'tu veux la partager
- Si tu as d'la joie dans l'coeur, tap' des mains

| <i>Sens</i> | <i>Paroles</i> | <i>Gestes</i> |
|------------------|-----------------|--|
| <i>Toucher</i> | Tap' des mains | Claquer deux fois des mains |
| <i>Écouter</i> | Tends l'oreille | Mettre la main en cornet derrière l'oreille |
| <i>Sentir</i> | Boug' le nez | Avec un doigt, tourner le nez |
| <i>Regarder</i> | R'garde partout | Mettre la main en visière et tourner la tête |
| <i>Goûter</i> | Tir' la langue | Tirer la langue |
| <i>Réfléchir</i> | Ouvre tes mains | Ouvrir une main après l'autre |
| <i>Aimer</i> | Partage-là | Mettre les deux mains sur le cœur et les abaisser vers l'avant |
| <i>Parler</i> | Dis AMEN | Dire AMEN et lever les pouces |

¹ <https://pointkt.org/parcours/dans-tous-les-sens-2-animations-generales/>