

2^e ANNEE DU SECONDAIRE

Semaine du 8 juin 2020

Artistes à la rescousse.....	2
Cheating to Be the Best.....	4
Annexe 1 – Cheating to Be the Best	5
Annexe 2 – Cheating to Be the Best	6
La classe de Matis	7
Annexe : Solutionnaire La classe de Matis.....	8
L'énergie : une magie sans fiction.....	9
Annexe 1 – L'énergie : une magie sans fiction	10
Annexe 2 – L'énergie : une magie sans fiction (suite)	11
La belle vie	12
L'hydroélectricité.....	13
Activité 1 – L'hydroélectricité.....	14
Activité 2 – L'hydroélectricité.....	15
Vivre caché.....	16
Annexe 1 – Histoire de l'Holocauste	18
Annexe 2 – Analyse du témoignage.....	19
Annexe 3 – Vivre caché avec École en réseau	20
Danse : En quête d'équilibre.....	Erreur ! Signet non défini.
Annexe : Option numérique :	Erreur ! Signet non défini.

Artistes à la rescousse

Consigne à l'élève

- Des artistes populaires auprès des jeunes ont accepté d'animer de courtes capsules pédagogiques à l'intention des élèves du Québec. Tu visionneras trois de ces capsules et présenteras celle que tu considères la plus intéressante : ton coup de cœur!
- Pour te préparer à l'écoute, réponds d'abord à quelques questions :
 - Es-tu un passionné ou une passionnée de grammaire? (C'est une blague, les autres questions sont sérieuses.)
 - Y a-t-il une subordonnée relative dans cette phrase? Je connais une personne qui écrira un excellent texte dans quelques instants.
 - T'arrive-t-il de confondre l'orthographe de sa et ça (surtout lorsque tu textes)?
 - Sais-tu ce qu'est un paronyme?
 - T'es-tu déjà cogné *la grosse orteil?
 - Quel est le lien entre les mots inaccessible, transformer, extraordinaire et antivol? Ou entre confinement, éternuement et tremblement?
- Écoute maintenant chacune des capsules une première fois en portant attention aux contenus grammaticaux présentés ainsi qu'à tous les éléments qui contribuent à capter ton attention.
 - [Quelques règles d'orthographe](#) avec Rosalie Bonenfant.
 - [La subordonnée relative](#) avec Virginie Ranger-Beauregard.
 - [Les préfixes et les suffixes décortiqués](#) avec Virginie Fortin.
- Une fois ton coup de cœur identifié, visionne à nouveau la capsule. Tu peux utiliser [ce document](#) pour noter tes idées. N'hésite pas à arrêter la vidéo ou à la réécouter autant de fois que cela te sera nécessaire.
- Avant de rédiger ton texte, il pourrait être utile de faire un plan pour organiser tes idées. Note que le destinataire de ton texte peut être ton enseignant ou enseignante ou, pourquoi pas, la personne qui anime la capsule.
- Rédige maintenant un texte dans lequel tu présentes les raisons de ton choix. Si tu le souhaites, consulte [la page d'alloprof](#) sur la justification ou tout autre outil que tu as l'habitude d'utiliser lorsque tu rédiges une justification.
- Pour personnaliser ton texte, tu peux : lui donner un titre original ; choisir des mots qui rendent bien compte de ton appréciation (adjectifs, adverbes); varier les types de phrases (interrogative, exclamative, impérative, déclarative); utiliser une comparaison; etc.

Pour aller plus loin...

- Pour ne plus confondre [sa et ça](#).
- Pour en apprendre davantage sur le sens des [préfixes](#) et des [suffixes](#).

Matériel requis

- Un ordinateur ou appareil électronique pour ouvrir les différents liens.
- Un ordinateur ou du papier pour la rédaction du texte.
- Un dictionnaire papier ou électronique pour la correction du texte.

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Mobiliser des stratégies d'écoute et de prise de notes.
- Dégager des éléments significatifs d'une production pour en justifier l'intérêt.
- Organiser ses idées dans un texte en tenant compte du destinataire.

Vous pourriez :

- Visionner sa capsule coup de cœur et partager votre appréciation.
- Lire la version provisoire de son texte et discuter avec lui des ajustements pertinents à y apporter avant la rédaction finale.

Source : Activité proposée par la Commission scolaire de la Pointe-de-L'Île

Cheating to Be the Best

Consigne à l'élève

World records are usually set by amazing people who train for years. These people sacrifice much of their time for one single goal; to be the best! But what happens when someone does not put in the time? What happens when a person decides to cheat and no one is there to verify the truth? You will find out what happens and think of ways to stop it from happening again. In the following activity, you will discover an example of a supposed cheater and design rules that people should follow so no cheaters are ever allowed to have a world record again.

- Before starting, reflect on the following questions:
 - Have you ever read a Guinness World Records book that are published every year?
 - If so, which world record surprised you the most?
 - Do you like competing in sports or other competitions?
 - Do you think it is important to follow the rules and regulations when competing?
- If possible, discuss these questions with a family member or a friend online.
- Go online to research the topic. Visit the world record website or other related sources.
- Next, read about the idea of cheating presented in the text "The Greatest Hoax in Gaming History" in Appendix 1.
- To learn more about Billy Mitchell or Todd Rogers, search online.
- Using the information from the text and your research, fill out Appendix 2 to show your understanding of cheaters.
- Finally, choose a world record type (ex: video games, sports, fashion, food, daredevil feats). Use the information you found to create a series of 5 to 10 rules to regulate world record attempts. Ex: A person attempting a world record must have a judge with them.
- Your turn! Now take your list and compare it to a friend's from your class in an online chat. Try to figure out a way to beat his/her rules!

Matériel requis

- Visit the Guinness World Record website [here](#).
- Text "The Greatest Hoax in Gaming History" in Appendix 1.

Source : Activité proposée par Jonathan Brouillette, enseignant (Commission scolaire des Hautes Rivières), Véronique Garant, enseignante (Commission scolaire de la Beauce-Etchemin), Dianne Elizabeth Stankiewicz, conseillère pédagogique (Commission scolaire de la Beauce-Etchemin), Élisabeth Léger, répondante matière (Commission scolaire de la Vallée-des-Tisserands) et Lisa Vachon, conseillère pédagogique (Commission scolaire des Appalaches).

Annexe 1 – Cheating to Be the Best

Appendix 1 - Text

In the early 1980's, arcades were very popular. They were often the only place to play some of the greatest video games of all time. Donkey Kong, Pac-Man and Mario Bros all started in these arcades. So of course, where there are video games that record your score, there are gamers trying to be the best. So, in 1981, Twin Galaxies was started. The goal of this American company was to find the world record gamers for all these arcade games. Unfortunately, the Twin Galaxies system was not very good and many people were able to falsely claim they held world record scores when in fact; they were cheating. Here are two of their stories.

Todd Rogers

The American Todd Rogers, also known as the King of Video Games, claimed almost 100 world records in early arcade video games. His scores were so high, for a long time people thought he was the all-time best video game player ever! The judge from Twin Galaxies said that all of his scores were real, so he was king. He was invited to the biggest gaming events all over the world. But something weird would happen at those events: He never seemed able to get good scores when he was in front of other people. Forget his own scores, he could not even beat random players that came to the events. But that did not matter because the judges from Twin Galaxies confirmed his scores. He was king! It took 35 years to realize why Todd Rogers had so many world records confirmed by a Twin Galaxies' judge. The answer is really very funny. He WAS the judge from Twin Galaxies. The person confirming his amazing world records was himself. There was no video. There were no witnesses. He was alone, and just put his own score in the Twin Galaxies website. His scores were invented. That made him a World Record Holder! Wow! It was not until 2018 that his scores were removed from the Guinness Word Records and Twin Galaxies websites. The worst thing is, many of his scores were proven to be impossible by people that looked at the code of the game. It was a sad end for him.

Billy Mitchell

Called the King of Kong by many, this man held four big world records in classic video games: Donkey Kong, Donkey Kong Jr and two in Pac Man. A documentary was made about him called "A Fistful of Quarters" where he and another man both tried to be the first to get more than 1 million points in Donkey Kong. According to the documentary and Twin Galaxies, Billy won and was recorded being the first to get the maximum score in Pac-Man! Wow! What an amazing person! Except, he was not. Looking back on it, it was pretty obvious. The documentary never filmed him getting his 1 million points. He just sent in a recording of the game. And he even did the same thing again with a new, higher score of 1.2 million points! And who was the judge, you ask? Both times, the judge was Todd Rogers. Yes, the same Todd Rogers that cheated for his own scores! Finally, it was revealed that Billy was playing on a modified arcade called a MAME. Let's just say it's like using cheat codes and claiming to be the best. On an unrelated note, his 1999 world record of being the first to hit the Pac Man maximum score was also proven to be untrue. It was done in 1984, and 1985 and 10 times after that. Oops! Sources:

Information for this text was inspired by these two articles:

- Patrick Klepek. (2019) The Speedrunner Who Wasn't: How a Community Dealt with an Elaborate Cheater. Retrieved from [vice.com](https://www.vice.com)
- Heather Alexandra (2018) Twin Galaxies Removes Former Donkey Kong Champ Billy Mitchell's High Scores. Retrieved from kotaku.com

Annexe 2 – Cheating to Be the Best

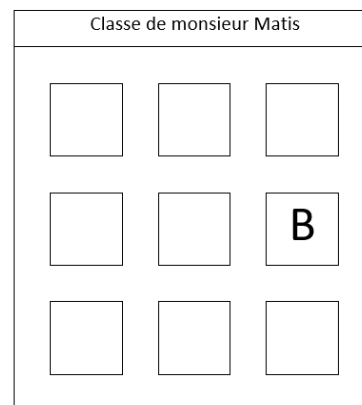
Appendix 2 - Understanding a Cheater

Use the facts from the text to find information about cheating.

La classe de Matis

Consignes à l'élève

- Matis, ton enseignant de mathématiques, a préparé son plan de classe. Pour se conformer aux règles de distanciation sociale, il n'a placé que 9 pupitres dans son local. Ses 9 élèves doivent trouver leur place respective. Matis a laissé quelques indications pour les y aider :
 - La place de Béatrice est indiquée sur le plan.
 - Le pupitre d'Adam est adjacent à ceux de Florence, Cloé et Gabrielle.
 - Le bureau de Gabrielle est adjacent à ceux de Béatrice, Héloïse et Ismaël.
 - Le pupitre de Dany n'est pas à côté de celui de Béatrice.
 - Le bureau d'Héloïse est adjacent à ceux de Florence et Dany.
- Complète le plan de classe en utilisant les initiales des élèves.
- Voici la liste des élèves de la classe de monsieur Matis à reproduire sur une feuille:
 - Adam (A)
 - Béatrice (B)
 - Cloé (C)
 - Dany (D)
 - Eliot (E)
 - Florence (F)
 - Gabrielle (G)
 - Héloïse (H)
 - Ismaël (I)



Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Faire preuve de logique. Il réutilise le vocabulaire de proximité et développe sa capacité à analyser l'information qui lui est proposée.

Vous pourriez :

- Proposer un défi à votre enfant et voir lequel de vous deux trouvera le plus de solutions à cette énigme!

Annexe : Solutionnaire La classe de Matis

Classe de monsieur Matis		
D	I	E
H	G	B
F	A	C

Classe de monsieur Matis		
F	A	C
H	G	B
D	I	E

L'énergie : une magie sans fiction

Contexte

Autour de toi, l'énergie est partout. Elle se concentre, elle se disperse et elle prend toutes sortes de formes. Il s'agit d'une magie sans fiction, basée sur la science, structure qui soutient notre mode de vie. Bien que l'énergie soit un concept abstrait à représenter, elle a des répercussions bien réelles dans la vie quotidienne. Nous pouvons facilement oublier que nos activités dépendent largement du contrôle que nous exerçons sur l'énergie.

L'activité proposée te permettra de faire des liens entre l'énergie et des situations de tous les jours pour te sensibiliser à l'importance du contrôle de l'énergie au quotidien.

Consigne à l'élève

- Dans l'annexe, tu trouveras des questions et des manipulations qui alimenteront ta réflexion sur l'énergie. Ces questions t'aideront à préciser ta pensée et à trouver des exemples de formes et de transformations d'énergie dans ton quotidien.

Matériel requis

- Matériel de ton choix pour organiser tes idées (par exemple : cahier de notes, crayons et efface)
- Un ordinateur et une connexion internet (facultatif, pour l'enrichissement)

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant peut réaliser cette activité de manière autonome, mais bénéficiera de la collaboration d'un pair puisque le dialogue et les échanges d'idées sont plus stimulants que la pensée individuelle.

L'activité présente les formes d'énergie, un concept inscrit dans le volet « L'univers technologique » du programme de formation de l'école québécoise.

Votre enfant s'exercera à :

- Reconnaître différentes formes d'énergie dans son environnement
- Repérer des transformations d'énergie essentielles à son mode de vie
- Communiquer clairement son raisonnement

Vous pourriez :

- L'accompagner dans la réalisation de l'activité en répondant aux questions avec lui.

Source : Activité proposée par Vincent-Gabriel St-Cyr

Annexe 1– L'énergie : une magie sans fiction

L'énergie près de toi

- Tu connais intuitivement ce qu'est l'énergie. Pour t'aider à clarifier tes connaissances, pense à ton interaction avec l'énergie : comment tu la reçois, comment tu l'utilises.
 - Que tu sois à l'extérieur ou à l'intérieur, regarde autour de toi et identifie ce que tu crois être trois sources d'énergie.
 - Pourquoi as-tu sélectionné chacune de ces sources ? Qu'est-ce qu'elles ont en particulier ?
 - À quel besoin est-ce que ces sources d'énergie répondent ? Autrement dit, pourquoi a-t-on besoin d'un contrôle sur ces sources d'énergie ?
- Maintenant, frotte tes mains très rapidement, paume à paume, pendant quelques secondes.
 - Qu'est-ce que tu remarques ?
 - Quand tu te frottes les mains, deux formes d'énergie entrent en jeu. Une forme d'énergie a été transformée sous une autre forme. Quelles sont ces formes, à ton avis ? Utilise tes propres mots.

L'énergie sous différentes formes

Il existe plusieurs formes d'énergie, mais près de toi, nous pouvons nous limiter à quatre catégories : l'énergie de rayonnement, l'énergie thermique, l'énergie chimique et l'énergie mécanique.

Il y a une distinction importante à faire entre la forme de l'énergie et sa source apparente ! Par exemple, l'énergie éolienne, qui est utilisée par les éoliennes pour générer de l'électricité, est en fait de l'énergie mécanique. La source de l'énergie éolienne est le vent, causé par le déplacement des masses d'air. C'est ce déplacement qui contient de l'énergie mécanique pouvant être exploitée.

- Tout type de mouvement signifie la présence d'énergie mécanique : il peut donc y avoir plusieurs sources d'une même forme d'énergie. Par exemple, le déplacement de l'eau (l'énergie hydraulique) est aussi un type d'énergie mécanique.
- Dans ton environnement, où peux-tu trouver ces quatre formes d'énergie ? Comment sont-elles utilisées ?
 - Rayonnante (énergie liée au rayonnement électromagnétique comme la lumière, les ondes radio, les micro-ondes, etc.)
 - Thermique (énergie liée à la température)
 - Chimique (énergie liée aux molécules)
 - Mécanique (énergie liée au mouvement)

Annexe 2– L'énergie : une magie sans fiction (suite)

Les transformations d'énergie

Les transformations d'énergie sont le secret sur lequel notre mode de vie repose. Plusieurs actions de ton quotidien sont dépendantes d'une réserve d'énergie qui peut être accédée à tout moment et transformée en n'importe quelle forme d'énergie selon tes besoins.

Par exemple, une voiture consomme de l'essence, qui est riche en énergie chimique, et transforme cette énergie à l'aide du moteur pour tourner les roues et se propulser, ce qui est de l'énergie mécanique. On passe d'une forme d'énergie à une autre.

- Quand tu t'es frotté les mains plus tôt, tu as utilisé l'énergie mécanique de tes mains et de tes bras pour produire de l'énergie thermique sur tes paumes.

Les transformations d'énergie sont contrôlées pour répondre à nos besoins. Dans le tableau suivant, remplis chaque case vide avec un objet technologique ou un phénomène naturel qui permettent la transformation de l'énergie source en énergie produite. Par exemple, un four à micro-onde utilise l'énergie rayonnante (les micro-ondes) pour chauffer la nourriture (énergie thermique).

		Énergie produite			
		Mécanique	Thermique	Chimique	Rayonnante
Énergie source	 				
	Mécanique	 			
	Thermique		 		
	Chimique			 	
	Rayonnante		Four à micro-onde		

Ressources complémentaires

[Alloprof - les formes d'énergie](#)

[Alloprof - les transferts et les transformations d'énergie](#)

La belle vie

Consigne à l'élève

- Observez les images proposées et établissez les critères qui font qu'elle recevra ou non des mentions « J'aime ».
- Visionnez la vidéo « My Insta-lie » et formulez une question soulevée par les scènes présentées.
- Faites un quiz qui permet de comprendre les effets et les mécanismes derrière la mention « J'aime ».
- Créez et partagez une publication qui démontre l'envers du décor.

Matériel requis

- [En ligne](https://monurl.ca/labellevie) (https://monurl.ca/labellevie)

Note: il est possible de compléter l'activité en ligne ou de télécharger les documents requis

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- comprendre les effets de la mention J'aime sur soi et sur la société ;
- réfléchir sur les critères que se donnent les individus lorsqu'ils publient des images sur les réseaux sociaux ;
- cerner l'impact des médias sociaux sur l'exercice de sa liberté.

Vous pourriez :

- Écouter la vidéo proposée avec lui
- Explorer les effets et les mécanismes derrière la mention J'aime en faisant le quiz avec lui
- L'aider à produire sa publication
- Poursuivre le dialogue à la maison en discutant des différents médias sociaux utilisés dans la famille, par les amis, etc.

Source : Activité proposée par le service national du RÉCIT du domaine du développement de la personne

L'hydroélectricité

Consignes à l'élève

- Cette activité a pour objectif de te faire explorer l'univers de l'hydroélectricité au Québec
 - Explore deux barrages hydroélectriques de façon virtuelle
 - Explique le fonctionnement de l'hydroélectricité
 - Porte attention à l'impact de l'aménagement des barrages sur le paysage
 - Analyse différentes cartes
 - Réponds aux questions à partir de ton analyse des cartes

Matériel requis

- Appareil numérique muni d'une connexion internet
- Feuille de réponses en annexe

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Se familiariser avec le concept de dépendance énergétique
- Se familiariser avec l'aménagement de différentes sources énergétiques
- Situer les territoires autochtones
- Cerner des enjeux autour du partage des ressources territoriales

Vous pourriez :

- L'encourager à bien observer le territoire autour des installations énergétiques sur les images satellites

Activité 1 – L'hydroélectricité

1.1) Explore ces différentes installations électriques.

Barrage Daniel-Johnson	Visite virtuelle	Image satellite
Aménagement Robert-Bourassa	Visite virtuelle	Image satellite

1.2) Explique le fonctionnement d'un barrage hydroélectrique.

1.3) Quelles modifications sur le territoire peux-tu observer à la suite de la mise en place des barrages?

Activité 2 – L'hydroélectricité

2.1) Observe les cartes suivantes

- A) [Réseau hydroélectrique de Hydro-Québec](#)
- B) [Réseau de l'énergie éolienne au Québec](#)
- C) [Premières nations et Inuits du Québec](#)

2.2) Pourquoi peut-on dire que l'énergie éolienne et l'énergie hydroélectrique forment un couple qui se complète bien ?

2.3) À ton avis, quels enjeux Hydro-Québec doit prendre en compte pour mettre en œuvre un projet de développement hydroélectrique ?

Histoire et éducation à la citoyenneté

Sur la plateforme **TEAMS**, consulte le **groupe Mme Manon, univers social**. Tu y retrouveras les activités proposées par ton enseignante.

Rendez-vous hebdomadaire : **ZOOM, mardi à 10h00**. Lien disponible sur TEAMS, FACBOOK et par courriel de l'élève quelques heures avant la rencontre. Cette semaine, nous reviendrons sur le chapitre *expansion du monde industriel*. De plus, nous aborderons le sujet des droits et libertés ainsi que des Guerres mondiales.

Bon travail! Mme Manon

Vivre caché

Consigne à l'élève

Découvre l'histoire de Walter Absil, survivant de l'Holocauste, en écoutant son témoignage ! Cela te permettra d'en apprendre davantage sur l'histoire des Juifs en Europe avant et pendant la Seconde Guerre mondiale.

- En t'aidant de la lecture de l'Histoire de l'Holocauste, réponds aux questions de l'annexe 1.
- Écoute le témoignage de Walter. Dans le tableau en annexe 2, indique les personnes qui ont aidé Walter durant cette période difficile et celles qui ont plutôt aidé les nazis. Puis réponds aux questions.
- Rejoins-nous avec École en Réseau le 11 juin prochain pour en apprendre davantage sur l'histoire de Walter Absil (annexe 3)

Matériel requis

Selon la disponibilité des ressources, voici ce qui pourrait être utile :

- Matériel d'écriture (papier, crayon, gomme à effacer).
- Matériel d'impression.
- Appareil numérique muni d'une connexion Internet.

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Mieux comprendre l'histoire de la Seconde Guerre mondiale et de l'Holocauste à travers le récit d'un survivant.
- Réfléchir comment des actions peuvent permettre de lutter contre l'antisémitisme, le racisme et les discriminations.

Vous pourriez :

- Discuter avec votre enfant pour lui permettre d'extérioriser ses émotions après l'écoute du témoignage.

- Encourager votre enfant à participer à l'activité Vivre caché avec l'organisme École en réseau, au cours de laquelle il pourra en apprendre davantage sur l'histoire de Walter Absil et de l'Holocauste (annexe 3).

Source : Activité proposée par le Musée de l'Holocauste Montréal et École en réseau.

Annexe 1 – Histoire de l'Holocauste

En t'aidant de la lecture de l'[Histoire de l'Holocauste](#), réponds aux questions ci-dessous :

1. Qu'est-ce que l'Holocauste ?

2. Quand cela se déroule-t-il ?

3. Qui sont les personnes qui ont été persécutées et assassinées ?

4. Qui sont les « nazis » ?

Annexe 2 – Analyse du témoignage

Écoute le [témoignage](#) de Walter, complète le tableau puis réponds aux questions.

	Personnes qui ont aidé Walter et sa famille	Personnes qui ont aidé les nazis
Terme utilisé pour désigner ces personnes (voir Histoire de l'Holocauste)		

À ton avis, quel message veut faire passer Walter quand il dit : « J'ai pas survécu parce que j'étais plus intelligent mais parce que j'avais plus de chance. »

Complète la phrase suivante :
Je vais me souvenir du témoignage de Walter, car ...

Annexe 3 – Vivre caché avec École en réseau

Souhaites-tu en apprendre davantage sur l'histoire de Walter et de sa famille ? Rejoins-nous sur Via, une plateforme Web où on peut interagir.

Informations sur la rencontre [Vivre caché avec École en réseau](#)

- Cette rencontre aura lieu le 11 juin à 13h.
- Pour des conseils pratiques sur la connexion à une activité sur Via, clique sur l'hyperlien [Conseils pratiques](#).
- Le 11 juin, un peu avant 13h, clique sur l'hyperlien <https://via.eer.qc.ca/survivant> pour participer à la rencontre.

Danse : En quête d'équilibre

Consignes à l'élève

Description sommaire du projet

Pour atténuer l'esprit du doute qui parfois nous assaille, on peut avoir l'instinct d'en parler avec des personnes en qui on a confiance ou intérioriser la situation pour découvrir en soi des solutions ou encore exprimer cet inconfort par un geste dansé.

Comment la danse peut-elle parvenir à atténuer l'incertitude, le doute? Comment peut-elle nous aider à mieux se sentir, à nous faire retrouver un certain équilibre ? On te propose un projet d'improvisation divisé en trois parties qui t'invite à explorer différents états de corps et d'esprit.

Partie 1 : Initier le déséquilibre

Lorsque le doute s'installe en nous, on a l'impression de perdre nos repères et que le sol se dérobe sous nos pieds. Dans cette première partie du projet, nous t'invitons à traduire dans ton corps cette sensation par la recherche de différents déséquilibres.

Consigne : Explore tous les déséquilibres possibles en initiant les mouvements et déplacements par différents segments du corps (tête, épaule, jambe).

Notion technique : Il est bon de rappeler que ton bassin constitue ton centre de gravité et que le déséquilibre survient lorsqu'un mouvement appelle un déplacement du centre (bassin).

Partie 2 : Chuter et prendre appui

Lorsque le doute est en nous, on a l'impression de chuter et de perdre nos repères. Dans cette deuxième partie du projet, nous t'invitons à traduire dans ton corps tous les moyens que tu utilises pour déjouer le sort de la chute.

Consigne : Explore toutes les façons d'amortir la chute et de prendre appui à partir ton corps. Fais également de ton environnement extérieur un réceptacle bienveillant de tes chutes : le divan, les coussins, les amoncellements de vêtements, un édredon, autant d'objets qui sont là pour recevoir tes déséquilibres.

Partie 3 : Retour vers soi

Dans cette troisième partie, nous t'invitons à revenir aux sensations et aux impressions physiques laissées par cette expérimentation de déséquilibre, de chute et de reprise d'appui pour tirer tes propres conclusions sur l'effet que peut avoir la danse sur ton état d'esprit. Pour nourrir tes réflexions tu peux retourner aux questions émises en introduction.

Annexe : Option numérique :

Sur la [plateforme Numéridanse](#), il y a plusieurs extraits vidéos de danse intéressants à visionner. Tu peux t'amuser à explorer ce site.

Voici un extrait vidéo de ce site qui explore une façon d'amener les déséquilibres et les chutes.

[Numéridanse extrait déséquilibres et chutes](#)

Il est à noter que cet extrait te permet de te voir une façon de faire et peut-être te donner des idées, mais il n'en tient qu'à toi quant au choix que tu feras pour tes propres improvisations.

Matériel requis

- Choisir ou modifier un espace qui permettra de travailler le déséquilibre et les chutes
- Entourer cet espace par des meubles ou des objets à partir desquels prendre appui