



Tant que toutes les femmes ne seront pas *libres*, nous serons en *marche* !

Annexe 1

Outils brise glace

Voici quelques suggestions d'outils brise-glace afin de démarrer les ateliers de façon dynamique !

Les outils suggérés ont été pensés dans l'esprit de la Marche mondiale des femmes. Nous continuons de marcher, nous n'avons jamais arrêté de marcher, et plus que jamais, il n'est pas question d'arrêter afin de poursuivre les avancées et d'empêcher les reculs des femmes d'ici et d'ailleurs.

En quoi consistent ces outils ?

Vous retrouverez 3 outils différents :

- 1 Ce que j'apporte pour marcher**
L'animatrice encourage les participantes à bouger progressivement. En commençant par juste prendre racine avec les pieds en tapant du pied sur le plancher, en se dandinant du pied gauche au pied droit pour bien sentir le sol pendant une minute. L'animatrice invite alors une première participante à énoncer « Je m'appelle XXX et dans la Marche, j'apporte avec moi ... » et à exécuter un geste en simultané qui représente ce qu'elle veut apporter, par exemple sa colère, sa bonne humeur, etc. Ensuite, la participante suivante doit se nommer, et continuer la chaîne de mouvement en mentionnant l'élément que la participante précédente apporte avec elle dans la Marche, répéter le geste et en rajouter un à la chaîne. Sur le même concept que le jeu d'enfant « Je vais chez grand-mère et dans ma valise, j'apporte ... »
- 2 Le mot lancé. Choisir le thème des FEMMES.**
Le groupe forme un cercle. Dans un premier temps tout le groupe doit trouver un rythme commun avec le bras droit de bas en haut et toutes en même temps en haut, en bas, en haut, en bas. Quand toutes les participantes ont le même rythme, à tour de rôle, elles disent un mot analogique à celui que leur voisine a dit. Le tour de chaque femme de dire son mot vient quand tout le groupe a le bras dans les airs. En bas (le temps de réfléchir), en haut (on lance le mot quand c'est son tour). Le mot est lancé, on fait plusieurs tours puis on élimine celles qui n'arrivent pas à lancer leur mot sur le mouvement de bras vers le haut, jusqu'à ce qu'il n'en reste que deux, puis une.
Ex. : Femme ! Féminisme ! Manger ! Bébé ! Amour ! Marche ! Égalité !
- 3 Son nom fort !**
L'animatrice demande aux femmes d'ouvrir le cercle le plus possible (selon le local où vous êtes). Que chacune prenne bien sa place. Faire respirer les femmes profondément au moins 3 fois. Bien sentir ses pieds au sol. Détendre les épaules, le cou, étirer la colonne, ouvrir les bras, en lever les tensions dans les reins, sur les épaules. Respirer. Puis en commençant par l'animatrice chacune va dire son nom haut et fort ! Cela peut prendre plusieurs tours et c'est souvent fort étonnant comme à chaque tour les femmes prennent de plus en plus confiance en elles.

