

Jeunes Cœurs rythmés^{MC}

La danse qui réchauffe le cœur

Journée nationale des
peuples autochtones
21 juin



La danse traditionnelle est un élément important de la culture autochtone et peut faire battre notre cœur!
Le tambour peut représenter les battements du cœur et nous aide à écouter les nôtres.

Ton pouls est la voix de ton cœur. En comptant le nombre de battements, tu peux connaître ta fréquence cardiaque. Tu peux savoir si ton pouls est régulier ou irrégulier.

Trouve ton pouls en touchant l'intérieur de ton poignet ou dans ton cou, sous ta mâchoire. Compte le nombre de battements pendant 15 secondes.

★ Pouls au début :

Nombre de battements pendant 15 secondes : _____

Multiplie-le par 4 pour trouver le nombre de battements par minute : _____

★ Pouls après une danse à un rythme lent :

Nombre de battements pendant 15 secondes : _____

Multiplie-le par 4 pour trouver le nombre de battements par minute : _____

★ Pouls après une danse à un rythme moyen :

Nombre de battements pendant 15 secondes : _____

Multiplie-le par 4 pour trouver le nombre de battements par minute : _____

★ Pouls après une danse à un rythme rapide :

Nombre de battements pendant 15 secondes : _____

Multiplie-le par 4 pour trouver le nombre de battements par minute : _____

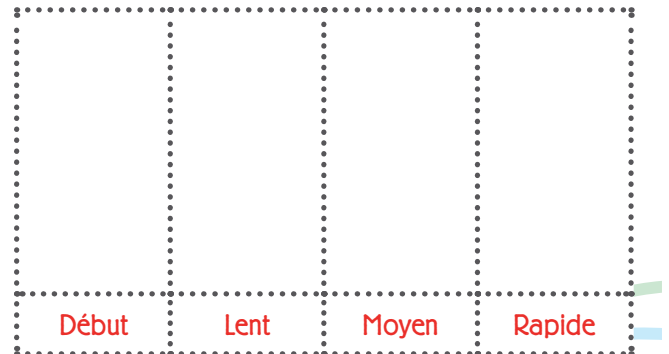
Voici comment dire «danse» en quelques langues autochtones :

Anishinaabemowin (Ojibwé): niimi'idiwin

Pied-noir: ihpiyi

Michif: enn daans

Dans la section ci-contre, dessine un graphique de ton pouls après la danse en indiquant par des barres les nombres de battements par minute.



Quelles conclusions peux-tu tirer à propos de la danse et de ton cœur?

Utilise ces leçons et pratique ces activités en respectant la culture et les usages de ta communauté. Les tambours sont des biens culturels importants pour les personnes autochtones et sont fabriqués avec beaucoup de soin. Souvent, il n'est pas permis à n'importe qui d'en jouer.