

## Une délicieuse sensation de vitesse

**Nature :** Ressentir (vestibulaire).

**Participants :** Un accompagnant par participant.

**Lieu/Espace :** Extérieur ou intérieur, de préférence un grand espace dégagé ou une grande salle avec un sol lisse et aucun obstacle.

**Temps :** 15 minutes (ou plus, à adapter selon le participant et la résistance de l'accompagnant).



### Précautions

- Assurez-vous que le participant soit réceptif aux sensations fortes et qu'il puisse supporter l'excitation de la course (contre-indiqué en cas d'épilepsie) ;
- N'entreprenez que des gestes que vous pourrez toujours gérer : poursuivre une voiturette qui descend une pente trop forte alors que vous ne pouvez courir assez vite pour le rattraper est une très mauvaise idée ;
- Les sensations qui vous plaisent à vous ne sont pas nécessairement celles qui plaisent aux participants que vous accompagnez.

### Matériel

- Voiturette ordinaire, chaise coque, chaise relax... ;
- Un système de sécurité pour attacher soigneusement le participant (soit il est intégré et suffisant, soit prévoyez vous-même des sécurités supplémentaires).

## Déroulement

### Introduction :

- Vérifiez que le participant est bien installé et bien attaché ;
- Démarrez en rythme « promenade » pour accélérer petit à petit.

### Déroulement :

- Courez en faisant des zigzags ;
- Si, ET seulement SI, vous savez que le participant aime avoir un peu peur, faites des arrêts rapides et des redémarrages secs (ne le faites qu'après avoir fait l'activité normalement, et pas d'entrée de jeu) ;
- Prévenez toujours avant d'entreprendre le moindre mouvement, rassurez-le sur vos capacités ;
- Assurez-vous que le participant aime la vitesse et ne soit pas angoissé.

### Fin de l'activité :

- Terminez l'activité en douceur : passez des sensations fortes aux sensations douces (petits balancements par exemple...) ;
- Prévenez que vous allez vous arrêter. Si le participant est encore dans un état d'excitation, calmez-le par le ton de votre voix et le toucher.



### Trucs et astuces

- Vous pouvez transformer l'activité en y ajoutant de la musique pour encore plus de stimulations. Et si vous bougez en rythme et en groupe, cela peut amplifier le plaisir ;
- Montrez que vous « subissez le même sort », cela peut le faire beaucoup rire ;
- Une course à l'intérieur peut être sympa également, pour autant que la sécurité de tous soit assurée ;
- Dans le même ordre d'idées, si vous êtes à l'intérieur, laissez votre imagination travailler : si le participant est dans sa voiturette, celle-ci peut balancer ou tourner. S'il est dans le lève-personne, pourquoi ne pas prendre dix minutes pour balancer lentement ? Mais pensez toujours prioritairement à la sécurité.