

Salutations mains

Poignée de main: serrer la main, se donner la main

- Saluer
- Féliciter
- Pardonner
- Faire la paix
- Conclure un contrat

Consigne:

- S'exprimer et essayer de se mettre dans la situation.
- Se regarder (yeux): Comment est-ce que je regarde la personne qui est en face de moi?
- Quelle est la position ...
 - des mains?
 - des épaules?
 - du corps entier?

Répéter les gestes en variant la poignée de main et la position de la main.

Remarque:

Faites attention de ne pas vous faire mal les uns aux autres!

POIGNÉE DE MAIN MOLLE

- Les mains se touchent seulement doucement
-

POIGNÉE DE MAIN DOMINATRICE

- Une des mains exerce une pression du haut vers le bas
-

POIGNÉE DE MAIN MUSCLÉE

- Une main serre fermement l'autre
-

POIGNÉE DE MAIN DISTANCIÉE

- Les mains ne se touchent que brièvement
 - Se tenir le plus loin possible l'un·e de l'autre
-

LONGUE POIGNÉE DE MAIN

- Les mains se serrent longuement
 - Une main attire l'autre vers soi
-

SALUT DU POING AVEC POUCE LEVÉ

- Les poings se touchent avec le pouce vers le haut
-

TOPE-LÀ / HIGH FIVE

- Présenter la main ouverte et frapper la paume de celle de son vis-à-vis
-

POIGNÉE DE MAIN DE ROBOT

- Tendre la main tendue vers l'autre main tendue dans un geste rigide
-

«POIGNÉE DE POUCE»

- Les pouces s'entrelacent
-

SERRER LA MAIN DES DEUX MAINS

- Une personne sert la main d'une autre avec ses deux mains
-

SE SERRER LES POIGNETS

- Serrer les deux poignets de son vis-à-vis et réciproquement
-

POIGNÉE DE MAIN DE L'INDEX

- Laisser l'index décontracté
 - Jouer avec la position du pouce
-

FRAPPER L'ÉPAULE

- Frapper légèrement l'épaule sur le côté de la main
-

RÉVÉRENCE JAPONAISE

- Incliner le buste l'un·e vers l'autre
-

SALUT AVEC LES PIEDS

- Se tenir sur un pied et toucher avec son autre pied celui de son vis-à-vis également sur un pied
-

CHECK / SALUT POING PAR POING

- Les poings se touchent
-

SALUT DU COUDE

- Les coudes se touchent**
-

NAMASTE – salut indien

- Joindre les paumes à hauteur de poitrine et s'incliner**
-