

## 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
-