

Corps – Espace - Temps

1/ Objectif : exercices à la fois physique et intellectuel , excellent pour commencer une séquence.

- Mot couru *

Chacun son tour

Un joueur part en courant vers un autre joueur et lui dit un mot. En faisant une association d'idée le deuxième joueur part à son tour dire un mot à quelqu'un d'autre et ainsi de suite . On peut doubler le nombre de lanceur de mots.

- Statue / 1^{ère} réplique**

Solo

Les joueurs marchent et au signal restent en statues. L'entraîneur désigne un des joueurs qui doit immédiatement dire une première réplique forte de sens qui peut avoir un rapport ou non avec sa position de statue. Puis l'entraîneur passera à quelqu'un d'autre.

- 1^{ère} réplique avec catégorie ***

Même exercice que le précédent mais en désignant quelqu'un l'entraîneur donne une catégorie : par exemple en chantant, à la manière d'un conte de fées, en japonais, en zozotant, en pleurant, etc

- Cercle des prénoms +gestes*

Tous

jeu idéal pour le premier jour quel que soit le niveau du groupe. Les participants sont assis en cercle et donnent tour à tour leur prénom en l'associant à un geste. Chacun répète le nom et le geste de celui ou de celle qui le précède. Quand tout le monde est passé un des joueurs va au milieu et fait le geste de quelqu'un d'autre qui doit se reconnaître. Quand il s'est reconnu il appelle aussi un autre par son geste. Très bon moyen de faire connaissance.

- Les différentes marches *

Tous ensemble.

Les joueurs les uns derrière les autres se déplacent en tournant dans le même sens ,un joueur désigné marche d'une façon précise (en boitant, en faisant des manières, en roulant des mécaniques etc) les autres le suivent en l'imitant .A chaque tour on change de meneur.

2/ Objectifs : rapidité de réaction / attention / maîtrise de ses gestes et de sa force

- Impulsions en cercle **

Tous chacun son tour

Les joueurs sont en cercle, debout , se touchant légèrement Le joueur désigné donne un léger coup d'épaule à son voisin qui doit immédiatement le transmettre à son voisin et ainsi de suite jusqu'à boucler le cercle. Il faut aller le plus vite possible sans saccades. On peut varier les points de "touche" : la hanche, le pied, la tête, les fesses (rires assurés) etc

- Impulsions avec sons **

Même exercice que le précédent mais en donnant la première impulsion le joueur de départ donne aussi un son qui doit suivre à chaque impulsion. L'exercice est réussi quand le son s'entend en continu.

- Impulsions avec émotions**

Même exercice que les 2 précédents mais le joueur doit transmettre une émotion en la mimant sur son visage. Cette émotion est transmise avec l'impulsion.

3/ Objectifs : 'attention /rapidité.

- les balles de couleurs***

Tous, chacun son tour

Un des joueurs envoie une balle imaginaire à un autre en lui donnant une couleur, celui ci la passe à son tour en donnant toujours la même couleur. L'entraîneur lance alors une autre balle de couleur différente , puis une troisième. Si la balle se" perd" on la relance.

4/ Objectifs : *expression de soi par le geste / esprit de groupe.*

- crescendo d'actions ***

Par groupe de 3

Un joueur mime une action simple, le deuxième refait le mime en amplifiant l'action, et enfin le troisième amène l'action à son paroxysme : exemple le premier se lave les dents normalement , le second force le geste en exagérant et se lave le visage, le troisième mime une douche très énergique ! Cet exercice est difficile car il faut bien "doser" ses gestes. Surtout ne pas forcer en premier. Ce travail s'apparente au travail du clown. Si un des joueurs ne comprend pas ce que fait son partenaire tant pis il fait comme si Pas de discussion sur scène ! C'est le crescendo qui compte pas la prestation individuelle.

- Crescendo d'émotions***

Même exercice que le précédent mais au lieu de mimer une action le groupe mime une émotion.

5/ Objectif : *échauffement du souffle et de la voix.*

- Son continu **

Tous chacun son tour

Un joueur envoie en pointant son doigt un son à quelqu'un qui l'envoie à un autre etc mais chacun garde le son jusqu'à ce que tout le monde soit passé!

6/ Objectifs : *développe le souffle, la vivacité d'esprit et calme les grands bavards !*

- Discours dans le temps d'une respiration***

Solo

L'entraîneur pointe un joueur qui doit prendre une grande respiration et parler le plus longtemps possible sans reprendre son souffle !

Variante : 1/ le joueur doit donner des mots en suivant des associations d'idées.

2/ Un des joueurs prend une grande respiration et garde son souffle, pendant ce temps l'autre joueur dit un maximum de mots (ou de phrases) il doit s'arrêter quand l'autre reprend son souffle.

7/ Objectif : *tenir compte de la chronologie/ mime.*

- Manipulation simple*

solo

Le joueur mime rapidement une action quotidienne : balayer, ou remplir son bol de chocolat, ou s'habiller, ou se laver les dents, ou etc.

8/ Objectifs : *écoute /concentration / occuper l'espace*

- Allo taxi*

Tous ensemble

Les joueurs se déplacent dans l'espace, quand l'entraîneur tape une fois dans ses mains ils disent " Taxi !" / 2 fois " allo maman " / 3 fois " j'en ai marre " / 4 fois " mimi je t'aime " Bien sur l'entraîneur mélange les nombres. Il peut aussi changer les phrases.

Variante : à la place des phrases faire des gestes.

- L'aveugle et la chaise*

solo

Une chaise est placée au milieu de la scène (ou de la salle) La première fois le joueur doit marcher les yeux ouverts jusqu'à la chaise , s'asseoir et revenir par l'autre côté. La deuxième fois il fait la même chose avec un bandeau sur les yeux .

Variante : le faire à reculons.

- Le pire ennemi*

Tous ensemble

Les joueurs se déplacent en occupant tout l'espace. Chacun choisit secrètement " un ennemi " qu'il doit éviter et donc marcher loin de lui : chacun doit trouver de qui il est "l'ennemi ".

- Le meilleur ami *

tous ensemble

même exercice que le précédent mais cette fois ci ils choisissent "un ami" et doivent se rapprocher de lui : chacun doit trouver de qui il est "ami".

- La promenade terrible *

Tous ensemble

L'animateur raconte une histoire tandis que les joueurs marchent en silence dans tout l'espace. Dans l'histoire l'animateur doit dire que le héros ou l'héroïne marche dans de la boue et les joueurs imaginent que c'est une vraie boue bien collante qui est sous leurs chaussures et miment la marche dans la boue. Puis c'est la glace, puis un fil comme un funambule, puis de la braise brûlante etc

9/ Objectifs: maîtrise de la respiration inspire/expire/ donner de la force à la voix / relaxation / échauffement des cordes vocales

- Exercices respiratoires**

tous ensemble

- En cercle en début de séance, faire une respiration profonde : remplir ses poumons jusqu'au ventre qui doit se gonfler , souffler en abaissant le ventre. Faire cette respiration 5 fois. Pendant l'expiration on peut dire une voyelle avec plusieurs intensités possibles.

- Prendre une grande respiration en levant les bras, quand les bras sont en haut garder son souffle quelques secondes, expirer comme un ballon qui se dégonfle.

- Tous les exercices sur la voix **

tous ensemble

Un de ces exercices doit être fait à chaque séance.

A/mouvements sonores

Un joueur sur scène fait un bruit qui peut correspondre à une réalité soit purement fantaisiste : les autres reproduisent ce bruit . Ensuite ils reproduisent le bruit fait par le meneur en mimant ce que ce bruit leur évoque.

B/ Tous les exercices de modulation

Dire une voyelle en continu sur le souffle, dire la voyelle en montant la voix du grave à l'aigu, de l'aigu au grave., du plus fort au plus doucement, du plus doux au plus fort. Attention aux voix forcées et aux sautes brusques de ton cela abîme beaucoup les cordes vocales !

C/ Solo

Dire un texte très connu dans des positions saugrenues : allongé, la tête en bas ,roulé en boule, ventre à terre et être entendu ! De temps en temps faire travailler les enfants dehors : l'animateur de séance se tient à 20 m des joueurs et doit entendre ce qu'ils disent : c'est simple et efficace pour repérer in situ celui qui ne se fait pas entendre !!

10/ Objectif apprendre à articuler

- Exercices sur l'articulation**

tous ,chacun son tour

Les joueurs disent ensemble ou bien un par un ces phrases difficiles (elles seront écrites plus loin). Il est bon d'en faire une ou deux par séance , en variant l'émotion (articuler en étant triste ou joyeux , etc) les dire de plus en plus vite, avec un bouchon dans la bouche, en faisant des grimaces, en exagérant les mimiques de la bouche.

Variante*** : l'articulation silencieuse. Un groupe de 10 joueurs sur scène , l'animateur donne dans l'oreille à deux joueurs la même phrase complexe. Les joueurs articulent silencieusement leur phrase et doivent retrouver chacun le partenaire qui a la même phrase que lui.

- Téléphone avec bouchon **

Par 2

Les 2 joueurs inventent une conversation téléphonique mais doivent parler et se faire comprendre avec un bouchon dans la bouche!

Variantes : monologue avec bouchon, poésies avec bouchon, chansons avec bouchon etc.

- Un mot à la fois*

tous, chacun son tour

On invente une histoire collective : chaque joueur à tour de rôle dit une phrase en articulant chaque mot comme : " il- va- chercher- de- l'aide"

11/ Objectifs : la concentration et la maîtrise de son corps

- Jeux de regards***

Par groupes de 8 maximum

Les joueurs se choisissent un partenaire et marchant , alternativement ils doivent donner des ordres à leur partenaire uniquement par les regards. Ces ordres sont : va à gauche, va à droite, assied toi, arrête, ferme les yeux, avance, recule.

Variante : quand tous les joueurs se sont bien entraînés l'entraîneur donne à chaque couple de joueurs un papier où est écrit un petit itinéraire. Les groupes passent un par un en essayant de suivre cet itinéraire .

Exemple d'itinéraire : va à droite, avance, assied toi, ferme les yeux.

- Le discours du fou**

solo

On attache les mains dans le dos du joueur ou bien on lui met une camisole avec une chemise nouée , il doit raconter une histoire simple, sans aucun geste. Puis on lui délie les mains et on lui met un bandeau sur la bouche, il doit raconter la même histoire mais cette fois ci avec son corps et ses mains. On peut alterner commencer par le mime et terminer par les paroles.

12/ Objectif : oser la prise de parole en public/ développer l'imagination/

- Le baratineur***

solo

Le joueur doit vendre sur un marché quelque chose (légumes ou fruits, appareils ménagers, tapis , robes etc) en vantant les mérites de sa marchandise.

13/ Objectifs :développe l'observation et l'expression corporelle par la pratique du mime.

- Lieu public ***

10 joueurs maximum

Un joueur mime une action significative que l'on fait dans un lieu public connu ,exemple : pousser un chariot dans un supermarché et prendre des boîtes sur des étalages, ou bien soigner des malades dans un hôpital . Dès que les autres ont deviné de quel lieu il s'agit ils viennent jouer un personnage de ce lieu. A la fin tous les joueurs doivent être sur scène et faire un jeu interactif

- Le salon ***

6 joueurs

Un des joueurs entre dans l'appartement et ouvre la porte, il sort par où il est entré. Le deuxième refait le même geste que le premier et rajoute son geste à lui comme par exemple enlever son manteau et le mettre sur un porte - manteau. Chacun des joueurs refait les gestes précédents plus le sien.

14/ Objectifs développer la concentration / coordination des mouvements

- Volley ball **

par groupe de 10, 5 contre 5.

Les joueurs vont jouer un match de volley sans ballon. L'animateur donne le ballon au joueur de départ qui doit l'envoyer dans le camp adverse en nommant le joueur à qui il envoie la balle. Le joueur peut rater la prise et le dire " je n'ai pas pris la balle !" .Un autre joueur dit "c'est moi qui l'aie!" Il l'envoie à quelqu'un de son équipe en le nommant et ainsi de suite ! Un joueur peut intercepter la balle et le dire ! Le jeu doit être " crédible " on ne peut pas intercepter la balle si on est placé à 3 m du joueur qui lance ! Au début l'animateur sera l'arbitre mais ensuite c'est le public qui sera juge de la " réalité " du jeu.

Variantes : 1/ au début il est bon de faire jouer le jeu à 2 pour s'entraîner.

2/ Quand les joueurs sont un peu entraînés on supprime la parole, les joueurs ne se lancent la balle qu'en ne communiquant qu'avec des regards. C'est un exercice assez difficile qui demande un entraînement du jeu de regards.

- 1234 : mouvement !***

Tous

Chaque nombre correspond à un mouvement simple par exemple 1 = main droite sur la tête, 2 = lever la jambe gauche, 3 = taper dans les mains etc

L'animateur scande 1,2,3,4 les joueurs font les 4 mouvements à la suite

Puis l'animateur enlève le 1 et dit 2,3,4. Puis il enlève le 2 et dit 3,4. Puis il enlève le 3 et dit simplement 4.

Variantes : on peut compliquer en mettant plus de gestes et en allant de plus en plus vite.

- Le bus**

2 et plus

Des joueurs sont dans un bus. L'animateur commente l'arrivée du bus, sa vitesse, ses arrêts, ses coups de frein etc et les joueurs qui sont dans le bus coordonnent leurs mouvements en tenant compte de ce que dit l'animateur.

Variantes : on peut explorer plusieurs sortes de mouvements par exemple en bateau, en vélo, dans des lieux aussi, en classe, à la poste ...

- Marche avec un livre sur la tête *

tous par groupes de 5 ou 6

Le grand classique de nos arrière-grand-mères ! Faire un relais : chaque premier joueur marche avec un livre (un peu lourd) sur la tête, va au bout de la salle, revient, donne le livre au suivant etc L'équipe qui termine la première a gagné. Si on fait tomber le livre on s'arrête, on le replace et on repart.

15/ Objectif : accepter le contact avec le corps de l'autre.

- Danse dos à dos*

tous ensemble

Les joueurs se mettent par 2 dos à dos et dansent sur une musique sans décoller leur dos.

- Jeu du serpent **

par groupe de 5

Les joueurs sont allongés par terre face contre terre, côte à côte et parallèles, une feuille blanche est posée au sol. Le joueur le plus éloigné de la feuille rampe sur les autres et écrit sur la feuille un mot et se rallonge, le deuxième rampe sur les autres joueurs écrit un deuxième mot en association d'idées, et s'allonge à son tour, le troisième etc. Quand tous les joueurs ont écrit leur mot ils se lèvent et préparent une improvisation avec ces mots.

