

# S'EXPRIMER AVEC SON CORPS ET SA VOIX

Cet ouvrage propose quelque 210 exercices d'expression corporelle, orale et théâtrale, destinés principalement au jeune public, et présentés sous forme de fiches pratiques adaptées à des groupes d'âge différents.

Expression corporelle et théâtrale pour les tout-petits, jeux théâtraux pour les enfants un peu plus grands, initiation au conte pour les jeunes ados : les exercices, individuels ou collectifs, adaptés à des enfants de 3 à 17 ans, abordent des techniques propres à favoriser l'expression, améliorer la connaissance de soi, révéler les capacités et la créativité de chacun. On explorera la découverte de son corps par le mouvement, le déplacement dans l'espace, les jeux de groupe, l'improvisation, les exercices respiratoires et vocaux, la diction, les jeux autour de la parole, la pratique du conte, ou comment apprendre, transmettre, créer, développer l'imaginaire, mais aussi exprimer des émotions, lâcher prise ou se rendre disponible.

Ces pratiques viennent enrichir l'expérience que les enfants entretiennent avec leur environnement et leur permettent de traduire, avec le seul corps comme outil, les représentations et la compréhension qu'ils ont du monde qui les entoure.

L'expression orale, outre qu'elle favorise l'apprentissage et la structuration du langage et la mémoire, développe aussi la construction mentale, la faculté d'abstraction, l'imagination, l'argumentation dans la relation à l'autre.

L'animateur reste un guide, un accompagnateur dans ces activités qui sont organisées de façon progressive. Il travaillera dans un esprit positif, pour le bien-être de tous, en prenant soin de ne mettre personne en difficulté. Ces expériences communes, ce vivre-ensemble enrichissent le patrimoine des sensations, des émotions dans un jeu qui malgré son exigence doit rester un plaisir partagé. Cela demande de la concentration et de l'attention, la connaissance de ses propres réactions, et quelquefois, l'obligation de dépasser les difficultés, mais avant tout, les enfants aiment jouer et il est important pour eux que ce soit un plaisir de grandir et de trouver leur place dans un groupe, sans compétition, avec une juste reconnaissance de ce qu'ils sont.

Ces pratiques culturelles sont l'occasion de s'engager dans une formidable aventure collective, et contribuent à la formation de la personnalité. L'importance de l'éducation artistique n'est plus à démontrer.

*Janine Madej*

# SOMMAIRE

## 1 – ORGANISER DES TEMPS CALMES 9

### SOUFFLONS UN PEU ET PRENONS LE TEMPS 10

Apprendre à se ressourcer	10
Des conseils pratiques	10

### UN TEMPS ANIMÉ À PRÉPARER 12

Respectons les besoins de l'enfant	12
Épuisant ou ressourçant	12
Organiser un temps calme	13
Des temps pour soi	16
L'éloge de la sérénité	17
Des exemples d'activités	17

## 2 – LE CORPS, L'ESPACE ET LE RYTHME 21

### INTRODUCTION 22

<b>P</b> Expression corporelle des tout-petits (1)	23
• Pour bien commencer	23
• La bougeoite	23
• La vie en rond	23
• Le jardin potager	24
• Le petit chat relax	24
<b>P</b> Expression corporelle des tout-petits (2)	25
• À l'unisson	25
• La bougeoite (2)	25
• En file sonore	26
• Chemins créatifs	26
• Les actions chorégraphiées	26
• La relaxation	26
<b>P</b> Théâtre avec des 3-6 ans : Petit Ours dans l'espace	27
• Le réveil-matin	27
• Au pas, au trot, au galop	28
• La balade de Petit Ours	28
• Petit Ours en voyage	28
• Chorégraphies	28
<b>P</b> Théâtre avec des 3-6 ans : le corps en musique	29
• Où est ma tête ?	29
• Jeu de miroir	29
• En rythme	29
• La marionnette	30
• Les statues	30
• Tableaux fixes ou animés	30
<b>P</b> Théâtre avec des 6-12 ans : l'espace théâtral	31
• Dans les espaces	31
• Dominos, cour et jardin	31
• Les statues	32
• Tableaux	32
• Tableau-impro	32

Le **P** indique les fiches pratiques qui proposent plusieurs activités détaillées.

<b>P</b> Théâtre avec des 6-12 ans : imaginer ensemble	33
• Départ collectif	33
• Courons ensemble	33
• Le ralenti	34
• La machine	34
• Actions collectives	34
• Musée thématique	34

## 3 – RESENTIR, IMAGINER 35

### INTRODUCTION 36

<b>P</b> Expression corporelle des tout-petits : imaginaire et sensations (1)	37
• Rêves de peintre	37
• La balle à soi	38
• Où mets-je les pieds ?	38
• Le pays du caoutchouc	38
• Le retour au calme	38
<b>P</b> Expression corporelle des tout-petits : imaginaire et sensations (2)	39
• Le bras lourd	39
• La balle au loin	39
• Tout en sens	40
• Retour au calme	40
• À la soupe	40
<b>P</b> Expression corporelle des tout-petits : la pluie	41
• Jour de pluie	41
• Réveil corporel	41
• Les gouttes bondissantes	42
• La goutte d'eau qui grandit	42
• Pour fini	42
<b>P</b> Expression corporelle des tout-petits : le vent	43
• Mise en forme	43
• L'arbre	43
• Le funambule	44
• Le jeu du vent	44
• Tout finit en chanso	44

## 4 – EXPRESSION ET ÉTATS 45

### INTRODUCTION 46

<b>P</b> Expression corporelle des tout-petits : astres et planètes	47
• Lune par deux	47
• Jeu de lune	48
• Le mouvement des planètes	48
• Le grand jeu des planètes	48
<b>P</b> Expression corporelle des tout-petits : les robots	49
• Le refle	49
• Les marionnettes	49
• Machine-robot	49

• Les statues expressives	50
• Les robots	50
<b>P</b> Théâtre avec des 3-6 ans : le ressenti	51
• La nature	51
• États seconds	51
• Le chasseur sachant chasser	52
<b>P</b> Théâtre avec des 3-6 ans : les mimes de Petit Nounours	53
• Les 5 sens	53
• Mimer des actions	53
• Mimer des états	54
• Petit Nounours et Grande Girafe	54
<b>P</b> Théâtre avec des 3-6 ans : le mime poétique	55
• Poetic attitude	55
• Sentiment et plus	55
• Poétisons ensemble	56
• Petits scenarii	56
<b>P</b> Théâtre avec des 6-12 ans : les émotions, les sentiments, les états	57
• Question de sens	57
• Les émotions	57
• Mime et sentiments	58
• Duo dans tous ses états	58

## 5 – ÉMOTIONS ET PERSONNAGES 59

### INTRODUCTION 59

<b>P</b> Expression corporelle des tout-petits : états et sentiments	61
• Le miroir expressif	61
• Rencontre sentimentale	61
• L'événement	62
• Mesdames et Messieurs	62
<b>P</b> Expression corporelle des tout-petits : les animaux	63
• Échauffement	63
• À la poursuite du papillon	63
• Le miroir animal	63
• Le dîner des bêtes	64
• Relaxation	64
• L'arche de Noé	64
<b>P</b> Expression corporelle des tout-petits : les personnages	65
• Les pots de colle	65
• La main volante	65
• Imitation	65
• À la suite	66
• La réception	66
• Relaxation	66
<b>P</b> Expression corporelle des tout-petits : les clowns	67
• Lâcher de clowns	67
• Vous avez dit « nez » ?	67

• Le clown-surprise	68
• Tristesse et joie	68
• Les dormeurs	68
• La paire de clowns	68
<b>P</b> Expression corporelle des tout-petits : sorciers, fées et magiciens	69
• Jouons ensemble	69
• La ronde des sorciers	69
• La transformation	70
• Le casting	70
<b>P</b> Théâtre avec des 3-6 ans : le « comme si »	71
• Le miroir	71
• Comme si j'étais... une fée	72
• Improvisation simple	72
• Le défil	72
<b>P</b> Théâtre avec des 3-6 ans : le dialogue	73
• Bonjour, au revoir	73
• Changer la voix	73
• Petites improvisations à thème	74
• Minidialogues	74
<b>P</b> Théâtre avec des 6-12 ans : le personnage	75
• Psyché	75
• Chacun sa dégain	75
• Métamorphose	76
• Rencontres étonnantes	75
• Le défil	76

## 6 – JEUX THÉÂTRAUX ET MISE EN SCÈNE 77

### INTRODUCTION 77

<b>P</b> Expression corporelle des tout-petits : histoires chorégraphiques	79
• Voyages sur un fi	79
• Les quatre saisons	80
<b>P</b> Expression corporelle des tout-petits : jeux de voix	81
• Bien se préparer	81
• Le guide sonore	81
• Bien placer la voix	82
• Les ambiances sonores vocales	82
• La voix et l'émotion	82
<b>P</b> Expression corporelle des tout-petits : jeu et saynètes	83
• Au réveil	83
• Comme un conte	83
<b>P</b> Théâtre avec des 3-6 ans : le texte	85
• Poésie mime	85
• Poésie mot	86
• Poésie spectacle	86
<b>P</b> Théâtre avec des 6-12 ans : improvisations	87
• Mise en route	87
• À l'écoute	87

# SOMMAIRE

• En binômes	88
• En groupe	88
<b>P</b> Théâtre avec des 6-12 ans : la voix et le jeu	89
• Échauffement	89
• Port de voix	90
• Lecture	90
<b>P</b> Théâtre avec des 6-12 ans : le texte (1)	91
• Échauffement	91
• Préparation vocale	91
• Histoires	92
• Mise en scène de textes non théâtraux	92
<b>P</b> Théâtre avec des 6-12 ans : le texte (2)	93
• Préparation vocale	93
• Mise en scène de textes dramatiques	93

## 7 – LES JEUNES CONTEURS 95

### INTRODUCTION 96

<b>P</b> Jeunes conteurs : lire et dire – les bases	97
• Une bonne détente	97
• Respirez !	97
• Dans la bonne voix	97
• Lire et dire pour un public	98
• Exemples de petits textes à dire	98
<b>P</b> Jeunes conteurs : lire et dire – le rythme	99
• Préparation corporelle	99
• Rythmes corporels	99
• Ponctuations sonores	100
• Rythmes et silences dans l'interprétation	100
<b>P</b> Jeunes conteurs : l'état d'alerte	101
• Attention	101
• Écoute et agilité	101
• Le bâton de pluie	101
• Lecture chorale	102
<b>P</b> Jeunes conteurs : interpréter	103
• Intentions de voix	103
• La voix et le corps	103
• Animaux et archétypes	104
• Expressions sur un conte	104
<b>P</b> Jeunes conteurs : la fabrique du conte (1)	105
• Les mots agiles	105
• Typologie des contes	105
• Structure d'un conte	105
• Exemple du Petit Chaperon rouge	106
<b>P</b> Jeunes conteurs : la fabrique du conte (2)	107
• Dans mon chapeau	107
• Ma maison	107
• Le point de vue	108
• Conte à plusieurs voix	108
<b>P</b> Jeunes conteurs : s'approprier un conte (1)	109
• Ma ville sensationnelle	109
• Histoire en chaîne	109

• Paysage vivant	110
• Mon Petit Chaperon Rouge	110
<b>P</b> Jeunes conteurs : s'approprier un conte (2)	111
• Une histoire étonnante	111
• Macédoine de contes	111
• Contes au goût du jour	112
<b>P</b> Jeunes conteurs : s'approprier un conte (3)	113
• Libres mots	113
• Mots opportuns	113
• Urgence, je parle !	114
• Contes en faits	114
<b>P</b> Jeunes conteurs : s'approprier un conte (4)	115
• Lance-mot	115
• Contons ensemble	115
• Revenons à nos contes	116
• Rendons nos contes	116
<b>P</b> Jeunes conteurs : le temps du racontage (1)	117
• Mes oreilles ont des yeux	117
• Regard et présence	117
• Transmission intense	118
• Le public déménagement !	118
<b>P</b> Jeunes conteurs : le temps du racontage (2)	119
• L'adresse directe	119
• Le début de l'histoire	119
• La morale de l'histoire	120
• Animons nos contes !	120
<b>P</b> Jeunes conteurs : le temps du racontage (3) – mettre en scène	121
• Avant tout conte	121
• Invitation au voyage	121
• Rythme de la présentation	122
• La vie sur scène	122
<b>P</b> Jeunes conteurs : le temps du racontage (4) – l'organisation	123
• Annoncer le conte	123
• Un climat propice à l'écoute	123
• L'horaire et le durée de la représentation	124
• L'ambiance scénique	124
<b>P</b> Jeunes conteurs : le temps du racontage (5) – se préparer	125
• Le jour du spectacle	125
• Le lieu du racontage	125
• Entraînement	126
• Pendant la représentation	126
<b>P</b> Jeunes conteurs : le temps du racontage (6) – exemples de contes	127
• La représentation	127
• Ressources bibliographiques	128

### RÉFÉRENCES

129



## UN TEMPS ANIMÉ À PRÉPARER

*La nécessité d'organiser des temps calmes, d'apprendre aux enfants à se ressourcer est aujourd'hui évidente.*

*Pour autant, les animateurs sont souvent démunis face à ces temps spécifiques. Comment et où les organiser, quelles sont les clés de leur réussite ou encore quelles activités proposer ? Voici quelques réponses.*

### RESPECTONS LES BESOINS DES ENFANTS

*Sandy Mariotte forme tous les professionnels de l'enfance à l'aménagement et à l'animation de temps calmes. Cette ancienne directrice d'ALSH intervient sur toute la France et parfois avec son étonnant Dôme à mômes. Retrouvons ici ses conseils !*

Les études en chronobiologie menées par Claire Leconte, Hubert Montagner ou François Testu montrent que l'humain est rythmé par des cycles, qui se répètent sans cesse (veille/sommeil, jour/nuit, saisons, rotation des planètes...). Elles démontrent aussi que l'humain connaît une dépression de la vigilance, due à une sécrétion d'hormones dans le cerveau, chaque jour entre 11 h et 15 h.

Cette hormone s'appelle le cortisol et nous aide à faire face au stress, gérer notre humeur et nos défenses immunitaires... et donc à grandir, à bien se développer physiquement, affectivement et intellectuellement !

### Le calme est un besoin

Au cœur de leurs grosses journées, les enfants ont besoin de repos, de se couper de la collectivité un instant, afin de remobiliser leurs ressources. Mais aussi d'apprendre à prendre soin d'eux, de (se) donner douceur et réconfort, de stimuler leurs sens et leur imaginaire... afin de mieux profiter de leur journée. Répondre à ce besoin, c'est favoriser le bien-être, la confiance en soi, la concentration et une meilleure appréhension de la vie en collectivité. C'est toute la famille de l'éducation qui doit se mobiliser ! Cela peut se faire à travers l'aménagement d'espaces ludiques et douillets où l'enfant appréciera aller se reposer, comme en lui proposant une palette d'activités animées favorisant son repos et encadrées par des professionnels rassurants et compétents.

### ÉPUI SANT OU RESSOURÇANT ?

Dans la plupart des projets pédagogiques, on prône le respect du rythme des enfants et l'animation de temps calmes. Mais qu'en

est-il vraiment ? Bien souvent, à l'approche du temps calme, les enfants se braquent voire développent une peur, et sont frustrés de ne pas pouvoir continuer à jouer et échanger avec les copains. Ils savent qu'ils vont devoir être calmes mais ne savent pas vraiment comment y arriver, puisqu'ils n'ont jamais appris. Les animateurs, ayant peu été formés à cette pratique, manquent de techniques et de connaissances pour réunir les conditions nécessaires au bon déroulement de cette animation.

De plus, les espaces dans les structures ne sont pas toujours adaptés pour apporter calme, confort. En effet, le manque de place, de matériel adapté et l'impossibilité d'installer un lieu pérenne empêchent parfois les équipes de passer à l'action. N'oubliez pas, pourtant, qu'une simple couverture au sol dans un lieu sans trop de passage peut suffire.

### Qu'est-ce qu'un temps calme ?

C'est un temps animé où l'animateur va accompagner les enfants vers la détente et le repos, voire l'endormissement. C'est un temps de vie quotidienne qui répond à un besoin physiologique de l'enfant, se reposer et peut-être dormir. Les enfants n'ont pas tous la même qualité de sommeil chez leurs parents, c'est donc uniquement dans vos structures d'accueil qu'ils pourront pallier ce manque. Il est à ne pas confondre avec le « *temps libre* », qui est plutôt un créneau dédié à l'autonomie, l'interaction avec les autres et parfois le défoulement, sans forcément être avec l'animateur.

Le temps calme va aussi permettre aux animateurs de souffler... En bref, il est plus ressourçant pour vous, professionnels, d'animer un tel temps que de gérer les conflits.

Un vrai temps calme dure entre 45 minutes et 1 heure, et on dira que 20 minutes sont un minimum.

#### *Pour les moins de 6 ans*

Le temps calme est inévitable. Ceux qui font la sieste seront accompagnés par de courtes animations avant de s'endormir de manière échelonnée. Attention, un temps calme ne remplace pas la sieste, il la favorise. Éteindre la lumière et dire « *maintenant, on dort* » ne marche pas. Cela recrée simplement l'angoisse du soir, lorsque les parents quittent la chambre et laissent l'enfant avec ses peurs des monstres... et de la nuit.

#### *Pour les plus de 6 ans*

Pour ceux qui ne font pas la sieste, prenez de 10 à 15 minutes à la fin de la séance pour les inviter à faire un repos individuel allongé, sans interaction, sur fond musical. Donnez-leur aussi la possibilité de réclamer un temps de repos et de ne rien faire. Si l'enfant décide de ne pas jouer et qu'il ne perturbe pas la séance, n'y voyez aucun problème.

#### *Jusqu'à 99 ans...*

On a tous besoin de temps calmes ! D'ailleurs, l'Espagne et l'Italie ont construit leur rythme de travail avec un temps de sieste en après-midi. À tout moment de la journée, selon les besoins du groupe, un retour au calme peut également être nécessaire.

## ORGANISER UN TEMPS CALME

Si un temps calme se cantonne de votre point de vue à la lecture et à la relaxation, sachez que bon nombre d'autres activités sont propices au repos de l'enfant :

- activités manuelles dites « *méditatives* » : fabrication de mandalas, de pompons, de scoubidoues... activité tissage, collage, couture...



# Théâtre avec des 3-6 ans : Petit Ours dans l'espace

**Cette fiche consacrée au théâtre avec de jeunes enfants est adaptée aux contraintes du cadre périscolaire : un nombre important de participants, des temps d'activités courts... Les ateliers présentés permettent aux jeunes enfants de découvrir progressivement cette discipline.**



© CM

- Parler d'atelier théâtre pour des enfants de maternelle suppose une adaptation spécifique au rythme de l'enfant. Des facteurs comme le nombre d'élèves ou l'heure, la durée et le nombre des séances jouent également un rôle important. On a opté dans cette série de fiches pratiques pour une approche progressive du théâtre par la découverte de soi, de l'espace, par l'expression corporelle, le rapport à l'autre dans l'espace, en essayant d'alterner les moments calmes et les moments plus actifs.
- Un rituel de début et de fin de séance peut être proposé à chaque atelier (se dire bonjour, au revoir, se donner la main en fermant les yeux).
- La séance que nous proposons se compose de 5 ateliers et dure environ 45 minutes. Elle n'exige pas de moyens exceptionnels hormis une grande salle calme.

## Le réveil-matin

### Le but

- Avoir conscience de son propre corps.

### L'exercice

- Les enfants sont allongés sur le sol. L'animateur leur propose d'imaginer où ils se trouvent, par exemple : « *Vous êtes sur un édredon de plumes* » ou bien « *Vous vous envolés dans le ciel sur un gros nuage tout doux* ». Ensuite vient le réveil. Les enfants s'étirent puis s'assoient. Une fois assis, ils se frottent les mains, les joues. Ils attrapent aussi le bout de leurs pieds avec les mains.
- Les enfants se lèvent, s'étirent en baillant. Ils frottent énergiquement leurs bras, leurs jambes, leurs cheveux, comme s'ils prenaient une douche. Ils secouent leurs mains et leurs pieds (l'un après l'autre) comme pour évacuer l'eau. Les enfants se mettent en cercle. Ils frottent leurs vêtements comme pour évacuer de la poussière vers le centre du cercle, puis ils soufflent fortement tous ensemble pour l'envoyer très loin.
- L'animateur nomme une partie du corps (par exemple : le sommet de la tête, le coude, l'épaule, le doigt de pied...) et les enfants posent la main sur l'endroit cité (leur propre tête, le coude, l'épaule...).

# Théâtre avec des 6-12 ans : les émotions, les sentiments, les états

## Comment exprimer la variété des ressentis humains ?

**En premier lieu, il faut les distinguer pour en comprendre le mécanisme.**

**Les sensations sont d'ordre externe, interne et spatial. Les émotions sont des réactions physiologiques de survie aux stimuli extérieurs.**

**Les états peuvent être d'ordre psychologique – ce sont les sentiments – ou physique. Comme dans la vie, ils sont sur la scène étroitement mêlés.**

• Les yeux fermés, assis ou debout, ils observent ce qu'il se passe au niveau de leurs sensations : les bruits (sons extérieurs à la salle et dans la salle), les odeurs (salle, matériaux), le toucher (matériaux du sol, des sièges, des murs...). Ils ouvrent les yeux et marchent en s'imprégnant de toutes ces sensations. Ils se rendent vers des points précis, les observent, les touchent, s'assoient sur des chaises, glissent contre les murs, etc.

• La séance, composée de 4 ateliers, dure environ 45 minutes et n'exige aucun matériel particulier, hormis quelques chaises.

## Question de sens

### Le but

• Être à l'écoute des sensations.

### L'exercice

- Les enfants sont en cercle. Un objet est posé au centre. Chacun à leur tour, ils ramassent l'objet, le reposent, retournent à leur place ; ils refont exactement la même action, cette fois les yeux fermés.
- Une chaise est placée au centre. Ils font le tour de la chaise, s'assoient et retournent à leur place. Ils recommencent les yeux fermés.
- En cercle, face à un partenaire, ils se regardent, évaluent la distance, ferment les yeux et vont l'un vers l'autre pour se serrer la main au centre, sans hésiter.
- Ensemble, ils marchent en gardant de l'espace autour d'eux, ralentissent, puis continuent les yeux fermés sans toucher les autres. S'ils rencontrent un obstacle, ils changent de sens.

## Les émotions

### Le but

• Exprimer corporellement et oralement une émotion.

### L'exercice

- En cercle, le meneur propose des émotions que le groupe joue instantanément. Les participants font ensuite des propositions. On recommence avec une émotion qu'on allie cette fois à une phrase et un geste. On la joue de plus en plus intensément jusqu'au paroxysme.
- On pose 4 chaises sur l'espace de jeu et on attribue une émotion à chaque chaise. Chaque fois que quelqu'un s'assoit, il ressent immédiatement l'émotion concernée. Quand il se relève, il est neutre.
- Deux groupes se font face à face, chacun se tient dans un espace et figure une émotion.
- Au top, les participants se déplacent et vont prendre la place de leur partenaire. À la frontière entre les deux espaces, ils échangent les émotions.
- **Conseil** : Les émotions universelles sont la peur, la surprise, la joie, la colère, la tristesse et le dégoût. Elles suscitent une réaction physique immédiate qui s'estompe rapidement.



# Expression corporelle des tout-petits : les animaux

**Le monde animal est source d'inspiration. Il s'agira de mimer très spontanément les animaux, leur façon de se déplacer, leurs caractéristiques corporelles et comportementales, de donner libre expression aux gestes, mouvements, états.**

## Matériel

- Un tapis de gymnastique par personne.
- Musique à l'appréciation de l'animateur.

## Échauffement

### Le but

- Exécuter des mouvements spontanés, laisser libre cours à l'expression.

### L'exercice

- Sur une musique lente, laisser les enfants s'exprimer librement. Proposer ensuite plusieurs extraits à des rythmes différents. Laisser s'installer la concentration. Choisir un morceau où le rythme change peu à peu, ce qui permet aux enfants de rester concentrés dans leur expression. Exemple : *No Animo Mas Anima* ou bien *Tempus fugit ? une ballade sur le chemin perdu* par Le Cirque Plume ([www.cirqueplume.com](http://www.cirqueplume.com))

## À la poursuite du papillon

### Le but

- Exprimer avec tout le corps le déplacement d'un animal.

### L'exercice

- Imprimer un mouvement qui part de la main et qui va s'étendre à tout le corps, petit à petit. La main est un papillon : bouger la main, faire des mouvements légers, ondulatoires, suivant le trajet d'un papillon imaginaire ; étendre ce mouvement au bras ; entraîner le haut du corps, l'autre bras, puis tout le corps.
- Choisir un autre animal, par exemple le chat. Imiter le mouvement souple de la patte du chat qui joue, puis étendre au bras et à tout le corps. Garder les caractéristiques de l'animal choisi : le papillon, la légèreté ; le chat, la souplesse ; le serpent, la sinuosité...

## Le miroir animal

### Le but

- Mimer des animaux avec précision.

### L'exercice

- Un par un, les enfants miment chacun un animal, tandis que les autres les regardent et doivent deviner quel animal est choisi. Essayer de définir les caractéristiques de l'animal, l'élasticité, le rythme, le regard, le poids, l'agilité, les réactions au stress...
- Les enfants se placent par deux à un mètre environ de distance. L'un d'eux mime un animal, l'autre l'imité en miroir. Ensuite, l'enfant se déplace et l'autre le suit.
- Jouer sur les rythmes : au ralenti, très rapide, puis varier : le serpent attend patiemment et soudain gobe sa proie.
- S'inspirer de *Petit Ours Brun* :  
« – *Moi j'adore les animaux. Pas toi ?  
J'aime bien les imiter c'est rigolo ! Allez, tu me regardes et tu fais pareil.*

# Expression corporelle des tout-petits : sorciers, fées et magiciens

**C'est un vrai plaisir de jouer à se faire peur avec les sorciers et les sorcières, surtout si les fées et les magiciens protègent du mauvais sort, l'occasion d'exorciser les peurs, d'exprimer les émotions et de créer des situations par le jeu, l'écoute et l'observation.**

## Matériel

- Objets divers : foulards, cerceaux, chapeaux de fée, de sorcière ou de magicien, capes, louches, casseroles, baguette magique...
- Support pour écouter de la musique.

## Jouons ensemble

### Le but

- Concentration et rythme collectifs.

### L'exercice

- Les enfants sont dispersés dans l'espace de jeu, à l'arrêt. Ils plantent les pieds dans le sol, enracinés comme des arbres. Ils se tiennent droit, relâchent les épaules. Pour qu'ils ressentent la verticalité, l'animateur leur explique que la tête est posée au-dessus du cou, la colonne vertébrale est bien droite. Ils imaginent qu'ils portent sur leur tête un chaudron qui ne doit pas tomber.
- Leurs bras étant le long du corps, ils montent doucement les mains face à face devant leur buste, puis font un cercle de l'intérieur vers l'extérieur avec leur bras (le bras gauche faisant un cercle vers la gauche, et le bras droit vers la

droite). L'animateur leur montre le mouvement.

- Ensuite, l'animateur propose d'autres mouvements circulaires, lentement, que les enfants imitent : les cercles vont de l'extérieur vers l'intérieur, puis sont sur une surface horizontale, puis à la verticale sur les côtés, sont inversés.
- Chaque enfant tient un foulard dans chaque main et reprend les mêmes gestes avec précision. Ensemble, ils adoptent un rythme commun pour offrir fluidité et harmonie à ce petit spectacle visuel.

## La ronde des sorciers

### Le but

- Mettre en relation corps et musique.

### L'exercice

- Les enfants forment un cercle. L'animateur choisit une chanson, par exemple *Petite sorcière*, à voir et écouter sur la chaîne YouTube *Le Monde des Titounis* : <https://youtu.be/DeWdx2J4IS4>
- Les enfants miment la chanson ensemble et en rythme en suivant les paroles :  
« *Petite sorcière, tape, tape, tape, des mains (bis) Petite sorcière, tape, tape, tape, des pieds (bis) Petite sorcière, saute, saute, saute, en l'air (bis) Petite sorcière, tourne, tourne, tourne, en rond (bis)* »
- Improviser des mouvements en jouant avec un objet (une louche, une casserole, un chapeau, un foulard, une baguette magique, un cerceau). Ajouter aux mouvements des expressions : rires, ricanements, malice, peur, colère...
- Choisir ensuite d'autres morceaux de musique et créer des mouvements collectifs dans

# Jeunes conteurs : lire et dire – le rythme

**Les contes, qui sont de tradition orale, sont retenus non seulement pour leur histoire, mais aussi grâce à leur qualité sonore. Ils sont rythmés comme une poésie. À chaque conteur de trouver ce tempo inhérent au texte qui lui permettra de donner vie à son « racontage » et de tenir le public en haleine.**

## Préparation corporelle

### Le but

- Acquérir détente, souplesse et agilité.

### L'exercice

- Les enfants sont debout, pieds ancrés, épaules basses, dans une position de verticalité, avec la sensation d'étirer le sommet de la tête vers le plafond.
- Ils croisent les deux mains face à face en accrochant les doigts, lèvent les deux bras au-dessus de la tête en retournant les paumes vers le plafond, s'étirent en inspirant et en soufflant
- Ils croisent les deux mains derrière le dos paume contre paume en accrochant les doigts, s'étirent en soufflant, épaules en arrière.
- Ils plient légèrement les genoux, pieds écartés à la largeur des épaules, inspirent, et en soufflant, descendent en laissant tomber devant la tête puis le buste. Ils s'arrêtent à la hauteur des omoplates, inspirent, soufflent en descendant

à la hauteur de la taille. Ils s'arrêtent, inspirent, soufflent en descendant le plus bas possible.

- Pour remonter, ils inspirent en remontant jusqu'à la taille, s'arrêtent en soufflant, inspirent en remontant jusqu'aux omoplates, s'arrêtent en soufflant, inspirent en remontant totalement, soufflent.
- **Conseil** : veiller au relâchement total des bras, de la tête, du corps.

## Rythmes corporels

### Le but

- Utiliser son corps pour jouer des rythmes.

### L'exercice

- En groupe, effectuer des rythmes simples : sur un rythme de quatre temps : taper dans les mains, sur les cuisses, avec les pieds, sur le buste. Alterner, introduire des sons, des onomatopées. Proposer des séquences simples.
- Imiter le cheval :
  - au pas : taper sur un rythme moyen et régulier (1234) : 1 dans les deux mains, 2 main droite sur cuisse droite, 3 dans les deux mains, 4 main gauche sur buste ;
  - au trot : doubler la vitesse sur un rythme binaire ;
  - au galop : introduire deux petits temps dans le temps : 1 a b 2 c d 1 a b 2 c d 1, ce qui donne : 1 taper dans les mains ; a main droite sur cuisse droite ; b main gauche sur cuisse gauche ; 2 main droite sur le buste ; c main droite sur cuisse droite ; d main gauche sur cuisse gauche ; reprendre à 1.
- Imiter la pluie en tapotant sur les côtes.
- Imiter le vent dans la forêt en soufflant et en inventant du bruitage (craquements, pas, déplacements furtifs).

# Jeunes conteurs : le temps du racontage (1)

**Le conteur s'adresse directement aux spectateurs. Il établit une relation avec le public par le regard, la gestuelle, les expressions du visage, la position corporelle, le rythme, la temporalité, le son de la voix. Il met en valeur le récit, partage ses sensations, son imaginaire, il est concentré, persuasif, a foi en ce qu'il dit, développe une intention forte qui lui demande beaucoup d'assurance et d'énergie. La présence et la capacité d'expression directe sont abordées dans ces quelques exercices.**

## Mes oreilles ont des yeux

### Le but

- Reproduire un son et un geste à partir de ce que l'on entend.

### L'exercice

- Les participants sont en ligne face à un mur. L'un d'eux vient se placer derrière le groupe qui ne le voit pas. Il propose un son (cri, onomatopée, mot, expression, phrase courte), accompagné d'un geste. Par exemple : « *Haut les mains !* » en faisant le geste de braquer un pistolet ; « *Je t'ai vu !* » en montrant quelqu'un du doigt ; « *Aïe ! Aïe ! Aïe !* » en se tenant la tête.
- Aussitôt, chaque participant du groupe se retourne et reproduit ce son et ce geste le plus fidèlement possible, d'après ce qu'il a entendu et imaginé. Le premier recommence pour comparer avec ce que les autres ont compris. Chacun à son tour prend le relais pour faire une nouvelle proposition.

### Variantes

- Se mettre en duo face à face : une personne propose le son et le geste à son partenaire qui a les yeux fermés et qui le reproduit ensuite.
- En file indienne : le deuxième de la file propose un son et un geste pour celui qui se trouve devant lui (et qui ne le voit pas). Une fois que le premier a reproduit le son et le geste, il passe à la fin de la file, et ainsi de suite.

## Regard et présence

### Le but

- Tester différentes façons de regarder le public, s'exprimer par le regard.

### L'exercice

- On détermine un espace scénique et un espace pour les spectateurs. Un participant entre dans l'espace scénique. Il s'arrête face au public qu'il balaya du regard, laissant glisser son regard de l'un à l'autre, plusieurs fois, dans un état de neutralité, sans montrer d'émotion. Il sort.
- En coulisse, il choisit une émotion, un sentiment ou un état qu'il est censé ressentir face à ce public (colère, moquerie, tendresse, affection, joie, rancœur, tristesse, distance, méfiance, sérénité). Il entre en portant cette émotion, s'arrête sur le devant de scène et regarde intensément le public en partageant l'émotion choisie, son regard passant par chaque personne. Puis il sort.

### Conseil

- Malgré les apparences, c'est le passage dans un état de neutralité qui demande beaucoup de concentration qui est sans doute le plus difficile. Soutenir le regard de l'autre, résister à l'envie de fuir, de rire, être d'aplomb, bien