

Activités pour s'échauffer

Objectifs :

- Se connecter à son corps et être disponible pour le travail théâtral.
- Situer et nommer les différentes parties du corps humain en LV

• Prendre conscience de son corps *

Les élèves sont assis sur une chaise. On leur demande d'inspirer 3 fois puis de toucher différentes parties de leur corps (vocabulaire corporel) : on commence par toucher ses pieds, et lentement on remonte jusqu'aux chevilles, puis les mollets, les genoux, le haut des cuisses, le bassin, le ventre, le thorax, le cou, les épaules, le visage. Puis on continue par l'arrière du crâne, on descend sur la nuque, puis on s'enlace pour toucher l'arrière de son dos (les omoplates), le bas du dos (au niveau des reins), les fesses, l'arrière des cuisses, l'arrière des jambes, les mollets, les chevilles et on termine par retrouver les pieds. Puis on recommence. A faire 2 fois de suite.

• Rotations des articulations *

On commence par les articulations du bas (les chevilles) et on remonte, **en comptant jusqu'à 5**.

- 5 rotations cheville droite, puis cheville gauche,
- 5 rotations des genoux dans un sens puis dans l'autre sens (mains sur les genoux),
- 5 rotations du bassin dans un sens puis dans l'autre,
- 5 rotations des épaules en avant puis en arrière,
- 5 rotations des poignets dans un sens puis dans l'autre,
- Le cou : avant, arrière, côté puis rotation dans un sens puis l'autre (tranquillement sans forcer).

• Activités de respiration *

Objectifs : Reconnecter le mouvement du ventre avec le souffle. Activer la respiration basse, observer et prendre conscience du mouvement.

Les élèves respirent tranquillement, sans forcer, sans tension **et observent** :

- 1) Mettre **ses mains sous les côtes** flottantes et observer ce qui se passe sous les mains :
 - Lorsqu'on inspire, nous nous rendons compte que les côtes s'ouvrent (image de l'accordéon qui s'élargit à l'inspiration).
 - Lorsque nous expirons, l'accordéon se ferme.
- 2) Mettre une **main sur le plexus** et une main sur le **ventre** et observer :

Contenu : Stéphanie Migliorini, chapiteau théâtre compagnie

Synthèse : Anaïs Raymond, coordonnatrice EANA 73

- À l'inspiration le plexus a une contraction vers l'extérieur alors que le ventre rentre progressivement vers l'intérieur.
- Puis on relâche et automatiquement, sans effort, on reprend de l'air naturellement.

3) Mettre les **mains sur le ventre** et observer :

- Observer la dilatation, l'élargissement à hauteur de la ceinture. Il s'agit de la respiration naturelle, celle du sommeil.
- Observer un resserrement naturel à l'expiration.

• **Visualisation d'images mentales :**

Les élèves ferment les yeux et visualisent :

- **Un ballon** : quand ils respirent, ils visualisent un ballon qui se gonfle et se dégonfle dans leur ventre.
- **Un accordéon** : Quand ils respirent, ils visualisent un accordéon qui s'ouvre et qui se ferme (on entend l'accordéon respirer).
- **La mer** : Quand ils respirent, ils pensent aux vagues sur la plage.

• **La respiration carré 4-4-4**

Objectifs : allonger progressivement le souffle et améliorer ainsi la capacité respiratoire.

Commencer par inspirer sur 4 temps, bloquer sur temps 4, expirer sur 4 temps, bloquer à nouveau sur 4 temps et ainsi de suite. Si les élèves sont à l'aise, ils peuvent augmenter les durées au fur et à mesure de leur pratique.

• **Air-dessin**

Objectif : exercice ludique pour travailler la puissance vocale du souffle, et le lexique

Demander aux élèves de se mettre face au meneur.

Le meneur trace un dessin dans l'espace en prenant soin de sonoriser son crayon avec le son « S » (commencer par dessiner un soleil : son « S » tenu pour le tracé du rond et les sons « ts ts ts ts ts ts » pour les rayons du soleil).

A la fin du tracé, le meneur demande aux élèves : « À votre avis qu'est-ce que j'ai dessiné ? »

Une fois la réponse trouvée, on dessine ensemble le soleil.

Chacun son tour on peut faire deviner :

- Une lettre de l'alphabet,
- Un chiffre,
- Une forme géométrique,

Mots faciles à dessiner : un soleil, une lune, un nuage, une étoile, une pomme, une roue de vélo...

ATTENTION : la position du corps est importante. Être ancré dans le sol, se grandir.

• Activités de diction **

➤ Jeux de cartes virelangues

Retrouver la personne qui a la même carte (sans parler, uniquement en articulant ou chuchotant).

➤ Autre jeu possible avec les cartes virelangues

Chacun son tour :

Le 1er joueur **tire** une carte. Il essaie de la **lire**.

S'il réussit, il **garde** la carte et en pioche une nouvelle.

S'il ne réussit pas, il **passe** la carte à son voisin de gauche qui essaie de la lire à son tour.

S'il réussit, il garde la carte et en pioche une nouvelle.

S'il ne réussit pas, il passe la carte à son voisin de gauche qui essaie de la lire à son tour, etc...

Le joueur qui a le plus de cartes en fin de partie a gagné.

On peut chronométrer dans le but de battre son propre score à la prochaine partie.

➤ Exemples de virelangues en Français

-Pour travailler « le X, le V et le Z » ... et l'intonation :

Je veux et j'exige d'exquises excuses !

-Pour travailler « le T, le Cre, le Ui et le U » ... et l'intonation :

Trois truites cuites ou trois truites crues ?

-Pour travailler « le Be, le Bre et le Gre » : « Ce beau bras bien gras »

-Pour travailler « le Se, le Je et Che »

Je vais chez ce cher Serge si sage et si chaste.

Seize jacinthes sèchent dans seize sachets secs.

J'ai la bouche rouge et sèche.

NB : commencer par dire lentement puis de plus en plus vite. Quand on est à l'aise avec la phrase, on peut la répéter plusieurs fois de suite (3 ou 5 fois). Pour travailler davantage l'articulation on peut prononcer les phrases avec un **crayon entre les dent**.