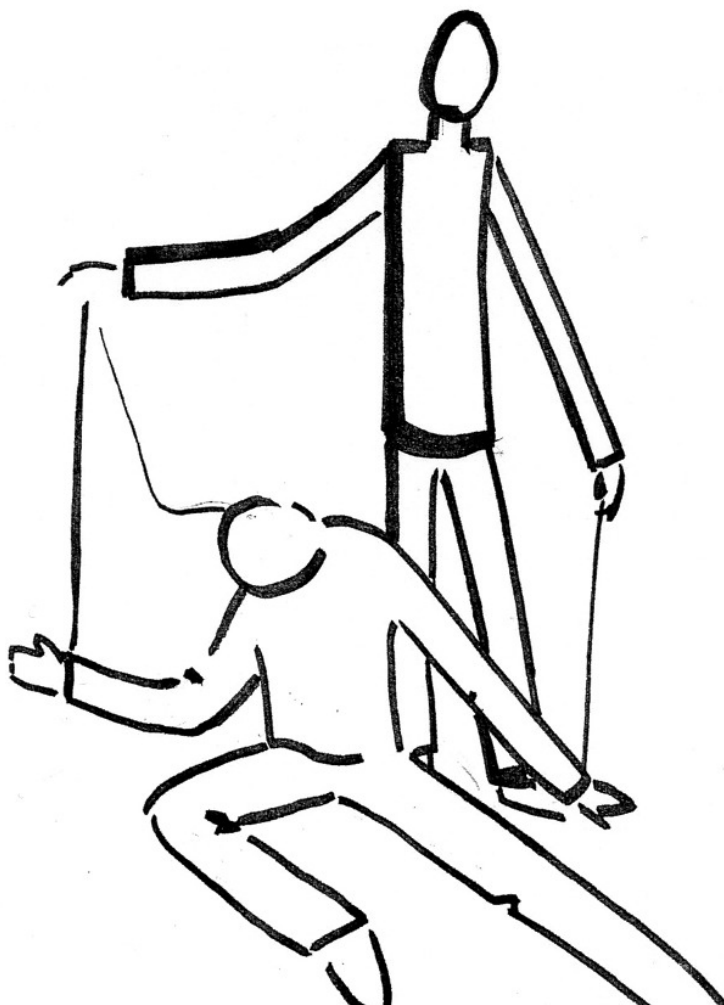


Fichier de **jeux** d'échauffement

Groupe JEUX D'EXPRESSION des CEMEA Lorraine - 2011



Groupe
JEUX D'EXPRESSION
CEMEA Lorraine

« C'est en jouant, et seulement en jouant, que l'individu, enfant ou adulte est capable d'être créatif et d'utiliser sa personnalité toute entière. » (Winnicott)

« Fais-les jouer. Si tu veux faire ton métier fais-les jouer, jouer, jouer. » (Fernand Deligny)

1) Pourquoi ce fichier de jeux d'échauffement ?

C'est un projet du groupe « Jeux d'expression » qui nous tient à cœur. En effet, depuis un certain temps, nous nous posons ces questions : *et si on rassemblait les exercices que nous pratiquons dans un fichier fonctionnel ? Et si on faisait en sorte que cet outil soit utilisable par tous ?*

Pour une promotion des activités d'expression

Nous savons tous les valeurs éducatives de ces activités, leurs richesses indispensables au niveau du développement de chacun.

Et pourtant, à regret, nous faisons le constat qu'elles sont trop souvent négligées parce qu'on ne se sent pas assez compétent, parce que cela fait peur. Comme si cela n'était réservé qu'à des experts !

Alors que le rôle et la place de l'animateur d'activités dramatiques, c'est tout simplement d'être un pourvoyeur de jeu, garant de la sécurité des joueurs.

2) C'est quoi, ce fichier ?

C'est la compilation d'un certain nombre d'exercices pratiqués durant les stages. Certains ont même été testés auprès d'enfants.

Notre choix s'est fait en fonction de plusieurs critères :

- les intérêts repérés (souvent multiples pour chaque exercice)
- la simplicité de la mise en place (peu ou pas de matériel, des effectifs modulables, différents lieux)
- la facilité de l'animation (des règles simples et peu nombreuses, des variantes enrichissantes)
- le plaisir procuré (vérifié par notre expérience personnelle de joueur et d'animateur)

Ce fichier devrait aider tout formateur ou tout animateur ayant déjà une pratique des activités dramatiques.

3) Comment l'utiliser ?

Ce recueil est au service des animateurs mais il ne les dispense pas de construire leur démarche avec le souci d'une progression cohérente qui prend en compte la réalité du public et les objectifs visés.

Toutes les durées sont données à titre indicatif.

7 familles de jeux

◆	Jeux pour dérouiller le corps	Dérouillage articulaire Massage musculaire	p 3 p 4
▣	Jeux de confiance et de concentration	Les marches aveugles Les statues et les sculpteurs	p 5 p 6
+	Jeux autour de la prise en compte de l'autre	Compter jusqu'à 10 et variante autour d'une histoire Ronde des mots Les vieilles commères La machine infernale	p 7 p 8 p 9 p 10
◐	Jeux autour de la voix	Tourné de phrases La construction sonore Ballon sonore « Belle marquise... » Gromelot	p 11 p 12 p 13 p 14 p 15
*	Jeux autour de la prise en compte de l'espace et jeux autour des démarches	Caricature de démarches Les trois zones Déplacements avec des parties du corps bloquées	p 16 p 17 p 18
◎	Jeux d'improvisation et d'imagination	Les histoires à plusieurs voix Vivre une histoire racontée	p 19 p 20
☾	Jeux autour de la conscience du corps, de relaxation et de la respiration, de la concentration	Les mollassons Marionnettes à fils Miroirs	p 21 p 22 p 23

DEROUILLAGE ARTICULAIRE

Nombre de participants : non limité

Durée : 10 minutes

Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

■ Avoir conscience de son corps, le réveiller, le mettre en éveil et découvrir ses possibilités motrices.

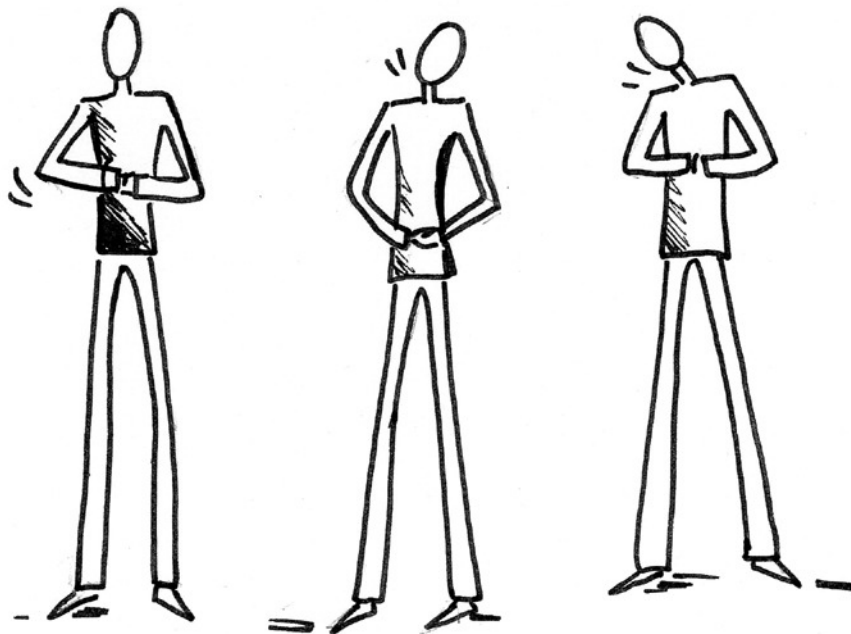
Description

Lors de ce jeu chacun va mettre en mouvement chacune de ces articulations, l'une après l'autre.

Progressivement, chacun explorera les amplitudes extrêmes de ses articulations.

On commencera par faire bouger les doigts tout en gardant immobiles les autres parties du corps. Puis on ajoutera les mouvements des poignets à celui des doigts. Viennent ensuite les coudes et les épaules.

Faire la même chose avec les orteils, la cheville, le genou et enfin la hanche pour une jambe, puis faire la même chose pour l'autre.



■ Place de l'animateur ■

Il fait partie du groupe et donne les consignes tout en montrant.

Cependant il doit rester attentif aux productions et réactions des participants.

Il invite les participants à prendre le temps d'explorer et à se donner des défis.

■ Précautions ■

Ce jeu est préliminaire à tout autre exercice d'échauffement. Veiller à ce que chacun ait un espace suffisant pour se mouvoir.

Privilégier les tenues vestimentaires qui permettent de bouger sans être gêné.

Il est important de prendre son temps lors de cet exercice afin que l'échauffement soit efficace.

■ Variantes ■

L'échauffement orteils/cheville peut se faire en position couchée. Il permet de prendre conscience des différentes parties du corps et de leurs possibilités.

MASSAGE MUSCULAIRE

Nombre de participants : non limité

Durée : 15 minutes

Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

■ Avoir conscience de son corps, le réveiller, le mettre en éveil et découvrir ses possibilités motrices.

Description

Se mettre en cercle.

Tout d'abord, chacun se masse les doigts, les bras, le visage et la nuque en pétrissant la masse musculaire (attention, il faut, bien masser et ne pas caresser la peau).

Ensuite, se mettre par deux. Un des deux participants se penche en avant, dos rond et jambes tendues. L'autre va tout d'abord masser le dos en le tapotant avec les phalanges, poings fermés pendant quelques minutes **sans jamais toucher la colonne vertébrale**. Puis, il fait la même chose en tapotant les quadriceps, les cuisses et les mollets (de la même façon, toujours fermement.)

■ Place de l'animateur ■

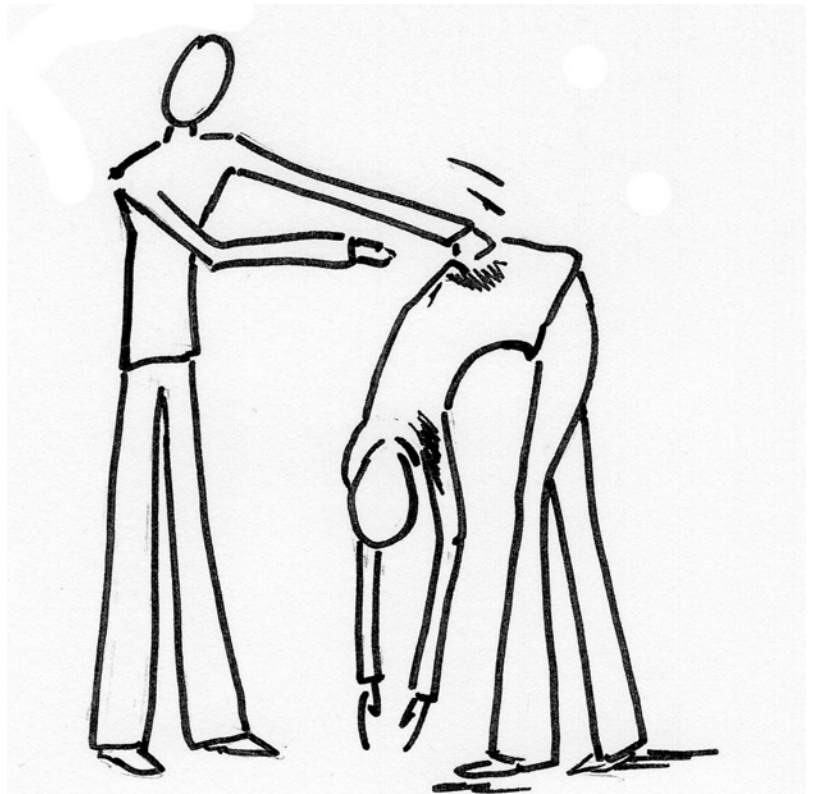
Le contact physique entre deux participants, principalement chez les adolescents, peut-être gênant et mettre mal à l'aise. Il faut donc être particulièrement attentif au comportement et aux réactions de chacun. Peut-être même faudra-t-il mieux cesser cet exercice plutôt que de mettre certaines personnes en difficulté.

■ Précautions ■

Il est intéressant de prendre son temps pour que l'échauffement soit bien réalisé. C'est un exercice à faire avec un groupe mature, qui se connaît.

■ Variantes ■

Il est possible d'enrichir ce temps avec d'autres actions sur d'autres masses musculaires (frotter, masser, pétrir, tapoter, secouer, etc.).





LES MARCHES AVEUGLES

Nombre de participants : une vingtaine de personnes
(en fonction de l'espace)
Durée : 15 minutes
Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

- Mettre en confiance.
- Faire confiance.
- Accepter le lâcher-prise.
- Utiliser d'autres sens que la vue.

Description

Déplacement avec accompagnement (1)

Les participants se mettent par deux et se répartissent dans l'espace. Il s'agit de se déplacer sans ouvrir les yeux. Le guide promène son aveugle en le tenant par la main et l'épaule.

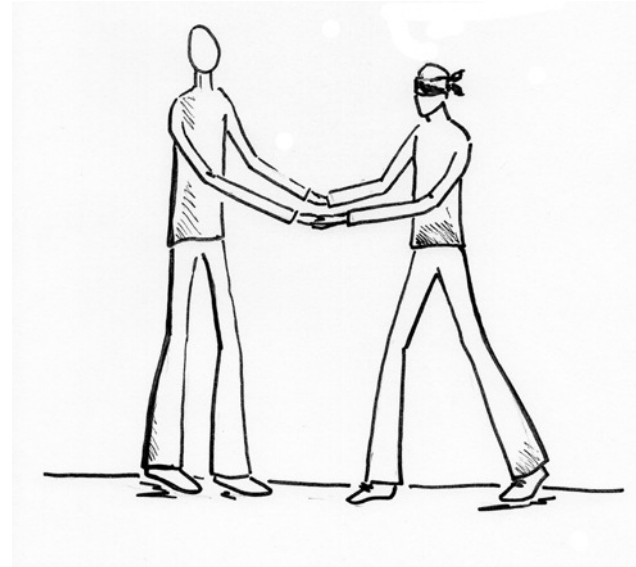
Il lui fait explorer des sols, objets, matières variés.

Il peut le prévenir de ce qu'il va découvrir.

Progressivement, le guide peut lâcher l'épaule, puis la main, sur de courts moments, en fonction des réactions de son partenaire.

Les rôles sont ensuite inversés.

Un temps est donné aux échanges d'impressions.



Place de l'animateur

Au début, il explique ce qu'il attend comme travail. Il donne les consignes et le cadre; il insiste particulièrement sur la responsabilité du guide quant aux obstacles mobiles et immobiles que sont les couples de joueurs et les objets.

En cours de d'exercice, il reste vigilant et doit prévenir tout accident.

Il est garant de la qualité de l'exercice et porte une attention toute particulière à ce que le silence soit total. On ne démarre que lorsque tout le monde est concentré.

Précautions

Il est important d'être exigeant sur la concentration, la rigueur et la sécurité lors de cet exercice.

Ne pas forcer quelqu'un à faire cet exercice car c'est impliquant.

Il est important que les yeux ne soient pas bandés, mais juste fermés, afin de permettre à la personne d'ouvrir les yeux à tout instant si elle en ressent le besoin.

Le guide peut faire marcher vite, et, pourquoi pas, faire trotter son aveugle. Mais il ne peut le faire qu'après quelques minutes de pratique, lorsque la confiance est installée.

Variantes

Déplacement avec un code tactile (2)

L'un ferme les yeux et doit se déplacer sous les ordres de l'autre.

Il faut se définir un code tactile pour se déplacer, puisque l'usage de la parole est interdit.

Un code peut être proposé :

- Mettre l'index dans le dos de l'aveugle pour le faire avancer.
- Poser la main sur la tête pour le stopper.
- Placer la main sur l'épaule droite pour le faire tourner à droite, sur l'épaule gauche pour tourner à gauche.

Lorsque le code est compris, l'aveugle et son guide peuvent se déplacer dans l'espace

Déplacement avec des consignes auditives (3)

C'est en se fiant à la voix de son guide que la personne se déplace.

Ce dernier appelle son partenaire tout en se déplaçant lui-même.

Il commence en se tenant près de lui puis essaie de s'éloigner (Chaque binôme peut trouver un autre code que le prénom.).

Cet exercice peut se faire sur un parcours précis (entre les tables, les chaises...) ou dans tout l'espace.

Il peut être effectué à tour de rôle par les binômes, mais le plus grand défi, c'est que tous les binômes travaillent en même temps avec des codes vocaux différents.

Déplacement sur un parcours mémorisé (4)

Il n'y a plus de guide.

Préparer un parcours : par exemple disposer trois chaises et définir un point de départ.

Demander aux participants de réaliser plusieurs fois le parcours avec les yeux ouverts afin de bien intégrer l'espace.

Les participants doivent alors réaliser ce parcours, mais en fermant les yeux.



LES STATUES ET LES SCULPTEURS

Nombre de participants : de 6 à 16 personnes (un nombre pair)
Durée : 20 minutes
Matériel nécessaire : des grands tissus (pour la variante)

Objectif(s) du jeu

- || Accepter le lâcher-prise.
- || Faire confiance.
- || Se mettre en confiance.

Description

Réunir les gens par couples : l'un est sculpteur et « modèle » sa sculpture : sans parler, il donne une position, un mouvement à son partenaire. On se recule et on admire !

Prolongements possibles :

- Chaque statue à son tour prend vie...
- Les sculpteurs se concertent et déplacent ensemble les statues pour réaliser un tableau collectif.
- Tous les sculpteurs se placent sur une ligne et prennent la pose de leur statue. Lorsque les statues reprennent vie, elles doivent retrouver leur sculpteur simplement par le toucher en gardant les yeux fermés.
- Par mesure de sécurité, l'animateur les guide. Quand elles les ont trouvés, elles se placent derrière eux.
- On peut introduire une difficulté supplémentaire : le sculpteur devenu statue est recouvert d'un grand tissu.

Place de l'animateur

Il faut être vigilant à ce que chacun se sente en sécurité ; pour cela des consignes sont à donner avant de démarrer : on est prudent et respectueux de son partenaire ; on ne le touche pas n'importe comment.

Un moment délicat : le guidage des statues lorsqu'elles doivent repérer leur sculpteur.

Il faut veiller à ce que l'exercice se fasse dans le silence et la concentration. On ne démarre que lorsque tous sont prêts et attentifs.

Précautions

Les équipes se choisissent. Il est important de se sentir en sécurité car ce n'est pas anodin de se faire toucher.

Ce sont des jeux possibles que si le groupe est déjà construit. A chaque fois, les rôles sont inversés.

Il faut choisir des postures confortables qui puissent être tenues.

Variantes

Statue en argile, en plomb, en airain.

Les joueurs se mettent par équipes de deux.

Dans un premier temps, la statue est en argile. Elle se modèle facilement.

Puis, elle est en plomb. Elle commence à offrir une résistance. Et enfin, elle est en airain. Le sculpteur a excessivement de difficulté pour la modeler.

On inverse ensuite les rôles.



Attention : l'animateur doit être vigilant à ce que les gestes soient contrôlés. Il montrera lui-même les précautions à prendre au niveau des articulations.

COMPTER JUSQU'A 10

+ Jeu de concentration

Nombre de participants : une dizaine

Durée : 10 minutes

Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

- ▮ Etre à l'écoute de l'autre.
- ▮▮ Etre solidaire d'un défi commun.
- ▮▮▮ Développer ses capacités de concentration.

Description

Les joueurs s'assoient au sol, dans une position confortable, espacés les uns des autres. Ils peuvent fermer les yeux pour être mieux concentrés.

Il s'agit de compter jusqu'à dix ; pour cela chacun peut avancer un nombre à condition que sa voix ne chevauche pas celle de quelqu'un d'autre.

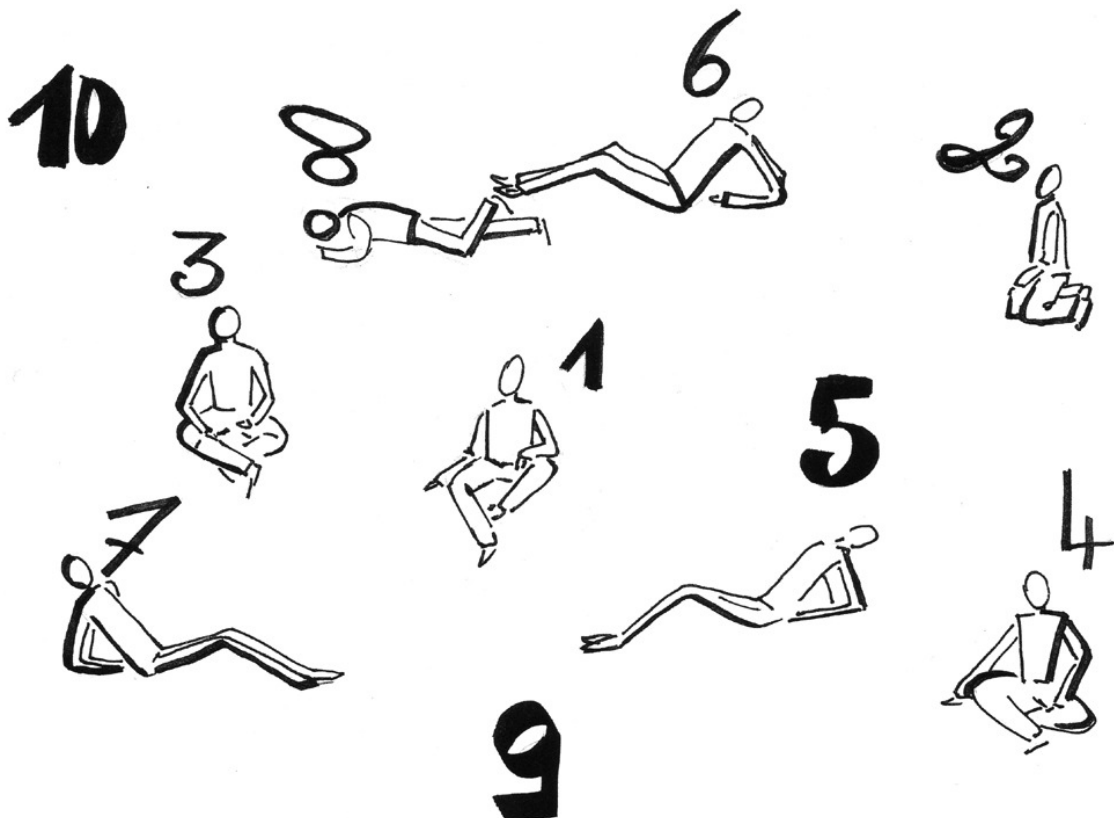
Le défi étant aussi de ne pas laisser de blanc.
Le meneur lance le jeu en annonçant : « Zéro ». Dès qu'il y a erreur, il remet le compteur à zéro.

▮ Place de l'animateur ▮

Il doit repérer chaque erreur.
Il peut adapter le défi pour qu'il soit à la mesure des capacités du groupe.

▮ Précautions ▮

Veiller à garder le plaisir du jeu et pour cela rendre le défi. Possible.



LA RONDE DES MOTS

+ Jeu d'improvisation et d'imagination
+ Jeu de mémorisation

Nombre de participants : une dizaine
Durée : 15 minutes
Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

- I Etre à l'écoute des autres.
- II Etre réactif et savoir s'adapter.

Description

On se place en cercle et chacun à son tour dit un mot. Il ne faut pas répéter un mot déjà dit et aller très vite.

Puis on introduit une autre consigne : le mot doit avoir un lien avec le mot précédent.

Place de l'animateur

Il veille à la rapidité du jeu car les mots doivent venir spontanément sans contrôle rationnel.

Variante

L'histoire sans fin : à tour de rôle, chacun reprend toute la partie déjà inventée et la fait progresser en ajoutant son élément.

une activité
un soleil
doucement
jocasses
mots enfant
joker
ronde

LES VIEILLES COMMÈRES

Nombre de participants : une dizaine de personnes
Durée : 15 minutes
Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

- Utiliser le regard pour entrer en relation avec l'autre.
- Etre attentif à l'autre.

Description

Un espace est délimité.

Le meneur est assis à l'une des extrémités et les joueurs sont assis en face de lui, à l'autre extrémité.

Le jeu consiste pour le meneur à chercher quelqu'un par le regard, puis à lui faire comprendre qu'il doit venir s'asseoir là où il le lui indique. Et cela sans aucune parole.

Le meneur ne lâche pas son regard tant que la personne n'est pas assise à côté de lui. Son regard alors se détourne et se fixe au sol.

Il y a deux vieilles commères sur le banc.

Et toujours par le regard, elles se concertent, choisissent une autre personne qu'elles suivent des yeux, ensemble, jusqu'à ce qu'elle soit elle-aussi installée. Toutes les trois baissent les yeux.

Il y donc trois commères sur le banc...

Le jeu continu jusqu'à ce que chacun vienne sur le banc.

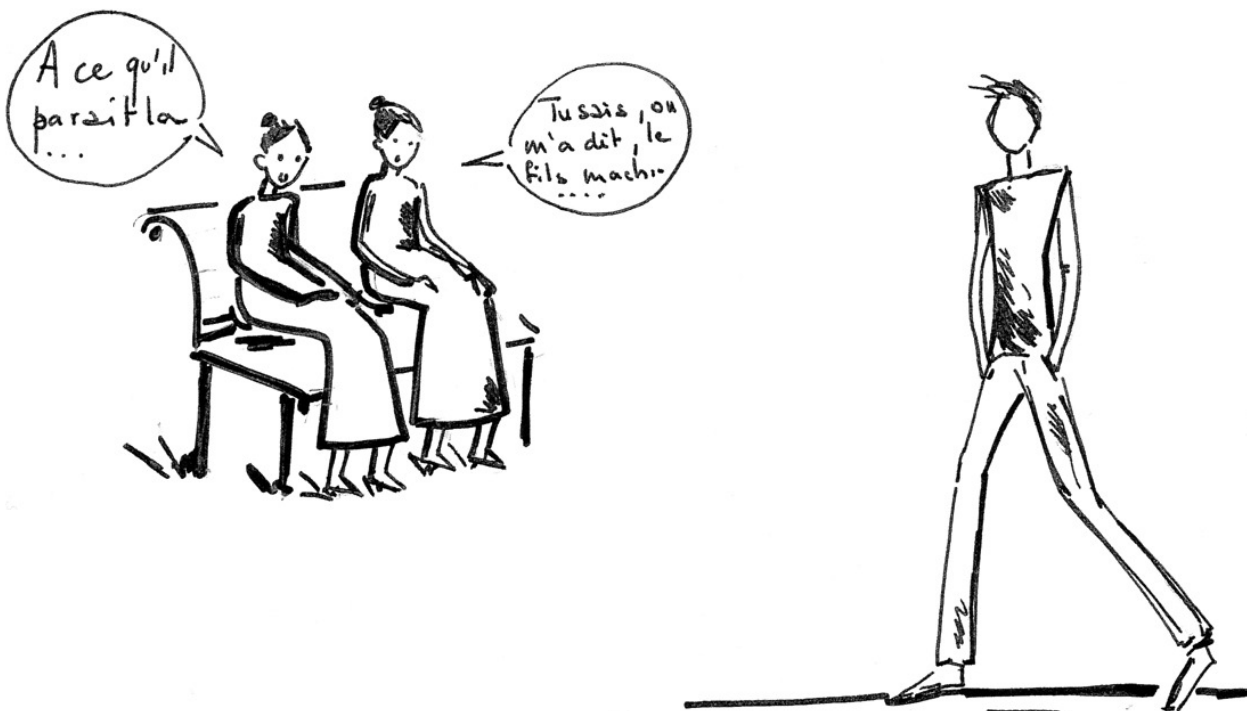
Place de l'animateur

Il veille à ce que le silence soit total et à ce que chacun se concentre.

Il doit être très précis dans le premier jeu car c'est le modèle pour la suite.

Précautions

Il faut prendre de le temps d'aller jusqu'au bout de chaque étape.



LA MACHINE INFERNALE

+ Jeu de concentration

Nombre de participants : de 6 à 10 personnes (On peut travailler en deux groupes si le nombre est plus élevé.)

Durée : 15 minutes

Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

- || Construire ensemble un jeu.
- || Trouver sa place dans cette construction.
- || Rester concentré sur sa tâche et garder sa spécificité.

Description

L'aire de jeu est vide. Un premier joueur va se placer au centre et crée un mouvement simple, accompagné d'un bruit, sur deux temps qu'il va garder tout au long de l'exercice. Les autres vont se greffer, un par un, et créent eux aussi leurs mouvements et un son. Ils doivent obligatoirement toucher un participant déjà présent dans l'aire de jeu. Lorsque tout le groupe est en action, l'animateur varie les rythmes et la force des sons. Voici des thèmes pour initier la machine : une horloge, une maison hantée, un cirque, une chaîne de montage, une machine de guerre, à rêver, à aimer.

Place de l'animateur

Il demande aux joueurs de faire des propositions claires et franchement différentes les unes des autres. Il lance et arrête la machine.

Variantes

La machine peut s'arrêter progressivement, dans l'ordre inverse de sa mise en marche ; un effort de mémorisation est alors nécessaire.

Précautions

C'est un exercice souvent fait dans les premiers temps et qui sert à débloquer le groupe ; il sert aussi à le souder. Il faut signaler que l'exercice va durer et que les premiers joueurs doivent choisir des gestes simples et peu fatigants.



TOURNE DE PHRASES

Peut être suivi de « construction sonore »

Nombre de participants : de 8 à 12 personnes
Durée : 15 minutes
Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

- Explorer, découvrir ses capacités vocales et en jouer.
- Dramatiser, donner une intention.

Description

1) En dispersion dans l'espace

Chacun se choisit une phrase simple, suffisamment longue.

Tout en se déplaçant, il se la répète, d'abord à voix basse puis progressivement à voix haute.

2) Se placer sur un cercle, dos tourné pour ne pas être dérangé par le regard des autres.

Une consigne est donnée ; chacun, à tour de rôle, va dire sa phrase avec l'intention demandée.

Quand tout le monde est passé, le meneur lance un nouveau tourné de phrases avec une autre consigne.

Des exemples d'intentions :

- S'adresser à une personne très sourde, qui ne comprend rien à ce que vous dites (= parler fort et articuler)
- Se confesser d'une faute dont on a très honte.
- Faire une déclaration d'amour « torride ».
- Annoncer une bonne blague ou un ragot bien « juteux » (en faisant durer le suspens)
- S'indigner devant un policier qui est venu à votre secours.
- Déclamer un poème comme une grande tragédienne.
- Attirer le chaland comme une marchande des quatre saisons.
- Faire des propositions aguichantes à un client potentiel.
- Déchiffrer un texte incompréhensible.
- Lire l'avenir dans une boule de cristal.
- Exhaler ses dernières paroles comme un agonisant.
- Dictier un édit royal.
- Etc.

Au fur et à mesure que les personnes se sentent en sécurité, elles peuvent se retourner vers l'intérieur du cercle.

Place de l'animateur

Il se place sur le cercle, anime mais ne joue pas.

Il choisit les intentions en fonction de l'état des participants. Il s'agit d'y aller progressivement.

Il encourage les personnes à s'engager et aide à dédramatiser en cas de difficulté.

Précautions

Il vaut mieux rester debout pour pouvoir aussi mobiliser son corps.

Variantes

On peut terminer cet exercice par un jeu de challenge basé sur le volontariat. Tout en gardant leur phrase, deux personnes volontaires reprennent une des intentions testées. Elles démarrent d'une manière neutre puis elles surenchérissent l'une sur l'autre. Le jeu s'arrête quand l'une des deux ne pas aller plus loin.



LA CONSTRUCTION SONORE

+ Jeu de concentration

Nombre de participants : de 8 à 12 personnes

Durée : 15 minutes

Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

Explorer, découvrir ses capacités vocales et en jouer.

Se concentrer.

Etre à l'écoute du groupe.

Description

Construire un espace sonore, avec les phrases du groupe.

Chacun s'installe en se cachant dans l'espace, là où il le souhaite.

La consigne est alors donnée :

Il faut remplir cet espace d'une manière sonore SANS QUE LES VOIX NE SE CHEVAUCHENT et SANS LAISSER DE SILENCE.

On peut garder, transformer sa phrase ou même prendre la phrase de quelqu'un. Il est souhaitable de réutiliser les intonations explorées dans le premier jeu.

Place de l'animateur

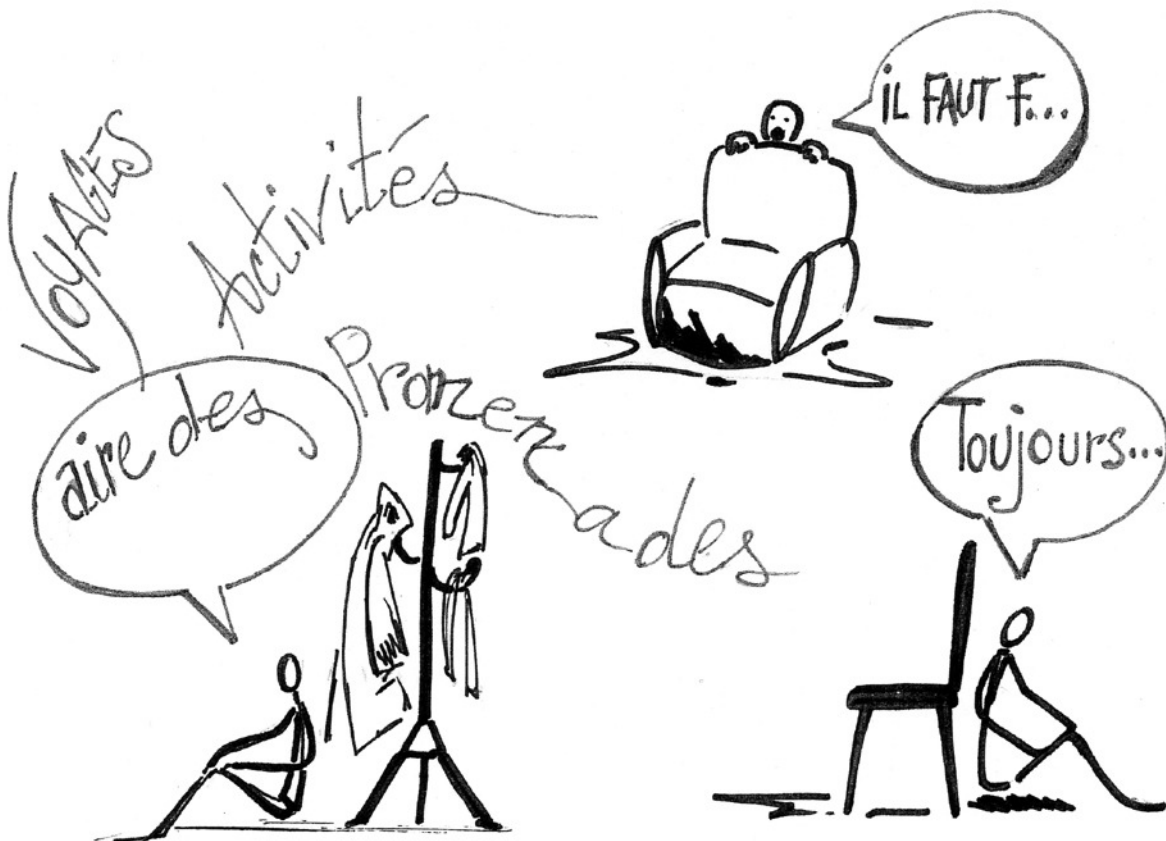
Il doit laisser au jeu le temps de se mettre en route et de durer.

Il doit garantir le maximum d'écoute.

Précautions

Il faut travailler dans un espace qui permet de se cacher.

Cependant, ces cachettes peuvent être symboliques (on peut simplement se retourner).



LE BALLON SONORE

Nombre de participants : de 10 à 15 personnes

Durée : 15 minutes

Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

- || Explorer ses capacités vocales.
- || Traduire vocalement un déplacement, un état émotionnel.

Description

Les joueurs sont placés en cercle. Le meneur du jeu est parmi eux. Il démarre le jeu en lançant un ballon imaginaire à un des participants.

Il accompagne son geste d'un bruitage vocal correspondant à la trajectoire, l'impulsion donnée mais aussi à son état d'esprit.

Le joueur qui réceptionne le ballon doit lui aussi traduire avec la voix la manière dont il le reçoit.

A son tour alors de le renvoyer à un autre en jouant avec sa voix. Ce dernier traduira, à sa manière, sa réception et son lancer.

Place de l'animateur

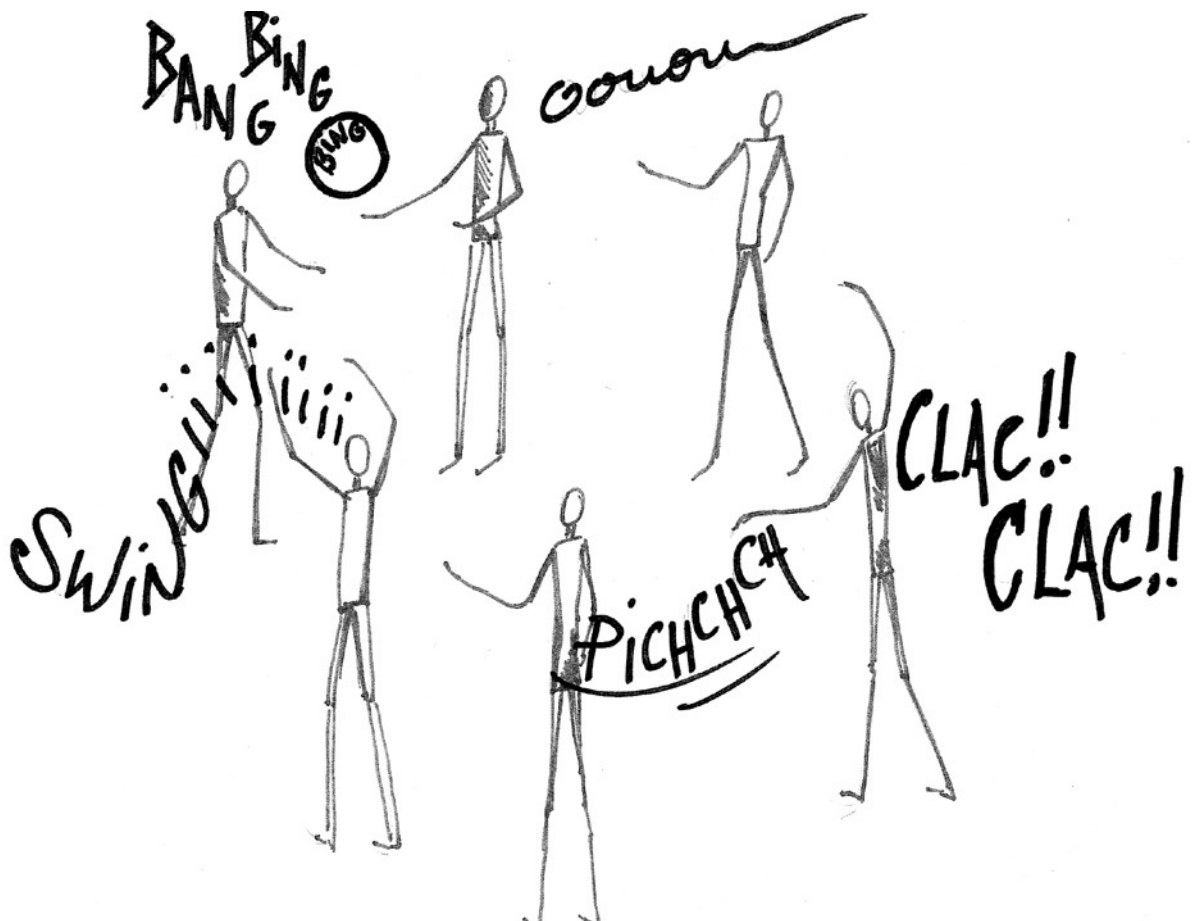
Il fait en sorte que les personnes s'autorisent à explorer pleinement et jouent avec leur voix.

L'animateur a sa place dans le jeu comme participant, il pourra ainsi inviter à ce que le registre soit le plus large possible et à ce que tous les joueurs soient sollicités.

Variantes

On peut imaginer le type de ballon : brûlant, fragile, précieux, énorme, dégoulinant....

Cela peut être facilitant dans un premier temps.



« BELLE MARQUISE.... »

Nombre de participants : illimité (en fonction de l'espace)

Durée : 15 minutes

Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

- || S'adresser à quelqu'un avec une intonation particulière.
- || Explorer diverses intonations.
- || Briser la glace pour aller à la rencontre de l'autre.

Description

Tout en se déplaçant librement, chacun mémorise cette phrase : « Belle Marquise, vos beaux yeux me font mourir d'amour. »

Puis, on va à la rencontre d'une personne pour lui dire la phrase avec l'intention demandée par l'animateur. Celle-ci répond de la même manière.

Puis chacun reprend son déplacement libre jusqu'à la rencontre suivante.

Des exemples d'intention :

- Avoir affreusement mal aux dents.
- Etre très énervé.
- Etre dans un état dépressif (sous Prozac).
- Avoir une soif terrible.
- S'apercevoir qu'on est tout nu.
- Etre en état d'ébriété avancé.
- Prendre un accent rustique.
- Prendre un air pincé.
- Avoir très chaud.
- Sucrer un gros caramel.
- Avoir si mal aux dents qu'on articule très mal.
- Avoir un cheveu sur la langue.
- Etc.

Place de l'animateur

Il peut être participant ; cela facilitera l'entrée de chacun dans le jeu et en particulier s'il va à la rencontre des plus timides.

Précautions

Pour que la phrase soit bien mémorisée, commencer par des rencontres neutres.

Précautions / conseils :

- C'est une activité assez facile car tout le monde fait en même temps.
- On peut donc la placer en début d'activité ; elle permet de briser la glace.



LE GROMELOT

Nombre de participants : de 10 à 20 personnes (un nombre pair)

Durée : 15 minutes

Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

Jouer avec sa voix.

Découvrir de nouvelles possibilités vocales.

S'exprimer et communiquer sans recourir à un langage articulé.

Description

Le gromelot est un langage non articulé et dépourvu de sens. C'est le rythme, le ton, la gestuelle de la personne qui donnent de l'information.

Un gromelot classique et facile à prendre en main est le « BADA , BADA, BADA... ». Il peut être décliné en remplaçant le « A » par « I », « O », « OU », « É », etc. Il peut également être enrichi d'un accent caractéristique (*russe, chinois, africain, paysan, noble, précieux, martien, américain, enfantin, etc.*).

Dans un premier temps, par deux, expérimenter le gromelot en essayant de faire deviner à l'autre l'état émotionnel de son personnage (en colère, triste, fatigué, malade, heureux, etc.).

Puis demander en gromelot à l'autre de faire une action (lui apporter une chaise, lui masser les épaules, lui lire une histoire, etc.). L'exécutant peut ou non parler également en gromelot.

Dès ces premiers jeux apparaîtra la nécessité d'associer une gestuelle pour se faire comprendre (message ou qui est ce personnage).

Dans un troisième temps, les joueurs explorent à deux, diverses situations (la déclaration amoureuse, la scène de ménage, des commérages, une plaidoirie, une flatterie, un interrogatoire musclé, une visite immobilière, une surenchère d'offres publicitaires, etc.). Les volontaires peuvent ensuite présenter leurs essais au groupe. La scénette doit être composée d'une entrée, d'une mise en place de l'action et d'une fin.

Il est aussi possible de jouer en groupe ces situations : le sergent recruteur et les jeunes appelés, des clients dans un restaurant chinois, des touristes au souk, un marché aux bestiaux, une garden-party, etc.

Place de l'animateur

Il est important de donner des situations qui ouvrent sur du jeu. Il faut laisser à chacun le choix du type de gromelot.

Précautions

Dans un premier temps, il est important que chaque couple puisse travailler isolé des autres afin de permettre à chacun d'oser y aller. Montrer aux autres ses productions doit rester sur la base du volontariat.

Variantes

« 1, 2, 3 soleil »

C'est le début d'un jeu traditionnel.

Ce jeu est un prétexte à l'expression (contester, approuver, se défendre, soutenir, réfuter...). Une consigne d'intention est donnée au départ : jouer comme si on était le clan des Siciliens,

jouer comme si on était dans un film de mélo, etc.

Le jeu du traducteur

C'est un jeu à deux personnages. L'un d'eux se présente à l'assemblée et lui raconte une histoire extraordinaire ou tout à fait banale (un réquisitoire, une déclaration d'amour, une conférence de presse d'une star, un recette d'un merveilleux gâteau, etc.). Elle s'exprime en gromelot, langage inconnu par l'assemblée. Le deuxième personnage est son traducteur. Il traduit au fur et à mesure le récit.

Mise en garde : la personne qui parle dans le langage imaginaire doit suivre sa propre histoire même si elle n'est pas comprise. Elle ne doit pas se laisser influencer par la traduction. L'inverse est vrai pour le traducteur.



LES CARICATURES DE DEMARCHES

+ Jeu autour de la prise en compte de l'espace

Nombre de participants : de 10 à 20 personnes (un nombre pair)
Durée : 15 minutes
Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

- Explorer ses capacités corporelles.
- Oser prendre des postures et faire des déplacements inhabituels.
- Oser se mettre sous le regard des autres.

Description

Le groupe se partage en deux. Chaque sous-groupe se place à l'une extrémité d'un espace délimité. Chaque joueur a alors un vis à vis qui sera son partenaire.

Le jeu commence avec les personnes du sous-groupe A qui se déplacent normalement en faisant un simple aller-retour. Les joueurs du sous-groupe B en profitent pour observer leur partenaire et repérer une caractéristique dans leur déplacement (balancer des bras, attaque du sol avec le talon, etc.).

A leur tour, les joueurs de B se déplacent en intégrant dans leur démarche l'élément qu'ils viennent de repérer.

C'est alors aux joueurs de A de recommencer leur déplacement avec cette fois-ci, une exagération prononcée.

Le jeu reprend pour les joueurs de B qui accentuent encore plus la caricature.

On fait cette surenchère plusieurs fois de suite. Les groupes sont ensuite inversés.

Place de l'animateur

Il encourage chacun à oser exagérer ses gestes.
Il juge du moment opportun pour arrêter le jeu.

Il est contre-indiqué avec ou avec un groupe qui ne se connaît pas ou un groupe immature.

Précautions

Il faut mettre en place un climat de confiance pour que les joueurs osent sortir des gestes conventionnels et prennent du plaisir à rire d'eux-mêmes.

Ce n'est donc pas un exercice à placer en début de séquence.





LES TROIS ZONES

+ Jeu autour de la prise en compte de l'espace

Nombre de participants : de 10 à 20 personnes (un nombre pair)

Durée : 20 minutes

Matériel nécessaire : De quoi matérialiser les limites des trois espaces (bâton, ficelle ou craie)

Objectif(s) du jeu

- Développer ses capacités d'expression corporelle.
- Créer et utiliser un espace imaginaire.

Description

L'animateur matérialise trois zones contiguës dans l'espace de jeu. Elles doivent être de taille suffisante pour permettre des déplacements. Les joueurs se placent en deux groupes aux extrémités du terrain de jeu. L'animateur indique alors les caractéristiques de ces trois zones qu'ils devront successivement traverser. Les deux équipes se déplacent en même temps ; chacune démarrant à un bout du terrain. Chaque joueur fait un aller-retour et prend le temps nécessaire pour vivre pleinement ses déplacements.

Des exemples de situations :

- un marécage / un sol encombré d'obstacles qu'il faut enjamber / une patinoire
- on affronte un grand vent / on est en apesanteur / on se faufile dans une galerie étroite
- on est un chat / une poule / un animal du zoo
- on est un samouraï de manga / on est un robot / on est un manifestant (ajouter aussi la voix)
- on est un commentateur de match / un enseignant / une cantatrice

D'autres idées :

- Marche normale
- Marche pressée
- Marche blessure X
- C'est le matin de Noël et on ne veut pas réveiller papa/maman
- Donjons et dragons (dangers...)
- Guerre, dangers constant
- Marche mélancolique

■ Place de l'animateur ■

Inviter chacun à prendre son temps pour bien faire.
Demander à ce que chacun se concentre sur soi.

■ Précautions ■

Il faut prévoir un espace suffisant pour que les déplacements ne soient pas escamotés.



DEPLACEMENTS AVEC DES PARTIES DU CORPS BLOQUEES

+ Jeu autour de la prise en compte de l'espace

Nombre de participants : de 10 à 20 personnes

Durée : 15 minutes

Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

■ Découvrir ses possibilités d'expression corporelle.

■ Investir l'espace pour utiliser ses ressources corporelles.

■ Oser faire des gestes, des déplacements, des postures inhabituelles.

Description

Chacun se déplace en marchant librement dans tout l'espace, sans se soucier des autres.

La marche est assez soutenue et chacun se choisit des directions.

Pendant le déplacement individuel, l'animateur donne la consigne : « Allez d'un point à un autre en étant tiré par un fil fixé à votre nez. »

Chacun expérimente les postures et les déplacements.

Puis l'animateur change la consigne : « Vous êtes tiré par le nombril, le coude, le genou, les fesses, etc. ».

■ Place de l'animateur ■

Il accompagne les explorations individuelles et invite par ses remarques à être plus audacieux : « Le fil est de plus en plus tendu, vous essayez de résister mais vous cédez peu à peu. » Il veille à ce que les personnes soient concentrées et qu'elles n'escamotent pas l'exercice.

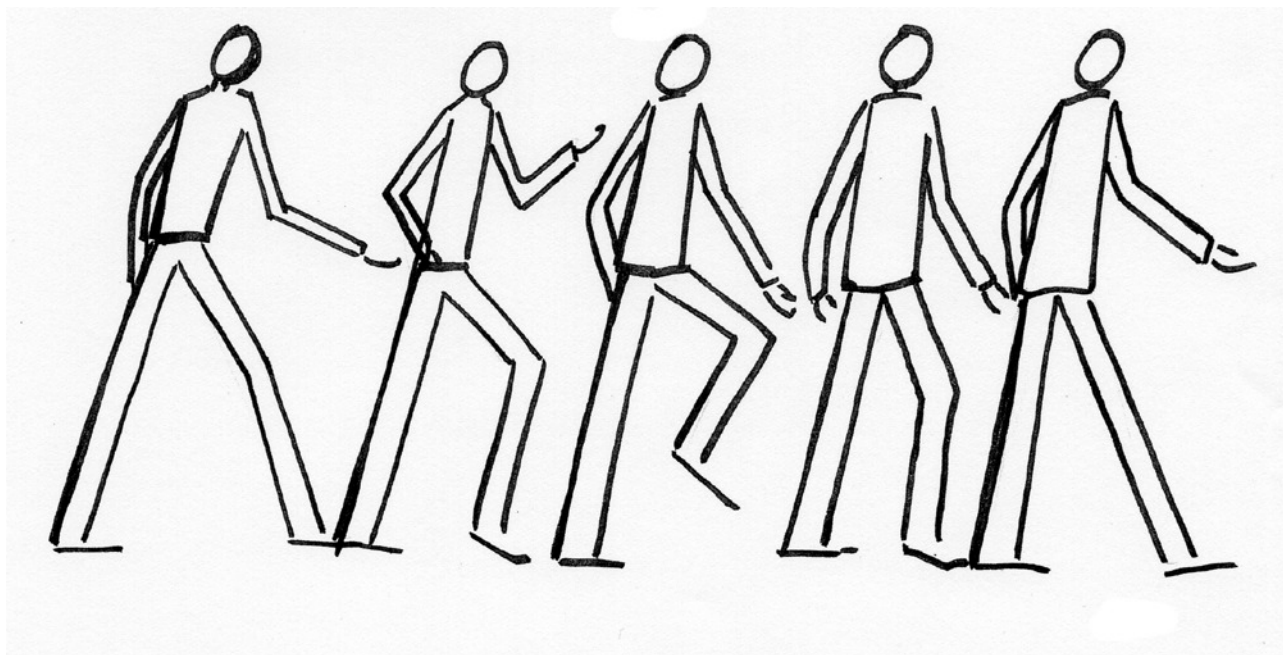
■ Précautions ■

Penser à occuper tout l'espace.

Prendre le temps nécessaire pour s'essayer et aller le plus loin possible.

■ Variantes ■

En gardant la même configuration, les déplacements se font en bloquant une articulation (cheville, genou, hanche, colonne vertébrale).



LES HISTOIRES A PLUSIEURS VOIX

Nombre de participants : de 6 à 9 personnes
Durée : 30 minutes
Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

|| Développer son imagination et sa capacité à improviser.

|| Apprendre à respecter les contraintes de jeu.

|| Apprendre à poursuivre une proposition, être force de proposition et renoncer à certaines de ses idées.

|| Développer son attention aux autres et sa capacité à se concentrer.

Description

Un groupe de 3 joueurs se place en file indienne. A tour de rôle, ils vont improviser une histoire collective.

L'animateur donne un début d'histoire qui précise le lieu, les personnages présents et ce qu'ils font. Par exemple : « trois chatons se retrouvent sur la planète verte après trois ans de traversée interstellaire ».

Le premier joueur doit intégrer ces informations dans sa narration. Il reprend le début de l'histoire et la poursuit. La consigne est de faire avancer l'action. L'histoire ne doit pas s'enliser.

Au signal de l'animateur, le premier joueur va se placer derrière la file. C'est au deuxième joueur de reprendre immédiatement l'histoire là où elle a été laissée et la poursuivre. Il doit respecter le ton de la narration qu'a instauré le premier joueur: il poursuit la phrase commencée, les gestes, le rythme, les voix des personnages, etc. Au deuxième signal c'est au tour du troisième joueur de continuer le récit.

Chaque joueur repasse deux fois. Le dernier clôt l'histoire.

Les narrateurs peuvent utiliser les discours directs ou indirects.

Place de l'animateur

Il doit être attentif afin de donner le signal du changement à un moment clé : quand la narration s'enlise ou quand un joueur est en difficulté.

Précautions

Il s'agit de ne pas enfermer l'histoire dans une répétition ou des retours en arrière, mais bien de faire progresser les actions et les émotions.

Il est prudent de garder un fil conducteur et de ne pas ouvrir trop de tiroirs.

Variantes

« Colorie...Avance...reprends... »

L'animateur peut instaurer un code pour inciter le conteur à décrire plus précisément (« colorie »), faire avancer l'action (« avance ») et faire appel à un point passé de l'histoire (« reprend le ... »).

Le jeu du souffleur

Le défi peut être corsé en introduisant un « souffleur ». Celui-ci se place derrière les narrateurs. De temps en temps il énonce un mot n'ayant aucun lien avec l'histoire. Le conteur ne doit pas l'intégrer immédiatement. Il doit faire évoluer l'histoire vers une situation où le mot a sa place. Un code gestuel est défini pour faire répéter le souffleur en cas d'incompréhension ou d'oubli du mot imposé.



VIVRE UNE HISTOIRE RACONTEE

Nombre de participants : nombre indéfini

Durée : 20 minutes

Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

Se laisser porter par une histoire.

Explorer et traduire les sentiments d'un personnage.

Explorer et vivre ses déplacements, postures et actions.

Description

Pour permettre un temps de préparation personnelle (relaxation et concentration), l'animateur demande aux participants de s'allonger sur le sol, sans se gêner les uns les autres. Quand le groupe est prêt, il les invite à entrer dans une histoire simple et à vivre tous les gestes et sentiments du personnage. Il raconte lentement pour que chacun ait le temps d'explorer la situation proposée. Quand le voyage est terminé, l'animateur invite les joueurs à retrouver leur position de départ et indique la fin du jeu.

Histoire à raconter : l'ours

Vous êtes dans la forêt, c'est le matin et vous venez de vous réveiller comme un ours en baillant, en vous étirant lentement, lentement.

Vous avez faim, il faut aller chercher de la nourriture.

Regardez autour de vous. Là-bas, vous apercevez un arbre qui a l'air intéressant.

Allez-y, approchez-vous de lui.

Tiens, dans l'écorce, il y a un trou !

Mettez la main dedans. Qu'est-ce que c'est ?

Ceci colle aux doigts, comme de la confiture.

Goûtez ! C'est du miel !

Oh ! Que c'est bon, bien sucré.

Léchez-vous les doigts, un à un.

Hum...C'est délicieux.

Il faut en reprendre.

Aïe ! Quelque chose m'a piqué. Oh !

Des abeilles !

Des abeilles ?

Partez vite ! Courez, courez !

Au fond, là-bas, il y a une rivière.

Plongez-y les abeilles n'aiment pas l'eau.

La rivière n'est pas profonde. Ah !

C'est agréable de s'arroser.

Tout autour, regardez...des poissons !

Bon, il faut se relever.

La fourrure est toute mouillée.

Secouez-vous pour enlever un peu d'eau.

Cette course vous a fatigué.

Où allez-vous trouver un endroit pour vous reposer ?

Un endroit agréable pour dormir !

Ici ? Non !

Peut-être là ? Oui, c'est le coin idéal !

Allongez-vous. Fermez les yeux et essayez de vous souvenir de tout ce que vous avez fait....

Place de l'animateur

Il est vigilant à ce que le groupe soit prêt : attentif et en confiance.

La manière dont il raconte est essentielle : le ton doit être calme, la description imagée.

Il doit rester à l'écoute des réactions du groupe pour adapter ses propositions de jeux.

Il doit veiller à ce que le groupe reste concentré.

Précautions

C'est un jeu qui est assez facile car on n'est pas sous le regard des autres. Il n'est cependant pas évident de se laisser aller et de ressentir authentiquement les choses.

Variantes

On peut faire un « voyage » dans une succession de lieux très typés : des sols lunaires, dans un marécage, dans une galerie souterraine...



LES MOLLASSONS

+ Jeu de relaxation

Nombre de participants : nombre indéfini mais il faut que les joueurs soient par paires (pas au-delà de 20)
Durée : 20 minutes
Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

- Prendre conscience des différentes parties de son corps.
- Apprendre à se relâcher.
- Faire confiance à son partenaire.
- Prendre soin de son partenaire.

Description

Les joueurs se mettent par deux. L'un d'eux s'allonge sur le sol et ferme les yeux.

Son partenaire lui soulève délicatement un bras. La personne au sol doit se laisser faire et devenir toute molle. Quand les muscles sont bien relâchés, il lui fait faire divers mouvements avec le bras, puis l'autre et enfin les deux.

Ensuite, il explore les possibilités de la jambe, puis des deux jambes. Et enfin, on essaie avec d'autres parties du corps : la tête, le tronc.

On peut aussi déplacer ou donner une pose à la « poupée de son ».

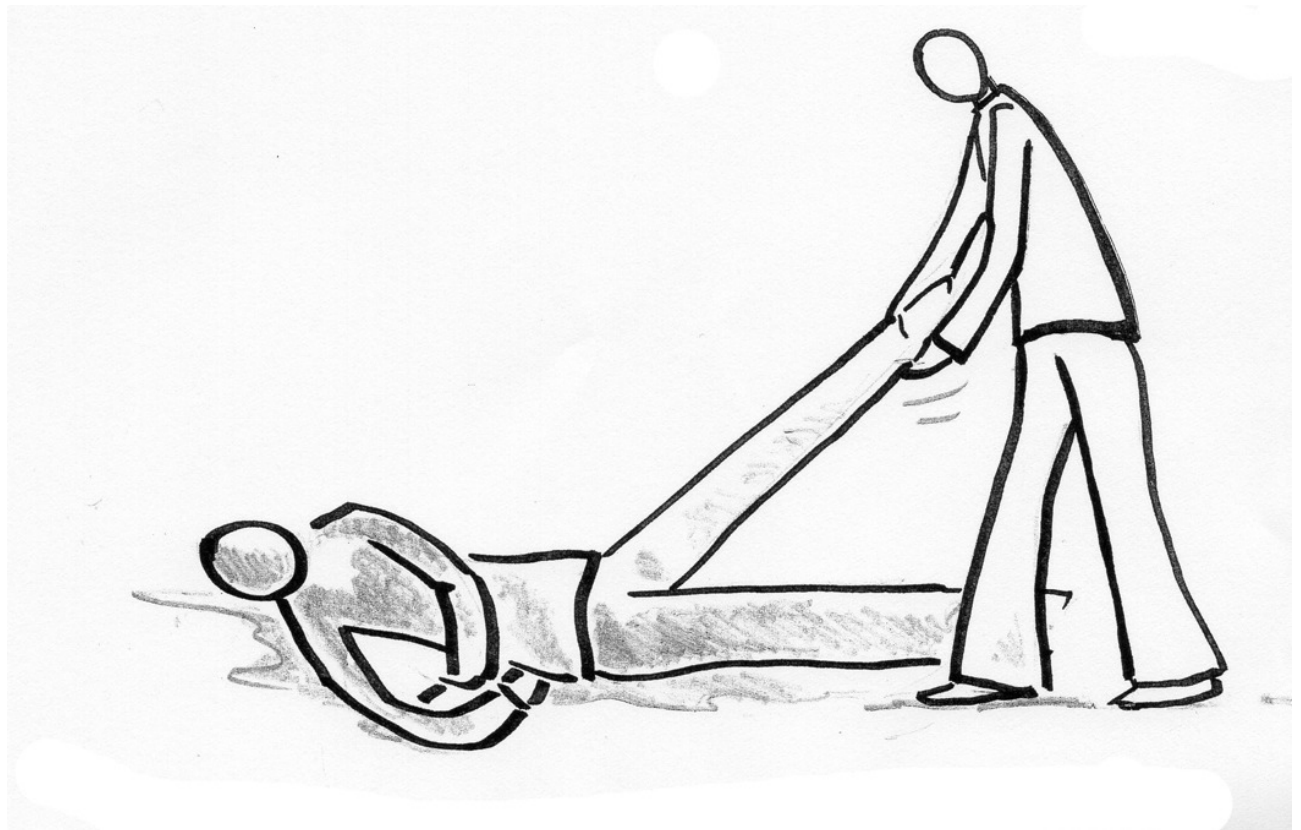
Les rôles sont ensuite inversés.

Place de l'animateur

Il donne des consignes de sécurité préalables au niveau de la prudence dans la manipulation des articulations, l'accompagnement dans le soutien des gestes. Il doit être très présent et suivre les couples au plus près.

Précautions

C'est un exercice qui est basé sur la confiance ; il faut pour cela qu'un travail préalable soit déjà fait.





LES MARIONNETTES A FILS

+ Jeu autour de la concentration

Nombre de participants : nombre indéfini mais il faut que les joueurs soient par paires (pas au-delà de 20)
Durée : 20 minutes
Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

- Prendre conscience des différentes parties de son corps.
- Se concentrer.
- Etre à l'écoute de l'autre.

Description

Les couples se répartissent dans l'espace de jeu, sans se gêner mutuellement. Les rôles sont choisis : celui qui sera la marionnette et celui qui sera le manipulateur. Les rôles étant ensuite inversés.

La marionnette doit être attentive et obéir à tous les gestes que lui signifie son manipulateur : il fait semblant de prendre et de bouger un fil attaché à une articulation du bras de la marionnette. Les gestes sont lents pour être contrôlés. On essaie toutes les possibilités de bouger. On peut placer le fil à l'articulation du poignet, du coude, de l'épaule. On peut explorer d'autres articulations.

Une autre partie de l'exercice : jouer sur la tonicité et le relâchement.

A certains moments, le manipulateur lâche le fil, la marionnette doit immédiatement suspendre son geste et se relâcher.

Le geste peut être partiellement ou totalement suspendu.

Place de l'animateur

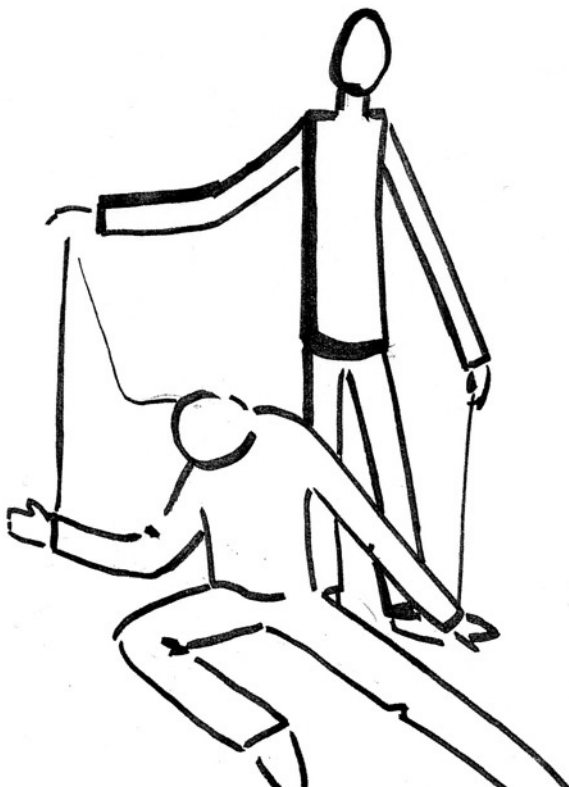
L'activité doit se passer dans la plus grande concentration ; le silence est exigé.
 L'animateur se tient proche des couples pour voir et conseiller.

Précautions

Pour que l'exercice soit réussi, il ne doit pas y avoir de décalage entre les intentions et les gestes. Choisir des gestes simples et précis est plus efficace que des actions spectaculaires.

Variantes

Le corps entier est une marionnette qui devient progressivement tonique puis inversement retrouve son statut d'objet inerte.





LE MIROIR

+ Jeu de concentration

Nombre de participants : de 10 à 20 personnes (un nombre pair)
Durée : 20 minutes
Matériel nécessaire : aucun

Objectif(s) du jeu

- Développer la concentration.
- Mettre en confiance.
- Développer sa qualité d'écoute, son attention vis-à-vis du partenaire.

Description

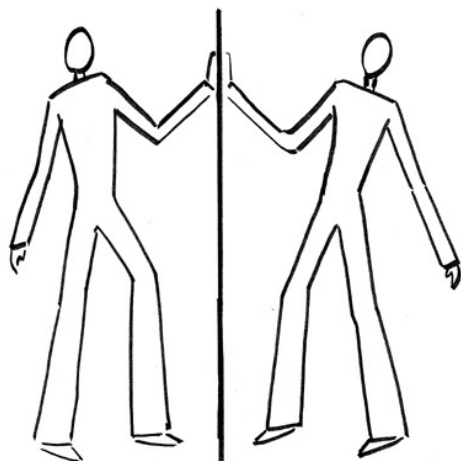
Les deux partenaires se mettent face à face, à environ 1,50 m l'un de l'autre. L'un des deux est meneur, l'autre est miroir.

Au début, le meneur ne bouge qu'un seul bras, très lentement, les autres parties du corps restant statiques. Le miroir suit scrupuleusement ce que fait le meneur.

Demander ensuite au meneur de faire la même chose avec son deuxième bras... Idem, mais les deux bras en même temps (et donc très lentement).

- Il s'agit, pour le meneur, de réaliser très lentement des gestes clairs qui soient faisables par le partenaire.
- Il s'agit, pour le miroir, de reproduire le plus fidèlement possible les gestes du meneur, avec le moins de décalage possible (approcher au maximum le geste simultané).

Enfin, il y a possibilité de se déplacer dans l'espace (on peut se rapprocher, s'éloigner l'un de l'autre...).



Place de l'animateur

Au début, il donne les consignes claires et le cadre de l'activité.

Pendant l'exercice, il passe de groupe en groupe et prodigue des conseils.

Il est garant de la qualité de l'exercice et porte une attention particulière au calme et à la concentration.

Précautions

Joue qui veut jouer.

Etre exigeant sur la concentration, la rigueur, la lenteur des gestes effectués lors de cet exercice.

Si les règles ne sont pas respectées, si l'exercice est détourné (rires, agitation), il ne « sert » à rien, les objectifs ne sont pas atteints.

L'objectif étant de travailler la plus parfaite simultanéité, il ne s'agit donc pas de piéger le miroir. Attention, donc, à ce risque de dérive.

Variantes

1) Un meneur, plusieurs miroirs

Miroir en chœur : un meneur face à tout le groupe.

Miroir en quinconce : des couples placés sur deux lignes en décalé. Le meneur initie une série de gestes lents qui doivent être repris successivement et sans rupture par les différents miroirs.

Utiliser de la musique permet un très beau rendu visuel.

2) Miroirs déformants qui embellissent ou enlaidissent les images

3) Miroir avec intention, avec une « histoire »

C'est le même travail que les « miroirs » traditionnels + un « scénario ». Le meneur est, par ex. :

- *fatigué, mal fichu mais ce soir, il a des invités et doit se faire beau et il y a du boulot...*
- *un bébé qui se voit dans la glace pour la première fois.*
- *un personnage très narcissique qui se trouve très beau.*

Remarques : Dans cet exercice, on a tendance à aller trop vite car on **joue** (reprenre le jeu une deuxième fois en essayant de ralentir le plus possible).

Il faut noter l'importance du visage et de ses mimiques (peu utilisées dans les miroirs traditionnels).

4) Miroir en action

Dans cette variante, les joueurs auront à jouer au jeu du miroir avec une situation précise. Ce n'est pas seulement des gestes mais des personnages en action. Voici les thèmes proposés

- *Une personne âgée perdue dans un grand centre d'achats. Elle ne voit presque rien parce qu'elle a perdu ses lunettes. Elle porte aussi un sac très lourd.*
- *Un policier qui assure la circulation. Il y a beaucoup de voitures. Il a hâte de manger, il a une faim de loup*
- *Une toute petite fille qui se maquille pour la première fois avec le maquillage de sa mère.*
- *Un chat agité qui attend sa nourriture avec impatience. Il peut aussi faire sa toilette.*