

VOYAGE EN EXPRESSION

Lorsque l'on parle d'expression, on pense de suite à la danse, à la rythmique, bref à un « truc de filles ». Or avec la venue et la médiatisation des comédies musicales, des émissions comme la Star'Ac, nous sommes de plus en plus amenés durant nos cours à donner ce style d'activités aussi bien aux filles qu'aux garçons, que nous soyons des professeurs féminins ou masculins.

Pour vous y aider, je propose de vous emmener faire un « Voyage en expression »

Pour embarquer à bord de notre train, pas besoin de bagage ni de pré-requis, juste l'envie de se découvrir et de s'amuser, de « Me rapprocher de qui je suis ».

Sur le parcours, nous passerons par différentes gares : l'improvisation théâtrale, le mime, l'expression corporelle, la danse, le cirque, le masque, la pantomime.

Nous y ferons de brefs arrêts afin d'y « voler » quelques exercices que nous mettrons en pratique tout au long du trajet.

Cela demandera malgré tout un peu d'audace et de volonté car il faudra oser se mettre au défi face aux autres, apprendre à vaincre sa timidité, développer sa sensibilité et son humilité.

Il va falloir vous révéler à vous-même ainsi qu'aux autres et ainsi découvrir certaines de vos capacités et apprendre à mieux les maîtriser.

Nous traverserons des tunnels où l'entraide et le collectif seront nécessaires.

Par la confrontation de sa propre expression à celle de l'autre, l'on pourra aider à construire et l'identité de sa personne et la socialisation de celle-ci. Il sera nécessaire de se regarder, de s'écouter, mais aussi de regarder et d'écouter les autres.

A la descente du train vous aurez un bagage rempli d'exercices pouvant être abordés par tous et facilement transmissibles et adaptables à tous les élèves.

« L'expression est un besoin fondamental de la personne »

« S'exprimer c'est imprimer en dehors de soi le monde intérieur »



Ce recyclage, accessible à tous, comprend 2 parties :

- 1° Par des exercices empruntés au théâtre, à l'impro, au mime, nous allons
- Apprendre :
- À nous exprimer, c'est-à-dire « imprimer en dehors de soi le monde intérieur »
 - À écouter. Accepter de faire le vide autour de soi pour apprendre à être attentif
 - À se risquer à.....
 - À connaître son corps et faire qu'il devienne l'instrument par lequel toute créativité passera
 - À développer sa sensibilité, et donc accepter d'avoir des émotions et de les partager
 - À travailler son imagination
 - L'humilité
 - À se regarder, s'écouter, se connaître, mais aussi écouter et connaître le monde autour de soi
 - Le collectif, avoir une vision non hiérarchisée du groupe. Chaque individu peut s'exprimer tel qu'il est tout en laissant les autres s'exprimer tels qu'ils sont. Et de là arriver à une œuvre commune d'expression.

Le but de cette session est donc d'entraîner les participants à développer créativité et esprit critique, de vaincre leur timidité, de débloquer leur expression, d'affiner leurs perceptions, de maîtriser leur gestuelle et leur voix, de changer d'état.

Le développement de l'expression vise donc une amélioration des qualités de communication.

2° Qu'est-ce que la « Zumba » ?

Programme de remise en forme ou mode passagère ?

Après une petite approche théorique, vous vous laisserez porter par des airs latinos afin d'apprendre quelques pas de base, ainsi qu'une ou deux chorégraphies facilement transposables aux élèves

Bienvenue pour ce « Voyage en expression »



OUTIL D'EVALUATION

Education physique - Voyage en expression

Famille de tâches :

Présenter de façon harmonieuse et esthétique une succession de gestes et de mouvements en respectant les caractéristiques de l'activité.

Critères et indicateurs d'évaluation utilisables dans le cadre de cette famille de tâches :

CRITERES	INDICATEURS
Rythme	<ul style="list-style-type: none">• Vitesse d'exécution adaptée (ni trop lente, ni trop rapide)
Fluidité du mouvement	<ul style="list-style-type: none">• Enchaînement harmonieux des mouvements, des éléments présentés (sans arrêt, sans hésitation)
Correction de l'exercice	<ul style="list-style-type: none">• Fidélité de l'exécution par rapport au modèle, au thème demandé• Les exercices sont exprimés dans tous leurs termes
Expression par le mouvement	<ul style="list-style-type: none">• Qualité de l'interaction avec le public
Coopération entre élèves*	<ul style="list-style-type: none">• Capacité à avoir du répondant, prise d'initiatives
Originalité, possibilité de créations personnelles	<ul style="list-style-type: none">• Evocation surprenante, neuve ou personnelle



1. LE PASSAGE D'ENERGIE (*Exercice de dynamisation*)

Les participants se placent en cercle le plus large possible dans l'espace de jeu. Il faut que chacun ait une bonne vue d'ensemble du cercle et de ses voisins de gauche et de droite. Une personne démarre en frappant dans ses mains en direction de son voisin de gauche (comme s'il lui donnait quelque chose). Celui-ci (comme s'il avait reçu quelque chose) va à son tour frapper dans ses mains vers son voisin de gauche, et ainsi de suite.

Cette « claque » va faire plusieurs fois le tour du cercle jusqu'à atteindre un rythme commun à tous les participants. Vous verrez rapidement en effet que certains réagissent vite, d'autres lentement et qu'il n'y a pas beaucoup de cohésion. Avec un peu de patience et d'échauffement le rythme va devenir plus homogène et créer un véritable flux énergétique entre les participants.

Les membres du groupe pivotent ainsi de droite à gauche pour recevoir et donner. Pas question d'être le dos tourné à son partenaire et de ne réagir qu'au bruit. Pour réussir cet exercice, il est également impératif de pouvoir regarder son partenaire de jeu.

C'est le début de la pratique de l'impro et cela nécessite d'être entièrement présent à soi et à l'autre.

Après quelques tours, arrêtez, changez les places des élèves dans le cercle, changement de sens, croisés, avec onomatopées, mots,

Cet exercice d'échauffement peut être repris à tout moment où l'énergie du groupe est en baisse

Objectifs:

Se mettre en énergie, prendre conscience de la force du groupe

Développer sa concentration, sa vigilance, travailler la vitesse d'exécution, de réaction

2. LE MOT LANCE

Debout, les participants forment un cercle relativement serré, de façon à ce que leurs mains puissent presque se toucher s'ils tendent les bras vers le centre.

Ensemble, les participants vont faire un mouvement pour avoir un rythme commun au groupe. Ce mouvement consiste à lancer un bras placé le long du corps vers le centre du cercle en montant la main au-dessus de la tête. Cela ne doit être ni trop lent, ni trop rapide mais réellement commun (il ne s'agit pas que l'un ait le bras le long du corps pendant que l'autre ait la main au-dessus de la tête).

L'idéal est de désigner un responsable qui imprime le mouvement et que les autres peuvent suivre.

Dès lors, le responsable se met à balancer le bras, de bas en haut, tel que décrit plus haut. Tous les participants commencent eux aussi à balancer le bras au même rythme que le responsable, pour créer un mouvement uniforme. Quand le rythme est installé, le responsable peut commencer. Il a pour tâche de lancer un premier mot qui déclenchera une chaîne de mots, donnés un à la fois, et par association d'idées par chacun des participants, à tour de rôle et dans le sens des aiguilles d'une montre. Chaque mot doit être dit au moment où le bras atteint son point le plus haut.

L'animateur doit bien expliquer que chacun doit être dans un état de disponibilité totale, l'esprit libéré pour se concentrer uniquement sur le mot du joueur qui précède. Il doit bien faire comprendre également que chaque mot doit sortir spontanément, sans réflexion, par association d'idées

Il n'est pas question d'avoir en tête un mot préparé à l'avance. Il n'y aurait alors aucun intérêt à faire l'exercice, qui vise la vivacité d'esprit et la capacité de réaction.

Certaines règles pour affiner le jeu:

- Un même mot ne peut revenir 2 fois par séquence;
- Pas d'interjections ou d'onomatopées;
- Pas de noms propres;
- Pas de groupes de mots (ex: bout de cigare).

Objectifs:

Aiguiser sa répartie

Elargir son champ lexical

Développer sa concentration

Travailler l'écoute



3. MARCHER DANS L'ESPACE:

- Marcher à la manière de : un éléphant, une souris, une mouche, un ivrogne, un vieillard, un bébé, ...
- Marcher comme si : on était dans l'eau, sur un sol chaud, froid, sur des clous, dans des marécages, ...
- Caricatures de démarche : 1 marche sans s'occuper des autres, un 2^{ème} va le suivre en exagérant une caractéristique du 1^{er}, le 3^{ème} suit le 2^{ème} tout en accentuant encore la caractéristique, ainsi de suite ...

Objectifs:

- Travailler son sens de l'observation
- Mettre en exergue, travailler la précision sur un des segments du corps
- Découvrir un personnage et l'assumer
- Découvrir de nouvelles démarches, de nouvelles positions du corps,
- Prendre conscience des différences en prenant la peau de ...
- (se) Surprendre, (s') amuser

4. EXERCICES DE CONFIANCE:

- La bouteille (seul avec le groupe et/ou à 2)
- Transporter un du groupe (« le mort ») bras tendus, voyager dans l'espace

Objectifs:

- Mieux connaître les autres, mieux se connaître
- Dominer sa peur des autres, de soi; la comprendre
- Prendre conscience de son importance dans le groupe, de ses responsabilités
- Procurer un bien-être à l'autre
- Se laisser aller complètement, se relâcher, s'en remettre au groupe
- Comprendre la fragilité des relations au sein d'un groupe
- Décrypter les rapports entre chacun

5. CECI N'EST PAS.....

Alors que les objets qui nous entourent quotidiennement semblent définis une fois pour toute par leur usage, leur manipulation révèle derrière l'aspect manifeste des objets une potentialité infinie de latences qui ne demandent qu'à s'actualiser :
Se placer en cercle et mettre un objet (une canne, une corde, une cuillère,) au centre de celui-ci. Chacun devra, à tour de rôle, donner à l'objet une autre utilisation que l'initiale. Exemple, la canne devient un club de golf, un balai, ...

Objectifs:

Développer l'imagination

Jeter les bases du mime : précision, dextérité, justesse

Prendre conscience du pouvoir du mime, de l'impact sur le spectateur

6. LA POSTURE

Un participant va au centre de l'espace de jeu et se fige dans une position. C'est le joueur A. Un autre, le joueur B, s'inspirant de la position de A vient se mettre en place près de celui-ci (il doit le toucher) afin de créer une image (comme lorsqu'on fait une pause sur le magnétoscope: en appuyant sur play l'image se remet en mouvement tandis qu'en donnant du mouvement à la posture une histoire pourrait être racontée ...)

Ensuite, A s'en va laissant B dans sa posture et C, un troisième joueur, vient se placer en relation (contact physique et cohérence d'image) avec B afin de créer une nouvelle image, une nouvelle possibilité d'impro. Quand B s'en va, c'est à D de venir se greffer sur la position de C et ainsi de suite.

Toutes les deux-trois images, vous pouvez demander à un membre du groupe de faire le commentaire (comme s'il s'agissait de photos souvenirs), ou aux joueurs en posture de dire chacun une phrase qui serait un éclaircissement à la situation et le début d'une impro.

Objectifs :

Incarner physiquement un personnage dans une situation et être en relation avec son partenaire par le réflexe d'associations visuelles et corporelles

Développer l'écoute, la confiance en soi et en l'autre, le respect et la spontanéité



7. LA STATUE

L'un est le modéleur, l'autre la terre.

Sur un thème imposé (un animal, un sportif, un pays, ...), les modéleurs sculptent leur modèle

Objectifs:

Développer l'imagination, oser toucher l'autre
Traduire une expression, une idée par le corps

8. GARDIEN DE BUT

Cet exercice se pratique un peu à la manière de l'échauffement du gardien de but. C'est comme un bombardement ininterrompu de ballons que le gardien doit arrêter. Ici les ballons et les arrêts sont remplacés par des répliques.

Déroulement

La personne faisant office de gardien de but se place debout au centre. Les autres participants défilent un à un devant elle et lui lancent une phrase à laquelle elle doit répondre spontanément en respectant le personnage défini par la réplique lancée.

Par exemple, si la phrase lancée est « garçon! L'addition », automatiquement le *gardien de but* doit répondre, en se mettant dans la peau d'un garçon de café, quelque chose comme: « Tout de suite monsieur» ou « et une addition pour le 7 » ou n'importe quoi de plausible.

Ensuite, une deuxième phrase est lancée par un nouvel intervenant « majesté! La guerre est déclarée! ». Le *gardien de but* doit s'adapter immédiatement au personnage et à la situation et répliquer de manière logique, par exemple: « qu'on commande immédiatement le conseil et qu'on prépare l'armée! ».

Les participants qui défilent doivent lancer leur phrase, recevoir la réplique (importance d'attendre la réponse de la personne) et libérer la place pour laisser la personne suivante donner sa réplique.

Après quelques répliques, un autre participant prend le rôle du *gardien de but* et l'exercice se poursuit jusqu'à ce que tout le monde y soit passé.

Remarques

Une courte réplique - mais pas forcément des banalités - suffit de part et d'autre. Il est important de varier les propositions pour permettre à la personne qui tient le rôle de *gardien de but* d'aiguiser ses réflexes.

Il est également important pour le *gardien de but* de bien accepter les propositions qui lui sont faites et de prendre le personnage qui lui est assigné, directement ou indirectement. Ce personnage peut être clairement identifié (Papa, Monsieur, Madame, Cher ami, Mon amour, etc.) ou non clairement énoncé mais implicite par l'accent utilisé ou le propos tenu. Par exemple, si le joueur lance «merde, les flics!» avec un accent parigot, il indique une ambiance à respecter. De même, si la phrase lancée s'entend ainsi: « Ouf ti, la poule a ben pondu c'te nuit », c'est tout un monde rural qui est proposé et le *gardien de but* doit répliquer en conséquence.



Anne DEBUISSON

Les participants qui défilent peuvent préparer leur réplique à l'avance, en attendant leur tour, mais le gardien de but lui n'a aucun moment de réflexion; il doit répondre immédiatement à la proposition de ses partenaires.

Objectifs:

Aiguiser son sens de la répartie et de la composition de personnages par un bombardement rapide de répliques

Etre ouvert à toute proposition venant de l'extérieur

Développer la découverte de soi, l'écoute, la confiance en soi, l'esprit de synthèse, l'expression, le respect, la spontanéité et la maîtrise de comportement

Accepter sans aucune retenue les propositions d'autrui

Créer des histoires à deux

Proposer un éventail riche, une galerie fournie de personnages et de situations

Explorer différents univers

Varié les lieux et les époques

Se creuser la tête, se faire violence pour trouver des idées originales

Savourer les idées d'autrui

9. CONTE ARABE

Le groupe est en cercle. Un commence une histoire, à un signal donné, un autre la poursuit et ainsi de suite

Variante: Chacun marche. Celui qui parle à un témoin, lorsqu'il croise quelqu'un il lui donne le témoin et lui cède la parole.

Objectifs:

Développer l'imaginaire, l'imagination, affûter l'écoute

Travailler la mémoire

Créer une histoire cohérente, plaisante

10. UNE HISTOIRE EN UN MOT, DIX MOTS, PLEIN D'HISTOIRES

Les participants sont assis en rond. Un leader est chargé de commencer une histoire en n'utilisant qu'un seul mot de la liste. Le suivant, selon l'ordre préétabli, doit poursuivre l'histoire en ne se servant que d'un autre mot. Et ainsi de suite jusqu'à celui ou celle qui doit conclure. L'animateur fixe la durée de l'histoire selon le nombre de mots désirés. Par exemple, un groupe de quinze racontera l'histoire en un tour complet, soit quinze mots (le quinzième devant conclure), ou en deux tours (trente mots), ou en trois, etc.

Exemple d'une histoire en quinze mots

- Enfant
- Ascenseu
- Panne
- Panique
- Cris
- Alerte
- Concierg
- Dialogue
- Pipi
- Police
- Pompier
- Curé
- Miracle
- Télévisio
- Vedette

Cet exercice, apparemment simple, exige pourtant beaucoup de concentration et de concision pour choisir le mot-clé, c'est-à-dire celui qui va rassembler le plus d'éléments d'information pour en faire un ensemble cohérent.

Noter une dizaine de mots au tableau et demander à un participant de raconter une histoire en insérant les différents mots. Sur base des mêmes mots, on peut raconter plusieurs histoires différentes. On peut aussi exiger des participants qu'ils suivent un ordre bien précis pour insérer les mots dans l'histoire (croissant, décroissant, etc.) On peut également donner un style à l'histoire, afin d'aider les participant à broder entre les mots imposés (histoire pour enfants, roman policier, etc.)



11. UN ESPACE, UN LIEU

On détermine une surface qui servira au lieu de joute. L'animateur montre les places des portes (de chaque côté).

Le premier participant, entre par la porte (qui de ce fait est déterminée: matière, bruitage, type d'ouverture), entre dans l'espace et installe un élément de décor (chaise, table, miroir, portemanteau, etc.), puis sort de l'espace (par une deuxième porte qui prend forme).

Ensuite un deuxième participant entre dans l'espace (en respectant la porte), utilise d'une manière ou d'une autre ce qui a déjà été installé et rajoute un élément de décor.

Et puis le troisième vient avec un troisième élément de décor et ainsi de suite. On peut stopper les passages quand le lieu devient trop confus et en créer un nouveau. Cet exercice apprend à créer un espace en trois dimensions dans le vide et aiguise le sens de l'observation et la qualité d'écoute.

EXERCICE DE PRONONCIATION

Le Caraco Kaki à col en caracul

Elle s'appelait Kiki et était coquette. Il s'appelait Coco et était concasseur de cacao. Je vais vous conter comment Kiki la coquette a fait cocu Coco. Depuis longtemps déjà, la coquette Kiki réclamait à Coco, à corps et à cris, un caraco kaki à col en caracul car, à col en caracul, le caraco kaki semblait plus coquet à Kiki la cocotte.

Mais le pauvre Coco concasseur de cacao ne trouvait que quelques caracos kakis sans col en caracul et quelques cols en caracul sans caracos kakis. C'est alors qu'un marquis, caduque et cocasse vit Kiki, qui immédiatement le conquiert, et lorsqu'il apprend que le cœur de Kiki est à prendre à quiconque offre à Kiki un caraco kaki à col en caracul, il calcule qu'un col en caracul sur caraco kaki ferait un exquis caraco kaki à col en caracul. Il colle un col en caracul sur un caraco kaki, caracole vers Kiki et lui colle quelques bécots sur ses quinquets coquins.

Quand le pauvre Coco concasseur de cacao voit Kiki avec le caraco kaki à col en caracul, il calcule qu'un concurrent la quitte et qu'il est cocu mais le coq avec qui Kiki l'a fait, qui, qui, mais ne sachant pas avec qui Kiki le fit cocu, Coco coupa l'Kiki d'Kiki et se carapata avec le caraco kaki à col en caracul.

Qu'est-ce que la « ZUMBA » ?

Zumba est le nom d'un programme de remise en forme de danse créée par le danseur et [chorégraphe](#) Alberto («Beto») Perez en [Colombie](#).

Instructeur de conditionnement physique dans son pays natal, la vie de Beto prit une tournure inattendue dans le milieu des années 90 quand il voulu enseigner un cours d'aerobic et se rendit compte qu'il avait oublié sa musique. Il improvisa en utilisant un mélange des bandes enregistrées qu'il avait dans son sac à dos (salsa, merengue). Spontanément, il venait de créer un nouveau genre de danse-fitness, qui portait sur la façon de se déplacer sur la musique. Et ce jour-là, un concept de remise en forme révolutionnaire est né : *la Zumba Fitness-Party* TM.

Zumba Fitness

La Société Zumba a été commercialisé par l'entrepreneur Alberto Perlman en 2001. La marque de commerce du mot Zumba ® s'est fixé l'objectif d'être développée dans le monde entier.

Ce sont d'abord les DVD et le publireportage qui ont fait connaître la Zumba Fitness-Party au grand public.

Ensuite vint la création de classes de Zumba et la formation d'instructeurs. C'est alors que le programme Zumba s'est élargi et que la société a décollé.

En 2005, Zumba Fitness a donné naissance à une véritable Zumba Academy TM. Les Zumba classes sont dispensées par des moniteurs diplômés dans plus de 90.000 centres de conditionnement physique dans 110 pays avec dix millions de participants.

Le programme Zumba est reconnu par l' [Association de remise en forme aérobie d'Amérique](#) , [IDEA Santé et Fitness Association](#) , et l' [American Council on Exercise](#) .

Zumba Fitness LLC est basée à [Hollywood, en Floride](#)

Celle-ci a pris plus d'expansion à encore avec le lancement de Zumbawear TM ligne de vêtements, d'accessoires, et CD de musicaux .

En 2010, Zumba a secoué le sol (une fois de plus) en étant la première à lancer un programme de conditionnement physique en jeu vidéo sur les trois plates-formes principales de jeux: Wii, Xbox, et la PS3.

Zumba® Classes

La musique est l'ingrédient clé des classes de Zumba.

Le programme Zumba emprunte les styles de danse suivants: [Cumbia](#) , [salsa](#) , [merengue](#) , [mambo](#) , [flamenco](#) , [cha-cha-cha](#) , [reggaeton](#) , [samba](#) , [danse du ventre](#) , [bhangra](#) , [hip-hop](#) et [tango](#) .

Le programme Zumba offre actuellement six types de classes Zumba:

- **Zumba®**

La classe traditionnelle Zumba comprend les rythmes de base tels que le merengue, fox-trot, salsa, cumbia, reggaeton, danse du ventre, valse, tango, samba.

- **Zumba Gold®**

Cet entraînement est conçu pour les personnes âgées actives qui souhaitent un mode de vie sain.

Il porte sur les besoins anatomiques, physiologiques et psychologiques spécifiques à ces populations.

- **Zumba® Toning**

Cette classe mélange les techniques de modelage du corps et les déplacements spécifiques de Zumba, dans un même cours, en se concentrant sur la combustion des calories et sur le développement de la musculature (addo, fessiers, cuisses, bras,) Les participants utilisent des poids légers comme s'il s'agissait de maracas afin d'améliorer le rythme et de développer la force.

- **Aqua Zumba®**

Il est conçu pour les + de 14 ans et peut être considéré comme similaire à [l'aquagym](#) .

- **Zumbatomic®**

Pour les filles et garçons âgés de 4-12 ans. Il intègre les styles de danse urbaine comme le hip hop , reggaeton et de la pop avec des concepts fondamentaux tels que la coordination, la discipline, la confiance et le travail d'équipe

- **Zumba® in the Circuit**

Il permet la stimulation du métabolisme et le renforcement musculaire tout en perfectionnant les mouvements de Zumba. Garanti pour brûler les calories et contrecarrer l'ennui, Zumba en circuit déplace les élèves d'une station d'exercice à l'autre sur des battements de reggaeton, salsa, merengue, hip-hop et plus encore.

Il peut être adapté à tous les niveaux de remise en forme.



Anne DEBUISSON

Bibliographie

« En piste »

Frédérique Krings - Daniel Bron

« L'improvisation... Ça ne s'improvise pas ' »

Fabrice Ruwet

« Initiation aux atouts pédagogiques de l'improvisation théâtrale »

Caroline Von Bibikow - Jean-Marc Cuvelier

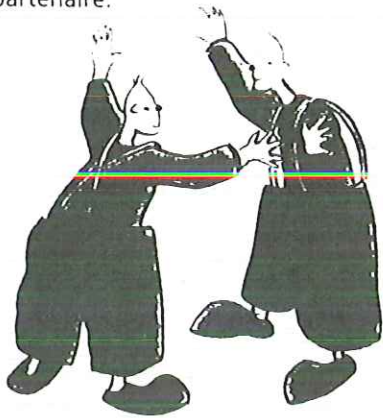
« Le jeu dramatique du mime »

E.-H. Cuvelier

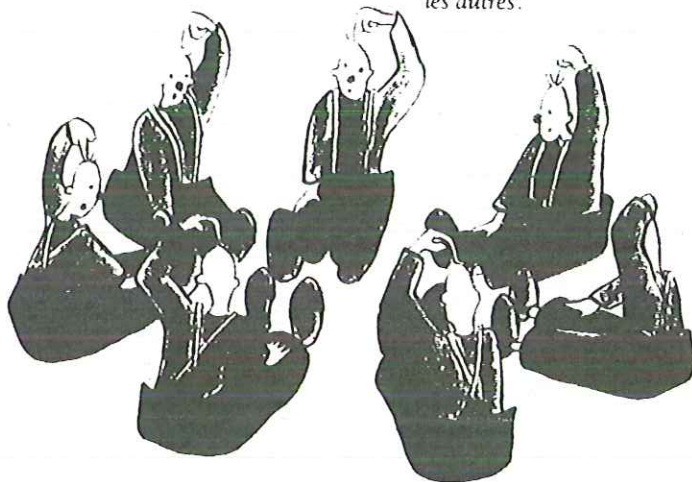
=====

LES CHEMINS POUR APPRENDRE

- Par deux, faites le jeu du miroir. Imiter les différents mouvements, démarches et actions de votre partenaire.

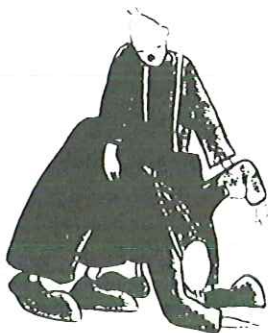


- En cercle, faites un mime en cascade. Le premier joueur fait un geste, une mimique ou une grimace. En suivant le sens des aiguilles d'une montre, un à un, les autres le reproduisent jusqu'au second qui, lui, invente une autre mimique, et ainsi de suite.



La recherche de son propre clown réside dans la liberté de pouvoir être soi-même et d'en faire rire les autres. Pour trouver son clown, il faut donc avoir un certain recul et s'accepter tel que l'on est. Apprendre à sourire de soi... pour mieux en faire rire les autres.

- Vous êtes une poupée de chiffon, votre partenaire vous manipule selon son bon vouloir.



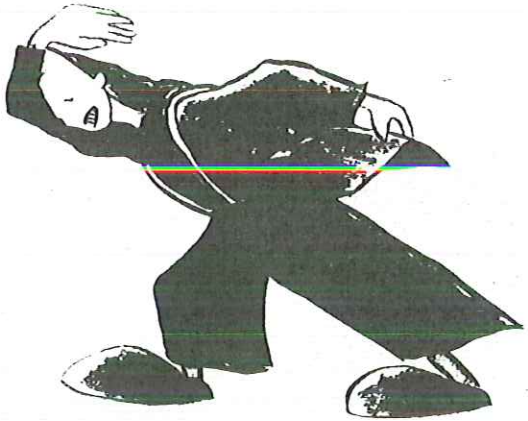
- Face au groupe, dessinez un objet dans l'espace. Mimez ensuite son utilisation. Les autres devinent...

Pour être un bon clown, il faudra d'abord et surtout être étonné devant le monde, être heureux de peu de chose. On cherchera l'expression simple, fondamentale. Le clown devra connaître son corps et savoir ce qu'il signifie dans telle ou telle posture, afin d'exprimer physiquement des sentiments.

- Au jeu des statues, vous êtes la terre. Votre partenaire vous façonne en vous donnant une intention. Une fois installée, vous vous mettez en mouvement et continuez l'action selon l'intention que le sculpteur vous avait donnée.



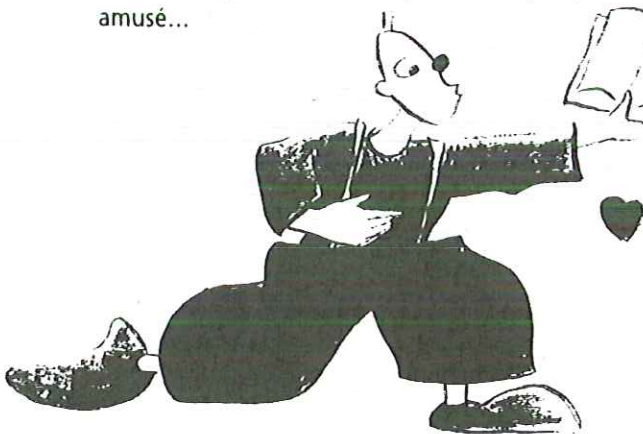
- Marchez en imaginant que vous êtes dans différentes situations : dans l'eau, dans le vent ou la tempête, sur du sable brûlant, dans une forêt...



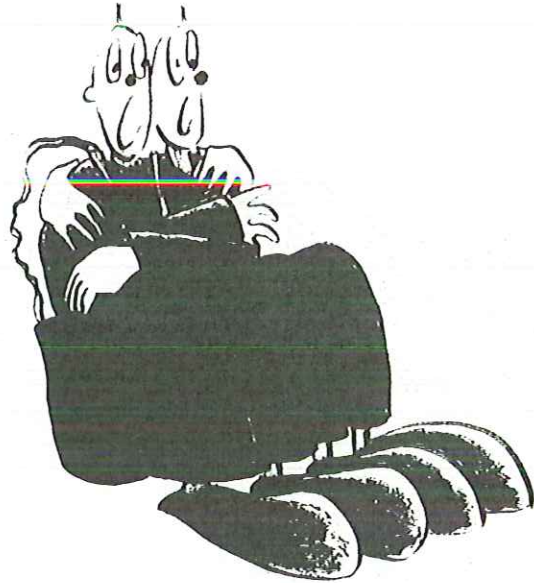
- Marchez dans l'espace en suivant votre nez, votre oreille gauche...



- Lisez une courte histoire en changeant de sentiment : passionné, désespéré, menaçant, amusé...



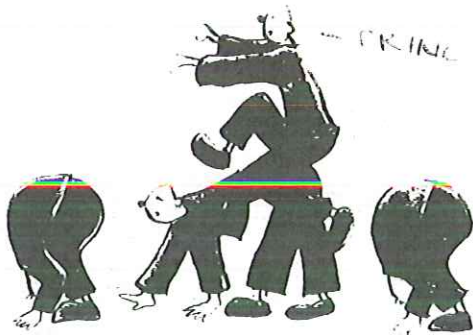
- Regardez en groupe une télévision imaginaire... Il s'agit pour l'observateur de deviner le type de programme que chacun regarde.



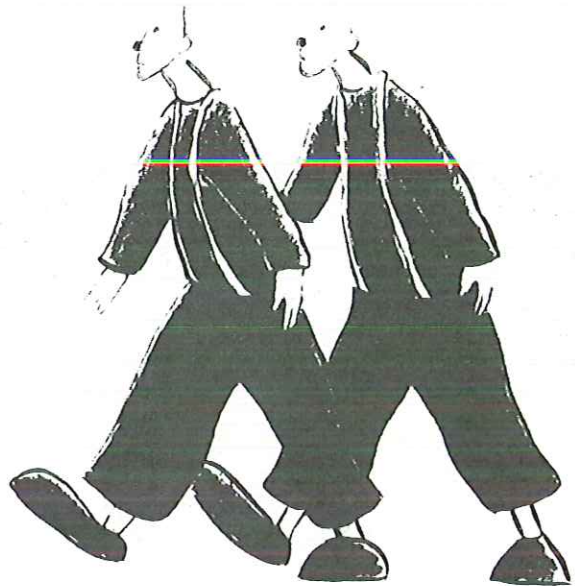
- Vous êtes un chat. Comment allez-vous vous déplacer de tel à tel endroit, réclamer des caresses, vous lustrer le poil, laper votre lait. Vous êtes un chien, une panthère, un chameau, une poule, un corbeau... un serpent...



- En groupe de 4 ou 5, représentez ensemble par une image corporelle l'objet indiqué par l'un d'entre vous.



- En groupe, marchez dans l'espace, suivez une personne qui marche et imitez sa démarche.



- En groupe, prenez un objet (une ficelle, une couverture, un anneau, une corde, un bâton...) et donnez-lui une utilisation spécifique "comme si c'était". Les autres doivent deviner ce qu'est devenu l'objet.



- En cercle, lancez-vous un ballon imaginaire de l'un à l'autre, l'un le reçoit et le relance. Vous pouvez également le lancer et le rattraper sur une autre partie du corps.



- En groupe, marchez dans l'espace, fixez le regard sur un partenaire et suivez-le après l'avoir croisé.

