# JEUX CORPORELS/JEUX VOCAUX

## I. JEUX CORPORELS :

a) **Se présenter** : Faire un cercle avec adultes ou enfants (au delà de 30 c'est trop !)

La première personne donne son prénom en faisant un signe. Le voisin de gauche répète le signe et le prénom de cette personne puis se présente à son tour avec son prénom et un signe qui le distingue. Et ainsi de suite jusqu'à ce que toutes les personnes du cercle se soient présentées.

Objectif : Présentation originale nécessaire avant de commencer un travail avec un groupe que l'on ne connaît pas. Bon travail de mémoire...
Variantes :Ajouter le métier, l'âge , les goûts de la personne qui se présente etc.

b) **Les bandes** : Demander aux membres du groupe d'occuper tout l'espace disponible et tout en marchant de répondre aux consignes : se regrouper par couleur de pantalon, chemise, style de vêtements, couleur des yeux , cheveux etc.

Objectif : Permettre des interactions entre les membres du groupe. Faire que chaque personne se sente appartenir au groupe d'une manière ou d'une autre , que tout le monde y trouve sa place.

c) **Les regroupements** : Occuper tout l'espace en se promenant , et se regrouper en respectant la consigne : par deux, par trois etc. Puis par deux par le seul contact de la pointe des pieds , par trois par le seul contact du dos etc. Puis par deux avec un seul appui au sol , par trois avec cinq appui au sol etc.

Objectif : Permettre des contacts physiques plus rapprochés avec tous les membres du groupe car c'est une question de rapidité et de bon sens, donc l'enfant n'aura pas l'idée d'aller chercher son meilleur copain pour exécuter les consignes.

d) **Le miroir** : Par deux , une personne guide l'autre uniquement avec la paume de la main. L'autre personne ne doit absolument jamais quitter son regard de cette main et suivre strictement cette main qui aura tout le loisir de promener sa « marionnette » dans tous les sens ,et même par terre.

Objectif : Permettre un plus grande attention et concentration indispensable de l'individu par le regard (bonne préparation au chant choral où l'individu doit se concentrer sur la gestique du chef de chœur).

e) **L'évanoui** : On forme un cercle , puis on donne un numéro à chaque personne. Le cercle se déforme, chacun se promène dans la salle et un meneur annonce des numéros. A l'appel de son numéro , la personne prévient qu'elle va s'évanouir , puis s'écroule réellement en ayant une totale confiance aux membres qui vont être attentifs à cet appel et tenter de ne pas la laisser s'évanouir.

Objectif : Prendre conscience des membres qui m'entourent , qui font partie de mon groupe , faire plus ample connaissance , travail sur le respect de l'autre et surtout.....beaucoup de rires !

f) **Le jeu du regard** : Former un cercle , chercher un partenaire en face et lui communiquer uniquement avec le regard que vous voulez changer de placer avec lui. Le cercle se déforme pour se reformer aussitôt, les membres changent de place mais le cercle doit rester intact.

g) **Le chef d'orchestre** : Un chef fait un signe lequel est aussitôt imité par le voisin de gauche et ainsi de suite. Chaque membre du cercle doit effectuer les gestes de son voisin droite uniquement afin d'obtenir une multitude de gestes en cascade (tels les dominos ou la hola !)

h) **Passe à ton voisin** : On forme un cercle en se tenant la main. Un chef fait passer un courant (ou une énergie) dans sa main droite à son voisin, qui doit passer aussi ce courant à son autre voisin de droite etc. Dans le même temps, le chef peut faire partir une autre énergie de l'autre côté du cercle.

Objectif : Très bon exercice de concentration avant de monter sur scène. Recentrer les énergies et les émotions de choristes peut-être trop excités avant une prestation.

## II. <u>JEUX DRAMATIQUES</u> :

1) **Les démarches** : Proposer plusieurs démarches à imiter , pieds en canard, pieds rentrés à l'intérieur, pieds à l'extérieur, sur les talons etc.
2) **Les démarches en tandem** : Proposer de refaire ces démarches avec une personne qui va guider devant l'autre.

Variantes : Le guide peut inventer d'autres démarches.
On peut ajouter une musique lente et demander aux personnes d'utiliser une des démarches mais avec un tempo rapide, et inversement : Tempo rapide avec démarche lente.

3) **Les mimes** : Diviser le groupe en deux pour mimer des situations ou des sentiments . (Former des tableaux pour que chacun puisse être à la fois acteur et spectateur)
   - Sentiments : colère , surprise, angoisse, tristesse, joie , dégoût etc.

- **Situations** : sportif, promenade en forêt, un métier, un moment de la journée (réveil, nuit etc.)

4) **Les tableaux collectifs** : Proposer de créer collectivement des tableaux sur des situations de la vie de tous les jours :
   - une file d'attente
   - un jardin public
   - une rame de métro
   - une cour de récré
   - un aéroport
   - un grand magasin
   - une salle de classe primaire
   - etc.

## III. JEUX VOCAUX :

- **Jeu de l'aveugle** : Exercice à deux. L'un guide l'autre qui a les yeux bandés. Celui qui guide doit le faire uniquement à la voix sans toucher son partenaire : énoncer le prénom, ou un code (une expression « coucou » « pouet ! » ; une onomatopée tchou, shoubidou etc.)
- **Jeux sur le canon :**
  - sur un canon à trois phrases , donner un numéro de 1 à 3 correspondant à l'une de ces phrases. Au signal du meneur , les personnes doivent chanter en boucle uniquement qui leur a été indiquée sur le papier : retrouver toutes les personnes qui chantent la même phrase , former un trio avec les trois phrases.
  - Séparer le groupe en deux et faire démarrer le chant en demandant aux personnes de suivre les indications de la main droite ou de la main gauche.

## IV. JEUX SUR LA DECONTRACTION CORPORELLE :

1. Statues de pierre / statues de glace puis le soleil vient faire fondre cette glace et les enfants se laisse complètement aller ...
2. Les plantes aquatiques : onduler doucement tout le corps en imitant la houle de la mer plus ou moins forte...
3. Pour la nuque : Faire oui , non , peut-être avec la tête.
4. Les marionnettes désarticulées à qui on a coupé les fils : tête, bras , épaules , buste.

## V. LA RESPIRATION :

Faire courir les enfants dans tout l'espace , puis à chaque arrêt les enfants répondre aux consignes suivantes :

- respirer une bonne odeur
- soupirer avec impatience
- respirer rapidement comme une locomotive
- faire la mouche : bzzz
- imiter la moto :prfuit
- se prendre pour un ballon qui se dégonfle : tch…
- ah ! :la surprise , l'étonnement.
- Humm ! : régal , douleur, dégoût , pleurs d'un chiot etc.