

Exercices d'échauffement du corps

Equilibre de plateau	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Prendre possession du plateau de manière neutre = la page blanche</i> <p>Marcher sur le plateau en trouvant une énergie qui ne demande pas d'effort - être bien et une pulsation intérieure commune. Bien prendre tous les espaces, les bords, les vides.</p> <p>Quand clap, arrêt et vérification de l'équilibre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Puis les murs se rapprochent : l'espace n'est plus qu'à 75 %, 50%, 25%, 5%, 100% ...etc</i> • <i>On s'associe 2 par 2 de manière naturelle, puis on se sépare.</i> <ul style="list-style-type: none"> - 2 par 2 en file indienne - Par 3 côte à côte - Par 3 en file indienne - Par couleur de chaussure - Par taille - Par couleur de cheveux - Par type de pantalon - Par la couleur du haut - Même couleur des yeux <p><i>Ne pas s'arrêter, garder la même fluidité...</i></p>
Jeux de marche	<p>Le périphérique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcher en rond à 3 vitesses Vitesse 1 : Ralentie Vitesse 2 : Normale Vitesse 3 : Accélérée • Parfois couper le « périphérique » <p>Le lecteur DVD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lecture – Pause – Accéléré – A l'envers... • Clap : Changement de sens • Stop <ul style="list-style-type: none"> ▪ On s'étire jusqu'au bout des doigts. ▪ Puis on relâche jusqu'en bas. ▪ Plusieurs fois. ▪ Puis on laisse la tête pendre de gauche à droite. ▪ Puis on se déroule lentement, la tête en dernier. ▪ Puis la même chose mais avec un bruit. (Blleueueu) • Ca repart • Stop et repartir ensemble sans signal • Ca repart <p>Consignes inversées</p> <p>Faire l'inverse de ce qui est demandé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - marcher très vite puis ralentir de plus en plus - marcher en se touchant les pieds - STOP ...

	<p>Jeux des nombres</p> <p>1 : Serpent 2 : Danseuse 3 : Grand-mère 4 : Monstre</p> <p>Puis combiner les nombres : 23 la grand-mère danseuse</p>
	<p>Jeu des statues « action-émotion »</p> <p>Marcher de manière neutre sur le plateau. Donner des actions, des états physique (fatigué, malade, stressé, cool), des émotions (tous ce qui appartient à l'intériorité : étonné, curieux, avoir peur, être en colère, triste, joyeux...)</p> <p>Après on peut combiner actions-émotions.</p> <p>Quand clap, on fait une statue de la consigne énumérée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire un signe • Réfléchir • Travailler • Etre fatigué • Avoir mal aux dents, aux pieds • Etre étonné • Etre malicieux • Avoir peur • Etre en colère • Se moquer des autres, de soi • Dire bonjour (à quelqu'un qu'on n'aime pas) • Etre stressé • Etre autoritaire • Se moquer de la maîtresse
<p>Jeux en cercle</p>	<p>Prendre sa douche</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mettre du savon sur ses mains ▪ Se savonner de la tête au pied ▪ Puis des pieds à la tête <p><i>L'idée est de se raconter une histoire...</i></p> <p>Chasser les fourmis</p> <p>Du plat de la main tapoter les fourmis - de bas en haut puis de haut en bas - puis les enlever du plat de la main d'un mouvement vif - de bas en haut puis de haut en bas.</p>