

Exercices de concentration / écoute

En ronde

Jeu des prénoms

Passer son prénom avec un geste – Le groupe reprend

Puis aussi une intention – Le groupe reprend

A fait geste et prénom, B répète le prénom et le geste de A puis donne son geste/prénom, C répète A, B, puis D répète ABCD... etc.

Pour poursuivre on pourrait rajouter l'idée de mémoriser aussi l'intention.

Passage de balles de couleur

A envoie une balle de couleur imaginaire :

« Bleu ! »

La balle est « adressée » par la voix, le regard et le geste.

Elle passe entre chaque participant

Puis on rajoute d'autres balles, d'autres couleurs :

« Jaune ! » « Verts ! » ...etc

A la fin de l'exercice, vérifier que les balles n'ont pas été perdues.

Jeu des baguettes

Se promener sur le plateau en calant des baguettes chinoises entre 2 participants

Sans les faire tomber

En regardant son partenaire dans les yeux

- Index/index

- Rajout d'un texte

- Calées avec une autre partie du corps

- Les remplacer par des spaghetti

Passage de Clap - Tempo donné par 2^e clap

Dans les 2 sens

Tous les 4 clap une personne ne clape pas – un silence dans le tempo – le clap doit rester en rythme : clap clap clap clap CHUT clap clap...

Envoi du clap en traversé

Idem avec une phrase / Syllabe

Idem avec les mot – sur une pulsation

Régulier énergie

Jeu du samourai

HI : Participant A lance mains jointes au participant B le HI

HO : B leve les 2 bras – mains jointes

HA : Les 2 voisins de B « coupent » au niveau de son ventre sans le toucher avec leurs mains jointes B

B renvoie le HI à un autre participant

Etc...

Voix grave H aspiré