

<b>Exercices vocaux</b>	
<b>RESPIRATION</b>	<p>→ <b>Bailler :</b>            Imaginer une pomme de terre chaude dans la bouche            Imaginer une fleur qui grandit            Mâcher un énorme chewing-gum et souffler pour faire la plus grosse bulle</p>
	<p>→ <b>Dynamiser la prise d'air – Muscle le diaphragme</b>  <i>C'est ce muscle qui est mobilisé pour la parole théâtrale</i>            Imaginer qu'on a très froid en sortant de la douche            Reuteuqueu peu            Reureureu            Teuteuteu/ Cheucheu/ Xcixcixci</p>
	<p>→ <b>Conscientiser la respiration</b>            Une expiration sur un tour de tête complet, inspiration sur la tête en bas            Massage du visage et du sternum</p>
	<p>Les acteurs trottent sur place, les jambes et le corps libres, tête légèrement baissée en émettant un son doux et continu</p> <p>Même chose et on se met sur la pointe des pieds, les bras tendus en l'air pour « s'effondrer » en laissant sortir un son</p> <p>Reculer sa langue dans sa bouche et faire sortir <i>a, e, i, o, u</i> à tour de rôle en faisant comme si la langue était une fleur à cueillir</p> <p>Faire des « fff », des « ch-ch-ch », et des « tss-tss-tss », « kch », « kss »</p> <p>Mettre ses mains en position de haut-parleur et faire sortir le volume du son (m) en fonction de l'ouverture des mains</p> <p>Relâcher complètement la tête vers le bas et faire des « ha ha » sans mettre aucune force</p> <p>Tête libre, épaules décontractées, faire des « bla bla » en gonflant au maximum les joues et en faisant claquer la bouche</p> <p>Pincer ses joues et faire « beu »</p> <p>Tenir le cou avec sa main et monter de haut en bas pour faire des « eu »</p>
	<p>→ <b>3 situations sans émotions pour mobiliser différentes façons de respirer:</b>            Choisir une phrase « ce matin nous allons faire du théâtre »</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Près d'un berceau d'un bébé</li> <li>- En bas d'une montagne, on s'adresse au copain qui est en haut en train de faire du ski</li> <li>- Chef de tribu</li> </ul>

## ARTICULATIONS

### → Jeu des virelangues

Photocopier en double des phrases virelangues.

En distribuer à chaque élève.

Les enfants se déplacent librement dans la salle.

Au signal, chacun doit articuler la phrase silencieusement (simplement bouger les lèvres) et retrouver celui ou celle qui articule la même phrase que lui.

Une fois trouvé, tous deux s'assoient.

Lorsque tout le monde est assis, chaque couple propose sa phrase au groupe, sur plusieurs intonations. Le groupe reprend alors la phrase.

*Exemple de phrases:*

*Piano / Panier*

*Si 600 scies scient ...*

*Ce sort sert une sorcière sauvage*

*Le mur murant Paris rend Paris murmurant*

*Natacha n'attacha pas son chat pacha...*

### → Le crayon dans la bouche

Parler avec un crayon (ou le petit doigt) dans la bouche et être le plus intelligible possible

A FAIRE AVEC DU TEXTE, SI POSSIBLE CELUI TRAVAILLE DANS LE CADRE DU PROJET

### → Syllabe – Articulation

Leader : MA ! Tous ensemble : Ma-me-mi-mo-mu

Leader : BRA ! Tous ensemble, Bra-bre-bri-bro-bru... etc

Puis c'est les élèves à tour de rôle qui proposent la première syllabe

### → Faire tourner des mots/ des phrases

- un mot dans un sens du cercle et un autre dans l'autre sens  
« Pistache/cacahouète »

- Faire passer 3 mots qui vont faire une phrase  
« Le » tourne dans un sens.

Puis « petit » est envoyé dans l'autre sens

Puis « chat » → il ne faut pas perdre le mot, cela permet la concentration

- Faire passer un « non » avec un geste
- Oui-oui-oui-oui-oui avec un geste
- Pourquoi - tu fais - ça ? avec un geste
- Va t'en !
- Tu es beau.
- Et bien ... Bravo !