

ATELIER 11/03/2024

Par Bertrand

ECHAUFFEMENT

EXERCICES

1- Pousser-tirer :

Pousser-tirer : Contre un mur : Mains épaules fesses, dos, tête etc...

2-Faire dans l'imaginaire :

Faire dans l'imaginaire : Tirer une corde, une cloche, pousser une voiture bref créer un mouvement.

3-Créer une bulle

Créer une bulle avec les mains puis jouer avec : mains, fesses, hanches, pieds...

4-Miroir :

Miroir : (En cercle) Par 2, à un mètre l'un de l'autre, amorcer des mouvements simples et l'autre les suit avec exactitude.

5- Mots d'ambiance :

Mots d'ambiance : Commencer toujours par « Je vois » et faire une description pendant 1 mn. Choisir le son de ce mot : Ex arbre chanson, ballon, arbre, oiseau, fleur...

6- Attaques des autres

Attaques des autres : (En cercle) Une personne est au centre du cercle du groupe et doit répondre aux attaques des autres ex : Tu tombes au fond d'un puits ! L'autre peut répondre : Mais j'ai trouvé une échelle et j'ai réussi à monter.

7- La surenchère

La surenchère : L'un raconte une petite histoire et l'autre doit en rajouter pour mettre en valeur les points de l'histoire, ou faire l'inverse : Dévaloriser l'histoire. Toujours garder la même histoire

IMPRO

SALADES DE CONTES

- A 2 ou à 3 Voix -

Se mettre deux par deux, ou trois.

Ex : Le petit chaperon rouge rencontre les trois petits cochons.

Les trois petits cochons se réfugient dans la maison des trois ours,

Le petit chaperon rouge rencontre le petit poucet et

Et pourquoi ne pas appliquer les exercices du stage

Rapide -- En chantant - En criant - Lentement - En chuchotant - Normalement