

ATELIER 13/05/2024

Par Céline

RESPIRATION/ECHAUFFEMENT

1- Respiration	1- Main sur le ventre 2- En respirant par le nez en imaginant que c'est de l'eau qui prend la place et qui fait gonfler le ventre. Souffler par la bouche et dégonfler le ventre. (4fois petit pause entre chaque respiration)
2- Echauffement	1- Joindre les mains, joindre les coudes devant soi et tourner les mains. 2- Main sur les épaules tourner les coudes en faisant des cercles. 3- Relâchement de la tête tourner la tête en pensant expirer et inspirer 4- Tourner le bassin. Mettre les mains sur les hanches. 5- Mettre une main sur chaque genou. Faire tourner les genoux en douceur. 6- Les pieds (idem) 7- Relâcher le corps vers l'avant tête en bas bras relâchés vers le sol. Se relever en douceur 7- Mimer un ballon et le lancer au voisin.
3- Diction- Articulation	1- Idem respirer en alternant ces deux exercices: *Inspirer *Souffler avec la bouche légèrement fermée faire trembler les lèvres en émettant un son. *Inspirer *Puis faire un 'U' avec la bouche, expirer en disant la lettre 'U' 4- Renouveler l'exercice avec toutes les voyelles. (en exagérant le mouvement de la bouche) 5- Bailler pour de faux 6- « Natacha n'attacha pas son chat Pacha qui s'échappa cela fâcha Sacha qui chassa Natacha » Phrase à dire 3 fois de plus en plus vite.

IMPROVISATION

1- <u>La statue Emotion :</u>	Sur de la musique vous pouvez marcher, sauter, accroupir, danser, lever la jambe en l'air... pour que ce soit distrayant. Quand la musique s'arrête, on se met en statue. L'animateur dit une émotion et tous ensemble vous devez l'exprimer. « Joie Colère, tristesse peur, dégoût »
2- <u>Les mots qui s'enchaînent :</u>	Se mettre en cercle : Sur la base d'un premier mot le 2me donne un autre mot ayant un rapport avec celui-ci, ainsi de suite... au 2me tour accélérer, ainsi de suite. Si on ne sait pas on est éliminé, et on sort du cercle.
3- <u>Improvisation au téléphone (2 joueurs)</u>	Temps : 8mn d'impro 2mn de réflexion commune avec toute l'équipe Tirage au sort (Petit papier dans un panier): Deux Joueurs : - un thème Chaque joueur : - une émotion Exemple de Thèmes : « J'ai perdu ma voiture, Mon voisin fait du bruit, je t'aime, j'ai raté mon examen, viens j'ai fait un gâteau, Tu sens mauvais, ... » Exemple Emotion : Joie, tristesse, peur, colère, dégoût. Conversation par téléphone. Donc mimer le téléphone. Réactions, mimiques libres car votre interlocuteur ne

*vous voit pas !*  
*ATTENTION: Savoir construire son dialogue*  
*1- Mise en situation Contexte*  
*2-*  
*3-*

***ETIREMENTS***