

Echauffement en cercle - Position neutre

Entre chaque exercice relâcher les mains respiration lente expire plus long

**Comptage et dessin**

- On dessine le ∞ de l'infini, bras tendus le croisement se fait en remontant
- Un pinceau au bout du nez On compte jusqu'à 9
- Un pinceau au sommet du crâne, on dessine sur le plafond un soleil à dix rayons.
- Un pinceau suspendu au nombril, on dessine une fleur à gros cœur et 5 pétales
- Même chose avec l'épaule droite avec l'épaule gauche
- Un pinceau main droite et main gauche on dessine les chiffres de 0 à 9
- Puis on dessine en symétrie les chiffres (la main directrice fait le chiffre repère)
- Par deux « le miroir » 1 est l'acteur 2 est le reflet .1 improvise un mouvement que deux reproduit simultanément. Puis on inverse les rôles Laisser le temps de bien développer le mouvement.

Déplacement

Le DVD. En cercle **lecture** : marche normale, **pause** : arrêt immobile, **accélérer** : aller plus vite, **retour** : aller à reculons, **clap** : changer de sens

Déplacement et poses

Marcher de manière neutre sur le plateau, en occupant l'espace. Au signal arrêt respiration puis pose.

- Je protège ma tête de la chute d'un objet
- Je me penche à la fenêtre
- Je cueille une pomme
- Je réfléchis
- J'interpelle quelqu'un
- Une idée me fait sourire.

Fourche langue poétique

Distribution d'un texte différent à chaque participant. Se joue par deux, tous les tandems ensembles.

Par deux chacun lit son texte à l'autre une fois sur un ton neutre, puis sur un ton « gourmand », puis sur un ton péremptoire.

Quand les deux ont dit leur texte, ils échangent leur texte et changent de partenaires.

Par deux chacun lit son texte à l'autre une fois sur un ton poétique, puis sur un ton de colère, puis sur un ton répondeur (message enregistré)

Quand les deux ont dit leur texte, ils échangent leur texte, on peut distribuer de nouveaux textes. En cercle chacun à son tour lit son texte en choisissant son « ton ». On peut faire tourner plusieurs fois.

Zone d'expression espace balisé pour que le diseur se déplace et visualise bien la consigne

Voix normale, débit normal	Voix chantante	Voix très forte ou voix projetée
Chuchotement	Voix normale débit très lent	Voix normale débit très rapide

Distribution de textes, ou choix d'un texte personnel. Chacun passe à son tour les autres écoutent entre chaque diction on peut « recadrer » la consigne.

Un souvenir à raconter : une photographie a été prise, vous êtes sur le cliché.

Petite impro : 10mn de prépa

Chacun passe à son tour, on peut essayer d'affiner par un deuxième passage, une autre personne peut décrire la photo d'un autre