

ECHAUFFEMENT :

- Se tenir en cercle , pieds largeur bassin, tête tirée par un fil
- Prendre conscience de son corps, de sa posture tout en **regardant les autres**
- Ne pas baisser la tête
- Bouger bras, épaules, rotation tête, mouvement du bassin, bouger pieds

Travailler les tremblements :

- Bras le long du corps, détendu, épaules basses, faire trembler une main, puis l'autre, les deux mains, la tête et tout le corps

Je suis magnifique , je suis unique, il n'y a que moi, rien que moi

Tu es magnifique, tu es unique, il n'y a que toi, rien que toi

Utilisation de la balle : Se déplacer dans l'espace, **occuper tout l'espace**, celui qui a une balle dans la main doit parler jusqu'à ce qu'il passe ou lance la balle , l'autre reprend balle et parole, **toujours se regarder**, ne jamais parler de la balle.

Description : assis

- Un gâteau dans une vitrine : vue
- Manger le gâteau : goût / toucher / odorat
- L'océan : ouïe / odorat / vue
- Des noix : ouïe / toucher/
- Un forgeron : chacun prépare une description (de loin, près, dos tourné, chuchoté, assis, mains dans les poches....

RESTITUTION DU CONTE

Se passer l'histoire à deux, passer l'histoire récupérée à une autre personne....

- Donner l'histoire au groupe
- On peut enjoliver, préciser la dernière histoire
- Toujours prévoir un début , une fin