


DES JEUX POUR ENTRER DANS L'ACTIVITE

Divers exercices peuvent être présentés en début de module afin d'enclencher le plaisir de se mouvoir, le plaisir d'accepter le contact avec un partenaire, le plaisir de s'approprier l'espace et l'acceptation de se montrer.

 Des exercices pour se mouvoir et être bien dans son corps.

Je suis une bouteille, un roseau.	En ronde	Bien campé sur mes deux pieds, je me balance devant, derrière, en rond...
Je joue du piano.	En ronde	Sans oublier les petits doigts...et je secoue mes mains, mes bras ;
J'obéis !	En ronde	Je réponds rapidement et sans réfléchir aux ordres donnés : équilibre sur un appui, deux appuis, trois appuis....
Je dégringole les barreaux de l'échelle.	En ronde	Je suis un petit chat qui monte très haut et très lentement le long des barreaux de l'échelle et arrivé en haut, je dégringole très rapidement jusqu'au sol.
Je soulève un gros caillou.	En ronde	Je vais ramasser un gros caillou posé au centre de la ronde et ensemble, on essaie de le soulever très lentement, de le déplacer et enfin, de le lâcher rapidement.
Jeux en dispersion.	En dispersion	Courir, s'arrêter au signal. Bouger un segment du corps (tête, épaule, tronc...).
Arrêt sur image.	En dispersion	Courir dans tous les sens. Au signal s'arrêter comme une statue (ou se mouvoir au ralenti, en accéléré...).
Le magicien et la bulle.	En ronde	Un magicien se place à l'extérieur du cercle et par geste, essaie de déplacer la bulle (la ronde) d'un bout à l'autre d'un espace défini (aller vers un plot de couleur par exemple).
Le bonhomme de neige.	En ronde	Je fonce lentement comme un bonhomme de neige au soleil.

 Des exercices d'enchaînement et de mémorisation (à inventer à l'infini...).

Un exemple de petit enchaînement seul.	En ronde	On se déplace en pas chassés vers la droite, vers la gauche. On avance vers le centre avec des pas de géant et on recule en sautant pieds joints.
Un exemple de petit enchaînement à deux.	Par deux	Face à face, en se tenant par les mains, on descend en soufflant. On se tourne le dos et on remonte dos à dos.
Je suis un pantin sur ressort.	Sur place	Je suis un ressort (corps bien raide). Je deviens mou comme un pantin. Je m'étire vers le plafond. Je mets les bras en arc de cercle

		comme pour encercler un ballon et je plie les jambes. Je vais vers le sol et je m'accroupis. J'avance les mains au sol sans bouger les pieds... Je me relève, je me masse, je baille... Et on recommence.
A partir de verbes d'action.	Seul, dans un espace défini	Trouver dans l'espace de danse, trois façons de se déplacer, de sauter, d'aller au sol. Produire une phase répétée trois fois dans laquelle je propose une façon de marcher, une façon de sauter, une façon d'aller au sol.
Le miroir.	Par deux	Reproduis les gestes de l'autre, comme dans un miroir.

Des exercices pour accepter le contact.

Le sculpteur et la statue ou le jeu du modelage.	Par deux	Le sculpteur, sans hésiter donne une forme à sa statue qui se laisse positionner (varier les positions de départ).
Le photographe et la star.	Par deux	Le photographe essaie de faire adopter telle ou telle attitude à la star (consignes claires et gestes). Faire deux ou trois clichés différents.
Le magnétiseur.	Par deux	Un magnétiseur déplace sa main devant le visage de l'autre. Celui-ci suit le mouvement le plus fidèlement possible.
Jeu des siamois.	Par deux	Evoluer avec l'autre sans se détacher. Il est possible d'intercaler un objet, un foulard, un ballon... (le but du jeu est alors de ne pas laisser tomber l'objet).
Le petit train.	En serpentif de 3 ou 4	On marche l'un derrière l'autre en imitant les déplacements de la locomotive : au signal, le wagon de queue double le train et devient locomotive.
Une rencontre.	Seul en dispersion	Au signal, marquer un arrêt par deux en suivant les consignes du meneur (côte à côte, face à face, dos à dos, épaule contre épaule, main dans la main...). Au deuxième signal, on repart seul en dispersion. Relance 1 : idem mais on mime un bonjour (différent à chaque rencontre). Relance 2 : idem : on fait quelque chose ensemble (tourner, danser, se baisser...). Relance 3 : idem, on se déplace l'un derrière l'autre (l'un est meneur, le mené imite ses déplacements).
Etre tiré par...	Par deux	Tu es tiré avec un fil imaginaire par le segment indiqué par le meneur.
La caresse.	En cercle	Caresse ton corps avec un foulard puis caresse le corps du voisin.
Le massage chorégraphique.	En cercle, par deux	Faire ensemble : froter, pétrir, dépoussiérer... le bras, le dos, la jambe...

Des exercices pour s'approprier l'espace.

Formations.	Seul en dispersion	Au signal, on forme des rondes de trois (aléatoires ou définies) sans changer de rythmes. Idem mais en file, en ligne, en tunnel, en arche.
De plus en plus petit.	Seul en dispersion	En dispersion, sur un terrain défini, sans se toucher : on réduit l'espace de plus en plus (plots qu'on déplace).
L'aveugle.	Par deux	Le voyant promène l'aveugle dans la salle en évitant les autres, les obstacles.
Le jeu du doigt.	Par deux	Un meneur et son binôme se déplacent en se touchant par l'index, dans tout l'espace en évitant les autres, les obstacles.
Les bulles.	Seul en dispersion	Souffle les bulles, éclate les bulles, passe entre, chute avec, tourne autour, roule dessous, vole la bulle du voisin en évitant d'entrer en collision.
Vite !	Par lignes de 4	Traverser l'espace le plus vite possible en passant sous un fil, dessus, sur un sol glissant, dans un tunnel... imaginaire !

Des exercices pour accepter de se montrer.

A partir de verbes d'action	Seul, ou en groupe.	Produire une phase répétée trois fois dans laquelle je propose une façon de marcher, une façon de sauter, une façon d'aller au sol. La présenter aux autres.
Début et fin.	Par deux	Par paires, chaque enfant présente un enchaînement comprenant un début et une fin à son partenaire. Puis, ils associent les deux (thèmes au choix : mimes, actions de la vie quotidienne, gestes sportifs).
Se présenter.	En ronde	A tour de rôle, aller au centre du cercle, se présenter à sa façon, puis faire un geste d'invitation vers un autre qui prend sa place.
Dessiner avec son corps.	En ronde	A tour de rôle, dessiner dans l'espace intérieur du cercle (avec son doigt, sa tête, son pied..) puis se diriger vers un autre qui prend sa place.
L'embrouillé.	En ronde	Je lance un mouvement qui est repris par celui d'à côté... Jusqu'au moment où quelqu'un d'autre lance un autre mouvementet ce dans les deux sens !
La danse des pieds.	En cercle par 6	Au centre du cercle, je fais une danse avec mes pieds et je vais inviter un autre danseur qui prend ma place.

La devinette.	2 groupes : danseurs et spectateurs	Danseurs : danser la devinette. Spectateurs : trouver la devinette.
Le tableau.	Par groupe	Les groupes viennent prendre place « sur scène » : les élèves entrent les uns après les autres et de manière différente, s'immobilisent dans une pose caractéristique en attendant la fin du tableau humain, immortalisé par une photo.