

Dynamisation

- clap d'Énergie vers quelqu'un dans le cercle en disant son prénom
- Boucheàtong : partir d'un mot et y associer un autre mot par analogie (ex : soleil/été/plage/méduse/brûlure/pansement/hôpital/médecin/études/livres/feuilles/arbre etc)

La voix :

- Le bâillement : bâiller plusieurs fois (le bâillement nettoie la gorge si on a mal, évitez le raclement de gorge).
- Le m : mâcher un « m » comme si on mastiquait pendant un repas
- Assouplissement des lèvres sur Br, br
- Virelangues : je veux et j'exige (voir doc virelangues en pj)
- se plaindre « oooo »
- Cet exercice est pour ceux qui ont du mal à sortir leur voix.

Un acteur est allongé au sol sur le dos, les yeux fixés au plafond.

Il va devoir parler avec une personne (imaginaire) qui se trouverait 2 étages au-dessus de lui.

A l'étage entre eux, une fête est organisée avec beaucoup de bruit. Il va falloir qu'il crie encore plus fort que le brouhaha afin que sa voix atteigne le second étage !

Variante : Lire fort : un élève reste au milieu de la bibliothèque. Les autres se dispersent le plus loin possible. Il doit lire le livre en étant audible de tous.

Occuper l'espace/Imagination/Mouvement

- Marcher dans l'espace doucement, sans parler, sans tourner dans le même sens, en remplissant tout l'espace
- Les traversées : marche normale, marche pressée, marche avec blessure, on ne veut pas réveiller papa/maman qui dort, démarche fatiguée, joyeuse, hésitante, on est pressé, on est en retard, on il y a de la boue par terre etc...
- **Attire-repousse** (dynamique - contact) Position de départ : tout le monde marche dans la salle. Cet exercice se découpe en trois phases :
 - attire : chacun choisit secrètement une personne. Au signal de l'intervenant, chacun doit se coller le plus rapidement possible à la personne choisie, sans aucune violence (la personne doit rester libre de ses mouvements).
 - repousse : idem, mais au signal de l'intervenant, on doit se trouver le plus loin possible de la personne –
 - attire/repousse : on choisit une personne qui attire et une autre qui repousse. Au signal, il faut être le plus près possible de celle qui attire, et le plus loin possible de celle qui repousse. Subtilité : -insister sur la rapidité et l'aspect non violent de l'exercice.

Attention une tomate

Cet exercice est très efficace pour énergiser

Tout le monde se place en cercle, et court sur place.

Quand l'animateur dit

- Attention une haie, tous ensemble sautent et disent 'Haie'
- Attention un arbre, tous se baissent et disent 'OUh »
- Attention un écureuil, tous caressent l'écureuil et disent 'Qu'il est mignon'
- Attention une tomate, tous lancent la tomate et disent 'Splutch'

- Crée dans l'espace un carré joie/colère/tristesse/dégoût

Traverser les espaces en intégrant dans la démarche et l'expression l'émotion indiquée