



Catégorie : Contact, écoute et confiance **Qui ? :** 2/2 **titre :** **GUIDE AVEUGLE**

Objectifs : Développer la confiance en soi et aux autres - se repérer dans l'espace...

Déroulement : En binôme, « A » a les yeux bandés, les mains devant lui, les paumes vers le sol. « B » place ses paumes de mains sous celles de « A » et le guide dans la pièce. Une fois le déplacement terminé on demande à « A » où il pense se situer dans la pièce et qui était son guides. (Si le groupe se connaît bien).

Variante : Les paumes de mains ne doivent pas se toucher, le guidage se fait uniquement par la chaleur corporelle des mains ressentie par l'aveugle.

Conseils : -

Catégorie : Contact, écoute et confiance **Qui ? :** Tous **titre :** **MELI-MELO**

Objectifs : Travailler avec les autres participants à atteindre un but commun - briser les barrières...

Déroulement : Former un cercle. Tous les participants se tiennent la main avec la consigne de ne pas se lâcher, le meneur casse le cercle puis emmêle les participants. Passer sous les bras, tourner, repartir en arrière... Une fois le mélange effectué les 2 bouts de la chaîne sont reliés en se donnant la main. L'objectif ensuite pour les participants et coopérer afin de reformer un cercle correcte, le tout sans jamais se lâcher les mains...

Variante : -

Conseils : -

Catégorie : Contact, écoute et confiance **Qui ? :** Tous **titre :** **LA LIGNE CONDUCTRICE**

Objectifs : Briser les barrières - s'approprier un espace autrement - favoriser les contacts impromptus avec les autres participants...

Déroulement : Déterminer au sol un « chemin », d'un bout à l'autre de la pièce ou de l'espace scénique. Ce « chemin » sera un peu plus large que la largeur du corps des participants et aussi long que tous les participants allongés bout à bout moins 25%, ne pas hésiter à faire des virages. Le but de l'exercice est de faire une ligne conductrice, de sorte à ce que tous les corps allongés se touchent, sans pour autant dépasser du chemin (Largeur et longueur). La ligne se constitue du début à la fin. Chaque participant ne peut entamer son parcours qu'à condition que son prédécesseur soit allongé sur le chemin et immobile. Il n'aura plus le droit de bouger jusqu'à la fin de l'exercice. Le second prend place sur le chemin et doit s'assurer qu'une partie de son corps soit bien en contact avec le premier et ainsi de suite... Les participants doivent gérer l'espace pour que tous puissent prendre place sur le chemin, jusqu'à ce que la ligne conductrice rejoigne l'autre extrémité... Une fois tous les participants allongés, le premier (celui qui a commencé) se relève et doit parcourir toute la ligne, sans quitter le chemin et rejoindre l'autre extrémité. Pour cela le meneur aura délimité un carré (à l'aide d'un tapis ou un tissu) qui pourra contenir à peine tous les participants, debout, les uns contre les autres. Une fois le premier allongé arrivé à destination (ou a mis chemin) le second peut se relever et ainsi de suite... (cet exercice sert de transition avec la phase suivante).

Variante : -





Catégorie : Contact, écoute et confiance **Qui ? :** 1/1/2/3/4 **titre :** COMMENT MARCHES-TU ?

Objectifs : Observer - identifier - accentuer - Proposer...

Déroulement : Un volontaire (A) fait un ou deux passages devant un public qui l'observe attentivement. On demande ensuite à une personne du public (B), volontaire, de bien vouloir mettre en évidence une des caractéristiques de la marche de la personne qui vient de passer. « B » fait un passage en caricaturant cette caractéristique (balancement des bras, marche sur la pointe des pieds, épaules basses...). Ils effectuent ensuite un passage à deux, l'un derrière l'autre. Puis on demande à nouveau au public si quelqu'un n'aurait pas remarqué une autre caractéristique particulière à caricaturer, etc.

Variante : -

Conseils : -

Catégorie : Contact, écoute et confiance **Qui ? :** 2/2 **titre :** TOUCHE VISAGE

Objectifs : Développer d'autres sens - prendre confiance - briser les barrières entre les personnes

Déroulement : « A » a les yeux bandés, en touchant uniquement le visage d'un autre, il doit deviner de quoi il s'agit. Que les membres du groupe se connaissent ou pas, peu importe cet exercice est faisable. Dans le cas où le groupe ne se connaît pas, une fois le visage exploré par « B » qui a les yeux bandés, « A » retourne à sa place, on libère les yeux de « B » qui doit retrouver dans le panel du public qui il vient de toucher.

Variante : -

Conseils : -

Catégorie : Contact, écoute et confiance **Qui ? :** 2/2 ou 1/G **titre :** LE MIROIR

Objectifs : Ecoute - observation - improvisation - imagination

Déroulement : Face à face ou le groupe face au meneur doit reproduire les mouvements et les déplacements comme dans un miroir.

Variante : On peut faire un travail sur les expressions à partir de cet exercice.

Conseils : -

Catégorie : Contact, écoute et confiance **Qui ? :** 2/2 **titre :** LES MARIONNETTES

Objectifs : Ecoute - observation - improvisation - imagination

Déroulement : « A » est une marionnette, « B » le manipulateur de marionnettes. Selon des liens fictifs, « A » doit anticiper et respecter les mouvements que souhaite lui faire faire « B » en manipulant les liens.

Variante : -

Conseils : -





Catégorie : Contact, écoute et confiance

Qui ? : 1/1/2/3/4...

titre : LA MACHINE RYTHMIQUE

Objectifs : Construire un projet commun par l'observation puis la contribution personnelle.

Déroulement : Tous les participants sont en position public. On demande à un volontaire d'aller sur l'espace scénique, à l'endroit de son choix puis, une fois sur scène il doit associer un son à un geste en continu et en rythme. Une fois en place on demande à un autre volontaire de compléter le plus harmonieusement possible le début de la machine qui se met en place en associant un son et un geste également et ainsi de suite jusqu'à que tous les participants soient sur scène. Une fois que tous sont sur scène, le premier arrivé quitte l'espace scénique pendant que les autres continuent. Puis le second, le troisième et ainsi de suite.

Variante : -

Conseils : -

Catégorie : Contact, écoute et confiance **Qui ? :** 1/G **titre :** COURSE EN AVEUGLE

Objectifs : Confiance - Appropriation de l'espace et des distances

Déroulement : Un volontaire, yeux bandé, doit courir vers le groupe à toute allure en sachant qu'il sera rattrapé par le groupe en fin de course, le tout sans ralentir son allure et en toute confiance...

Variante : -

Conseils : -

Catégorie : Contact, écoute et confiance

Qui ? : 4/4 **titre :** LES CHAISES INUTILES

Objectifs : Confiance - prise de conscience des points d'appui du corps - équilibre

Déroulement : Mettre 4 chaises en carré. 4 volontaires s'assoient sur les chaises de sorte à ce que le dossier soit situé à leur gauche. chaque candidat laisse bien ses pieds au sol, à plat et s'allonge pour poser son dos sur les genoux du voisin. Une fois le carré formé et tous les candidats allongés, on peut enlever toutes les chaises sans que personne ne tombe...

Variante : -

Conseils : -

Catégorie : Contact, écoute et confiance **Qui ? :** 1/G **titre :** TEXTE

Objectifs : Confiance dans le groupe - Explorer de nouvelles sensations - se lâcher.

Déroulement : Un volontaire monte sur une table et se laisse tomber en toute confiance en arrière. Les restant du groupe doit le rattraper.

Variante : -

Conseils : -

