

**Catégorie :** **Dynamisation****Qui ? :** groupe entier **titre :****LES VAMPIRES****Objectifs :** Ecoute collective - Concentration de tout le groupe - Echauffement.**Déroulement :** Tous les participants sont sur l'espace scénique, les yeux fermés. Ils investissent l'espace en marchant.

Le meneur va toucher l'un d'entre eux qui va aussitôt pousser un cri d'horreur et devenir vampire. Ce vampire se met en devoir d'attraper (toucher) le plus d'humains possibles qui l'entourent et qui deviendront vampires à leur tour...

Si un vampire se met à vampiriser un autre vampire, ce dernier redevient humain et pousse un cri de plaisir (sourir).

Tous les participants doivent être à l'écoute des cris et/ou des soupirs afin d'être renseignés sur le nombre croissant décroissant de vampires et d'humains.

L'exercice cesse quand tous les participants sont des vampires.

**Variante :** -**Conseils :** Il est préférable, avant de commencer l'exercice, de bien se mettre d'accord sur cris et soupirs et de les répéter pour qu'il n'y ait aucune confusion.

Pour exécuter correctement ce jeu, une grande écoute collective doit être mise en place ; or c'est l'impératif numéro un de toute improvisation : **écouter son ou ses partenaires.**

**Catégorie :** **Dynamisation****Qui ? :** groupe entier **titre :****L'ATTRAPE GESTE****Objectifs :** Ecoute - concentration de tout le groupe**Déroulement :** Les participants forment un cercle sur l'espace scénique. Le meneur fait un geste (par exemple frapper dans les mains) en regardant quelqu'un. Ce quelqu'un attrape le geste et le transmet à une autre personne en la regardant.

Le meneur fait partir un second geste de la même manière, les gestes s'échangent entre eux les participants.

Quand le meneur arrête le jeu il vérifie si tous les gestes qu'il a lancé sont présents dans l'air de jeu.

**Variante :** Le geste peut être associé à un bruit ou à un cri.**Conseils :** Le groupe doit rester très concentré pour ne pas perdre de geste.



**Catégorie :** **Dynamisation**      **Qui ? :** le groupe entier      **titre :** **LES MOULINETS**

**Objectifs :** Détente - dynamisation du haut du corps - relâchement des tensions musculaires

**Déroulement :** Les participants sont en cercle, debout les bras le long du corps. Le meneur fait prendre conscience aux participants de leur position notamment en visualisant les points d'appui de leur corps sur le sol. Ils sont en position zéro, c'est-à-dire les pieds écartés de la largeur des épaules. Les participants se détendent ainsi puis lèvent les bras. En levant les bras ils inspirent puis bloc leur respiration et font des mouvements de moulinets. lorsqu'ils baissent les bras, ils expirent.

**Variante :** Faire travailler un bras puis l'autre puis les deux bras

**Conseils :** Le calme doit être de mise dans cet exercice. Tout le monde doit rester concentré et silencieux. L'objectif est de se détendre.

**Catégorie :** **Dynamisation**      **Qui ? :** le groupe entier      **titre :** **LES MOTS - RENCONTRE**

**Matériel :** Une feuille de papier par joueur, de quoi mettre de la musique

**Objectifs :** Détente - dynamisation du corps - relâchement des tensions corporelles - écoute et observations

**Déroulement :** On choisit une catégorie de noms (animaux, objets, métiers...) Suffisamment caractéristiques pour pouvoir être mimés en silence. Exemple d'animaux : serpent, canard, grenouille, chat, hérons, cheval... Exemple de métiers : violoniste, photographe, chauffeur de taxi, secrétaire, bûcheron, policier, serveur de café, infirmière... Il faut trouver un nombre de mots équivalents exactement à la moitié de celui des participants. Chaque mot doit être écrit en deux exemplaires sur des petits papiers pliés en quatre.

Le meneur de jeu remet un papier au hasard à chaque joueur.

On laisse quelques minutes aux participants pour réfléchir à la façon de mimer le mot qui est sur leur papier.

Quand l'animateur déclenche le fond musical, les joueurs commencent à circuler dans l'espace scénique. Ils présentent leur mime tout en essayant de repérer celui qui leur correspond. Les paires de joueurs qui se sont reconnus vont se signaler auprès du meneur de jeu.

**Variante :** Si l'objectif du jeu n'est pas de faire se rencontrer les joueurs, on peut introduire une procédure d'élimination. On arrête la musique toutes les trois minutes et les participants s'immobilisent. On tire un mot au sort. Si les deux joueurs correspondants ne sont pas encore retrouvés, ils sont mis hors-jeu.

**Conseils :** La présentation des minimes doit se faire exclusivement en silence.

