



Catégorie :	Rythme et écoute	Qui ? :	G	titre :	PROMENADE INCONGRUE
Objectifs :	Explorer des sensations - se laisser guider - attention - découverte de soi				
Déroulement :	Tous les participants se trouvent sur l'espace scénique, bien concentrés, bien détendus (voir exercices appropriés avant de lancer celui-ci) en mouvement de marche neutre. On peut donner pour consigne d'occuper l'espace. Le meneur va leur faire faire une promenade qui sera jouée, « vécue » par les participants. Exemple : « <i>vous marchez sur une pelouse, il fait assez chaud, très beau, le soleil brille. Puis il fait de plus en plus chaud. Quelques gouttes de pluie commencent à tomber. Puis il pleut beaucoup, des flaques d'eau se forment sur le sol ; elles grossissent et, maintenant, vous avez de l'eau jusqu'aux chevilles. Vous êtes fatigués. Puis, l'eau cesse de tomber enfin et vous marchez dans de la boue. Le soleil réapparaît timidement. Il fait à nouveau très beau et vous marchez sur l'herbe tendre et fraîche.</i> »				
Variante :	On peut aller plus loin en passant par d'autres phases : le goudron devient mou et collant, vous tentez de vous protéger du soleil, un essaim d'abeilles passe très proche de vous...				
Conseils :	A chaque action on laissera le temps aux participants d'imaginer leur propre façon de jouer la situation. Grader toujours la situation petite à petit. On peut inventer n'importe quelle histoire.				

Catégorie :	Rythme et écoute	Qui ? :	G	titre :	JUMPER
Objectifs :	Développement de la capacité respiratoire - rythme - relaxation				
Déroulement :	Les participants se trouvent tous sur l'espace scénique. Le meneur crée un rythme avec un tambourin ou en frappant dans ses mains et demande aux participants de sauter en suivant ce rythme qui évidemment, changera au fur et à mesure. Voici des sauts que vous pouvez faire pratiquer aux participants : <ul style="list-style-type: none">- Sur place comme une petite balle, en décollant à peine du sol, puis plus haut comme une grosse balle.- En avant et en arrière sur une ligne tracée au sol.- D'un côté et de l'autre d'une ligne tracée au sol.- À cloche-pied.				
Variante :	-				
Conseils :	Cet exercice peut être pratiqué très régulièrement. Les enfants de quatre à six ans ont un besoin vital de sauter, cet exercice permet de leur donner l'occasion de le satisfaire.				





Catégorie :	Rythme et écoute	Qui ? :	2/2	titre :	L'ECHO DISTANCE
Objectifs :	Ecoute et coopération - travail de la voix et du son				
Déroulement :	Placer les participants en couple sur l'espace scénique, chacun étant éloigné d'environ 1 m de son camarade. L'un des deux sera l'émetteur, pour cela il produira un son bref, long, bas, aigu... Son partenaire le reproduira le plus exactement possible. Les participants seront émetteurs à tour de rôle.				
Variante :	Afin d'aider les participants à faire varier l'intensité des sons on peut leur demander de s'éloigner les uns des autres. Le meneur peut donner des indications très précises : un son long (il sera grave ou aigu selon le choix de chacun), un son très aigu (il sera long, court ou intermittent selon le choix de chacun).				
Conseils :	Inciter les enfants à trouver des sons qui sortent de l'ordinaire que l'on réalise avec la bouche, le nez etc. (sons gutturaux, naseaux etc.)				

