

CORPS VOIX MOUVEMENT
RYTHME BOUGER CRÉER

1- CLAP dans les mains - En cercle, on fait passer un clap à son voisin de droite qui le fait passer à son voisin de droite etc. On essaie au fur et à mesure de prendre conscience d'un tempo et de le respecter. Pas trop vite au départ on fait 1 ou 2 tour.

Puis

un clap = on tourne dans un sens

2 claps = on change de sens

2 - Toujours en cercle, on fait passer des balles imaginaires sous les pieds et on doit sauter pour ne pas les écraser.

On adapte la hauteur de son saut en fonction de la taille de la balle annoncée : petit pois, balle de ping pong, balle de tennis, ballon de basket.

Quand ça fonctionne, on fait passer une balle côté droit et une balle côté gauche.

3 - En cercle, mouvement aux pieds DD GG, on dit son prénom à tour de rôle, sur 4 temps = 1er tour

Au 2ème tour, toujours sur 4 temps, on rajoute un qualificatif qui commence par la même lettre que notre prénom

Exp : Pétillante Perrine ! Chaleureux Christophe ! Gentille Geneviève ! Etc.

4 - En cercle, comment t'appelles-tu? Dis par tous sur 4 temps selon un rythme commun que vous aurez choisi

Chaque participant répond à tour de rôle avec son prénom sur 4 temps.

5 - En binôme, on compte 1, 2, 3 en alternance.

Puis on remplace le 1 par un son vocal, puis le 2 par une percussion clap dans les mains ou pieds, puis le 3 par un autre son bien identifiable.

6 - En cercle, posture de guerrier les pieds bien dans le sol, on envoie un geste avec les mains vers quelqu'un à qui on dit notre prénom. Cette personne renvoie son prénom à la personne de son choix en l'associant au même geste etc.

On essaie d'installer un tempo.

Puis on évolue en envoyant le prénom de la personne à qui on s'adresse !

7 - Assis en cercle, on pose ses mains sur ses genoux. La paume de la main droite est tournée vers le ciel de sorte que les pouces des 2 mains regardent dans la même direction.

On tourne alternativement et assez lentement les mains dans un sens puis dans l'autre etc. Avec toujours les pouces qui regardent dans la même direction. Quelqu'un propose un rythme tapé dans les mains que tout le monde reproduit. Dans l'idéal, sur une carrure de 4 temps. Une fois qu'on a reproduit ce rythme tous ensemble, on reprend le mouvement des mains sur les genoux pendant que la personne suivante propose un autre rythme que nous reproduirons tous ensemble ensuite. Etc.

8 - Le sonar. En cercle, chacun émet un son, bruit assez facile à répéter plusieurs fois et simple à identifier. On fait un tour de cercle avec chaque personne qui propose son bruit. Un 2ème tour de cercle pour bien retenir le son qui se trouve à notre droite et le son qui se trouve à notre gauche. Ensuite, on se mélange dans toute la pièce. On ferme les yeux et on place ses mains devant comme une barrière de sécurité. On commence à marcher très lentement les yeux fermés et quelques instants après on commence à émettre nos bruits. Le but est de réformer le cercle une fois qu'on aura retrouvé notre droite et notre gauche !

9 - Le memory - 2 personnes sortent de la pièce. Chaque participant qui reste choisit un co-équipier. Ils vont choisir ensemble un geste et une formule sonore (plus ou moins longue mais assez facile à identifier). Tout le monde revient s'asseoir et les 2 personnes re rentrent. À tour de rôle elles vont interroger une personne qui fera son geste + son. Et petit à petit elles devront retrouver les paires.

10 - Machine à sons

Au milieu de la pièce, à tour de rôle, on propose un son et un geste. Chaque participant vient s'associer aux gestes et sons déjà présents pour contribuer à la construction d'une machine à sons

Merci pour votre participation active et joyeuse lors de cet atelier !

Mes coordonnées : Perrine.malgouyres@gmail.com (perso) ou direction@arpamip.org (pro)

ARPA : <https://arpamip.org/>

Vous y trouverez notamment toutes les formations proposées tout au long de l'année

Abonnez vous à l'info lettre (en bas de la page d'accueil du site) pour rester informé