

## Objectif

Le lâcher prise dans le mouvement

C'est un jeu qui provoque du mouvement et des rires et c'est bien normal. Le rire est une des premières formes de relâchement et d'extériorisation. C'est par ce biais qu'une personnalité pourra s'affirmer en douceur au sein du groupe.

## Déroulement

**Durée**

**15 min**

**Fréquence**

Une seule fois

**Matériel**

Un espace dégagé suffisant à former un cercle où tout le monde se sent à l'aise

## La trame

- Il s'agit d'écrire son prénom avec :
- Son doigt
- Son nez
- Son coude
- Son nombril
- Son genou
- Son derrière
- Etc ...

## Résultats

.. /.. / ....	
.. /.. / ....	
.. /.. / ....	
.. /.. / ....	
.. /.. / ....	

## Annexes

Voir Video étape 1 – Eveil

# Le clap

cor2

## Objectif

L'appartenance au groupe et trouver un rythme commun

C'est un jeu qui tend à développer à travers le mouvement une coordination et une synchronisation entre les participants. Sens du rythme et écoute des autres qui m'entourent dans un enchaînement commun.

## Déroulement

**Durée**

**30 min**

**Fréquence**

Régulièrement

**Matériel**

Un espace dégagé suffisant à former un cercle où tout le monde se sent à l'aise

## La trame

- Faire circuler un son, le clap des mains, en rythme dans un groupe placé en cercle
- Je prends le son en me retournant vers celui ou celle qui me le donne et je me retourne pour frapper dans les mains et donner le son à mon autre voisin
- Le rythme ne doit pas être trop rapide mais par contre bien cadencé, chacun étant à l'écoute de l'autre au sein du groupe
- Variante1 : changement de sens
- Variante2 : offrir une fleur, un cube de glace, une boîte remplie d'explosif, un chewing-gum, etc., en jouant le rôle

## Résultats

.. l.. l ....	

## Annexes

Voir video Etape 2 – Jeux

# Jeu du cercle en silence

cor3

## Objectif

Rester silencieux les yeux fermés et à l'écoute de soi, des autres, et de ce qui m'entoure

Il est très difficile au départ de faire garder le silence absolu dans un groupe. Rires, paroles, tensions viennent souvent troubler le calme et cachent une certaine « peur » du silence et de l'isolement. Difficultés de l'écoute et de la concentration.

## Déroulement

**Durée**

**10 min**

**Fréquence**

Plusieurs fois jusqu'à obtention d'un résultat significatif

**Matériel**

Un espace dégagé suffisant à former un cercle où tout le monde se sent à l'aise

## La trame

- Je forme un cercle avec tous les participants qui doivent être proches les uns des l'autres
- Je me détends les bras le long du corps
- Je ferme les yeux et je me concentre sur moi
- J'écoute ma respiration
- J'écoute la respiration du voisin de gauche, puis de droite
- J'écoute les bruits venant de l'extérieur et j'essaie de les définir dans ma tête
- Je reste en silence et détendu

## Résultats

.. /.. / ....	
.. /.. / ....	
.. /.. / ....	
.. /.. / ....	
.. /.. / ....	

## Annexes

Voir Video Etape 2 – Jeux

# Le téléphone sans fil

**cor4**

## Objectif

Recevoir et transmettre une information, un point de vue

Ce jeu connu demande une grande concentration. Quand j'envoie une information, je dois le faire de manière claire pour que les autres puissent me comprendre, quand je reçois l'information, je suis à l'écoute pour bien comprendre le message reçu, afin de pouvoir le retransmettre sans perdre de données.

## Déroulement

**Durée**

**20 min**

**Fréquence**

Régulièrement

**Matériel**

Un espace dégagé suffisant à former un cercle où tout le monde se sent à l'aise

## La trame

- On place les élèves en cercle. Un membre du groupe invente une idée, pas trop longue, la chuchote à son voisin, au choix, qui lui-même la retransmet au voisin suivant, jusqu'à ce que l'information fasse le tour complet

- Une fois le tour fini, la personne de départ dit à haute voix ce qu'il a reçu comme information et la compare à ce qu'il a envoyé au départ

- Variante : envoyer deux ou trois infos simultanément en sens inverse, ce qui provoquera des croisements d'informations

- Développer l'image de l'entonnoir et des agences d'informations ( voir annexes)

## Résultats

.. /.. / ....	
.. /.. / ....	
.. /.. / ....	
.. /.. / ....	
.. /.. / ....	

## Annexes

Oui

# Mime en cascade

cor5

## Objectif

Savoir observer et restituer une information.  
Extériorisation de soi dans le jeu corporel.

Jeu comparable au précédent. La différence est qu'il se pratique non plus avec le parlé, mais dans l'espace avec le corps. L'histoire que je connais dans mon esprit, je dois l'extérioriser et la matérialiser de façon claire à l'autre personne avec mon corps.

## Déroulement

**Durée**

**45 min**

**Fréquence**

Jusqu'à prise de confiance des acteurs dans le jeu face aux autres

**Matériel**

Un espace dégagé suffisant à former un cercle où tout le monde se sent à l'aise

## La trame

- Faire sortir 6 participants. Le groupe restant choisit un acteur qui va raconter une histoire de +/- 5 min
- Il mime son histoire devant le groupe
- On fait entrer une première personne qui va observer ce que le participant mime.
- Puis on fait entrer une deuxième personne. Le premier lui présentera, en le mimant, ce qu'il a compris de l'histoire. Le deuxième participant mimera pour le troisième et ainsi de suite ... jusqu'au dernier qui raconte à voix haute tout en mimant.
- En final, le premier acteur rejoue en racontant l'histoire initiale pour comparer les versions

## Résultats

.. /.. / ....	
.. /.. / ....	
.. /.. / ....	
.. /.. / ....	
.. /.. / ....	

**Annexes**

Non

# Mime en file indienne

cor6

## Objectif

Savoir observer et restituer une information.  
Extériorisation de soi dans le jeu corporel.

Jeu comparable au précédent. La différence est qu'il se pratique avec toute la classe sur de courtes séquences d'histoires dans lesquelles les participants utiliseront moins l'espace, car en file indienne. Ils travailleront plus sur les expressions du visage et des mains dans la proximité

## Déroulement

**Durée**

**20 min**

**Fréquence**

Jusqu'à prise de confiance des acteurs dans le jeu face aux autres

**Matériel**

Un espace dégagé suffisant à former une file indienne

## La trame

- Se placer en file indienne en regardant dans le même sens un point de repère en face d'eux

- Le dernier de la file invente et mime une très courte séquence face à l'avant-dernier qui s'est retourné.

- Ce dernier se remet dans le bon sens de la file et mime la courte scène à la personne devant lui qui s'est retournée

- L'histoire mimée progresse ainsi dans la file jusqu'au premier du rang

- En final, le premier acteur rejoue en racontant l'histoire initiale pour comparer les versions

## Résultats

.. /.. / ....	
.. /.. / ....	
.. /.. / ....	
.. /.. / ....	
.. /.. / ....	

## Annexes

Non