

# EXERCICES D'ECHAUFFEMENT

## Posture de l'enseignant

Savoir se mettre en danger et accepter soi-même de réaliser des activités proposées aux élèves permettent la création d'un nouveau lien de confiance.  
Savoir circuler de groupe en groupe, se mettre en retrait et accepter du bruit.

**NB # 1** : Dérive prévisible : cacophonie généralisée et amusement. Demander aux élèves de ne pas dépasser un certain volume sonore. Pallier toute dérive par des minutes de pénalité sans possibilité de parler (très frustrant dans un moment de pratique orale)

### I - En cercle assis puis debout en position neutre

- prénom memory ( Julie/ Julie- Rayan/ Julie- Rayan- Timothée...)

Exercice de concentration et de mémorisation qui permet aux élèves et à l'enseignant de faire connaissance rapidement en début d'année.

Le tour du cercle se fait plusieurs fois puis se complique en associant le prénom à un geste simple.

### II- En cercle debout en position neutre quand on est observateur/ quand on écoute les consignes/ avant- après- entre un exercice:

- échauffer son corps ensemble: chacun prend une douche imaginaire pour réveiller son corps (frotter/ masser le visage, les jambes, les bras...)

- étirement ensemble: chacun attrape une serviette imaginaire les pieds au sol (seuls les bras et le dos travaillent)

= ces exercices se font silencieusement, on entend que la voix de l'enseignant ou de l'élève qui dirige l'exercice.

- lancer de la balle imaginaire

celui qui dirige lance la balle à un participant en le regardant dans les yeux et en disant « chop ». Ensuite il croise ses bras et ne peut plus avoir la balle.

Cela détermine un ordre de lancer qui restera le même durant tout l'exercice.

Faire plusieurs tours jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'hésitation.

Ensuite, imaginer différents types de balles (penser à adapter la réception et le lancer/ il faut se servir de son corps, pas de sa voix : jouer, mimer, occuper l'espace même en dehors du cercle)

balle lourde/ plus lourde/ rocher/ balle- bulle- savon/ balle brûlante....

### **III.Travailler le texte**

l'enseignant a fait des bouts de papiers avec des extraits du texte à oraliser  
chacun dit sa phrase neutre puis avec une intention ( colère/ joie...)

- mouvements dans la salle

marche neutre/ l'enseignant frappe dans ses mains, tous se figent dans la position et le regardent

l'enseignant donne une situation (marcher face au vent, à la patinoire, attendre le bus...) les élèves marchent ou pas en fonction de la situation donnée puis se figent quand ils entendent le claquement des mains.

- groupe séparé en deux (acteurs/ spectateurs assis)

choisir une situation courte (5/ 6 gestes comme routine du matin) et répétition de ces mêmes gestes sans fin. L'enseignant demande de ralentir et/ ou d'accélérer. (Difficulté pour décomposer les gestes et qu'ils restent reconnaissables)

- machine à ... face à un public

chacun se lève et vient enrichir le travail des autres ( voir mouvements/ position du corps...)

**Intentions** : colère, joie, peur...

**Situations** : froid, pluie, chaud, pressé, malade...