

fiche technique

Par Janine Madej



Expression corporelle : le mouvement

Destinataire

- animateur

Public

- à partir de 10 ans
- adolescents
- adultes

Thème

- bouger

Si marcher est tout naturel, avoir conscience de sa marche et la maîtriser est un excellent exercice physique. La marche peut être aussi un moyen d'expression, comme le montrent ces exercices très ludiques.

Les marches

Le but

- Marcher en ayant conscience de ses mouvements.

L'exercice

- Les participants marchent en se dispersant dans l'espace de la salle. Ils ressentent le mouvement de leur marche dans sa totalité, dans le pied, la jambe et jusqu'à la hanche :

I le pied : se concentrer le déroulement du pied.

I le passage d'un pied à l'autre : le moment où l'on est en équilibre sur la jambe arrière et que l'on passe le poids sur le talon avant, en restant léger.

I la jambe : prendre conscience du mouvement de toute la jambe, le reste du corps n'est pas sollicité, mais est souple.

- On marche à différents rythmes, à reculons, les yeux fermés...
- On travaille l'arrêt, dans le mouvement : éviter de se pencher en avant ; poser le pied, le genou légèrement plié, le deuxième pied suit, genou plié (les genoux pliés amortissent l'arrêt).
- Le groupe se divise en deux lignes face à face, devant deux murs opposés. Les participants sont en quinconce pour que l'espace face à chacun soit libre. On traverse la salle face à soi d'abord en faisant le moins de pas possible, puis en faisant le plus de pas possible.

Courir

Le but

- Courir en ayant conscience de ses mouvements et en restant souple.

Les moyens

- Une craie.

L'exercice

- Comme pour la marche, penser au déroulement du pied et de la jambe. Le corps est légèrement penché en avant, les jambes poussent vers l'avant et le haut, en oblique. Les participants s'entraînent un par un ou à plusieurs, selon l'espace de la salle.
- L'animateur marque des points sur le sol, de la largeur d'un grand pas. Les participants, un par un, se suivant, courent en posant les pieds sur les points. A chaque passage, l'écart entre les points est agrandi, il faut toutefois garder de la souplesse et de la fluidité dans les mouvements.
- Travailler l'arrêt en pleine course : l'arrêt doit être fait avec souplesse, il faut éviter que le corps ne soit attiré vers l'arrière ou trop penché vers l'avant. Au moment où l'on s'arrête, garder le corps droit, rester en équilibre sur la jambe, genou plié en s'accroupissant très légèrement. Poser ensuite l'autre jambe, genou plié, pour garder l'équilibre.

Le magnétoscope

- Cet exercice peut être proposé à partir de 8 ans. On adaptera les thèmes en fonction de l'âge du public.



fiche technique

Le but

- Maîtriser diverses façons de marcher en appliquant plusieurs consignes imposées

L'exercice

- L'animateur tient une télécommande imaginaire. Il donne les indications suivantes : avance normale (il lève un doigt : le pouce), avance rapide (il lève deux doigts), arrière (il lève trois doigts), arrière rapide (il lève quatre doigts), ralenti (main à plat horizontale au niveau de la poitrine), très ralenti (main à plat horizontale au niveau de la taille), arrêt sur image (main à plat, verticale).
- Les enfants marchent en se répartissant dans l'espace. L'animateur joue avec la « télécommande » et guide les enfants qui suivent les indications. Selon ses gestes, ils marchent normalement, rapidement (comme un film qui défile trop vite), au ralenti, ou bien s'arrêtent.
- Puis l'animateur ajoute des actions à exécuter, tout en continuant à se servir de la télécommande. Les enfants accomplissent ces actions au ralenti, en accéléré, à reculons, etc. Exemple d'actions : manger un sandwich, lire le journal, consulter une carte, cueillir des fleurs, peindre un mur au rouleau, danser...

Conseil

- Les participants observent l'animateur qui change le rythme avec les gestes de la main. Ils ont en tête qu'ils sont des personnages de cinéma, que les mouvements accélérés sont un peu saccadés, et le ralenti fluide. L'arrêt sur image doit être très net.

Extension 1

- Les enfants sont par groupe de quatre ou cinq. L'un d'entre eux regarde la télévision. Il s'installe sur une chaise posée de profil par rapport au public. Les autres enfants jouent les protagonistes qui passent sur l'écran de télévision.
- A l'aide d'un code :
 - ▮ lever la main, doigts écartés : allumer la télévision ;
 - ▮ lever le pouce : chaîne 1, variétés ;

- ▮ lever deux doigts : chaîne 2, les informations ;
 - ▮ lever trois doigts : chaîne 3, films d'action ;
 - ▮ lever quatre doigts : chaîne 4, documentaire ;
 - ▮ fermer le poing : éteindre la télévision.
- Le spectateur « zappe », les protagonistes exécutent immédiatement les actions correspondant au geste.

Extension 2

- Des chaises sont posées sur l'espace de jeu, face au public. Les enfants passent en demi-groupe. Ils sont assis face au reste du groupe. L'animateur est debout à côté du public.
- L'animateur utilise le code suivant :
 - ▮ lever la main, doigts écartés : allumer la télévision ;
 - ▮ lever le pouce : chaîne 1, film drôle, le public rit aux éclats ;
 - ▮ lever deux doigts : chaîne 2, film triste, le public pleure ;
 - ▮ lever trois doigts : chaîne 3, film d'action, le public a peur ;
 - ▮ lever quatre doigts : chaîne 4, faits-divers, le public est en colère ;
 - ▮ fermer le poing : éteindre la télévision.
- Les enfants qui sont assis jouent les téléspectateurs. Ils sont face au public et jouent les émotions proposées par l'animateur selon le code choisi.



© Montagu