

ACTIVITE THEATRE A FAIRE EN FAMILLE

Voici 10 petits exercices faciles à mettre en place en famille, dans votre salon ou votre jardin.

Ces exercices sont tout à fait compatibles avec des enfants de 3 à 12 ans et même des adultes !

L'idée étant de partager un moment sympa en famille et de profiter de l'occasion pour se découvrir autrement !

À adapter à volonté !

1- Mise en route de toutes les parties du corps une à une (penser à toutes les directions, toutes les possibilités). Vous pouvez aussi ajouter petit à petit toutes les parties du corps les unes aux autres jusqu'à tout bouger ! N'oubliez pas le visage !!!

2- Statues dans l'espace : dans un espace défini on se déplace en marchant pour aller de partout (on change de sens et de direction.) Au signal du meneur on s'immobilise (l'idée c'est de ne pas avoir d'espace vide, ni de regroupement : mais un espace occupé de manière homogène)

On peut ajouter à cela des idées de statues : ex : statue joyeuse, triste ... ou statue qui mange une glace, se brosse les dents, réfléchit, sur 1 pied, cueille une fleur amusez-vous !

3 – 123 SOLEIL : vous connaissez sans doute ce jeu, l'idée c'est de le reprendre mais en affinant ... ainsi on dit 1-2-3 puis : l'émotion (joie, colère, peur, tristesse, ...) ou le ressenti (fatigué, malade, étonné, rêveur ...) ou l'action (croque une pomme, lit un livre, se coiffe, médite) .

Comme dans le jeu, celui qui vient toucher le 1er le mur a gagné et c'est à son tour de mener le jeu !

Soyez créatif ! C'est tordant !

4- la danse du foulard d'émotion : je mets à disposition sur le site www.artkadi.fr des musiques pour travailler ces danses.

L'idée est simple : prenez un foulard léger ou un tissu et laissez-vous aller dans l'émotion qui vient en suivant la musique.

Entrez dans un mouvement libre.

Pensez à utiliser le sol, toutes les parties du corps et tout l'espace que vous avez.

Si vous dansez à plusieurs vous pouvez entrer en relation ensemble en restant chacun dans votre ressenti, vous pouvez vous toucher ou entrer en appui corporel et émotionnel les uns sur les autres, si vous le sentez.

5- miroir à 2 : face à face, 2X2 à une distance d'1 mètre (*voir 1,50m COVID-19, oblige :-* !), reproduire à l'exactitude les mouvements impulsés par son partenaire afin d'être en miroir avec lui (au même endroit, au même moment), en ne regardant que ces yeux si possible !

Le N°1 commence une série de mouvements très lentement, le N°2 reproduit au même moment les mêmes mouvements.

Utiliser le haut et le bas du corps, essayer de ne pas s'arrêter pour recommencer mais trouver une fluidité dans le mouvement, faire des gestes simples et grands (n'ayez pas peur de la répétition) ET SURTOUT dans la lenteur !

N°1 doit attendre son partenaire et N°2 doit tout faire pour le suivre. C'est un travail d'écoute à 2 !

Après un instant, on échange : N°2 impulse le mouvement, N°1 reproduit à l'exactitude !

BONUS : si vous arrivez à entrer dans une véritable connexion, et que vos mouvements sont fluides, lents et répétitifs, (appuyez-vous pour cela sur la respiration qui doit aussi devenir commune!) vous aller pouvoir petit à petit « lâcher le leader » et faire de cet exercice, une histoire à 2 sans qu'aucun ne décide pour l'autre : Bravo vous êtes dans le lâcher prise et la relation !

6- « Allo Mamie » : Choisissez 5 actions que vous associez chacune à un son ou 1 mot.

ex : Mon N°1 c'est = Je mime de répondre au téléphone et je dis « allo mamie »

Mon N°2 c'est = Je saute le plus haut possible et tapant dans mes mains et je dis « HOP »

Mon N°3 c'est = Je mime de cueillir une fleur et je dis « Ho ! Une fleur ! » etc ... jusqu'à N°5

Prenez le temps de mémoriser avec l'enfant ces 5 actions et leurs « son », puis amusez -vous à appeler les N° dans le désordre : l'enfant doit à chaque N° énoncé reproduire le bon geste et le bon son ! Attention ça va s'embrouiller !

Pensez dans vos propositions à aller au sol, sauter, tourner : soyez force de proposition ! Attention les participants doivent réagir le plus vite possible ! Et si vous le sentez vous pouvez aller jusqu'à 10 N° !

7- La boule de pâte : Imaginez qu'en face de vous, votre partenaire est une boule de pâte que vous pouvez sculpter à votre guise ! Faites-le tenir la position (en respectant son corps et sans le mettre en difficulté) et créer vos statues vivants. L'autre doit tenir la position ! Vous pouvez même sculpter le visage ! Attention : interdit de parler pour lui dire ce que vous attendez ! Quand votre sculpture vous satisfait, prenez vous-même la position face à lui. Votre partenaire pourra alors sortir de son immobilité et venir vous contempler !

8- Le bâton Kapla : vous avez tous un bâton de Kapla ou à défaut un petit morceau de bois de 15 - 20cm de long à la maison !?

On joue à 2 - Face à face : *vous vous tenez à 1 distance de votre partenaire de manière à avoir le bras tendu devant lui sans le toucher.*

Votre partenaire tient le bâton de kapla couché à la hauteur de son torse entre ses 2 index (suffisamment loin de lui) Vous positionnez votre main ouverte (*droite si vous êtes droitier, gauche si gaucher*) au dessus du bâton (*distance de 10 à 20cm du bâton*), prêt à rattraper le bâton ...

Le partenaire demande vous êtes prêt ? Vous répondez OUI , il compte alors à voix haute 1-2-3. A partir de 3 il compte ensuite dans sa tête de 1 jusqu'à 10, et choisi de lâcher le bâton au moment qu'il le souhaite dans ses 10 secondes.

Vous devrez, au moment où il lâche le bâton, le rattraper avant qu'il n'atteigne le sol !

Alors, avez-vous de bons réflexes !?

9- Improviser avec 1 objet : placer 1 objet au centre de l'espace (ex : une cuillère)

Chacun votre tour vous viendrez faire une petite improvisation (parlée ou seulement mimée) pour inventer une nouvelle vie à l'objet... car cette cuillère ne peut plus être une cuillère mais elle peut devenir : un téléphone, un ordinateur, un doudou, un chien, une glace, une pelle, un volant de voiture, un bébé !)....

évidemment si vous jouez à plusieurs et qu'un de vos partenaires à mimé un stylo, vous ne pouvez plus transformer votre cuillère en stylo !

Laissez libre cours à votre imagination !

10 – Massage ou auto massage : sur une musique relaxante (cf musiques sur le site artkadit.fr) masser les différentes parties du corps de votre partenaire (ou de votre corps) : main- crane- dos- bras- jambe- mains- pieds.

Vous pouvez utiliser une balle de tennis à faire rouler sur le corps ou masser directement.

Le masseur doit être conscient, respirer tranquillement et donner de la tendresse.

Celui qui se fait masser doit accueillir ce massage, être dans une respiration tranquille et un état serein.

Laisse passer les pensées sans vous arrêter dessus, concentrez-vous sur les zones massées et la musique !

Amusez-vous bien !!!!

je vous embrasse !

Estelle