

➤ **Temps de pratique corporelle/vocale (échauffement/mise en condition)**

Jeux corporels :

- exercices en lien avec la posture et l'énergie du groupe (sur une musique) : exercices d'étirement, échauffement corporel et respiratoire, travail de la posture ; jeu des positions 1 2 3 (1=chamallow ; 2=carambar ; 3=chanteur)

- relais : « clap » de mains à se passer, de + en + vite (se tourner vers celui qui donne, rotation du buste vers celui à qui on envoie, le regard accompagne le mouvement. Attention ancrage dans sol). Importance de l'écoute du groupe et de la musicalité du clap qui passe.

Jeux vocaux :

- jeu des prénoms : improvisations individuelles répétées par tout le groupe, sur 4 temps (1/parlé rythmé ; 2/ impros + musicales).  
4 temps = 2 pas en avant 2 pas en arrière

- sons+gestes et intentions qui tournent avec posture à garder (modèle donné par CPEM)

HOP (lancé)

TCHA (à 2 mains pose 1 sort)

FFFFT (fléchette)

TOI (injonctif en montrant du doigt)

HAN (surprise, vers soi)

AAA (peur repousse)

CHUT (doigt bouche, jambes pliées)

POU (grosse balle lourde au sol, mains vers sol, jambes pliées)

PIOU(sirène descendante)

- training vocal : sur différentes musiques (proposer des musiques avec des pulsations variées). Sur 8 temps :

1/ secoue mains, bras, corps

2/ fléchettes (pst, tss, pfuit...)

3/ mâcher chewing-gum grimaces visage +son

4/ tapoter tout le corps

5/ boxe mains pieds (ho ho ho)

6/ sirène ascendante qui se termine par waouh

=> peut se faire en question/réponse entre l'adulte et les élèves pour l'apprentissage, puis tout le monde enchaîne les 6 actions quand elle sont mémorisées.