

## PRATIQUE ADULTES VANDOEUVRE

**Support musical:** “plic ploc” ; “no animo, mas anima”

### **Echauffement (30min)**

- La douche : se mouiller, se frotter partout avec la savonnette, se rincer, se sécher avec une grande serviette.
- Mobilisation (orteils, doigts) + (poignets, chevilles) + (genoux, coudes) + (épaules, bassin) + s'étirer + relâcher. Le tout 2 fois.
- Les cervicales : dire « OUI », « NON », « PEUT-ETRE » avec la tête
- Epaules : mouvement d'un bras devant le visage, derrière la tête, haut et retour à l'horizontale. 1 bras, l'autre, les 2 ensembles.
- Les statues : à l'arrêt de la musique :
  - o Seul
  - o Par 2 en se donnant les mains
  - o Par 3 en ronde, jambes écartées
  - o Par 2 dos à dos, fesses contre fesses, main-épaule, fesse-épaule genou-pied.
  - o par 3 accroupi
- Trottiner partout en occupant tout l'espace
- Déplacements AV, ARR, latéraux
- Se regrouper dans un coin, au milieu,
- Au signal, file indienne en suivant celui qui est nommé. (1 nommé, puis 2, puis 3) et en mimant son déplacement
- Sur le cercle, traverser sans se toucher, lentement, vite, 2 bras devant, bras écartés, bras tendus en tournant...

### **Expression dans les déplacements :**

- Croiser le regard en restant indifférent
- Croiser le regard en exprimant un sentiment : surprise, timidité, peur, joie,
- Se déplacer en tenant un gros ballon imaginaire, une poupée, un parapluie, en poussant un caddy
- Se déplacer comme : 1 robot, 1 danseur, 1 boxeur, 1 personne âgée, non voyante, pressée, dans la foule...
- Mimer l'histoire : couché sur le sable, il fait chaud, je marche sur le sable brûlant, j'arrive au bord de l'eau, elle est froide, j'avance, c'est de + en + profond, je nage.
- Déplacements les yeux fermés : contacts mains/mains puis contacts dans le dos

## Les manipulations d'engins de jonglage (50min)

### ➤ Foulards (20min)

- 1 foulard : colonne MD, MG, cascade, lancer d'1 main et rattraper des 2, faire tourner sur place et en déplacement, lancer - faire une action - rattraper, lancer en soufflant, lancer d'une main – rattraper avec différentes parties du corps.  
Se déplacer en tenant son foulard de 5 façons différentes.  
Enchaîner différentes manipulations en exploitant les réponses trouvées précédemment.
- 2 foulards : colonne MD-MG, 2 mains 2 mains ensembles, cascade simultanée ou alternée
- Par 2, 1 foulard : trouver différentes façons de le donner, de le lancer
- Par 2, 2 foulards : trouver différentes façons d'échanger
- Production : Par 2 : trouver et enchaîner différentes façons de manipuler, lancer, échanger et produire devant le groupe

*Colonne : je lance d'une main, je rattrape de la même main*

*Cascade : je lance d'une main, je rattrape de l'autre*

### ➤ Massues (10min)

- Se déplacer massue posée sur la main couchée puis verticale
- En la tenant en bout de manche, la faire tourner tête en bas devant soi, sur le côté
- Faire rouler la massue sur la jambe, assis
- Poser la massue au sol, se déplacer, ramasser une autre massue, faire quelque chose avec, poser...
- Tic tac en déplacement latéral, travail sur un rythme donné
- Le suppositoire : tenir la massue par la tête et pousser en bout de manche

### ➤ Balles (10min)

- 1 balle : colonne MD-MG, cascade, se déplacer balle en équilibre sur la main-les doigts-la tête-le coude, ½ douche
- Lancer, faire quelque chose (frapper 2 main, frapper mains cuisses, tourner, se mettre accroupi) et rattraper.
- 2 balles : colonnes alternées MD-MG, colonnes simultanées MD-MG, cascades,
- 1 balle à 2 : trouver différentes façons de donner (poser sur l'épaule, la tête, la main, faire rouler, lancer...)
- 2 balles à 2 : trouver différentes façons d'échanger

*½ douche : je lance main droite en arc de cercle au-dessus de ma tête, je rattrape main gauche*

### ➤ Porters (cf fiche) (10min)

- 3 groupes testent les porters comme ils veulent

**Travail de création : *par groupes de 4 ou 5 maximum* (15min)**

- Une entrée en scène en déplacement expressif
- Une statue ou plus
- Des occupations d'espace variées
- Une ou plusieurs manipulations d'engin seul ou à plusieurs (liberté de chacun de choisir son engin et ses manipulations)
- Un final visible

**Production filmée:**

Chaque groupe présente le résultat de son travail aux autres

**Visionnage et échange sur les productions (10 min)**