

ANIMER UN ATELIER THEATRE EN CLASSE

LES EXERCICES – MEMO

OBJECTIFS : SOI/LES AUTRES – LA CONFIANCE – L'ESPACE – CONCENTRATION – DYNAMISATION

INTRO : JEU D'ECHAUFFEMENT

-Hop, hop, hop

Les élèves sont en cercle. Un élève est désigné : il doit regarder la personne à côté de lui et taper en même temps dans les mains (il peut aussi dire bonjour). La personne regardée fait de même... et tout s'enchaîne. Importance du regard. Imaginer que l'on donne quelque chose à la personne. On ne va que dans un sens.

Refaire ce jeu une deuxième fois, puis introduire le terme « hop, hop, hop ».

Consigne : on change le sens de rotation quand un des participants sur le point de taper dit « hop, hop, hop ».

Ajouter un peu plus tard une autre variante : introduction du terme « split ». Quand un élève dit « split », il doit regarder ou montrer un de ses camarades du cercle à partir duquel le jeu repartira dans le sens que l'élève désigné a choisi.

-Jeu de l'électricité : se mettre en cercle et en silence se passer l'électricité (un passage puis deux passages électriques).

A) LES JEUX DE PRESENTATION

-Le jeu du prénom : en cercle. Chaque individu se présente en donnant son prénom et en y associant un verbe et un geste. Dans un second temps, la personne fait seulement le geste. Les autres partenaires annoncent son prénom.

-Le regard : les élèves sont en cercle. L'élève qui commence tape dans les mains de son voisin, le regarde fixement dans les yeux, en se présentant « je m'appelle... ». On tourne dans un sens donné.

-J'aime : l'élève se présente devant les autres, il annonce son nom et annonce ce qu'il aime « j'aime », et ce qu'il n'aime pas « je n'aime pas ».

-Présentation en marchant : les enfants marchent dans l'espace. Un élève, ayant dans la main une balle de tennis se présente et appelle un autre camarade « je suis... et toi qui es-tu ? ». La personne appelée s'arrête et répond : « je suis... ». Le premier enfant envoie alors la balle de tennis à son camarade.

- Gestes et présentation Les enfants se mettent en cercle. L'enseignant se présente et fait un geste. Le premier enfant se présente à son tour, fait le geste de l'enseignant et ajoute le sien. L'élève suivant se présente, fait un geste et reproduit les deux précédents...ainsi de suite.

-Jeu du journaliste : les enfants se mettent par deux. Un enfant prend le rôle du journaliste, l'autre est la personne interviewée. Le journaliste doit poser en trois minutes dix questions et retenir les réponses de son camarade afin de le présenter ensuite à tout le monde. Les rôles peuvent ensuite être inversés lors d'une prochaine séance.

B) CONNAISSANCE DE SOI/DES AUTRES

Objectifs : favoriser les relations de complémentarité, de solidarité par le ludique, désamorcer l'angoisse et la relation à l'autre.

Réhabiliter le corps : le langage est souvent privilégié par rapport aux autres types de communication. La représentation de soi, le rapport à autrui, à l'espace, à son propre corps.

Découverte de l'autre/soi

-**Le nouveau :** être en cercle, se tenir la main. Fermer les yeux, les ouvrir et découvrir l'autre comme si c'était quelqu'un de nouveau.

-**L'imitation :** imiter la démarche de l'autre (travail empathie) : B regarde A marcher, B emboîte ensuite le pas de A puis continue seul, A se regarde dans B.

-**Jeu du miroir :** deux par deux. Les enfants se regardent et doivent reproduire ensemble les mêmes gestes. Variantes avec les émotions.

-**Regards :** occupation de l'espace en marchant, au top se regarder deux à deux droit dans les yeux, sans aucune expression puis, en un deuxième temps, en superposant au visage regardé un visage aimé.

Conscience des autres/faire ensemble/confiance

- **Harmonie :** tout le groupe fait un pas en même temps (ensemble).

- **A l'unisson :** tous les participants marchent. Quand l'un s'arrête de marcher, tous doivent s'arrêter au même moment.

-**Les formes géométriques, les lettres :** déplacement du groupe dans l'espace de jeu, au top, se ranger du plus petit au plus grand, former une lettre, une forme géométrique en vingt secondes. Ne pas parler avec l'autre, éviter de le toucher et de le guider.

-**Contrat équipe :** déplacer tous ensemble les chaises sans faire de bruit sinon tout le monde recommence.

-**Suivre le coryphée :** travail en chœur et faire des déplacements très simples et très lents tous ensemble en suivant le coryphée.

-**Jeu de la bouteille ivre :** se mettre en petit cercle. Un enfant se met au milieu de ce cercle, ferme les yeux et se laisse tomber vers les autres qui le réceptionnent avec douceur et le relancent à un autre partenaire du cercle.

-**L'aveugle :** faire un parcours avec un guide qui touche le corps du partenaire. Pression sur l'épaule pour aller à droite, à gauche puis pression sur la tête pour avancer tout droit. Main dans le dos pour faire marche arrière. Plus de toucher avec la main : on s'arrête.

-**Jeu du pantin :** Deux par deux. Un enfant fait le marionnettiste, l'autre la marionnette qui fait les mouvements imposés par le marionnettiste.

-**Rencontre en chanson :** déambulation dans l'espace, quand A rencontre B dans les yeux, chacun chante sa chanson sans se quitter des yeux (chanter avec émotion, chanter la chanson de l'autre si on veut). Si perte de contact, changement de chanson, de partenaire...

-**Vie et mort d'une fleur :** les enfants sont dispersés dans l'espace. Leur dire le texte suivant : «vous êtes une graine plantée dans la terre. Vous êtes arrosé chaque jour et vous poussez petit à petit. Vous poussez, vous ôtez ce qui vous gêne, vous grandissez doucement à votre rythme. Vous devenez une belle et grande fleur. Quelqu'un vous ramasse. Vous devenez un beau bouquet dans un vase. Vous êtes magnifiques. Le temps passe. Puis vous fanez petit à petit avant de mourir, chacun à un moment différent.

C) EXERCICES DE DYNAMISATION

- Gestes et rythmes : se passer et reproduire un geste de la même qualité et dans un même rythme.
- L'intonation : les enfants sont en cercle et doivent passer une intonation en disant une phrase. Exemples : « Ca ne va pas », « ah oui, je suis d'accord »... Il faut reproduire cette phrase très vite avec la même intonation. Variante avec les différents états.
- Bagarre au ralenti : les élèves sont par deux. Sans se faire de mal, sans se toucher, l'un des deux donne un coup de point virtuel sur le nez de son camarade. L'autre doit exprimer la douleur par des mimiques (attitude et visage).
Variante : un élève fait semblant de tirer les cheveux (la victime est la personne qui dirige en fait l'action), la baffe (au moment de frapper son adversaire, on frappe sur sa propre main et l'autre simule l'impact).

Espace

Un espace a une valeur dramatique, porteur de signes, de rituels, de scénarios.

- Le radeau : les enfants marchent dans l'espace en se regardant et en ne se touchant pas. L'enseignant frappe dans les mains. Chaque enfant se place alors dans l'espace de manière à combler les trous. Donner l'image du radeau qui ne doit pas couler. Recommencer trois ou quatre fois. Auto évaluation des élèves.
- Variante : le maître agit en perturbateur et se place dans un endroit afin de déséquilibrer l'espace. Les élèves doivent rétablir l'équilibre.
- Point fixe : l'enfant A regarde un point fixe puis s'y place. B arrive et crée l'équilibre ou le déséquilibre. Il regarde un autre point fixe puis y va.

Concentration

- La machine à écrire : exercice de la petite machine : se lever en tapant dans ses mains sur une lettre d'une phrase donnée.
- Circulation : on marche dans l'espace, au premier frappé de mains : on s'arrête, on repère sa place. Au deuxième frappé, on circule. Au troisième frappé, on doit reprendre en cinq secondes sa place de départ.

Les jeux de dynamisation

Apprendre ou réapprendre à jouer : le jeu donne l'occasion d'imiter, de simuler, d'inventer, de s'essayer mais aussi de collaborer, d'échanger, d'établir des relations de groupe.

- La plume : en cercle, faire passer une plume imaginaire à son partenaire immédiat en soufflant et en accompagnant la passation. Remplacer ensuite la plume par une malle encombrante et très lourde (bruits d'effort à produire). A la fin du jeu, revenir à la plume en la faisant passer ç n'importe qui.
- Le clown : l'enseignant fait le clown, il fait différents gestes. Les élèves sont par groupe et doivent faire la même chose (flexion, extension, équilibre, petits mots, attention, zut, oh non ...). Alternner gestes lents et gestes rapides. Travailler sur les émotions.
- Réagir à un mot : l'enseignant dit un mot auquel les enfants doivent réagir. Ils sont de dos et se retournent, font un pas et représentent corporellement en trois secondes, de façon non verbale, leur réaction au mot qu'ils ont entendu. Exemples : un vieillard, une jeune femme, un chien, un chat, une balle...
- Les traversées : marche normale, marche pressée, marche avec blessure, on ne veut pas réveiller papa/maman qui dort, danger, dans la boue, marche mélancolique, démarche fatiguée, joyeuse,

hésitante, militaire, à pas feutrés, assurée, clownesque...

-Les traversées 2 : les enfants marchent dans l'espace, sans se toucher, sans parler. Différentes marches possible : on est pressé, on est en retard, on marche à reculons, il y a de la colle par terre, la marche est très dure, le sol est brûlant, on est dans un hall de gare, on ne connaît personne puis on salue certaines personnes que l'on croise.

-Canard, crayon, balle : les participants sont dans l'espace. Le meneur annonce un mot « canard » par exemple, les enfants se mettent à marcher comme un canard. Il dit ensuite « stylo ou balle », les déplacements des enfants se font alors à la manière d'un stylo ou d'une balle.

-« Goofy » : dans l'espace, les participants ont les yeux fermés. On doit chercher à retrouver « Goofy » dans l'espace qui est le meneur de l'activité. Chaque personne, les yeux fermés, cherche et dès qu'elle touche quelqu'un qu'elle rencontre, elle doit dire « Goofy, Goofy ». Si la personne touchée n'est pas Goofy, elle prononce à son tour « Goofy, Goofy ». S' il n'y a pas de réponse de la personne touchée, c'est qu'elle a trouvé le Goofy. On ouvre alors les yeux et on donne la main à tous les Goofy.

-De la méchanceté à l'hypocrisie : tous les participants face à face, dialogue deux par deux à voix basse et hypocrites quand ils sont proches et petit à petit en s'éloignant échange de voix plus méchantes.

Echauffement corporel

-Debout et en cercle : mettre en mouvement tout le haut du corps. Partir des articulations puis épaules, coudes, poignets, bras et cou. Les articulations du bas du corps : sur une jambe, l'autre explorant tous les espaces possibles dans la circonférence. Changer souvent de jambe d'appui car très fatiguant. Ajouter les mouvements du haut du corps travaillés précédemment.

-Les équilibres : interroger points de déséquilibre. En avant, en arrière, pieds joints. Recherche du point de déséquilibre/rattrapage.

-Les états de la tension : minimum d'énergie, décontraction, neutre, petite urgence, grande urgence, paroxysme (tétanie).

-Les rencontres de personnes n'ayant pas le même état de tension

-Etirements deux à deux

-Deux par deux et se déplacer une balle entre les deux fronts sans la laisser tomber.

-Course au ralenti

-Confiance/déséquilibre : deux par deux, face à face pied joints collés, mains dans mains confiance déséquilibre arrière. Même démarche un peu plus loin l'un de l'autre/rattrapage avant.

-Travail du rire et des pleurs

-La gestuelle des animaux : se figurer être l'animal pour petit à petit devenir un homme-singe ou un homme-cheval.

D)EXERCICES SUR LA VOIX

Echauffement vocal, verbal

-Respiration ventrale : inspire nez, expire bouche. Faire tous les exercices qui suivent sur la voix en prenant soin que l'inspiration soit bien ventrale (pas de haussements d'épaules).

-Le bâillement : bâiller plusieurs fois (le bâillement nettoie la gorge si on a mal, évitez le raclement de gorge).

-Les dents et la langue : touchez et compter ses dents avec la langue.

-Le m : mâcher un « m » comme si on mastiquait pendant un repas

-Le chien : faire comme le chien, si il avait soif, on sort la langue (bon pour la circulation)

-Les caisses de résonance : travail de visualisation des résonateurs

son a : poitrine

son e : nuque

son i : sommet crâne

son o : bas du dos, reins

-Dire son m bouche fermée en changeant de position

-Exploration de la voix aiguë, médium et grave sur les voyelles

-Exploration des crescendos sur une même voyelle

-Assouplissement des lèvres sur Br, br

-« Sūjahaha » dire en chantant et avec élan « sūjahaha » en allant de l'avant avec ses mains.

-Assouplissement des lèvres : dire ces couples de mots très vite sur une expiration : rugir/gibus – mûrir/ridicule – unité/inutile – usine/sinus – futile/typhus – ultime/minute – suffire/fissure – tunique/rictus – turbine/bitume – volubile/libellule.

-La bobine de fil (ou bougie allumée) : souffler doucement et le plus longtemps possible

-La voix qui marche: amener sa voix du simple murmure au niveau sonore le plus important qu'il puisse atteindre.

La diction

-les voyelles : toute la classe répète trois fois AEIOU en exagérant la prononciation puis An, En, In, On, Un puis ajouter consonnes : Ban, Can... Ajouter double consonne : Bran, Blan...

-Dire très vite et chacun pour soi : PATAKA puis FASACHA puis MANAGNA

-Exagérer l'articulation :

urne, bure, prune, tune, kurde

iris, Ysis, ibis, miss, six, lisse

rictus, hibiscus, humus, thymus, minus, hirsute

oui, ouistiti, ouïr, bouillir

-« Public 1 » : deux personnes sont sur scène deux à deux, à trois mètres l'un de l'autre. Celui qui est en face du public doit lui dire un secret, sans que son partenaire le découvre. Si le public comprend le message, la personne, qui l'a transmis, gagne et reçoit un point. Dans le cas contraire, c'est son camarade qui gagne et qui devient détenteur du nouveau secret et l'annonce au public.

-« Public 2 » : le public a de petites cartes sur lesquelles sont dessinés les objets sus nommés. Un enfant dit un des mots de dos et très doucement. Si le public montre la bonne carte, c'est donc que l'enfant s'est fait entendre et comprendre.

-Insister sur les « m » : après larges inspirations « maman mange mille macarons » en insistant sur le « m » (aigu, grave, très aigu).

-Chuchotement puis crescendo sur un texte donné puis inversement : diminuendo vocal sur texte donné « Voici le monde/La boule ronde/Monte et descend/Creuse et légère/Qui, comme verre,/Craque et se fend ».

-Faire dire le plus vite possible pantankan, pintinkin, pontonkon, puntunkun.

-« Le même Dire » : les élèves sont en cercle : un élève au centre dit une phrase d'une certaine manière. Le suivant le dit de la même façon (attention à l'articulation et à l'intonation).

-Les explorateurs : plusieurs groupes. Chaque groupe puis tous les groupes ensemble disent le nom d'un explorateur : Haroun Tazieff, Paul Emile Victor, Alain Bombard (le plus fort, le plus doucement, le plus vite possible). Redire ensuite le nom de ces explorateurs avec différents sentiments (peur, amour surprise, admiration...).

-travail sur les virelangues : dire ces quelques phrases collectivement puis individuellement en articulant et en prononçant correctement.

Je veux et j'exige d'exquises excuses.

Un banc blanc plein de pain blanc.

Un plein blanc banc plein de blanc pain.

Trois p'tites truites cuites.
Trois p'tites truites crues.
Je sèche ces cheveux chez ce cher Serge.
Piano, panier, piano, panier...
In Ulm, um Ulm und um Ulm herum.
Un chasseur sachant chasser sans son chien est un bon chasseur.
Les chaussettes de l'archi-duchesse sont sèches, archi sèches.

Le travail de mise en voix à partir d'extraits de texte

- La phrase : prendre une phrase figurant dans un texte que l'on veut étudier (une par participant) : A dit la phrase sur un ton proposé qu'un deuxième répète en écho. Le deuxième dit sa phrase au troisième... Même chose mais cette fois-ci les phrases sont répétées dans une autre intonation. L'objectif est de faire comprendre qu'il n'y a pas qu'une seule façon juste de dire un texte.
- Marche et déclamation : déclamer un texte en marchant
- Activité et déclamation : déclamer un texte en remplaçant la simple marche par une activité plus complexe (ranger des affaires, faire le ménage...).
- Performatifs 1 : utiliser des performatifs pour faire un geste et/ou dire une phrase : invoquer, adjurer, souhaiter, supplier, charger, mandater, dispenser, demander, prier, inviter, réclamer, provoquer,, conseiller, avertir, alerter, rappeler, exiger, ordonner, interpellé, décider, interroger, exclure, renvoyer, acquitter, gracier, défendre, interdire, donner, refuser, rompre, annoncer, accuser, avouer, dénoncer, révéler, certifier, revendiquer, blâmer, maudire...
- Performatifs 2 : proposer de dire une phrase avec les consignes suivantes (mélange d'états et de performatifs) : nerveux, révolté, tendre, sensuel, joyeux, haineux, dégoûté, triste, suppliant, admiratif, courageux, insouciant, colérique, peureux, intello, inquiet, calme, horrifié, indifférent, indigné, souffrant, sérieux, ironique, triomphant, étonné, excité, simple...
- Dire comme si : dire une phrase à voix basse : comme si on s'adressait à un sourd, en allongeant les syllabes, en appuyant sur les consonnes, le plus vite possible, en la chantant sur un air connu, en suspendant l'énonciation (silence), en bégayant, avec un accent.
- Exercice du « chœur » : dire ensemble une phrase avec état puis travailler sur l'intensité : de plus en plus fort jusqu'à venir au murmure ; travailler sur le rythme.
- Exercice de la porte : entrer, dire sa phrase en captant l'attention du public.
- La voix par-dessus la montagne : transmettre son message (phrase) à son partenaire qui est derrière la montagne.

E) TRAVAIL DES POINTS FIXES : RAPPORT AU PUBLIC ET A L'AUTRE ACTEUR

- Seul : traverser la scène sans être entendu avec point fixe (on va voir son amoureux) et point fixe. La chambre des parents n'est pas loin. Recherche tension minimale du jeu.
- Point fixe et état : marcher dans l'espace, s'arrêter, point fixe avec différents états. Variante état de la tristesse à la joie.
- Travail des apartés : dialogue entre deux personnes et point fixe public pour leur faire part des états d'âme...

F) AUTRES EXERCICES DE PREPARATION A L'IMPROVISATION ET AU TRAVAIL DE TEXTES

- L'exploration du silence : de dos, au signal, se retourner, prendre point fixe, silence 30 s immobile, rajouter état au deuxième passage + réplique.
- Imagination : détourner un objet de sa réalité : chaise, balai, balle...

-Jeu des contraires : faire deux lignes d'élèves face à face. Chacun a un double en face de lui. Ce double représente son contraire (joie/colère, courage/peur, bonheur/tristesse, amour/froideur...). L'enseignant demande à une ligne d'exprimer son contraire. Laisser un peu de temps aux enfants pour s'entraîner. Frapper dans les mains. Les élèves se croisent alors deux par deux, dans leur état, en se regardant, sans rire. Les lignes sont inversées et on recommence dans un autre état.

-Les tableaux : Jeu par équipe. Chaque groupe va créer rapidement, en moins de vingt secondes, un tableau figé sur un thème donné par l'enseignant : cela doit être un tableau vivant. Exemples : jour de pluie dans le désert, marches sur un lac gelé, professeur expliquant une leçon, catastrophe ferroviaire par un temps d'orage, cérémonie de mariage en Sibérie, Noël en prison, expédition en Afrique, les derniers moments du Titanic, meurtres au restaurant...

-Au cinéma : les participants sont par groupe. Les faire asseoir et leur donner des indications sur le film qu'ils regardent : le film vous fait peur, vous fait rire...

-Diaporama : les participants sont par trois. Deux enfants font une photo instantanée et le troisième donne un titre à la photo quand l'enseignant frappe dans les mains. Inverser les rôles. Le faire plusieurs fois.

Variante : un enfant donne une phrase ou un thème et les deux autres se mettent en place pour la photo illustrant la phrase donnée.

-« Histoires » : on se met par groupe. On décrit une situation à ce groupe qui doit la jouer. Le groupe passe directement sur scène sans véritable temps de concertation. L'histoire peut être sans paroles puis avec un texte inventé par les enfants.

Exemples :

-« Vous êtes en haut d'une montagne, il y a un tout petit chemin recouvert de glace, vous surplombez un précipice, il y a du vent, un aigle vous attaque de temps en temps... »;

-« Vous êtes dans un désert, cela fait trois jours que vous êtes perdus, vous n'avez plus rien à boire. Le sable est mou, il y a des serpents, une tempête de sable se lève, on ne voit pas d'issue... »;

-« vous êtes sur un étang gelé, la couche de glace est très fine, il fait très froid, du brouillard empêche de voir, vous êtes perdus... »;

-« Vous êtes dans une vieille maison, vous entendez de drôles de bruits, des souris, la maison semble hantée, vous avez peur... ».

-« Mémorisation » : en cercle ; chacun ajoute un mot au précédent en le répétant jusqu'à faire des phrases, raconter une histoire.

-Le traducteur : A propose une histoire en « gromelots » et B traduit l'histoire qu'elle ne comprend pas.

-La veste : donner comme consigne de « mettre une veste posée sur une chaise » et donner à chaque participant avant d'entrer sur scène une information liée à la veste : c'est celle de la personne aimée, d'un ami que l'on vient de perdre...

-L'objet : proposer différentes façons de tenir l'objet, de le porter, de le donner, de le recevoir.

-La chanson : travailler sur une chanson en passant du murmure, à l'allégresse, à la joie, à la fête puis revenir au murmure.

-Les mouvements : choisir trois actions et les réaliser à des vitesses différentes, des qualités de mouvement différent.

-Lire un article de journal : couper à des moments imprévus les phrases, les mots : comment garder l'attention du public ?

-« Actions/humeurs » : faire une série d'actions (gestes sans parole) avec début, milieu, fin. Faire ensuite les mêmes actions avec des humeurs opposées (joyeuse ou contrariée). Improvisation pour passer de l'humeur un à deux de façon continue en respectant les gestes.

-« Histoires à trois » : un participant raconte une histoire et deux autres participants illustrent ou jouent sans parole. L'animateur peut donner des thèmes : panique au restaurant, lever du roi, château hanté, tournage d'un film...

- Histoire et objet : présenter une histoire improvisée à partir d'un objet.

- Monologue du portail : chacun ouvre un portail et dit ce qu'il découvre. Même chose en se mouvant dans l'espace à découvrir.
- Le paravent : un participant est derrière un paravent (ou de dos) dit un texte. Au signal (convenu au préalable), si un spectateur juge que le ton n'est pas bon, il est interrompu avec une consigne de reprise : plus lent, plus triste, plus fort.
- Réagir très vite, sans réfléchir. En cercle : A propose au centre un animal ou un événement à chacun des participants qui doivent le figurer, le représenter en une seconde.
- Le bol d'eau : traverser la scène en imaginant avoir entre les mains un bol plein d'eau...et qu'il se renverse à un moment.
- Le théâtre en image : c'est un moyen de se rendre compte des sentiments, de rapports entre personnages dont la verbalisation est parfois difficile. Il s'agit de créer des tableaux vivants fixes en sculptant d'autres joueurs (arrêts sur images) à tout moment de l'étude d'une pièce ou d'une scène. Phase d'élaboration de l'images en petit groupes et phase de commentaire, minutées.

Les émotions (états), amour, haine, joie.....

- Travail sur l'émotion sur les visages
- Exagération des émotions (rire, tristesse, colère...)
- Tableau des sentiments : exprimer les différents sentiments inscrits sur le tableau (colère, peur, joie, tristesse, envie...) par l'intonation (en lisant le bonton) ou par le corps (si masque neutre). Compliquer l'exercice en faisant jouer les sentiments à leur paroxysme (rage, allégresse, désespoir...).
- Reproduire et amplifier geste plus état : par groupe de quatre ou cinq : le participant A propose phrase geste + état et le reste du groupe le reproduit ensemble avec la même intensité, en l'amplifiant.
- Dire « c est moi » sur une émotion définie par l'animateur.
- Lire un article de presse en choisissant au préalable un état.

G) RITUEL FINAL, RELAXATION

- Relaxation : on est couché sur le sol, les bras le long du corps, on fait des petits ronds avec ses pieds (les jambes restent au sol), on contracte une fesse après l'autre, on fait de petits ronds avec les poignets, on fait des ronds avec les épaules (en avant, en arrière), on baille. Pour se relever, on va se mettre sur le côté lentement puis ramener les genoux vers le ventre. Lentement, on va se mettre debout.
- L'ours : un ours va se déplacer parmi vous. Pour lui échapper, il faut être le plus mou possible.
- Le réveil : les participants sont couchés les yeux fermés : « vous étirez la main gauche, la main droite. Vous faites des petits ronds avec les pieds, les épaules. Vous baillez... Puis l'un après l'autre et tout doucement, vous vous levez et vous vous rangez. ».
- Le vide : se mettre en cercle, fermer les yeux, ne penser d'abord à rien puis penser à la séance. Ouvrir les yeux, regarder chaque personne dans les yeux et se ranger.
- Rituel final : la classe est en cercle. Les élèves ont les bras levés. Ils ne doivent rien dire et sentir le moment où ils vont tous avancer d'un pas en disant une phrase « merci beaucoup », « au revoir », « merci d'être venu »... Le refaire plusieurs fois.

PASCAL LEGOUT
 Conseiller pédagogique
 Conseiller pédagogique langues.

