

## Des situations de cohésion de classe à travers le corps et la voix tout en prenant en compte les gestes-barrières

Toutes ces activités peuvent trouver leur place dans une salle vide et suffisamment spacieuse.  
Matériel nécessaire : de quoi diffuser de la musique.

### ○ Occuper tout l'espace :

*Objectifs : prendre conscience de l'espace autour de soi ; prendre conscience de sa place en tant qu'individu au sein du groupe*

Le groupe est réparti dans l'espace de la salle de manière aléatoire.

Activité en 4 temps (faire chaque proposition de déplacement 3 fois) – (musique utilisée : *BO Pinky blinders*<sup>1</sup>)

- Déplacement libre sur la musique et arrêt net quand la musique se coupe
- Déplacement libre sur la musique et arrêt net puis dans une position confortable quand la musique se coupe (= les deux pieds au sol et les bras baissés)
- Déplacement libre sur la musique et arrêt net puis dans une position confortable et face au public quand la musique se coupe (on essaie de le faire ensemble, dans la même respiration)
- Déplacement libre sur la musique et arrêt net puis dans une position confortable, face au public et en occupant les « trous » de l'espace scénique (vision périphérique, prise de décision, consensus) quand la musique se coupe (on essaie de le faire ensemble, dans la même respiration). On peut donc faire un pas de plus après la musique si l'on voit que tout l'espace n'est pas occupé.

### ○ Connaître le groupe – extérioriser des émotions :

*Objectifs : permettre la connaissance rapide des prénoms de tout un groupe ; accueillir l'autre ; aborder les émotions d'un point de vue corporel*

### **Le jeu des prénoms**

Le groupe est en cercle (position « ronde »)

- Dire son prénom, chacun son tour, une fois de façon neutre
- Puis refaire plusieurs tours en disant son prénom : triste, apeuré, joyeux et en colère. L'émotion doit se ressentir dans la voix mais aussi dans les positions du corps.
- Refaire le même exercice mais en disant le prénom de son voisin de droite, de son voisin de gauche

---

<sup>1</sup> Tous les supports musicaux proposés pour les différents exercices sont très facilement trouvables sur le net.

○ **Prendre conscience de son corps :**

*Objectifs : décontraction du corps (massages), lâchers des tensions*

Le groupe en position cercle ou en quinconce

1. **Planter ses racines** : debout, bras le long du corps, bouger lentement et successivement pieds, genoux, bassin, colonne et étirement des bras vers le ciel → avoir la sensation du corps qui vibre comme un arbre qui ondule avec le vent
2. **Debout bras en l'air** : casser les poignets puis les coudes puis les épaules puis la colonne (on finit les mains vers le sol, le buste vers les cuisses) et dérouler lentement
3. **Automassage** : se frotter les chevilles, les cuisses, les côtes, les bras puis enrouler le dos, dérouler le dos et finir en « criant » ah. Enchaîner chacune de ces actions en comptant 8 pour chaque puis recommencer en comptant 6, puis 4, puis 2... ça réchauffe !
4. **Se masser le visage** en se passant sur toutes les parties. Imaginer que l'on se passe de la crème qui d'un seul coup devient colle (→ grimaces)

○ **Mettre en route la voix et créer le son/la respiration du groupe :**

*Objectifs : mettre progressivement la voix en route sans risque de se faire mal ; commencer à construire un son collectif ; s'appuyer sur les trouvailles des autres pour enrichir sa propre production.*

Le groupe en cercle

**1. La balle/bulle :**

- a. Mettre ses mains entre nombril et pubis, comme si l'on tenait une balle/bulle entre les deux. Cette balle/bulle grossit et diminue avec la respiration (les mains s'ouvrent et se referment). Commencer de manière individuelle (chacun suit sa propre respiration) pour arriver à une respiration collective.
  - b. Un meneur garde sa balle/bulle. Il joue avec quelques instants (la lance, la fait rouler sur son corps, la récupère...) puis il la passe à son voisin en émettant un son. On fait le tour de cercle.
  - c. On continue de se faire passer sa balle/bulle en faisant des tours de cercle. Au signal du meneur, la balle/bulle devient :
    - Très lourde
    - Très légère
    - Très chaude
    - Glaciale
    - Gluante, collante
- pour chaque changement d'état, associer un son

2. **Percussion corporelle** : le groupe a les yeux fermés. Le meneur lance une courte percussion corporelle (du type taper 2 fois sur ses cuisses). Dès qu'il a fini, son voisin de droite enchaîne puis le suivant... Proposer d'autres percussions corporelles.

3. **Faire passer un son avec tuilage** : le meneur offre un son (à une hauteur confortable, sur le son [o]) à son voisin de droite. Avant de s'arrêter de chanter, il s'assure que son voisin a bien entendu et qu'il répète le bon son. Le voisin continue avec son propre voisin et ainsi de suite. Une fois que ce son tourne, on peut en lancer un 2<sup>ème</sup>.

○ **Mettre le corps en mouvement pour développer l'imagination**

*Objectifs : déverrouiller toutes les articulations et mettre en mouvement le corps dans l'espace ; développer des propositions personnelles et faire jouer son imaginaire ; travailler individuellement ou à deux au milieu du collectif ce qui permet de ne pas être sous le regard des autres et d'oser ; travailler l'écoute du reste du groupe ; occuper tout l'espace, varier les vitesses...*

1. **Déverrouiller les articulations** – (musique utilisée : *Andante con moto du Trio en mi bémol majeur de Schubert*)

Commencer en cercle puis se déplacer dans tout l'espace.

Imaginer qu'un pinceau est fixé à chaque articulation du corps (épaules, coudes, poignets, hanches, genoux, chevilles...). Proposer aux élèves de peindre dans l'espace en utilisant toutes les articulations, chacune étant indépendant des autres. Inviter à changer de couleurs fréquemment pour solliciter des images et des sensations différentes. Inviter à se déplacer, à occuper l'espace, à varier les hauteurs (peindre le sol, le plafond).

2. **Départ pour ...**

Lire un texte de littérature plutôt descriptif d'un lieu évoquant facilement des images (ex : le désert, la ville, la campagne...)

A la fin de la lecture, au son d'une musique « douce » et de manière individuelle, demander aux élèves de « voir » ce lieu dans l'espace et de l'éprouver, de le représenter avec leur corps : faire émerger corporellement les sensations qu'il ressentent en fonction du lieu choisi. Penser à occuper tout l'espace scénique et de manière verticale (aller vers le sol)

Exercice possible quel que soit l'univers où l'on veut emmener les élèves. L'idée est vraiment qu'ils se créent des images mentales relatives à l'espace évoqué.

3. **Suivre/fuir** – (musique utilisée : B.O. du film *la forme de l'eau*) :

Le groupe occupe tout l'espace. Il marche là où il y n'a personne. Au « top » du meneur, chacun pense à quelqu'un et le suit (sans lui dire et surtout sans se faire remarquer) en étant plus ou moins proche de lui, en jouant avec l'espace de la salle. Au nouveau « top » du meneur, on change de personne.

On peut refaire ce même travail mais cette fois-ci on fuit quelqu'un toujours sans lui dire et toujours sans se faire remarquer.

4. **Fil du regard** – (musique utilisée : *Gnossienne n°1 de Satie*) :

Se mettre par deux et se déplacer dans l'espace tout en se suivant du regard. Inviter les élèves à bouger dans toute la pièce. Les « paires » peuvent se rapprocher, s'éloigner, se lâcher et reprendre, jouer avec l'espace de la salle.

5. **Ambiance inquiétante / Ici et là** – (musique utilisée : *Music for 18 musicians* de Steeve Reich)

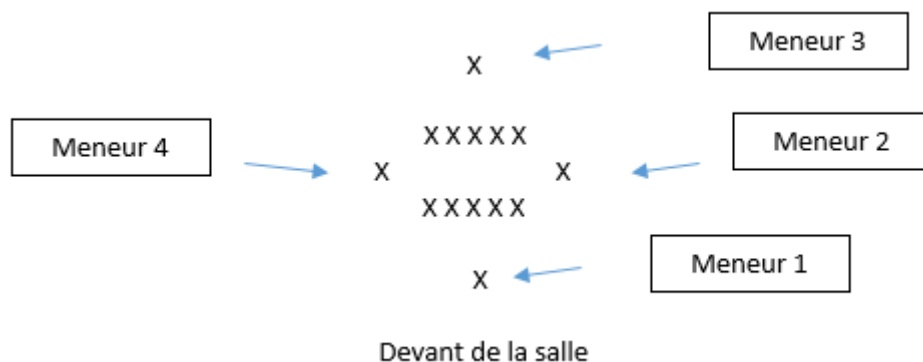
Créer une ambiance inquiétante, de suspense...

Par petit groupe (3-4), on se déplace dans toute la pièce. Une des personnes du groupe est le meneur. C'est lui qui entraîne le reste du groupe.

Chaque groupe se déplace dans la pièce à la recherche de ce qui inquiète, comme des inspecteurs qui mènent l'enquête... Quand il le souhaite, le meneur « trouve » un indice (au sol, en l'air...) et s'arrête. Tout le groupe « se fige », comme le temps d'une photo quelques secondes et l'on repart en changeant de guide.

6. **Solo choryphée** – (musique utilisée : *Perles d'étoiles* de Michel Pepe)

Tout le groupe est réparti dans l'espace en quinconce. On désigne 4 meneurs positionnés en croix (1 devant, 1 derrière et 1 de chaque côté).



Tout le monde commence face au devant de la salle. Le meneur 1 propose un enchaînement de gestes (lents et amples) que tout le reste du groupe fait en même temps. Au bout d'un certain temps (une vingtaine de secondes), le meneur 1 « lance » le relais au meneur 2. Tout le groupe pivote d'1/4 de tour et se met à suivre le meneur 2. Le meneur 2 lance le relais au meneur 3. Tout le groupe pivote d'1/4 de tour et se met à suivre le meneur 3. Le meneur 3 lance le relais au meneur 4. Tout le groupe pivote d'1/4 de tour et se met à suivre le meneur 4. Le meneur 4 lance le relais au meneur 1. Tout le groupe se retrouve de face.

On recommence en changeant les meneurs.