

MOUV'ACTION

Cette série de courtes activités dynamiques (énergisateurs) a été imaginée pour ponctuer les séquences du parcours d'animation proposée dans le fichier Mouv'Anim ou encore pour offrir une variante à certaines pistes. Libre à vous de choisir les actions les plus adaptées au public avec lequel vous travaillez et au temps que vous souhaitez y consacrer.

Vous pouvez aussi découper ces consignes et les placer dans une enveloppe, par exemple, pour effectuer un tirage au sort.

ÉCRIRE SON PRÉNOM DANS LE VIDE

Placez (ou imaginez avoir) de quoi noter dans votre bouche et tentez d'écrire votre prénom en lettres capitales sur un tableau imaginaire.

— AH ! OUF ! EH BIEN ! BRRR ! —

Pensez à une interjection (ex. : Ho! Zut! Youpi! Bravo! Allez! Pouah!) rencontrée dans votre quotidien et imaginez les gestes qui pourraient l'amplifier (caricaturer). À tour de rôle chacun·e présente son exclamation que les autres participant·es reproduisent (ou tout le monde déambule dans l'espace et se salue par son exclamation).

— RECETTE MINUTE —

À deux, mettez-vous d'accord le plus rapidement possible (ou écrivez) : un métier, le choix d'un lieu, puis d'un objet, puis d'un membre du corps. Avec ces 4 ingrédients inventez une consigne à proposer au groupe pour qu'il se mette en mouvement.

— FRESQUE VIVANTE —

Illustrez chacun de ces thèmes par une fresque collective mobile : manifestation ; chenille ; orchestre ; solidarité ; un groupe de passagers ; travail à la chaîne...



— TIRER SA RÉVÉRENCE —

En cercle, à tour de rôle, chacun·e présente une révérence de fin de spectacle. Profitez-en pour vous faire applaudir généreusement !

— CLAP, ÇA TOURNE ! —

En cercle, une personne passe un clap de mains (accompagné ou non d'un son) à une personne de son choix qui le rattrape. À son tour, cette personne passe le clap à une troisième personne... et ainsi de suite, jusqu'à ce que tout le monde ait eu l'occasion de proposer son « clap ». L'idéal est de faire l'exercice en accélérant le rythme.

— DE TOUTES LES MATIÈRES —

En cercle, une personne lance ou passe une chose invisible en la nommant et en lui donnant forme (ex. : je lance une pomme à « untel », je te passe de la neige...), la personne qui rattrape la chose en question, la transforme et la relance (la chose peut être gluante, liquide, piquante, lourde...).

— PASSES SERRÉES —

Tout le monde se répartit dans l'espace. Une première personne lance une balle invisible à une seconde qui la passe elle-même à une troisième et ainsi de suite en continu. Au fur et à mesure de signaux donnés par la personne qui mène le jeu, la zone de passe se rétrécit. Les participant·es se rapprochent, se concentrent, jusqu'à ne plus pouvoir se faire de passes.

RADEAU HUMAIN

Délimitez une zone de la pièce où figure un radeau imaginaire sur lequel tout le monde se répartit. Quand elle le sent, une personne se déplace d'un pas. Les autres bougent de façon à rétablir l'équilibre pour ne pas faire chavirer le radeau.

LA MARCHÉ À SUIVRE !

En file indienne, tour à tour, une personne propose une façon de marcher que les autres imitent.

EXPLORATION MARINE

Vous êtes dans les fonds marins, répartissez-vous en deux groupes : des algues et des poissons. Les algues se répartissent dans la pièce. En circulant entre celles-ci, les poissons provoquent le mouvement et les ondulations des algues.

SE FAIRE BALADER

Circulez dans la pièce en fonction des consignes suivantes : je suis pressé·e, je suis légère comme une plume, je suis énervé, je suis fatiguée, je marche les pieds dans l'eau, mes pieds pèsent une tonne, ça glisse, ça colle, j'ai le vent de face, j'ai 2 ans...

JEU, SET ET MATCH

Placez-vous en vis-à-vis sur 2 lignes. Toutes les 7 secondes, les personnes se faisant face doivent se trouver un point commun. Puis, tout le monde se décale sur la gauche et l'exercice recommence.

À PAS DE GÉANTS

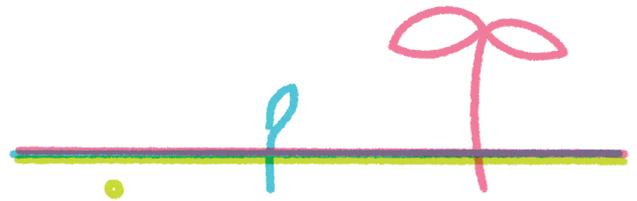
Côte à côte, avancez des 5 plus grands pas que vous puissiez faire. Comparez la distance parcourue par chacun·e.

LA STATUE

Assis·e sur une chaise, levez les pieds et tentez de rester une minute sans toucher le sol.

L'ARBRE

Répartissez-vous dans l'espace. Imaginez que vous êtes une graine tombant d'un arbre. Quelques gouttes d'eau, un rayon de soleil... Vous vous déployez lentement. Les saisons et années passent, vous grandissez pour devenir l'arbre que vous souhaitez être. Vos racines s'ancrent dans le sol. Prenez une profonde inspiration tout en tendant un maximum vos branches vers le ciel... Puis, expirez !



MIROIR MIROIR

Levez-vous et placez-vous en face de votre voisin·e, répétez ses faits et gestes.

EN ÉQUILIBRE

En cercle, reliez-vous les un·es aux autres en maintenant un stylo/crayon entre l'index de votre main gauche avec celui de la main droite de votre voisin·e de gauche, l'index de votre main droite avec celui de la main gauche de votre voisin·e de droite. Une fois que tout le monde est connecté, vous pouvez tenter de : tourner tous et toutes ensemble, vous mettre à genoux, lever les bras... Le tout sans faire tomber les stylos.

EN LIGNE

Le plus rapidement possible, les participant·es côte à côte, se classent selon : la taille, l'âge, l'ordre alphabétique de la première lettre du prénom, la couleur des vêtements...

