

Jacques Choque

Le Grand Guide de
l'expression corporelle
pour les enfants

200 exercices d'expression corporelle
mime • théâtre • masque • improvisations
30 thèmes de création collective



Éditions
de la
Traverse

Jacques Choque

Le Grand Guide de **l'expression corporelle** pour les enfants

Que vous soyez animateur, éducateur, enseignant ou parent vous recherchez des exercices d'expression corporelle, de mime, de théâtre pour des enfants de 5 à 13 ans.

Ce guide pratique répond parfaitement à vos besoins avec plus de 200 propositions classées par thème.

Travail de la voix, du rythme, utilisation de différents registres du langage verbal, expressions du visage, du regard, jeux pour mieux appréhender l'espace, pour utiliser le masque, pour s'initier au mime, exercices d'improvisation, idées de créations collectives sont réunis dans cet ouvrage au classement clair, simple, précis.

Jacques Choque n'a pas seulement animé pendant 20 ans des groupes d'enfants en expression corporelle, de mime, et de théâtre. Éducateur sportif et professeur de yoga, de relaxation et de tai-chi-chuan, il donne des conseils efficaces pour préparer les enfants, améliorer leur concentration mais aussi pour gérer leur énergie, les défatiguer grâce à des exercices de respiration, de relaxation et d'automassages.



illustrés de plus de 250 photos en couleur

Illustration de couverture :
Christophe Girard



20 €



Pour commander : contact@librairieduspectacle.com

TABLE DES MATIÈRES

Présentation 3

Le développement psychomoteur de l'enfant 3

Le rôle capital du jeu 4

Le vocabulaire employé 5

Comment utiliser ce guide 6

Respiration 8

Le gros ballon
Le parapluie
Le bof
Le petit lapin
Le ballon de baudruche
Vole la plume
La gonflette
Le jeu de la paume
Le parcours
Le match de la plume
La petite fleur
La pompe à vélo
La vague sur la plage
Les escaliers
La potion magique
La marche respiratoire
Le lion
Le bûcheron
Le parasol
La « chemi-nez »
Le gâteau d'anniversaire

Exercices d'échauffement, de concentration 15

Le métro
« Ça vaut le cou ! »
« Je m'en moque ! »
À deux mains
« Je me tiens les côtes ! »
Jouer avec son bassin
Mes genoux
« Quel pied ! »
« Rire défendu ! »
Le jeu de l'ombre
Les pantins
La naissance d'un arbre
La chenille et le papillon
Le jeu des animaux
La mécanique
La photo souvenir de groupe
La vie qui passe

Automassages 22

La Voix 24

Le jeu du prénom
Articuler
Mon prénom
Invention sonore
Dialogues sonores
Rencontre sonore
Je lis différemment
La marche de l'aveugle
La pro-non-ci-a-tion
La machine à sons
Dialogue son/corps
Les phrases chantées
Atelier sonore
Atelier chant
Les phrases à deviner et à dire
Je parle une autre langue
Je crie comme un animal
Qui parle ?
L'orchestre sonore
Interjections et onomatopées

Les Mots 28

Le jeu des questions
« Chacun raconte un exploit »
Les poteaux téléphoniques
« Le téléphone-relais »
Je parle comme un animal
Le portrait chinois
On se raconte sa journée
Le courrier imaginaire
La girafe et le ver de terre
La phrase imposée
« Bonjour, c'est moi... »
Une histoire sans fin
Le mot imposé
Le mot mystère
Le mot lancé
La description

Les Mains – Le Toucher 31

Le jeu de la pâte à modeler (ou du sculpteur)
Le tableau à observer
Le message codé
Les mains mélangées
Le sac de nœud
L'écriture dans le dos
Le dessin dans l'espace
Attraper la mouche
Le jeu du toucher
Les nuances
Expression manuelle
Les contacts



L'Espace	34	Jeux de mime et de masque	45
Le miroir		Masques et Maquillage	47
Dos-à-dos		Thèmes de créations collectives	48
L'aveugle et son guide		La vie du fond sous-marin	
Le bocal en verre		Construction d'une machine	
Promenade sur la lune		Le gros animal	
Le scaphandrier		La vie quotidienne	
La grosse bassine		Les groupes sociaux	
La traversée de la rivière		Le carnaval	
Le châssis vitré		Différents lieux	
Les obstacles		La Fête de Noël	
La marche		Rêves de jouets	
Le ralenti		La boîte à bruits	
La caméra		La récréation	
Les écureuils en cage		Un anniversaire à la maison	
La girouette		Le voyage enchanté	
Rythme et Relation	37	Le tableau collectif	
musique/mouvement		Dans la jungle	
La marche de l'aveugle		Le palais du Maharadjah	
Le pantin désarticulé en rythme		La vie d'un cirque	
Mon prénom en rythme		Le métro	
La chaîne rythmique		Les jeux olympiques	
La vie en rythme		La visite d'un zoo	
Respirer en rythme		Des chiffres et des lettres	
Dialogue rythmique		La vie d'une ferme	
Le laisser-aller		Histoire à inventer	
Les 4 éléments		Les matches	
Le Visage – Le Regard	39	Relaxations	51
Les grimaces		Les différentes positions possibles pour se relaxer	
Le chewing-gum		Les exercices de décontraction, de « relaxation active »	
Le cadeau		Les textes pour se relaxer	
Le masque gai, le masque triste		Savoir utiliser	
Les différentes expressions		la « trame de variance »	58
Le fil de le l'œil		Exemple de	
Se regarder en silence		construction de séance	59
La façon de regarder		Le bonjour	
Les expressions animalières		La convention	
Exercices d'improvisation	42	L'échauffement, la concentration ou « training »	
Le jeu des objets		Le « cœur » ou le « corps » de séance	
Le bonimenteur		Le travail de « recherche »	
La découverte archéologique		Les improvisations	
La salle d'attente		La relaxation ou phase d'apaisement	
Les sports d'équipe		Le bilan de la séance, la phase d'écoute	
Les handicaps		La présentation, dans les grandes lignes,	
Les retrouvailles		de la prochaine séance.	
Le jeu de la chaise		Conclusion	61
Le jeu des transformations			
Le robot			
La vedette			
Les positions imposées			
Le personnage imposé			
Les objets vivants			
Où suis-je ?			
Les avocats militants			
La nouvelle planète			
Les mots imposés			
Pris au piège			
Ma porte magique			
L'aventure des scaphandriers			