

Thème : CHAPEAU GRIS

1. POSTURE

Je marche dans une forêt. Il y a mes traces de pas dans le tapis de mousse moelleux, je déroule délicatement mes pieds, du talon à la pointe pour que la trace soit bien profonde.

Je saute par-dessus les feuilles qui s'envolent : sautiller sur place pour bien se placer.

Je pose mes deux pieds au sol : mes deux pieds sont enfoncés comme les racines d'un arbre.

J'ondule comme un arbre sous le vent : se balancer d'avant en arrière pour trouver son équilibre. S'étirer, se grandir (le fil qui étire le corps).

2. DECONTRACTION

La nature s'éveille autour de moi.

Je bâille, je m'étire dans tous les sens. Se frictionner, se tapoter puis se masser les bras, les joues, les ailes du nez, les épaules, les oreilles : seul ou à deux. Je me lave les mains puis les secoue énergiquement.

Rouler les épaules, faire des moulins à vent avec ses bras. Je fais des sourires, des grimaces dans mon miroir, je m'envoie des bisous. Je suis "branché" (contracté) puis "débranché" (décontracté)

J'ai un peu froid : j'éternue, je tousse. Frapper délicatement la cage thoracique

Quelques gouttes de pluie tombent : tirons la langue et rentrons-la pour essayer d'en avaler

J'ai soif, je bois dans ma gourde (imiter les bruits de bouteille que l'on décapsule, claquer la langue pour imiter le son du liquide qui coule,...)

J'ai très faim, je m'installe : je mâche d'abord bouche fermée, puis bouche ouverte.

3. RESPIRATION

J'ai un arc : j'inspire en bandant l'arc, j'expire en relâchant la flèche

Le vent dans les arbres suinte, chuinte, siffle : "Chhhhhhh", "Fffff", "Ssssss"

Je cueille une fleur qui sent très bon : inspirer par le nez-expirer par la bouche

"Semons à tous vents", je souffle sur un pissenlit : inspirer puis souffler avec la bouche pour faire s'envoler les "parachutes" du pissenlit (akènes), d'un coup puis lentement, et imiter les "parachutes" qui tourbillonnent sur un "Vvvvvvvv" sonore et voisé.

4. EMISSION DU SON

Des animaux de la forêt tout autour de moi bougent, chantent, coassent : des fourmis au coucou en passant par les serpents, la biche ou l'ours... un marécage qui gargouille

Je vois une araignée qui tisse sa toile : faire la sirène qui monte et descend.

J'entends les cloches du village au loin : dong (grave), ding (aigu)

La nuit commence à tomber : imiter les étoiles qui commencent à scintiller

Chacun fait avec sa voix quelque chose qui fait peur (repris par le groupe entier)

"Hé ho" : interpeller quelqu'un au loin d'une voix aiguë... ce sont sept nains...

Travailler la mélodie sur des voyelles ("ou") puis les intervalles (en s'aidant d'un carillon). Reprendre le texte de la chanson : changer l'intensité, les intonations, jouer avec sa voix parlée, avec une voix de plus en plus aiguë. Terminer en chuchotant la phrase puis juste prononcée sur les lèvres.