

<p>Mise en route Energie</p> <p>10'</p>	<p>Le cri sauté</p> <p>Les enfants sont en file indienne en fond de scène. Ils vont l'un après l'autre, courir vers le centre de la scène puis sauter en tendant un bras le plus haut possible (comme pour attraper quelque chose au plafond) tout en accompagnant leur geste avec un cri d'effort.</p> <p>Veiller à ce que le cri soit un cri d'effort et non de colère. Tout le corps doit accompagner le mouvement ; le regard doit précéder le saut.</p>
<p>Exercice de respiration</p> <p>10'</p>	<p>Du vent dans la classe</p> <p>Les enfants sont allongés sur le dos, les yeux fermés, décontractés.</p> <p>Dans un 1^{er} temps : ils vont progressivement accentuer leur respiration en inspirant par le nez et en expirant par la bouche de plus en plus profondément, jusqu'à ce que toutes leurs respirations réunies fassent une tempête.</p> <p>Dans un 2^{ème} temps : « redescendre » progressivement leur respiration pour ramener le calme et la sérénité.</p>
<p>Exprimer des sentiments</p> <p>10'</p>	<p>Le désert</p> <p>Tous les enfants sont sur scène, assis allongés ou debout. Ils jouent un groupe de touristes égarés dans le désert, et n'ayant pas bu depuis plusieurs heures, ils sont assoiffés et désespérés. Quant tout à coup l'un d'entre eux aperçoit un petit point à l'horizon. Tous se regroupent, l'espoir renaît, ils réunissent leurs forces pour attirer l'attention...</p>
<p>Voix</p> <p>10'</p>	<p>La première lettre...</p> <p>Une dizaine d'enfants sont en ligne face au public. L'adulte annonce une lettre de l'alphabet puis tour à tour, chaque enfant doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'avancer d'un pas vers les spectateurs - dire un mot commençant par la lettre proposée - reculer d'un pas pour rejoindre ses camarades
<p>Relaxation</p> <p>10'</p>	<p>L'oiseau</p> <p>Les enfants sont assis en cercle. Chacun doit imaginer qu'il se trouve en présence d'un magnifique oiseau, dont il doit visualiser les détails : couleur, forme, bec, grandeur...</p> <p>L'adulte leur annonce que cet oiseau est venu pour eux et qu'ils peuvent le caresser, le prendre dans leurs mains, le cajoler...</p> <p>Puis l'oiseau a quelque chose à leur dire : un secret ! chaque enfant se penche pour l'écouter et peut lui répondre à voix basse, l'oiseau est vraiment leur ami.</p>