

Jeu d'expression

Objectifs pédagogiques du jeu :

- 1) objectif éducatif et/ou relationnel du jeu :
 - Travailler sur la respiration
 - Prendre conscience de son corps
- 2) apprentissages circassiens à en dégager :
 - Intégrer des consignes visuelles, être capable de reproduire
- 3) apprentissages artistiques à en dégager :
 - Amener la notion de prestance et de présence

Tranche d'âge des participant·es : À partir de 3 ans

Durée moyenne du jeu : 5 à 10 minutes

Nombre de participant·es : À partir de 2

Matériel - accessoires :

Espace nécessaire :

Sécurité :

Déroulement du jeu :

L'intervenant·e guide le jeu à la voix. Il reste important de montrer le principe de l'exercice en amont.
Les participant·es sont des ballons gonflés, ils et elles ont donc une position de départ : sur la pointe des pieds, les bras en l'air, les joues gonflées.
Les ballons vont commencer à se dégonfler lentement en faisant sortir l'air par la bouche en suivant un schéma annoncé par l'intervenant·e :
Les pieds se remettent à plat, la bouche se dégonfle, les bras redescendent et petit à petit, la tête va s'enrouler, puis les épaules, le dos, le bassin. Les jambes vont ensuite se plier de plus en plus, les bras vont s'orienter vers le sol pour que les participant·es se retrouvent au sol dans la position qu'ils ou elles veulent. Les ballons pourront se gonfler à nouveau en suivant le schéma inverse.
Pour dynamiser le jeu, jouer sur la vitesse à laquelle se gonflent et se dégonflent les ballons.

Variantes du jeu :

Les ballons peuvent éclater après avoir été trop gonflés, ils peuvent aussi se dégonfler très vite et s'échapper à travers la pièce.
L'intervenant·e peut aussi jouer sur le fait que les ballons n'arrivent pas à se gonfler.

