

ECHAUFFEMENT N°1

A. DECONTRACTION

1. Bras levé, secouer les mains molles
2. Debout, bras le long du corps, suivre des yeux une mouche imaginaire
3. Soulever les épaules ensemble puis alternativement
4. Mimer un robot puis une poupée de chiffons
5. Mâcher un chewing-gum en ouvrant la bouche puis en la fermant

B. RYTHME (– = frappés lents ; / = frappés rapides)

1. Ecouter et reproduire des sons frappés : – – – // – – – //
2. – /// – /// etc

C. RESPIRATION

1. Eternuer : atchoum
2. Amener l'air dans les poumons en gonflant le ventre comme un ballon (vérification avec la main)
3. Dégonfler doucement le ballon par saccades, régulièrement jusqu'au signal « stop »
4. Répéter : hip – hop ; hep – hep ; hip – hip.

D. DICTION

1. Chez les Papous, il y a des Papous et des pas-Papous

E. RESONANCE

1. Bâiller en variant l'intensité du bâillement
2. faire siffler un serpent, le bloquer sous son pied, le relâcher

F. NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

ECHAUFFEMENT N°2

A. DECONTRACTION

1. Debout, s'épousseter comme si on faisait le ménage sur soi
2. Debout, bras le long du corps, tourner la tête à gauche, puis à droite en variant la vitesse de rotation et en s'arrêtant parfois yeux dans les yeux avec quelqu'un
3. Décoller les pieds du sol, sautiller, se grandir
4. Faire des petits ronds avec les épaules, en avant, en arrière, les épaules ensemble ou l'une après l'autre
5. Mâcher un chewing-gum et souffler pour faire une bulle ; claquer des mains quand elle éclate

B. RYTHME

1. Ecouter et reproduire des sons frappés : // - - - // - - -
2. /// - - - - //

C. RESPIRATION

1. Sentir une fleur qui sent bon, une odeur qu'on n'aime pas
2. Souffler sur une bougie et l'éteindre rapidement
3. Souffler sur une bougie tout doucement
4. Répéter hop - la, hop - la, hop - la.

D. DICTION

1. Chez les Papous, il y a des Papous et des pas-Papous
2. Chez les Papous, il y a des Papous papa, des Papous pas-papa et des pas-Papous papa et des pas-papous pas papa

E. RESONANCE

1. Rugir comme un lion en variant l'intensité
2. Imiter une abeille, l'attraper avec la main, la relâcher, la rattraper
3. Appeler son chat : pssst

F. NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

ECHAUFFEMENT N°3

A. DECONTRACTION

1. Avancer et reculer la tête comme un canard
2. Balancer la tête pour faire le balancier de l'horloge
3. Marcher sur place ; courir sur place
4. Faire des grimaces

B. RYTHME

1. Ecouter et reproduire des sons frappés : // - - - // - - -
2. // - /// - // - ///

C. RESPIRATION

1. Gonfler un ballon de baudruche, bloquer, continuer
2. Dégonfler le ballon
3. Répéter hip, hip, hip, hourra

D. DICTION

1. Chez les Papous, il y a des Papous et des pas-Papous
2. Chez les Papous, il y a des Papous papa, des Papous pas-papa et des pas-Papous papa et des pas-papous pas papa
3. Oui, mais chez les papous, il y a des poux. Il y a donc des Papous papa à poux, des Papous papa pas à poux, des Papous pas papa à poux, des Papous pas papa pas à poux, pas-Papous papa à poux, des pas-Papous papa pas à poux, des pas-Papous pas papa à poux et des pas-Papous pas papa pas à poux.

E. RESONANCE

1. Marquer l'étonnement : ohhh ! la beauté : ouahhh ! la déception : ahhh !
2. Sonner la cloche : ding, ding (aigü) puis dong, dong (grave) puis ding dong
3. Imiter le train ; tchou, tchou ...

F. NOTES

.....

.....

.....

.....

.....