

Préparation corporelle et vocale

Choisir un ou deux jeux par séance dans chaque paragraphe que l'on reprendra plusieurs fois.

- **Réveil du corps :**

Effectuer les exercices en respirant calmement si possible de façon abdominale.

- **Tout le corps :**

- S'étirer en se laissant bailler si nécessaire.
- Effectuer des petits mouvements avec les chevilles et les genoux.
- Faire bouger les épaules pour les détendre en pensant à décontracter les coudes, les poignets et les doigts.

- **La tête :**

- Faire des mouvements avec la tête : des petits « oui », des petits « non ».
- Détendre la mâchoire en ouvrant la bouche le plus possible puis en la faisant bouger dans « tous les sens » (mâcher du chewing-gum)
- Travailler le mouvement des yeux en gardant la tête dans une position normale : regarder en bas, en haut, à gauche et à droite.

- **Réveil du souffle :**

- Pousser de grands soupirs.
- Respirer naturellement, en mettant une main sur le ventre.
- Souffler sur la flamme d'une bougie imaginaire : pour l'éteindre d'un seul coup ou la faire vaciller longuement.

- **Réveil des résonateurs :**

- Imiter une sirène sur « ou » avec la main qui suit.
- Imiter les cloches sur « ding, dong ».
- Imiter un chat « miaou, miaou ».
- Imiter le coucou.