

Voici ici une séance de travail scénique pour chœur (environ 1H)

### Echauffement corporel (10')

- Enroulés : la tête descend le long du corps, enroulant la colonne vertèbre après vertèbre Et remonter pareillement (attention, toujours genoux légèrement fléchis)
- Echauffements par rotations de : tête/épaules/bassin/buste
- Etirement : monte à la verticale sur inspire jusque pointes des pieds, reste sur l'expire et redescends sur tout le pied en gardant les mains accrochées là-haut ( étirement du tronc avec point fixe en haut ) et remonte.
- Epoussette corps/visage/cuir chevelu : de l'intérieur vers l'extérieur
- En flexion avant sur genoux fléchis, bras ballants laisser sortir un « ahh » long tout en secouant poitrine

### Exercices de groupe (40')

- cercle – prénoms : faire un grand cercle, puis chacun vient au centre et dit son prénom bien distinctement, avec un grand geste qui le présente aux autres
- marche homogène : marcher en occupant tout l'espace, comme si on était sur une planche en équilibre sur une boule : équilibrer en permanence l'espace (regard périphérique)
- « 1 » = s'arrêter – compter 1 dans ta tête et repartir **ensemble** / « 2 » = demi-tour
- marche – un qui tombe et tous le rattrapent : le tombeur a d'abord un mouvement de suspension, puis annonce « **je tombe** » et se laisse tomber. Ensuite, juste le mouvement de suspension. Etre prêts, dans un imaginaire de vie ou de mort. Occuper l'espace dans son ensemble.
- puis, toujours en jeu, proposer un resserrement central du chœur, comme un **noyau** (toujours en mouvement, comme les particules d'une cellule) puis une **expansion** vers les bords, puis un rassemblement dans un coin, puis un éclatement soudain..
- **la photo** : le groupe prend une pose ; mémorisation des contacts, des emplacements des uns par rapport aux autres, puis marcher dans l'espace et sur 10 temps comptés, la reformer à l'identique. Puis changer le rythme .
- puis la photo de joie – peur – sorcières et sorciers – dictateurs – enfant le premiers jour d'école- ados mous – méfiants – heureux – pète-secs –obséquieux...

### Explorations dans l'espace (20')

- Par 2 : un **aveugle** et son guide : le guide pose ses index sur les épaules de l'aveugle, qui ferme les yeux. Le code proposé est le suivant : les deux index posés = avancer / les deux index retirés = stop/ un seul index posé = tourner de ce côté.
- Même chose, mais le guide dirige l'aveugle à distance, par des sons (code à définir )
- **Chœur en 2** : un groupe « meneur » et un groupe « aveugle » : même chose en chœur Attention : chaque demi-chœur comme un seul homme !
- refaire en tutti, en gardant l'esprit de ce qui s'est passé en 2 gp, tout le monde les yeux fermés, le chef de chœur à la direction