



FORMATION MISSION
Education nationale

22 Mai 2017 de 13h à 16h

13h à 13h15 : Présentation des intervenants et du programme.

13h15 à 14h15:

**Le wizz: jeu de groupe sur l'attention et la rapidité et la spontanéité.
Echauffement des différentes parties du corps (parler avec le corps)**

Exercices de coordination:

regarde écoute étire

mains et jambes cercles inversés

coordination des doigts, fleur de lotus

à 4 pattes: étirement des poignets + chevilles en cercle + tête

Pots de moutarde + marche

Mime: le mur, points fixes, marche sur place...

**Travail des personnages (avec travail des vitesses: rapide, ralenti, normal) et
mouvements précis sur signal donné. Travail d'écoute de groupe.**

Le meneur

Travail des groupes par 2...par 4 etc...

14h15 à 14h45:

travail sur l'objet: recherche de figures, puis tout le monde la fait...

enchaînement de 3 figures à 1 balle...

**travail de manipulation avec différents objets insolites (sacs en plastique,
plumes, torchons etc...)**

travail marionnettes avec baguettes chinoises

14h45 à 15h: Pause tisane....Bibliothèque

15h à 15h45: Technique Meyerhold

Etude des différentes parties de la phrase corporelle.

Travail du bâton par 2, travail d'écoute et de rythme.

Travail d'équilibre avec 1 bâton, concentration et centrage.

15h45 à 16h: Questions