

## Journée 1 / Prise de parole

### ECHAUFFEMENT CORPOREL

Respiration : humer du « bon »

Ancrage au sol :

Poids du corps à d, g, devant, derrière

Tête / on expire, on baisse, on inspire, on remonte...

Poings fermés, on tapote le corps

Lâché prise: corps, bras, tête molle (respire par le dos)

Remonte tt doucement en prenant conscience

Fin : on respire, on secoue les mains, le corps

On donne des coups de pieds

Cuisses, on les tapotent de bas en haut et on change de sens

Massage : la tête/le crane/les oreilles/la nuque/les cheveux

-tire les conduits nasaux vers le haut en inspirant puis on expire, les sourcils, les yeux, les pommettes, sous les pommettes  
on s'égoutte.

### ECHAUFFEMENT VOCAL

la première étape éveille les cordes vocales et les fait vibrer sur toute leur longueur, et la deuxième étape ramène plein de sang rapidement vers les cordes vocales:

1. Remplissez bien vos poumons et faites 'ssssss' aussi longtemps que possible. Répétez trois ou quatre fois.
2. « Chhhhhh » + vibreur de téléphone en contrôlant la vitesse d'expiration
3. Sirènes / trilles lèvres / moteur de voiture / montante et descendante
4. Sirènes / meuh / a / i

### Jeux des prénoms

Tour des prénoms / tour des prénoms + Flécha

a, i, ou, u, e

se passer un son au même volume / favorise l'écoute

Le clair et le sombre / Ah, je suis ravie / Oh, je suis déçue

Exploration des timbres avec les voyelles dans des style différents (belle-époque, suave, énervé, triste...)

Apprentissage de Bim Bam et de Oh boy

JOUER AVEC SA VOIX / JOUER AVEC LES MOTS / SE METTRE EN SCÈNE

Le découpeur de mots / langage imaginaire

Jeux de rôle :

La manif, pour endormir ou réveiller, en situation pro, la réprimande, pour hypnotiser, façon papa ours et Boucle d'or, le menu d'un restaurant, un bilan comptable, la vente

Travail sur les nuances et donc la projection de la voix

Le langage imaginaire permet de s'exprimer plus librement et de jouer avec les mots et les intentions