



Exercices



Contrôle du corps

Les élèves sont couchés ou en position fœtale, comme un fœtus dans l'utérus, repliés sur eux-mêmes comme une graine plantée en terre. Demandez-leur de pousser tout doucement contre le sol, puis de sentir leurs racines qui s'enfoncent dans la terre et leurs branches qui s'élevaient vers le ciel. Ensuite, faites-leur imaginer qu'un vent léger joue dans leurs feuilles, puis qu'un vent fort se transforme en ouragan. Les arbres sont secoués à droite, à gauche, en avant, en arrière. Les uns plient, les autres cassent, certains sont déracinés. Le vent se calme, les arbres, qu'ils soient tombés ou non, retrouvent doucement leur position du début : ils sont debout.

Reprenez l'exercice en faisant imaginer aux élèves qu'ils sont des bébés naissants. Ils passent par les étapes du berceau, de la marche à quatre pattes, des premiers pas, des premiers jeux. Puis, ils grandissent et traversent l'adolescence, l'âge adulte et la vieillesse.

Spécimen - C'était une fois...



MARILYNE

Écoutez-moi ! Les élèves sont à la récréation.
On n'a que dix minutes avant leur retour.

MAXIME

Aidez-nous ! Vous connaissez vos contes ?
Nous, nous les avons toutes oubliées.

LES PRINCES

Nous aussi !

Ce n'est pas drôle ! Il y a même quelqu'un
qui se souvient de quelques-unes de fées.

BLANCHE-NEIGE

On s'en souvient un peu.

LE PRINCE ANDRILLON

Venez !

LA PRINCESSE BELLE AU BOIS DORMANT

Notre tâche est de vous rafraîchir la mémoire !

Spécimen - C'était une fois...

*Après un repas de menuet, les princes rejoignent chacun sa princesse et font quelques figures.
Blanche-Neige s'approche de son prince.*



SORCIÈRE 1

Nous n'avons pas trouvé les auteurs, mille
crapauds baveurs !

SORCIÈRE 2

Ils se sont sauvés. Les avez-vous vus
Lustrucru ?

SORCIÈRE 3

Où les avez-vous cachés ? Répondez nous, par
tous les hiboux !

CALMEZ-vous !

*Les sorcières sont si étonnantes, elles figent. Les
enfants et les personnes regroupent autour de
la table et ne s'occupent pas des sorcières. Ces
dernières sortent du conte et demandent
presque en pleurant.*

LES TROIS SORCIÈRES

Et le prochain ?

LES TROIS STAGIAIRES

Cherchez-les !

MARILYNE

Il est plus nécessaire. Les contes de fées ne
représentent plus la réalité.

ÈVE

Permettons les enfants nous faire découvrir leur
monde et imaginer leur idéal.

Spécimen - C'était une fois...