

SÉANCE 2 : S'échauffer ! / 3-6 ans

Cette deuxième séance, à destination des 3-6 ans, donne des pistes pour préparer et accompagner une projection d'un film, en intégrant une pratique corporelle en 3 étapes progressives.

Elle permet de préparer les enfants à voir un film, à communiquer leur ressenti sur le film et à proposer une première analyse gestuelle du film à partir de la création d'un abécédaire.

★ OBJECTIFS

- être disponible, se canaliser
- jouer avec l'imaginaire et le corps
- prendre conscience des parties du corps et des possibilités de mouvements
- accueillir et communiquer des émotions et ressentis
- apprendre à reconnaître ses émotions dans le corps en regardant un film
- apprendre à regarder un film, à devenir/être spectateur
- associer une pratique corporelle en lien avec des extraits de films

★ DÉCOUVRIR / EXPLORER

Voici une série d'échauffements simples à pratiquer dans une salle à sa place sur sa chaise, ou en cercle au sol dans un espace de motricité/sport.

1. Gymnastique du cinéma



durée : 10 min

Comment mettre mon corps en marche ? Comment réveiller mon corps ?

Comment être disponible/prêt pour regarder un film ? Et encore mieux accueillir un film et les émotions ?

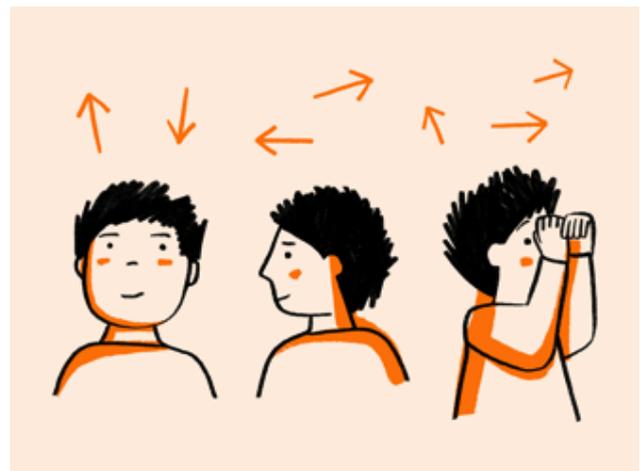
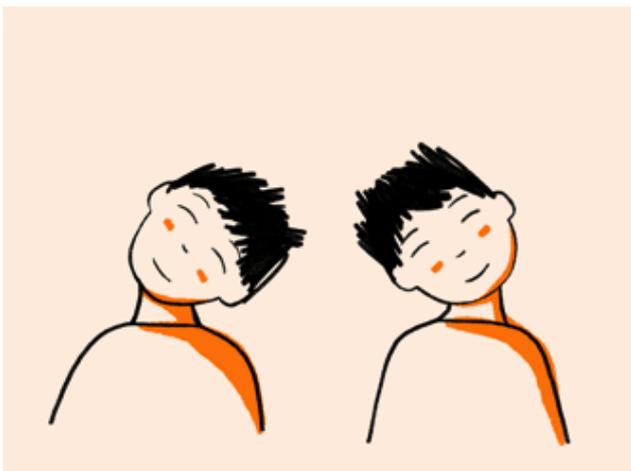
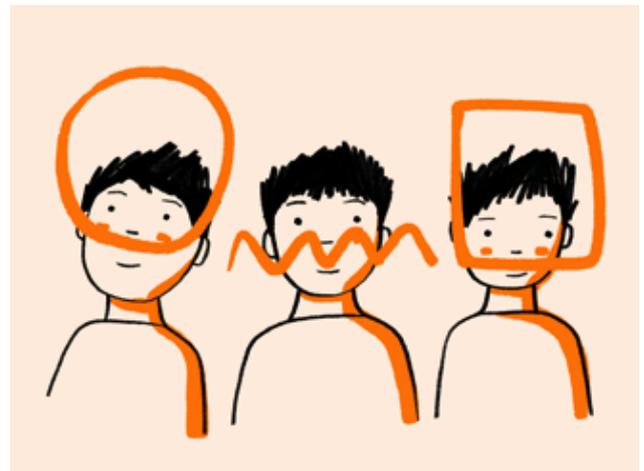
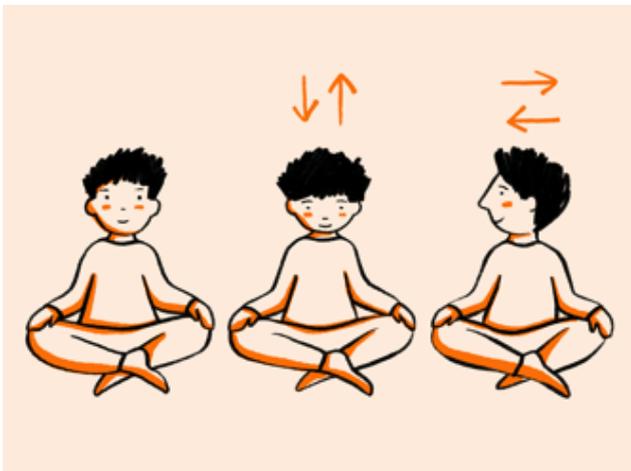
> **Le rituel du bonjour (assis)**

- Frotter ses mains l'une contre l'autre pour sentir la chaleur de plus en plus vite et de plus en plus fort
- Se cacher les yeux avec les mains devant
- Ouvrir les mains et les yeux, puis les refermer x3



> **La tête qui bouge (assis)**

- Les mains sur les cuisses, hocher la tête comme pour dire oui x 3, puis non x3
- Dessiner avec le nez un rond, un carré, inviter les enfants à choisir une autre forme
- Rapprocher l'oreille de l'épaule, d'un côté et de l'autre
- Regarder vers le haut, les côtés, le bas et à l'intérieur de ses mains qui forment un tube, et regarder à nouveau autour de soi avec le "tube"



> **Étirements & yoga (debout)**

- Lever les mains le plus haut possible vers le plafond en inspirant par le nez, et relâcher les mains le long du corps et la tête en expirant/soufflant par la bouche x 3
- Étirer son corps, puis le figer dans une position (statue), répéter cette action x3
- Secouer les mains avec les doigts écartés comme pour éclabousser vers le haut, vers le bas, sur les côtés



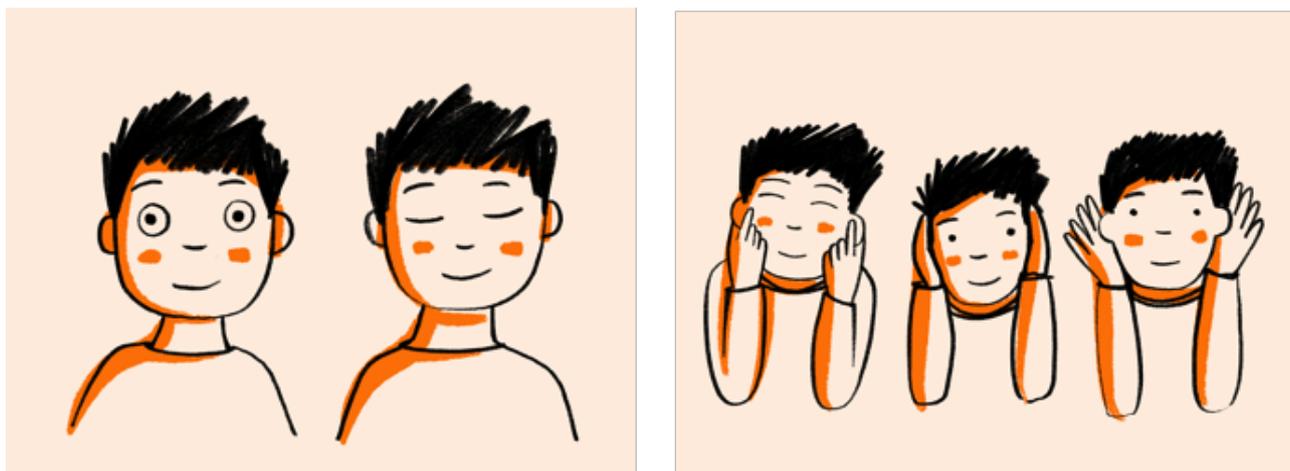
> **Réveil du corps (assis ou debout)**

- Dessiner le contour de son corps avec la main
- Faire des empreintes de ses mains sur tout le corps
- Glisser les mains de la tête aux pieds



> **Préparation du visage avant le film (assis)**

- Ouvrir les yeux en grand, puis les fermer x3
- Se masser les oreilles, puis cacher ses oreilles avec ses mains, ouvrir-fermer x3



2. Projection du film d'animation

[Hopfrog \(Pryg-skok / sauts de grenouilles\)](#) de Leonid Shmelkov - 5'08



3. Météo du film : la roue des émotions



durée : 10/15min

*Dans quel état je suis et comment je vais le dire ? Quelle est l'atmosphère du film ?
Quelle(s) émotion(s) ai-je ressenti en regardant le film ? (frissons, chair de poule, chaleur dans le corps, coeur lourd ou coeur battant, larmes aux yeux...) ? Quelles émotions pouvoir associer au film ?*

> **Citer quelques émotions accueillies suite à la projection et les lister**

- Les inviter à les exprimer, à les mettre en mouvement avec la main

Par exemple :

Joyeux : faire le soleil avec une main ouverte

Triste : faire la pluie avec une main tombant vers le bas

Colère : faire l'orage avec un poing

- Exprimer les émotions avec le corps (debout), en les citant au fur et à mesure



- Une variante : se cacher derrière la table en se baissant, puis se relever en exprimant une émotion par le visage et par le corps, à la manière du film Hopfrog.

4. Abécédaire en mouvement ou abécédaire cinétique



durée : 15/20min

Le mot **cinétique**, du grec ancien *kinêtikos* (« qui se meut, qui met en mouvement »), fait référence au mouvement.

> *En repartant du film, trouver des verbes d'action correspondant aux scènes du film, les écrire.*

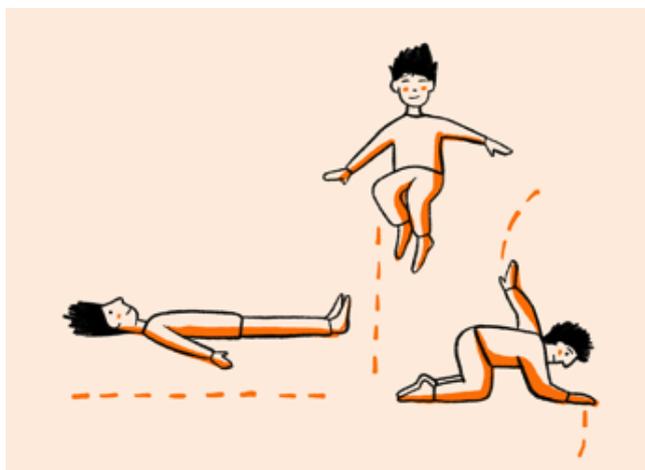
Par exemple :

A - Arrêter

B - Bondir

C - Cacher, etc.

- Mettre en mouvement chaque mot trouvé et ensuite les faire à la suite. On obtient une première phrase chorégraphique !
- Inscrive les lettres, les mots et les dessins correspondants à l'action sur différentes feuilles au sol, et inviter les enfants à se déplacer d'une feuille à l'autre en faisant le mouvement à chaque fois. Suggestion : pour les plus petits, tracer un chemin au sol, pour les plus grands, mettre les feuilles de manière aléatoire.



★ POUR ALLER PLUS LOIN

- Observer les gestes de la main de la langue des signes
- Créer l'abécédaire sous forme de fresque avec une lettre, un verbe d'action et un dessin qui met le corps en mouvement pour l'utiliser en rituel
- Apprendre les formes géométriques en dessinant avec une partie du corps
- [Échauffement et retour au calme](#) / pédagogique - Académie de Lille
- Sensibiliser à [l'art cinétique](#) et [l'art optique \(jeux d'illusion d'optique, artiste Vasareli\)](#)
- [Hop Hop Hop je grandis](#) - Sophro-comptines pour apaiser son enfant de Marie Poirier (Illustration) et Marcella (Auteur)
- Ateliers d'éveil cinématographique et corporel ([atelier ciné-danse sensoriel](#), atelier dessiner en mouvement...) de Linfraviolet / Céline Ravenel- interventions en classe, dans les structures, les cinémas.