



## **CONCENTRATION et ENERGIE**

### **Le regard, << 1,2,3 >>**

#### **Le regard**

Disposition : les participants forment un cercle.

Déroulement : chacun cherche le regard d'une autre personne. Dès que le contact visuel est établi entre deux personnes, elles bougent et intervertissent leurs places. Elles cherchent alors chacune à établir un nouveau contact avec une autre personne.

Points de vigilance :

- Ne pas changer de place tous en même temps
- Ne pas utiliser de langage corporel autre que le regard

Développements possibles :

- Proposer un temps d'attente en silence avant de bouger. Par exemple, on attend 5 secondes ou 10 ou même 15. Chaque paire compte intérieurement sans bouger et ne se déplace qu'une fois le temps écoulé.
- Proposer que le déplacement se fasse en courant (mais sans jamais « butter » contre quelqu'un !).

#### **1, 2, 3**

Disposition : le groupe doit pouvoir bien voir le meneur de l'exercice

Déroulement : cet exercice se déroule en plusieurs étapes.

- 1- Il s'agit de compter régulièrement jusqu'à 3 en alternant un chiffre par le meneur et un chiffre par le groupe. Si le chef dit 1, le chœur dit 2 puis le chef dit 3, le chœur 1, le chef 2 etc... Le comptage se fait de façon régulière (pulsation constante).
- 2- Le chiffre 1 est ensuite remplacé par une percussion corporelle (par exemple un frappement de mains ou toute autre idée trouvée par le groupe). L'enchaînement est repris mais il n'y a plus de son sur le chiffre 1, juste le frappement de mains.
- 3- En fonction de l'aisance du groupe, on peut soit remplacer ensuite le chiffre 2 par un autre son puis le 3 par un son différent également, soit garder le chiffre 2 et ne remplacer que le chiffre 3 par un nouveau son (frappements de pieds, onomatopées, son aigu ou son grave sur une voyelle définie...). Dans ce cas de figure (qui correspond à la vidéo), on obtient un enchaînement : le chef frappe dans ses mains, le chœur répond 2, le chef frappe des pieds, le chœur frappe des mains, le chef dit 2 etc...

Développements possibles :

- Lorsque le groupe a pratiqué plusieurs fois cet exercice, on peut envisager de le réaliser avec des paires d'enfants en face à face. Le premier dit 1, son vis-à-vis lui répond 2, le premier dit



3, son vis-à-vis 1 etc... Dans ce cas de figure, un frappement des mains du chef indique qu'il faut remplacer le chiffre 1 par un son convenu au préalable et continuer l'énumération. Un deuxième frappement signifiera qu'il faut remplacer le chiffre 2 par un son et un dernier frappement signifiera de remplacer le chiffre 3. A cette étape de l'exercice, il n'y a plus de chiffres audibles. Ils sont intériorisés (concentration !) et remplacés par des percussions corporelles ou des sons chantés (concentration !!!).

- Il peut être intéressant de proposer à un enfant qui parle une autre langue d'apprendre à ses camarades à compter jusqu'à trois dans sa langue et de réaliser ensuite le jeu comme décrit précédemment mais dans cette nouvelle langue.