

Nom de l'activité	« la marionnette »
Temps nécessaire	1h00
public (âge et nombre)	A partir de 8 ans 6 - 42
Objectif pédagogique	Exercice de relaxation, de travail sur la conscience du corps et des mouvements, des articulations, des possibilités du corps
Description de l'activité	en groupe de 6. Une personne au milieu, allongée, les yeux fermés. Les 5 autres autour à genoux : un pour chaque jambe, un pour chaque bras, et un pour la tête. Chacun, s'occupe de la partie du corps de celui qui est allongé, et la fait bouger (toutes les articulations) à son gré, en repoussant les possibilités, mais sans provoquer aucune douleur à la « marionnette », en douceur. Après quelques minutes et quand toutes les possibilités de mouvement ont été explorées, les joueurs reposent au sol les membres du corps. Le joueur allongé, reprend sa respiration un moment, puis essaie, seul de reproduire les mouvements ressentis lorsqu'il était marionnette.
Variantes évolution	/ « massages » : Toujours en groupe de 5/6 avec une personne au centre, debout, les yeux fermés. Les autres participants lui massent tous les membres du corps et la tête, en pétrissant vigoureusement (les bras, jusqu'au doigts, les jambes jusqu'aux pieds, le dos, la nuque, le ventre, le crâne, le visage, le cou...). Au bout d'une dizaine de minutes, la séance se termine par une pluie de main : toutes les mains des masseurs se posent sur le sommet du crâne de la personne au centre, puis au signal d'un d'entre eux, toutes les mains dégoulinent jusqu'au pied du massé, comme une grosse douche. La douche se renouvelle 3 fois avant de passer au massage d'une autre personne. « stimulus » : En groupe de 5, une personne au milieu, les yeux fermés, les autres viennent toucher avec l'index des parties du corps de celui qui est au milieu et qui doit réagir physiquement à ces stimuli. Le nombre de sollicitations augmente et le rythme s'accélère.
Matériel	aucun
Espace	Confortable – herbe au sol, plancher, matelas, tatamis...
Observations	Attention avec les adolescents pour qui ce jeu peut être difficile à éprouver.
Valorisation et mise en scène	Echauffement, confiance dans le groupe, connaissance du corps, ces exercices sont très agréables à réaliser en échauffement, mais également à la fin d'une journée de répétition.