

Nom de l'activité	SINGE
Temps nécessaire	1 Heure.
Public (âge et nombre)	5 à 20 personnes, à partir de 6 ans
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> - Conscience corporelle - travail corporel en scène - mime - outil d'improvisation
Description de l'activité	<p>La technique du singe consiste à se déplacer comme un chimpanzé jusqu'à se transformer en groupe de singes.</p> <p>Le singe est une activité qui implique un engagement physique élevé, bien que son objectif est de maintenir le corps relâché. Pour cela, il est important de bien s'échauffer, surtout les bras et les poignets avant de commencer l'activité.</p> <p>D'un autre côté, le singe peut être utilisé comme fin d'échauffement physique, en se déplaçant à quatre pattes en avant, arrière, sur les côtés, en courant. Cet échauffement très efficace met en mouvement beaucoup de muscles du corps.</p> <p>La deuxième étape consiste à comprendre les limites du chimpanzé :(30')</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il n'existe que 4 positions possibles : allongé, assis, à quatre pattes ou sur deux pattes. Les chimpanzés passent la majeure partie de leur temps assis ou allongés, et se déplacent à quatre pattes. Ils ne se mettent sur deux pattes seulement lorsqu'ils veulent montrer leur supériorité physique face au danger externe ou devant un autre membre du groupe. - il n'est pas possible de s'appuyer sur les genoux. - Les chimpanzés sont des êtres sociaux : ils se donnent de l'affection, se dépouillent, discutent entre eux, s'alimentent ensemble, explorent ensemble... il n'existe pas de conduite individuelle. - Les chimpanzés ne parlent pas. Ils n'émetent que deux sons : uuh... qui ressemble à une respiration sonore et un cri, du type Uaaah! Comme réponse à une menace. <p>Le travail physique consiste à essayer de mimer le chimpanzé. Le chimpanzé est un exemple de relaxation : les bras tombant, les jambes relâchées, la tête aussi. Les bras s'appuient avec les mains repliés et les trois plus longs doigts appuyés au sol.</p> <p>Tous les mouvements du bras viennent de l'épaule et se terminent à la main, passant par le coude. Pour prendre et lancer des objets ou taper, montrer son affection à ses compagnons, pour avancer, amener la nourriture à la bouche,... tout commence de l'épaule, passe par le coude et se termine dans la main, comme un battement d'aile.</p> <p>Au niveau des émotions, il est important d'instaurer un climat de non jugement, sans lois humaines, de communion de groupe.</p>
Variante evolución	/ A mesure que la technique individuelle se développe, il est intéressant de mettre en pratique les activités sociales du groupe. On peut imaginer quelques improvisation collectives de durée déterminée. Ex : 15' pour se réveiller, se dépouiller, aller boire au fleuve, se nourrir, subir une attaque, revenir au camp...
Material	Aucun
Espace	Espace suffisant pour un groupe. Rue.
Observations	Il est préférable de travailler le singe sur plusieurs jours en raison de son exigence physique. Au début, les mains peuvent faire mal (bien s'échauffer avant de commencer) et la fatigue physique peut apporter un malaise vis-à-vis de l'activité.
Valorization y resituation	A la fin de l'activité, on peut discuter des sensations vécues pendant l'exercice, de la difficulté d'entrer dans la pensée primitive sans jugement, de la relation aux autres... Cette technique peut servir aussi bien à créer un personnage qu'un numéro collectif, un spectacle ou une performance de rue, un fort moment de contraste.