

# ATELIER “LE CORPS ET L’ÉMOTION”

Document de médiation pour le film  
*Grosse colère et fantaisies*



Ce document est élaboré par Céline Ravenel @Linfraviolet, avec la complicité de Milena Gilibert, danseuse. Il s’adresse aux médiateurs Jeune Public des salles de cinéma et accompagne le programme *Grosse colère et fantaisies*, en associant l’éveil corporel à l’éveil cinématographique.

**Thématique:** Le pouvoir de l’imagination et des émotions

**Objectifs:** Traverser les émotions par le corps et accompagner le public en amont et à l’issue de la séance de courts métrages

## INTRODUCTION AVANT LA PROJECTION

(5 min) Allumer les lumières avant-scène et public (30%)

### > Accueil du jeune public en salle

**Accueillir les enfants** dans la salle de cinéma en veillant à leur installation, en présentant la salle de cinéma (l’écran, le noir de la salle,...) et le déroulement de la séance.

### > Gymnastique du cinéma

**Inviter les enfants à faire un petit rituel avant la séance** afin d’éveiller les sens, et les rendre disponibles:

- **Frotter les mains** l’une contre l’autre
- **Frotter le visage**, autour des yeux, le nez, la bouche, les oreilles
- **Tapoter avec le bout des doigts** les bras, le ventre, les jambes, le dos, la tête pour réveiller le corps (et l’esprit)
- **Faire des cercles** autour du cœur
- **Ouvrir les yeux en grand** en soulignant les sourcils avec les doigts de la main pour regarder les images
- **Masser les oreilles** pour écouter le son du film

**Inviter les enfants à voir les 5 courts métrages** sur le grand écran et à vous retrouver après la projection dans la salle.

**Éteindre les lumières** avant-scène et public - laisser éventuellement les lumières latérales à 5-10% selon l’âge du public.

## PROJECTION DU FILM (45 min)



## INTERVENTION APRÈS LA PROJECTION (10 min)

Allumer les lumières avant-scène et public (50%). Inviter les enfants à échanger avec vous sur les courts métrages. Les ont-ils tous aimés? Lequel ont-ils préféré? Toutes les histoires ont parlé des émotions. Leur proposer de faire 4 jeux avec leur corps autour des émotions avant de repartir du cinéma.

### 01 LE RIDEAU MAGIQUE

Proposer aux enfants une transition entre l'image, l'échange verbal et les jeux corporels.

- **Passer la main devant son visage:** quand la main monte, le visage sourit, devient joyeux, quand la main descend, le visage devient triste. Répéter le mouvement 3 fois avec les enfants.
- **Proposer aux enfants d'étirer le corps:** assis, les mains vers le plafond, les yeux et la bouche grands ouverts, inspirer profondément puis baisser les mains et le corps vers le sol en expirant, la tête baissée, les mains très lourdes, etc. Répéter le mouvement 3 fois.

### 02 TRAVERSER LES FILMS AVEC LE CORPS

Une manière originale d'aborder les films du programme, en associant à une scène précise ou à un film entier un mouvement ou une émotion, pour sensibiliser les enfants/le public à l'atmosphère du film.

- **Vague à l'âme:** Ce film évoque la sensation de l'ennui, le sentiment de joie et la légèreté. Comment pourrions-nous mettre en mouvement l'ennui avec le corps? La joie? La légèreté? Chaque personne peut avoir sa propre interprétation! N'hésitez pas à évoquer des images. Quand on s'ennuie, on cherche à s'amuser avec tout et rien comme la petite fille dans le film. Proposer au public de mettre les mains l'une contre l'autre et imiter les herbes dans le vent en dessinant un zigzag de haut en bas avec les mains. Imiter des feuilles imaginaires avec les mains (en mettant les mains à l'horizontale et en les faisant flotter dans l'air), puis des papillons (en joignant les deux mains ouvertes par les pouces et en battant des "ailes").
- **Grosse colère:** Le deuxième film parle du sentiment de colère. Qui n'a jamais été en colère? Quelquefois, elle est un peu dure à contrôler mais on n'aime guère rester dans cet état, on préfère vite passer à la joie! Le petit garçon dans le film a une très bonne idée pour calmer la colère: il l'enferme dans une boîte. Proposer au public de mettre en mouvement avec les bras la colère qui grossit de plus en plus, capturer la colère dans l'air comme si elle était un gros ballon et la mettre dans une toute petite boîte imaginaire (à plusieurs reprises s'il le faut), et surtout bien refermer la boîte avec le couvercle.
- **Les Biscuits de Mamie:** Le troisième film est l'histoire d'un petit garçon dont la mamie vient de mourir. Mais il veut absolument se souvenir d'elle et de sa délicieuse recette de biscuits. Inviter les enfants à faire la pâte à biscuits: pétrir les mains, les bras jusqu'aux épaules (comme de la pâte à modeler). Faire un bol avec ses mains, sentir le creux de ses mains comme si on tenait un biscuit tout chaud.
- **Quand j'avais peur du noir:** Dans le quatrième film on parle de la peur du noir! La nuit, c'est comme la salle de cinéma, il fait tout noir! Qui a peur du noir? Que fait-on quand on a peur? On se cache. Inviter les enfants à se cacher les yeux avec les mains, écartier les doigts pour regarder et resserrer les doigts pour se cacher. Mais pas d'inquiétude, dans la salle de cinéma, quand la lumière s'éteint, l'écran fait apparaître de la lumière et toutes les couleurs des dessins animés.
- **La Trop petite cabane:** Dans le dernier film, le grand-père a fabriqué une cabane pour son petit-fils. Inviter les enfants à mettre les derniers clous de la cabane en bois en tapotant le corps avec les index. Ce geste fait d'ailleurs penser au poussin qui picore des grains: tapoter plus rapidement le corps avec tous les doigts de la main.



### 03 TRAVERSER LES ÉMOTIONS AVEC LE CORPS

Les émotions existent aussi tous les jours, pas seulement en regardant un film ! On peut ressentir des émotions différentes selon l'endroit où l'on se trouve, les personnes avec qui on est, et même tout seul ! Inviter les enfants à exprimer les émotions avec le corps, en les citant au fur et à mesure et en proposant 3 postures différentes pour chacune d'entre elles.

- **La colère :** la colère envahit le corps, en serrant les mains, en fermant la mâchoire, en fronçant les sourcils. Comment peut-on montrer encore plus la colère ? Et encore une autre manière d'être en colère ? Proposer aux enfants de faire 3 postures différentes de la colère : compter successivement 1, 2 et 3 postures fixes comme en image par image.
- **La tristesse :** la tristesse envahit le corps, laisser le corps aller vers le bas, le corps est lourd, les paupières et les épaules tombent vers le bas. Proposer aux enfants de faire 3 postures différentes de la tristesse : compter 1, 2 et 3 postures
- **La peur :** le corps se fige comme une statue, avale de l'air, ouvre la bouche, le corps recule, ouvrir les mains, se cacher. Proposer aux enfants de faire 3 postures différentes de la peur : compter 1, 2 et 3 postures.
- **La joie :** le corps se réchauffe, le coeur bat vite, le visage sourit, le corps s'ouvre comme une fleur, les mains sont grandes comme le soleil. Proposer aux enfants de faire 3 postures différentes de la peur : compter 1, 2 et 3 postures.

### 04 LA DOUCHE IMAGINAIRE

Inviter les enfants à suivre le rituel de fin de la séance et à laisser les émotions dans la salle avant de repartir.

- **Frotter les mains** l'une contre l'autre
- **Frotter le corps** comme pour laver les émotions et les laisser au cinéma

### ET POUR ALLER PLUS LOIN...

Explorer un film animé avec le corps — parcours ciné-danse > [cliquez ici](#)

@Céline Ravenel

Linfraviolet.info@gmail.com

0624785853

Avec le soutien de:



laboratoire  
chorégraphique

