



EXERCICES D'ARTICULATIONS

Pour être plus à l'aise pour chanter, réciter une poésie ou lire à voix haute, les exercices d'articulations sont parfaits. Répétez-les plusieurs fois d'affilée pour vous entraîner.

- Suis-je chez ce cher Serge ?
- Plus tu plaques les plis du plaid et plus le plaid est plat.
- Je veux et j'exige, d'exquises excuses.
- Tonton Tati, ton thé a-t-il ôté ta toux ?



AFFIRMATIONS POSITIVES

- Il suffit de faire de son mieux
- À chaque respiration je me sens plus fort·e
- Ce que j'ai à dire est intéressant
- Je peux tout faire
- Je crois en moi
- Je me suis bien préparé·e
- Ma voix compte
- Tout va bien se passer
- Je suis fort·e
- Je connais mon texte
- Je suis fier·e de moi
- Tout va bien





EXERCICES DE RESPIRATION

EXERCICE 1 :

- Fermer les yeux
- Inspirer
- Bloquer
- Mettre en tension tout notre corps
- Expirer en se détendant



EXERCICE 2 :

- Fermer les yeux
- Compter jusqu'à 5 en inspirant profondément et en gonflant le ventre
- Compter jusqu'à 5 en expirant au maximum



QUELQUES CONSEILS

Sautiller pour évacuer le stress
Bien dormir, bien manger, faire de l'exercice la veille

Riez et souriez, cela libère des hormones de relaxation !
Voici quelques exemples de blagues :

- Un enfant nuage dit à sa maman nuage "Maman, j'ai envie de faire pluie-pluie".
- Que dit un escargot quand il croise une limace "oh la belle décapotable"
- Comment ramasse-t-on une papaye ? Avec une fougourche.

Vous pouvez aussi inventer les vôtres !

