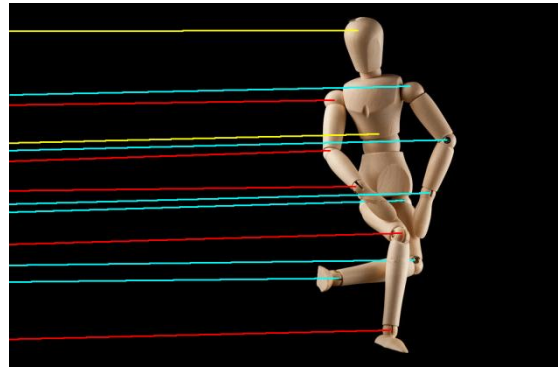


# ***Le pantin***

## ***Jeu de corps***



### **Nombre**

Groupes de 2 personnes.  
1 pantin, 1 manipulateur.

### **Durée**

3 à 4 minutes par tour.  
Prévoir à minima deux tours pour que chaque participant soit au moins une fois « pantin » et une fois « manipulateur ».

### **Objectif**

Pantin : Être attentif à l'autre. Ne faire travailler que la partie du corps commandée par le manipulateur. Relâcher le reste du corps et lui laisser suivre le mouvement induit.  
Manipulateur : Travailler la précision du geste de commande.

### **Déroulement**

On place les participants face à face par paire.  
L'un des deux participants est désigné comme "manipulateur" et l'autre "pantin".  
Le pantin débute l'exercice avec l'ensemble du corps relâché (debout, assis par terre ou sur une chaise, etc...).

On imagine des "fils" (ou "baguettes") attachés aux articulations et à différentes parties du corps du pantin :

- épaules, coudes, poignets
- hanches, genoux, chevilles.
- tête.
- ventre

Ces fils sont reliés aux mains du manipulateur qui peut commander le pantin avec les mouvements avant, arrière, haut, bas, droite, gauche.  
Le manipulateur dirige le pantin à sa guise.  
Privilégier les actions lentes.  
Au bout de quelques minutes, le manipulateur devient pantin et inversement.  
Il est possible de renouveler plusieurs fois le changement de rôle.  
Il est possible également de changer les groupes de deux.

### **Attention**

Pour le « manipulateur » : ne pas piéger l'autre, par exemple avec des mouvements trop brusques et rapides. Bien désigner la partie du corps sur laquelle agir.  
Pour le « pantin » : se laisser guider le plus relâché possible. Ne pas "anticiper" l'action.

### **Variante(s) possible(s)**

On peut faire ce même exercice en ligne (ou en cercle) à plusieurs. Le « manipulateur » est en "face" de tous les autres participants placés en ligne (ou en cercle) qui seront les « pantins » multiples. Prévoir un écartement suffisant entre chaque participant « pantin ».  
Plus difficile : deux manipulateurs peuvent se répartir les commandes d'un seul pantin