



JANVIER 2025

Défis : Académie Slam

[Défis]

Voici une liste de défis quotidiens que nous vous invitons à relever en ce mois de janvier! Chacun de ces défis a été méticuleusement choisi pour vous aider à vous améliorer dans le domaine du slam : écriture poétique, prise de la parole en public, langage corporel, présence médiatique et fondations vocales.

-
- | | | |
|-----------|---|--------------------------|
| 1 | Regarder 2 vidéos slam (à l'international) | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Faire 100 «Power Breathing»* | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Écrire un slam de 6 vers sur le thème de l'abolition de l'esclavage | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Apprendre 6 vers d'un slam par coeur | <input type="checkbox"/> |
| 5 | Ajouter des gestes de la main lors de la performance du slam de 6 vers | <input type="checkbox"/> |
| 6 | Pratiquer le slam de 6 vers avec 3 différentes intonations | <input type="checkbox"/> |
| 7 | Partager une photo / vidéo slam sur votre page Facebook | <input type="checkbox"/> |
| 8 | Regarder 4 vidéos slam (à l'international) | <input type="checkbox"/> |
| 9 | Faire 10 exercices de respiration selon le modèle 1-4-2* | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Écrire un slam de 12 vers sur le thème de l'abolition de l'esclavage | <input type="checkbox"/> |
| 11 | Apprendre 12 vers d'un slam par coeur | <input type="checkbox"/> |
| 12 | Ajouter des gestes de la main lors de la performance du slam de 12 vers | <input type="checkbox"/> |
| 13 | Pratiquer le slam de 12 vers en y ajoutant des émotions et des pauses | <input type="checkbox"/> |
| 14 | Envoyer votre texte à Slam.mu à être publié dans les médias | <input type="checkbox"/> |

-
- 15 Regarder la formation slam publiée sur slam.mu
 - 16 Établir un calendrier quotidien incluant les exercices de respiration
 - 17 Écrire un slam complet et commencer à l'apprendre par coeur
 - 18 Participer à un atelier de slam poésie
 - 19 Partager une photo / vidéo de l'atelier slam sur votre page Facebook
 - 20 Improviser un slam de 6 vers à l'aide de 3 mots (avec ou sans rime)
 - 21 Faire des exercices d'articulation
 - 22 Regarder la formation slam publiée sur slam.mu
 - 23 Faire des exercices sur le volume
 - 24 Improviser un slam de 8-12 vers à l'aide de 3 mots (avec ou sans rime)
 - 25 Participer à un tournoi de slam poésie sans support
 - 26 Partager une photo / vidéo du tournoi sur votre page Facebook
 - 27 Écrire un slam de 6 vers sur le thème de l'Indépendance de Maurice
 - 28 Apprendre 6 vers d'un slam par coeur
 - 29 Regarder la formation slam publiée sur slam.mu
 - 30 Dire un slam en public, dans un endroit bondé / bruyant (en équipe)
 - 31 Partager votre profil slameur et carte de progression slam.mu