

BOÎTE À OUTILS

POUR LA PRATIQUE THÉÂTRALE

EN MILIEU SCOLAIRE

constituée à partir de résidences artistiques
et d'ateliers théâtre en milieu scolaire

Septembre 2021



Enseignante spécialisée en EREA depuis des années et professeur relais pour le Canal Théâtre du Pays de Redon, j'ai réalisé de nombreux projets théâtre avec ma classe de 5^e. De par ma fonction d'enseignante et de par ma mission de professeur relais, j'ai bénéficié d'un accompagnement de qualité au gré des rencontres que je faisais avec les artistes programmés au théâtre et avec lesquels j'ai travaillé dans le cadre de l'accueil de résidences de création en milieu scolaire. Au fil des ans, j'ai gardé trace de leurs multiples propositions, des entrées variées pour la pratique du théâtre, ou des regards divers que les artistes portaient sur leur travail.

Ces exercices, je les utilise pour ma part, régulièrement lors de l'atelier théâtre que nous menons au sein de notre établissement.

J'emploie également ces propositions dans le cadre ordinaire de la classe, lorsque je sens du décrochage, de l'énervement ou de la lassitude chez les élèves. Ces activités me permettent de retrouver un climat serein pour les apprentissages, de regagner de la concentration, d'offrir un moment de respiration à la classe et de renforcer la cohésion de groupe.

Prenant récemment conscience de la matière collectée, il m'a semblé important d'en proposer une modalité de diffusion et de partage. J'ai ainsi imaginé un recueil dans lequel chacun pourrait piocher ce qui l'intéresse. J'ai construit ce document autour d'étapes clairement identifiées, en suivant un plan chronologique possible d'une séance de pratique :

- 1- MISE EN PLACE D'UN ESPACE SCÉNIQUE
- 2- TOUR DE PAROLE : LE THÈME, LA QUESTION DU JOUR
- 3- ÉCHAUFFEMENT, RESPIRATION, VOIX,
- 4- CONCENTRATION
- 5- MÉMORISATION
- 6- ESPACE, DÉPLACEMENTS ET VOIX
- 7- IMPROVISATIONS
- 8- FINAL /RELAXATION

Cette « boîte à outils » s'adresse donc aux enseignants qui souhaiteraient faire du théâtre en classe avec leurs élèves, et notamment à celles et ceux qui chercheraient des activités pour créer et consolider la cohésion au sein de la classe. Il se destine également à celles et ceux qui cherchent à proposer des moments de respiration au groupe ou qui chercheraient à développer des modalités didactiques différentes permettant de développer chez les élèves certaines compétences par le biais joyeux, mobilisateur et dynamisant de la pratique théâtrale.

Quelques précisions méthodologiques :

Les notions qu'il faut garder à l'esprit à chaque séance sont : le rythme, l'espace scène et son occupation, les espaces verticaux et horizontaux pour les corps, le regard et sa direction (p.21 « le secret »), l'intention, les déplacements (p.22 : coryphée), la voix mais aussi les silences, le mouvement et l'immobilité, les rôles d'acteurs et de spectateurs....

Pour ce qui est des travaux nécessitant des contacts, il va de soi qu'ils sont utilisés seulement si l'ambiance du groupe apparaît sécurisée et sécurisante pour chacun des partenaires. Au début des ateliers, lors de leurs lancements, les notions de plaisir, d'envie et de volontariat sont omniprésentes. Chaque chose en son temps.

Il est nécessaire de faire comprendre aux élèves qu'au théâtre, on ne se trompe pas, que l'erreur n'existe pas, que tout peut être proposé, que ce qui est important c'est d'être à l'écoute des autres membres du groupe et de leurs propositions.

Il faut alors leur faire réaliser que, ce qui est dit, est dit, ce qui est fait, est fait et qu'il faut seulement l'accepter, l'entendre et jouer avec.

Gaëlle Huchet,

Professeure relais pour Le Canal Théâtre 1

Délégation Académique à l'Éducation Artistique et à l'Action Culturelle de Bretagne.

1 Le Canal Théâtre, service de Redon Agglomération, est Scène conventionnée d'intérêt national, et à ce titre est soutenu par : DRAC Bretagne, Région Bretagne, Conseil départemental d'Ille-et-Vilaine.

1 - MISE EN PLACE D'UN ESPACE SCÉNIQUE

Rituel d'entrée dans un espace défini : délimiter l'espace de jeu est primordial !!

1- DÉLIMITER L'ESPACE :

Installer des objets délimitant l'espace sur lequel les élèves joueront (Des plots, des cordes ou ficelles au sol, des bancs)

Des cordes + tissu noir pour faire une boîte noire... coulisses, draps noirs sur portants à vêtements pour se faire des coulisses

Dans cet espace, il se passe quelque chose, on y fait des choses, des choses différentes de ce qui se passe à l'extérieur.

Même visibles en coulisses, les acteurs dans cet espace ont une attitude à apprendre. C'est le lieu de préparation avant d'entrer sur scène. Penser respiration, concentration.

2- INSTALLER LE MATÉRIEL :

Le poste, les accessoires (lunettes, chapeaux, vêtements, vestes, bouts de tissu, livres, journaux, masques blancs ...)

3- PLACER LE PUBLIC :

Faire varier la place du public, mais ne jamais rien commencer tant que le public n'est pas prêt !

4- AVOIR UN RÔLE :

Chacun a sa place et son rôle, acteur ou spectateur !

5- PRÉVOIR DES MUSIQUES :

La musique peut donner une atmosphère, planter un décor...

2 - TOUR DE PAROLE, MIEUX SE CONNAÎTRE

1- MISE EN ROUTE

Se mettre en cercle ou en carré (sur des bancs, au sol...)

Donner la parole à chacun. Son tour est défini par un objet de la parole. (Une balle peut circuler, quand je l'ai, j'ai la parole, sinon j'écoute les autres).

Proposer une thématique, une question de lancement et une seule à chaque séance.

Exemples :

- Donner son prénom et dire ce qu'on veut (si on n'a rien à dire, expliquer pourquoi)
- Donner son prénom et dire comment on se sent
- Dire quelque chose qu'on aime faire, manger...
- Dire ce qui nous rend heureux, triste, ce qui nous fait peur
- Dire ce qu'on ressent à l'instant T

Remarque : il est possible d'enregistrer ces moments, afin de les intégrer dans une bande son pour une éventuelle création collective.

2- LA BOULE MAGIQUE

La boule est au creux de notre main. Elle nous entraîne et nous fait faire des choses étranges. Elle est lumineuse.

Elle tourne autour de nous, elle va vers l'avant, puis vers l'arrière.

Puis, la boule passe dans le coude droit, elle est lente et nous fait évoluer lentement par le coude.

Elle passe dans l'épaule et est très rapide. Elle passe dans l'autre épaule, et elle est très lente.

Elle passe dans le coude gauche et nous fait faire un mouvement de balancier.

Elle arrive dans la main gauche : elle écrit notre prénom dans l'air.

Elle passe dans le genou gauche et dessine des cercles... Puis dans le genou droit...

Elle va dans le pied qui dessine un arbre...

3- REJETER LES MAUVAISES PENSÉES PUIS TRANSMISSION D'ÉNERGIE :

Imaginer une boîte dans ses mains, fermer les yeux et y déposer toutes les mauvaises pensées qui nous traversent.

Quand on est prêt, fermer la boîte et la poser devant son voisin de gauche.

Ce dernier au signal va l'écraser.

3 - ÉCHAUFFEMENT, RESPIRATION, VOIX,

1- ÉCHAUFFEMENT COLLECTIF : LE CORPS

Automassage du visage

Se frotter les différentes parties du visage, massages circulaires (+ nuque et cou)

Petite toilette du matin ! Idem avec le reste du corps (que l'on dépoussière)

Insister sur le plexus que l'on ouvre. (Faire entrer le soleil)

Rappeler termes inspiration /expiration.

Massage du visage : en douceur, puis tapoter, malaxer, bailler.

Les 3 sourires avec un son associé :

- Le petit sourire (La Joconde sans voir les dents) avec un « hum »
- Le sourire en demi-teinte (montrer les dents du haut) avec un « hi »
- Le sourire « niais » (le sourire quand on trouve qu'une réflexion est ridicule) avec un « ha »

La tête/ le cou

Devant/milieu/arrière et gauche/milieu/droite

Genoux /chevilles/coudes

Les pieds

Chauffer la cheville en la faisant tourner de l'intérieur vers l'extérieur

Demi-pointe avec genou plié

Écraser les orteils, demi-pointe

Faire évoluer : les élèves au fur et à mesure des séances, mènent cet échauffement.

Dépoussiérer les différentes parties du corps, avec énergie.

Les moulinets

Debout en cercle. Les bras le long du corps, l'attention est au maximum. Chacun fait en sorte d'être conscient de sa position, de sa présence, de son énergie.

Après ce temps de concentration, lever un bras, poing fermé tout en inspirant et, en retenant l'air, on effectue des moulinets autour de l'épaule. Enfin en expulsant l'air, on laisse le bras revenir doucement à sa position initiale.

Même travail avec l'autre bras, puis les 2. Seuls les bras travaillent, le reste du corps doit être relâché et tranquille.

Variantes

1- Prendre une posture détendue, bras le long du corps et faire semblant de mâcher un chewing-gum plutôt normalement. Au top, prendre la posture indiquée par le meneur : sur le qui-vive, visage souriant, yeux pétillants...

1- Imaginer qu'on a un pinceau sur la tête, aller dessiner des cercles au plafond.

2- Réveiller le corps : tapoter le corps, poings fermés, mains à plats...

Le saut de haies

En cercle et sur place : courir et sauter des haies. Courir ensemble, et sauter au signal du meneur.

La marionnette

Imaginer en position debout, être un pantin accroché par un fil au plafond. Soudain on coupe le fil qui cède tout doucement. Faire un enroulé avec son corps le plus lentement possible et aller au sol.

2- AUTRE ÉCHAUFFEMENT DE GROUPE :

Étirements, échauffements en cercle.....Toujours penser à la respiration abdominale

- Détendre les épaules, le bassin
- Étirer un bras comme pour tenter d'attraper quelque chose, aller jusqu'à la pointe des pieds puis lâcher en expirant...étirer l'autre bras, même principe
- Étirer les deux bras, même principe
- Les gouttes d'eau : nos mains sont mouillées, secouer pour évacuer les gouttes d'eau le dernier mouvement est plus fort vers l'avant avec expiration (souffler)
- Des couleurs dans les mains : on va chercher à changer de couleurs, en mélangeant les couleurs contenues dans ses mains et en passant ces couleurs sur tout son corps... pour détendre toutes les zones de tension (visage, tête, cou, épaules, bras, ventre, dos, bassin, cuisses, jambes...).

Travailler la voix en cercle..... Toujours penser à la respiration abdominale

- Bailler pour trouver sa voix... le bâillement est la position où la mâchoire est la plus détendue, donc la voix la plus « vraie » ... le son est mieux porté par les voyelles ... bailler en faisant des o, a, e....
- Par deux : un dos au mur, pour relâcher épaules et bassin... L'autre, pose sa main sur le ventre de son partenaire qui va lancer un Ah ... 4 temps : j'expire.....4 temps : j'inspire, pause et « WHA » lancé au loin... le ventre se vide mais résiste et va vers l'avant pour lancer le son
- En cercle, même travail : on aperçoit Antoine là-bas, un peu plus loin. On l'appelle sur l'inspiration dans la même intensité que le WHA...Toujours penser à la position détendue, épaules lâches... corps détendu... trouver son centre de gravité, son point d'équilibre.

Point d'équilibre, centre de gravité.....en cercle, un au milieu

- La personne au centre « manipulée », se tient détendue ...

Un des membres du cercle « manipulateur » va venir en douceur déplacer le centre de gravité du manipulé qui tout en résistant pour garder cet équilibre, va accepter cette proposition de déplacement, déstabilisation (tirer/pousser/accompagner/ faire tourner... le manipulateur peut utiliser les mains, ses bras, son dos.

À deux

- Le comédien **C** à un coin de la salle, regarde le meneur **M** qui se trouve à l'autre coin de la salle et visualise la trajectoire... Le comédien ferme les yeux... au claquement de mains du meneur, il se déplace vers le meneur qui l'arrêtera une fois arrivé.
- Garder les yeux fermés jusqu'au bout... faire confiance.
- La même chose est possible en courant

Avec une bouteille d'eau

- Visualiser l'espace : bouteille d'eau...
- S'approcher les yeux fermés... quand on estime être arrivé, toujours les yeux fermés, se baisser pour attraper la bouteille.



Le meneur veille à la sécurité lors des déplacements (éviter les obstacles situés sur les côtés de la salle par exemple quand un comédien perd sa trajectoire...).

3- ÉCHAUFFEMENT DE GROUPE : LE MOUVEMENT, LA VOIX, LES GESTES

Le groupe en cercle :

- Le groupe fait exactement ce que propose le meneur avec sa voix, ses mouvements et ses gestes.
- Faire tout le contraire de ce que fait le meneur physiquement.
- Faire tout le contraire de ce que demande le meneur :

Exemples de consignes données		
Reste où tu es	Sors	Déplace- toi
Lève-toi	Assieds-toi	Ralentis
Dépêche-toi	Lève le bras	Sors les mains de tes poches

- Se déplacer en évitant 3 et 4 personnes identifiées en amont puis au signal s'arrêter. Bien observer qui est autour de nous. Fermer les yeux. Une personne désignée, en gardant les yeux fermés, nomme et montre du doigt l'emplacement des gens qui l'entourent.
- Se déplacer dans l'espace... Stop s'arrêter et repérer l'endroit de l'arrêt et prendre une posture. Au signal, repartir dans l'espace... Stop... S'arrêter de nouveau... retourner place 1 reprendre sa posture 1... fermer les yeux et retourner en place 2.

4- ÉCHAUFFEMENT PAR DEUX ! ATTENTION LE GROUPE DOIT ÊTRE PRÊT, CAR CELA IMPLIQUE DU CONTACT

Se réchauffer le corps : Marcher en réchauffant ses articulations du haut vers le bas : cou, épaule, coude, poignet, doigt, bas du dos, hanche, aine, genou, cheville, orteil...

Se réchauffer les mains : Bien chauffer ses mains : poignets, doigts, paumes

- *A DEUX* : *massages* (le massé doit bien penser à sa respiration)

Remarques : Avec les élèves, ne pas parler de massage, mais parler technique, il faut réchauffer les muscles de l'autre, parler avec des termes techniques (deltôïde pour le trapèze) pour détourner leur attention de l'aspect massage. Les faire se placer derrière et non devant. Leur dire, de ne pas toucher aux vertèbres. Leur dire qu'on décolle les muscles du dos, qu'on fait de la patouille, comme si on pétrissait de la pâte à pain, sans faire mal, lentement...

Colonne et mouvements rectilignes : réchauffer le dos le long de la colonne avec les paumes de la main, du cou jusqu'à la naissance des fesses. Le massé enroule sa colonne au rythme de la descente le long de la colonne, de même il la déroule lorsque les mains remontent.

Colonne et mouvements circulaires : réchauffer le dos le long de la colonne avec les paumes de la main, du cou jusqu'à la naissance des fesses. Enrouler/dérouler

Même chose avec les poings fermés.

Le bas du dos est le plus froid, il faut bien le réchauffer : avec des « élèves », y aller progressivement.

Faire tourner le poignet du massé entre les 2 mains du masseur.

Puis dépoussiérer les bras au rythme de la respiration : inspirer ensemble, les mains du masseur sur les épaules du massé, puis quand on expire, le masseur dépoussière d'un geste vif toute la longueur du bras.

Remarque : quand les élèves sont prêts, on peut leur faire faire du tam-tam sur le corps de l'autre.

Station de lavage automobile :

Une personne joue la voiture, tous les autres jouent "la station de lavage". Ces derniers se placent en 2 rangées face à face. Le premier va passer entre ces rangées et va se faire "laver" par les autres.

Le lavage consiste à frotter énergiquement la personne qui passe au centre.

Cet exercice peut être très difficile pour des élèves. C'est à vous de sentir le groupe. Il est indispensable que la bienveillance et la sécurité soient installées.

Le contact physique doit être amené progressivement au sein des groupes.

Certains y parviendront, d'autres non. C'est ainsi.

Autres propositions par 2 :

- 1- Devant, un élève A ferme ses yeux, bras ballants. Derrière, l'élève B se réchauffe les mains.
- 2- L'élève B pose ses mains à plat sur les épaules de A, il impulse de petits mouvements. De même au niveau des hanches.
- 3- L'élève B pose une main sur la tête de l'élève A. Puis, l'élève B pousse la main de A vers le haut. Tout doucement. Mouvement de balancier
- 4- L'élève A va s'enrouler par la colonne vertébrale, pendant que B frotte son dos.
- 5- L'élève A va s'enrouler par la colonne vertébrale, pendant que B tapote son dos, puis enlève les poussières.
- 6- Changer les rôles

5- ÉCHAUFFEMENT PAR DEUX

Un mené, et un meneur

- Le meneur cherche à déséquilibrer, le mené résiste.
- Le mené cherche à tomber, le meneur l'en empêche.
- Proposer des consignes aux duos et faire le contraire : « Vous adorez le contact, vous êtes polis, vous vous détestez... »
- Vous avez une conversation, mais vous parlez en même temps, vous ne vous écoutez pas.

6- ÉCHAUFFEMENT COLLECTIF : LA RESPIRATION

Exercices de respiration

Faire prendre conscience de sa respiration.

Debout, en cercle. Faire situer les poumons.

Inspirer/pause/expirer. ... varier les temps d'inspiration/blocage/expiration... selon les besoins compter à voix haute. 5-5-5

Inspirer par le nez en gonflant le ventre. (Main sur le ventre). Souffler et sentir le ventre qui se dégonfle.

Imaginer une bougie : inspirer et éteindre la flamme d'un seul coup.

Inspirer et expirer doucement sur la flamme sans l'éteindre. La flamme vacille.

La bobine de fil

Souffler doucement, le plus longtemps possible en faisant le geste de sortir un fil de sa bouche.

7- ÉCHAUFFEMENT COLLECTIF : LA VOIX

Grimaces : pour s'échauffer, travailler les zygomatiques et la mâchoire.

Sons: chichichi, fffff, tss tss tss

Râler : sur place, pour soi.

Articulation : a, e, i, o, u / bra, bre, bri, bro, bru.

Bailler : ouvrir sa bouche au maximum, comme si on voulait avaler un melon

Mâcher : un chewing-gum lentement, très rapidement, bouche ouverte, puis bouche fermée

Faire des « mui, moi, mui, moi... » : Pour ouvrir et faire vibrer la cage thoracique, prolonger les mots « mmmuuuuuuuu... »

Travail avec des sons très proches que seule la consonne distingue (pain, bain, thon, rond, vent, dent, rang, main). Le public a des petites cartes sur lesquelles sont dessinés les objets ainsi nommés. Un élève dit un des mots de dos et très doucement. Si le public montre la bonne carte c'est donc que l'acteur s'est fait entendre et comprendre.

Se masser le "3° œil" au milieu du front

Appuyer sur les abdos en sifflant

Tirer la langue vers le haut, regarder en bas ; et inversement

Souffler en faisant le cheval

Se masser le visage

Virelangues :

- Un pêcheur pêchait sous un pêcher mais le pêcher empêcha le pêcheur de pêcher.
- Si ces six sangsues sont sur ses sourcils sans sucer son sang, c'est qu'ces six sangsues sont sans soucis.
- Chez les Papous, il y a des Papous papas et des Papous pas papas. Il y a aussi des Papous papas à poux et des Papous papas pas à poux. Il y a encore des papous papas à poux papas et des Papous pas papas à poux pas papas.
- Combien coûtent ces six-cent-six saucissons-ci ? Ces six-cent-six saucissons-ci sont à six sous.
- Ces six chauds chocolats-ci sont-ils aussi chauds quand ces six chocolats-là font leur show ?
- Dis-moi gros gras grand grain d'orge, quand te dégros gras grand grain d'orgeras-tu ? Je me dégros gras grand grain d'orgerai quand tous les gros gras grands grains d'orges se seront dégros gras grand grain d'orgés.
- Doit-on dire : seize sèches chaises, ou bien seize chaises sèches ?
- Didon dîna dit-on du dos dodu de dix dodus dindons.

- Dis-moi, petit pot de beurre, quand te dé-petit-pot-debeurreriseras-tu ? je me dé-petit-pot-debeurreriserai quand tous les petit-potde-beurre se seront dé-petit-pot-de-beurrerisés.
- La pie niche haut, l'oie niche bas. Où niche l'hibou ? L'hibou niche ni haut ni bas ! Où la pie niche haut, l'oie niche bas, l'hibou niche ni haut ni bas, mais où l'hibou niche ?
- Tas de riz, tas de rats ; tas de riz tentant, tas de rats tentés ; tas de riz tentant tenta tas de rats tentés ; Tas de rats tentés tata tas de riz tentant
- Ton thé t'a-t-il ôté ta toux ? disait la tortue au tatou. - Mais pas du tout, dit le tatou, je tousse tant que l'on m'entend à Tombouctou -Oui, mon thé m'a ôté ma toux. Si ton thé t'a ôté ta toux, mon thé m'ôtera ma toux !
- C'est un chasseur français sachant chasser sans chien, sachant chasser dans les branchages desséchés. C'est un chien sans chichi
- Je suis extraordinairement exaspéré, vous cherchez à vous excuser, Malgré vos explications exposées, vous êtes sans excuses.
- Un chanteur enchanteur enchante sur-le-champ en chantant un touchant chant touchant les champs.
- Un clapotis clapotant crépitant caquetant capitule et calanche à la vue d'un képi.
- Je suis extraordinairement exaspéré, vous cherchez à vous excuser, mais malgré vos explications exposées, vous êtes sans excuses.
- Natacha n'attacha pas son chat Pacha qui s'échappa. Cela fâcha Sacha qui chassa Natacha.

8- LA VOIX/VARIATION DE L'INTENSITÉ : LA VOIX QUI MARCHE

Avec un son

En parcourant une distance de quelques mètres, on demande d'amener la voix du simple murmure au niveau sonore le plus important qu'elle puisse atteindre.

Collectivement, dans un premier temps, avec un simple son.

En ligne, côté jardin, proposer une courte phrase ou les élèves choisissent la leur.

La fin du trajet doit coïncider avec l'apogée des décibels et la phase de montée en puissance doit se faire de façon régulière.

Même chose mais 2 groupes en face à face

Amener sa voix du simple murmure au niveau sonore le plus important que l'on puisse atteindre :

Prononcer une phrase de plus en plus fort, de moins en moins fort : « Merci beaucoup, je vais bien »

Variantes :

1. Proposer une phrase « Comment ça va ? », l'énoncer vers un camarade, sur le ton que l'on choisit. L'autre répond « ça va ou autre chose » sur le même ton (chuchoter, pleurer, crier, insulter, avec accent etc....)
2. Tous réunis en groupe. Le meneur appelle quelqu'un par son prénom. Celui-ci sort du groupe et vient se placer quelque part sur la scène face au public (le plus loin possible du groupe). Le meneur lui pose une question et celui-ci doit répondre le plus clairement possible de telle manière que le reste du groupe l'entende et réponde en écho. (Il faut changer l'intonation, l'intensité de la voix)

9- TRAVAILLER LE SON

Le son de ton nom

Mettre d'abord la main sur la gorge pour sentir la vibration lorsque l'on parle. Ensuite, tenter de dire son nom selon différentes façons.

- Ø Dans une caverne
- Ø Dans les montagnes russes
- Ø Sur un chemin de terre avec secousses
- Ø Suppliant
- Ø Colère...

Machine humaine

Chaque élève est un objet formant une machine. Chaque objet fait une action et un bruit.

Histoire de sons

Histoire avec des images. Une personne raconte l'histoire. Chaque élève est associé à une image et doit faire le bruit qui y est associé lorsque l'image survient dans l'histoire.

10- ÉCHAUFFEMENT COLLECTIF : LE TÉLÉPHONE EN RELAIS

Placer les élèves en deux équipes sur une ligne.

Le meneur donne la phrase au premier de chaque équipe et la phrase doit faire tout le trajet sans être transformée. L'équipe qui termine avec la phrase la plus près de l'originale gagne.

Exemples :

- Hier soir j'ai mangé un ragoût de pattes de cochon, et du bacon que j'ai enrobé de Nutella.
- Un corbeau est entré dans ma maison. Il a ouvert le frigidaire et s'est servi une limonade avec des glaçons.
- La chèvre de Monsieur Séguin est coincée dans la clôture du voisin, ses cornes se sont prises dans les fils barbelés.

11- ÉCHAUFFEMENT COLLECTIF ET DYNAMISATION : LE COW-BOY

Se mettre en cercle.

À chaque fois qu'un nom est donné, l'élève nommé/visé doit se baisser en se protégeant la tête pour ne pas être « abattu » par ses voisins tireurs.

Les deux voisins doivent, eux, tenter de le tuer d'un coup de pistolet. Si la cible est à sa gauche, le tireur utilise la main gauche, si elle est à sa droite, il utilise la main droite en disant « pan ».

Si la cible se baisse à temps, elle reste, sinon elle sort du cercle.

Si les tueurs font le bon geste ensemble. Ils restent.

Si un seul des deux, tire et que la cible s'est baissée, l'autre sort car il a été touché.

Si l'un des tireurs se trompe de bras, il sort. Jusqu'au duel final.

Les deux finalistes au centre, sont dos à dos : Un meneur donne une liste de mots (exemple des noms de fruits). À chaque mot, les duellistes s'éloignent d'un pas. Ils se retournent pour tirer lorsque le mot clé (défini avant, exemple banane) est lancé par le meneur.

12- RYTHME CORPOREL : LE BODYTAP

En cercle. Proposer un rythme corporel simple que les élèves reproduisent.

Le faire 2 fois puis se déplacer d'un pas sur la gauche.

Chacun propose un rythme que l'on reproduira de la même manière 2 fois avec déplacement.

13- ÉCHAUFFEMENT COLLECTIF ET DYNAMISATION : UN, DEUX, TROIS, SENTIMENTS

En théâtre, il est important de mettre une intention dans ce qui est proposé.

Un travail sur les sentiments, les émotions est donc indispensable à mener à un moment.

Lister oralement les sentiments ou émotions que l'on connaît.

Un meneur face au mur, les autres derrière lui.

But : prendre la place du meneur.

Ex : il dit « 1,2,3 ...joie », en tapant 3 fois au mur puis se retournent. Les autres doivent prendre la pose demandée. Veiller à ce que les acteurs se tournent vers les spectateurs.

SENTIMENTS D'AMOUR

Amour	Admiration	Amitié	Affection	Sympathie	Engouement
Charme	Bonté	Tendresse	Désir	Convoitise	Chaleur
Passion		Excitation	Enchantement	Séduction	Affection

SENTIMENTS DE JOIE

Joie	Plaisir	Satisfaction	Délectation	Soulagement	Excitation
Bonheur	Ardeur	Euphorie	Satisfaction	Enchantement	Fierté
Gaieté	Jouissance	Jubilation	Optimiste	Amusement	Triomphe

SENTIMENTS DE COLÈRE

Colère	Agressivité	Agitation	Vengeance	Frustration	Mépris
Cruauté	Dégoût	Mécontentement	Tourment	Jalousie	Irritation
Rage	Haine	Furie	Ressentiment	Exaspération	Répugnance

SENTIMENTS DE TRISTESSE

Tristesse	Négligence	Cafard	Chagrin	Désespoir	Rejet
Pitié	Égarement	Malheur	Anxiété	Insécurité	Désarroi
Défaite	Mécontentement	Douleur	Mélancolie	Abandon	Accablement
Dépression	Agonie	Souffrance	Solitude	Découragement	Misère

SENTIMENTS DE CRAINTE

Crainte	Appréhension	Méfiance	Panique	Hystérie	Souci Horreur
Nervosité	Effroi	Tension	Inquiétude	Terreur	Anxiété

SENTIMENTS DE HONTE

Honte	Remords	Humiliation	Culpabilité	Insulte
Regret	Embarras	Invalidation	Confusion	

AUTRES

Intérêt	Irritation	Timidité	Prudence	Audace	Indécision
Excitation	Épuisement	Fragilité	Regret	Bravoure	Intimidation
Curiosité	Insatisfaction	Réserve	Suspicion	Courage	Impatience
Surprise	Répugnance	Pudeur	Étonnement	Détermination	Ennui
Stupéfaction	Ahurissement	Réticence	Impuissant	Soumission	Indifférence

14- ÉCHAUFFEMENT COLLECTIF ET DYNAMISATION : AIMANT

Position de départ : tout le monde marche dans la salle.

Cet exercice se découpe en deux phases :

- attire : chacun choisit secrètement une personne. Au signal de l'adulte, chacun doit se coller le plus rapidement possible à la personne choisie, sans aucune violence (la personne doit rester libre de ses mouvements).

- repousse : idem, mais au signal de l'adulte, on doit se trouver le plus loin possible de la personne.

15- ÉCHAUFFEMENT COLLECTIF ET DYNAMISATION : BÂTON DE COLLE

Deux personnes assises face à face, les mains posées sur les genoux ou sur le bord de la table. Un bâton de colle est posé entre elles sur une table.

L'adulte tape deux fois dans ses mains sur le même rythme. Lorsqu'il ne tape qu'une fois, chacun essaye de saisir la colle. Celui qui n'y arrive pas cède sa chaise à un autre participant.

16- LES PROMENEURS

Tous les élèves s'installent sur la scène et se répartissent. Un promeneur doit traverser la forêt sans être touché. Les arbres peuvent bouger pour attraper le promeneur, mais les deux pieds restent au sol. Si le promeneur est touché, il devient arbre et celui qui l'a touché devient le promeneur.

Ajouter un second promeneur.

17- ÉCHAUFFEMENT COLLECTIF : LA PHRASE /MOT DE PASSE

On divise tout le groupe en deux équipes.

Chaque équipe désigne un joueur pour être meneur.

Ils vont voir l'enseignant qui leur donne un des mots de passe.

Les mots ont disparu de la planète

Le meneur doit faire deviner le mot de passe à son équipe sans utiliser la parole.

Il ne peut que mimer.

Le joueur qui devine le mot de passe va voir l'adulte qui lui donne un second mot de passe etc...

Le mot de passe doit être exact.

Commencer par des mots (verbes d'action ou émotions) puis passer à des phrases.

Exemples de phrases/mot de passe :

S'installer à une table dans un restaurant, arriver en retard à un rendez-vous, s'endormir dans son lit avec son doudou, poinçonner un billet de train, boire une boisson trop chaude et se brûler la langue, ouvrir et refermer délicatement une porte, marcher sur la pointe des pieds, se déplacer à la manière d'un aveugle, danser le hip hop, annoncer son amour à quelqu'un.

4 - CONCENTRATION

1- LA BOULE D'ÉNERGIE :

En cercle, les yeux fermés. Le meneur envoie une boule d'énergie, par pression de la main.

La boule passe de main en main sans aucune parole.

Changer de meneur.

2- LES NOMBRES

Tous les élèves se tiennent en cercle.

L'un après l'autre ils vont énoncer les nombres. (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10... jusqu'au nombre de participants)

Chacun va parler une fois et une seule. On ne sait pas qui va donner quel nombre.

Il ne faut pas que deux participants parlent ensemble, sinon l'exercice reprend au début.

Pour réussir l'exercice, il faut être très à l'écoute et aller très lentement.

3- L'OBSERVATION :

Sans un mot, s'observer.

Reproduire le geste ou la posture d'un participant, sans rien dire, sans le désigner. Si le groupe est à l'écoute, au bout d'un moment tous les participants ont la même posture. Sans rien dire, continuer d'observer le groupe, si un autre membre du groupe prend une autre posture, on le suit sans un mot.

4- BAMBOU / BILLE DE BOIS/ FEUILLE

Tenir dans la main une bille en bois ou une tige de bambou en équilibre.

Il faut se déplacer sans faire tomber l'objet ni parler !!

5- LA PRISE DE L'OBJET

Deux personnes face à face, une table au centre avec une colle ou un bâton bien centré sur la table.

Le meneur tape des mains de manière régulière : il tape deux fois dans ses mains, pause, deux fois, pause... Lorsqu'il ne tape qu'une seule fois, les personnes face à face doivent se saisir de l'objet.

6- LE BONJOUR DE L'AVEUGLE.

Par couple, face à face. (2 lignes)

Tendre le bras et se serrer la main comme pour se dire bonjour. Au signal, fermer les yeux, se lâcher les mains (en gardant la position bras tendus en avant) et reculer de 4/5 mètres.

À un nouveau signal, toujours yeux fermés, avancer et chercher à se dire bonjour une nouvelle fois.

Variante : changer de partenaires, de place, de ligne.

7- ACTIONS COMMUNES DU GROUPE

Au signal, le meneur donne une consigne que tout le groupe doit réaliser ensemble le plus rapidement possible.

Au rythme défini par le meneur : par exemple, l'action doit être réalisée au bout de 5 pulsations.

Consignes possibles : se donner la main ; être coude à coude ; pied à pied ; allonger ; à genou en ligne

8- UN MONSTRE EST PARMI NOUS

Tous les élèves s'installent immobiles et en position neutre sur la scène.

Un premier acteur est désigné pour faire « le monstre », tous les autres se répartissent sur la scène, immobiles.

Le monstre devra essayer de déconcentrer les acteurs en faisant tout ce qu'il peut (grimaces, bruit bizarres, rires, etc....).

Les acteurs doivent tenter de résister et rester concentrés et parfaitement immobiles.

Si l'un d'entre eux craque, il se transforme alors automatiquement en monstre et essaye avec tous les autres monstres de déconcentrer les acteurs restants.

Le jeu continue jusqu'à ce que tous les acteurs soient transformés en monstres.

5- MÉMORISATION

1- LA RONDE DES PRÉNOMS

- Tout le monde se met en rond et donne son prénom et un nom d'objet, puis lance le ballon vers un destinataire qui donne alors les siens.
- Lancer le ballon vers un destinataire en l'interpelant par son prénom ou son objet.

Quelques exemples (carte d'identité, portrait chinois...) : mois de naissance, pointure, prénom de sa grand-mère, ville où j'habite, animal, auteur préféré, ce que j'adore / ce qui me fait le plus peur

2- JEU DU ZIP ZAP

Les joueurs sont en cercle, autour d'un meneur. Le meneur désigne un joueur en disant « *Zip !* ». Le joueur désigné doit, le plus rapidement possible, donner le prénom de son voisin de droite.

Si le meneur dit « *Zap !* », il doit donner le plus rapidement possible, le prénom de son voisin de gauche.

Lorsque le meneur dit « *Zip Zap !* », tous les joueurs changent de place et reforment un cercle pour changer, évidemment de voisins.

Si un joueur se trompe, alors il prend la place du meneur jusqu'à ce qu'un autre participant commette une erreur.

Variantes :

Une fois le principe acquis, on peut renforcer la difficulté. Si le meneur dit « *Zip, Zip !* », le joueur désigné doit alors nommer le deuxième joueur à sa droite. ...

3- LA RONDE DES SALUTATIONS

En cercle, marcher un par un à l'intérieur du cercle en regardant les autres dans les yeux, accrocher chaque regard et retourner à sa place.

En cercle, marcher un par un à l'intérieur du cercle en regardant les autres dans les yeux, on s'arrête devant quelqu'un qui dit à haute voix son prénom.

Variante : être attentif pour ne pas s'arrêter 2 fois devant une personne qui aurait déjà dit son nom.

4- LA RONDE DES GESTES

Tous les élèves sont en cercle.

Un élève propose un geste.

Le suivant reprend ce geste et un propose un nouveau.

Le troisième refait le geste 1, le geste 2 puis en propose un, etc...

5- RYTHME CORPOREL : LE BODYTAP

En cercle. Proposer un rythme corporel simple que les participants reproduisent.

Le faire 2 fois puis le suivant propose autre chose.

Chacun propose un rythme que l'on reproduira de la même manière 2 fois.

6- LE GROUPE ET LES POINTS COMMUNS

« Ceux qui comme moi sont ... » avec qualités et défauts.

Tous en cercle, un participant au milieu. Ceux qui se reconnaissent dans cette proposition se lèvent et changent de place dans le cercle.

Le dernier debout fait une nouvelle proposition.

« Ceux qui comme moi aiment... » avec les goûts...

Tous en cercle, un participant au milieu. Ceux qui se reconnaissent dans cette proposition se lèvent et changent de place dans le cercle.

Le dernier debout fait une nouvelle proposition.

Puis Jeu du ballon. Debout.

Lancer le ballon à un élève en énonçant le prénom de celui à qui l'on va lancer le ballon et rajouter « sa qualité, son goût ». Bien regarder dans les yeux avant de lancer.

Les échanges doivent être dynamiques !

7- OBJET-MIROIR

Un élève se dirige vers la boîte, prend un objet, s'installe, s'arrête en statue.

Prendre le temps pour que le spectateur observe la statue. Prendre une photo (pour pouvoir vérifier)

Un élève spectateur propose de refaire exactement la même posture.

On valide ou non grâce à la photo.

8- TABLEAU-MIROIR

Divisés en 2 équipes, une des deux est assise et l'autre se place pour former un tableau. La première équipe observe pendant 1 minute et refait la même chose. Vice versa. L'équipe qui fait le tableau doit tenter de corriger l'autre équipe.

9- TABLEAU-MIROIR AVEC DES PHOTOS DE GROUPE

Donner un ensemble de photos de groupe. Laisser un temps de préparation aux acteurs qui vont reproduire les postures de la photo. Les spectateurs doivent deviner à quelle photo de groupe cela correspond. Être précis dans la position, se mettre d'accord sur qui fait quoi, bien observer. On peut commencer par des duos, puis trios et finir par les grands groupes

Supports : Images de films, de groupes de musique, photos de famille...

6 – ESPACE, DÉPLACEMENTS ET VOIX

1- MISE EN PLACE DU « SECRET »

Ce travail doit permettre de mettre en place le regard de l'acteur qui doit avoir une direction.

Pour canaliser le regard des élèves, il est possible d'afficher au mur au-dessus de l'emplacement du public « le secret ». Cela peut prendre la forme d'un affichage de couleur. On peut jouer à changer la place de l'affichage en fonction des besoins de la mise en scène.

C'est entraîner l'élève à poser son regard quand il agit ou dit, l'aider à avoir une présence physique par ce regard.

2- LA NOTION DE « CHŒUR »

Le chœur permet à tous les élèves d'être impliqués dans l'action théâtrale (et non d'être en attente de jeu dans ou hors scène), d'être toujours présents dans l'espace scénique pour prendre en charge les différents éléments de la représentation et ainsi d'affirmer la théâtralité du projet.

Le chœur apporte une distance proprement théâtrale à l'action jouée (le joueur est là en tant qu'acteur et personnage). Ce type de travail peut servir à de nombreux moments de l'atelier (échauffement, espace, déplacements, voix, improvisation)

LES TYPES DE CHŒURS

LE CHŒUR-TÉMOIN qui représente en quelque sorte le public sur scène à la manière du chœur antique qui interpelle, pose des questions au nom du peuple/public

LE CHŒUR-ACTION qui agit ensemble

LE CHŒUR-RÉCIT qui raconte l'histoire

LE CHŒUR SCÉNOGRAPHIQUE qui, à la manière des serviteurs de scène, met en place les différents éléments utiles à la représentation (décor, objet, son, lumière...)

LE CHŒUR ATMOSPHERIQUE lié au précédent (avec un arrosoir, il peut faire pleuvoir sur les personnages ou faire neiger...)

LE CHŒUR MARIONNETTISTE qui manipule les acteurs soit pour les amener sur l'espace scénique (à la manière des acteurs de Bunraku du théâtre japonais traditionnel) soit pour les faire disparaître, soit pour les maquiller, soit pour les costumer...

Dans ce type de forme, le meneur est appelé chef de chœur ou coryphée.

3- OCCUPER L'ESPACE, LE DÉCOUVRIR ET LES ESPACES À REMPLIR

Occuper tout l'espace en se déplaçant sans se toucher, ni se parler, ni se regarder.

Penser à bien occuper tout l'espace ! Se déplacer comme dans un labyrinthe, plutôt des lignes droites.

Au signal s'arrêter, observer et sans rien se dire, aller remplir les espaces vides pour une occupation de l'ensemble de l'espace de jeu.

Variantes : agrandir cet espace / rétrécir cet espace.

4- OCCUPER L'ESPACE, ÊTRE À L'ÉCOUTE DES AUTRES PARTICIPANTS

Occuper tout l'espace en se déplaçant sans se toucher, ni se parler, ni se regarder.

Un élève va prendre l'initiative de s'arrêter, puis de reprendre sa marche.

Il est imité par les autres.

Variantes :

- Changer la partie du pied en contact avec le sol

- Proposer des actions (sauter, glisser, ramper...)

- Courir vers un autre et ensemble sauter pour se taper dans les mains face à face et en pousser un cri.

5- PRENDRE LA PLACE DE L'AUTRE

En cercle.

Rencontrer le regard de la personne diamétralement opposée.

En fermant les yeux, se déplacer doucement pour prendre la place de son camarade.

En étant pressé, lent, en se regardant...

6- SE RÉUNIR/ S'ÉLOIGNER

En cercle, se rapprocher le plus possible les uns des autres. « On imagine être dans une toute petite pièce, tous agglutinés. »

S'éloigner du groupe le plus rapidement possible en comptant, dans sa tête, jusqu'à 5

Idem mais pour reformer le cercle tout proche.

Idem mais en s'éloignant, le plus lentement possible, toujours en comptant jusqu'à 5.

7- LES CONNECTEURS SPATIAUX

Par deux. Suivre la consigne du meneur.

Parcourir un chemin : à gauche, sous, par-dessus, entre, à droite, droit devant, à travers, au centre, etc.

8- LA CHAISE ET LES YEUX BANDÉS :

En cercle. Le participant doit trouver le chemin de la chaise, s'y asseoir et rejoindre sa place.

9- LES DIFFÉRENTES MARCHES

Tous ensemble.

Les joueurs les uns derrière les autres se déplacent en tournant dans le même sens.

Un joueur (meneur) désigné marche d'une façon précise (en boitant, en faisant des manières, en roulant des mécaniques, droit, courbé, le torse bombé, doucement, rapidement, au ralenti, droit devant lui etc.) les autres le suivent en l'imitant. À chaque tour, on change de meneur.

Un joueur (meneur) désigné va proposer : diverses démarches, diverses vitesses, divers mouvements avec les bars, des sauts... tous font pareil... sans parler,

10- MARCHER DANS L'ESPACE AU SON DES CLAVES OU TAMBOUR OU MAINS QUI DONNENT UN RYTHME RÉGULIER.

- Deux coups rapides : aller poser sa main sur l'épaule d'un autre
- Trois coups rapides : prendre la position de l'arbre (mains jointes au-dessus de la tête, une jambe fléchie sur l'autre, avec le pied au niveau du genou de la jambe droite.
- 4 coups rapides : s'allonger au sol, sommeil

11- MARCHER DANS L'ESPACE AU SON DES CLAVES OU TAMBOUR OU MAINS QUI DONNENT UN RYTHME RÉGULIER.

Deux coups rapides : donner une consigne pour faire faire une figure géométrique en groupe donnée par le meneur.

Les élèves doivent réaliser la forme demandée sans parler, ni donner d'indications aux autres.

Exemples : cercle, carré, triangle, rectangle, lignes parallèles, lignes perpendiculaires, une ligne, deux lignes, se regrouper dans un angle droit de la salle, longer un côté du rectangle délimité par l'espace scène.

12- MARCHONS PUIS « SÉPARONS-NOUS »

Définir deux angles de la salle avec le groupe. Les participants évoluent librement dans la salle (interdiction d'entrer en contact durant la marche/ silence imposé)

1/ Au signal du meneur les participants doivent se séparer en 2 groupes répartis dans les angles définis au départ, selon la configuration énoncée par le meneur.

Ex : S'il dit 3, cela signifie 3 élèves dans un angle et le reste dans l'autre angle. Cela nécessite une écoute au sein du groupe.

- Varier les configurations en terminant par 1 (et vous identifierez peut-être le leader potentiel !)

13- MARCHE ET SONS

Les élèves marchent dans la salle et occupent tout l'espace.

Un meneur conduit la danse. Quand il s'arrête, tous s'arrêtent. Le meneur touche un camarade qui propose un son... puis reprise de la marche. Chaque participant travaille son propre son et essaie de mémoriser la voix et le son de l'autre. Chacun doit avoir proposé son « bruit ».

Quand tout le monde a donné son « cri », le meneur reprend la marche. Sur cette phase, quand il s'arrête, tous s'arrêtent et ferment les yeux. Le meneur touche un camarade qui pousse un cri. Tenter de deviner qui c'est et rouvrir les yeux... reprise de la marche.

14- MARCHER ET SERRER DES MAINS

Se déplacer en serrant des mains. Attention, on ne peut lâcher la main serrée que lorsqu'on a trouvé une autre main à serrer : les déplacements se font donc en fonction des rencontres.

15- MARCHER AVEC SON OMBRE

Se déplacer dans l'espace en suivant quelqu'un... être comme son ombre sur des lignes droites, de cour à jardin.

Consigne : l'ombre devient le meneur quand on fait demi-tour.

Variante :

- L'ombre peut changer de maître en changeant de ligne (suivre quelqu'un d'autre...) ou s'arrêter puis repartir.
- Se déplacer mains sur les hanches de son maître dans l'espace, l'un derrière l'autre. Celui qui est derrière tient les hanches de l'autre en appuyant suffisamment fort pour sentir l'ancrage dans le sol. Lâcher les mains et poursuivre la marche en essayant de maintenir cette sensation.
- Coude-coude : Par deux, les binômes doivent le plus rapidement possible mettre en contact les deux parties du corps indiquées.

Exemples : épaule/épaule, oreille/oreille, front/genoux, nez/ventre...

16- LE CLONE

Se placer en deux lignes face à face.

Un des membres de la ligne de gauche, traverse la pièce vers le groupe d'en face en adoptant une démarche particulière et en produisant régulièrement un son. Il va se diriger vers une personne du groupe d'en face, cette personne essaiera d'intégrer ce que l'autre lui propose et quand il se sentira prêt, il repartira vers le groupe d'en face en conservant la démarche et le son.

Variante : garder soit la démarche soit le son qui lui ont été présentés et en changeant l'autre.

Utiliser des musiques variées.

17- DONNER UN ORDRE D'UN SIMPLE REGARD

Par 2, l'un donne un ordre à l'autre, uniquement par le regard (monter sur une chaise, aller vers quelqu'un d'autre...). Cet exercice s'effectue dans le silence et développe l'écoute, la concentration. Il ne faut pas se satisfaire d'un ordre en partie accompli.

18- MARCHER ET TRAVERSER

Les participants sont divisés en deux groupes et répartis face à face.

A) - Par 2 (un élève de chaque angle), on propose différentes traversées :

1/ Traverser sans se regarder.

2/ Traverser en se regardant juste quelques secondes ;

3/ Traverser sans se regarder puis stopper au niveau du croisement, établir le contact par le regard, puis poursuivre sa traversée.

4/ / Traverser sans se regarder puis stopper au niveau du croisement et faire un tour sur soi-même.

5/ Traverser sans se regarder puis stopper au niveau du croisement, s'évanouir, se réveiller, se lever puis repartir sans oublier le tour.

6/ À tenter si la séance a bien fonctionné : traverser les yeux fermés pour trouver une bouteille d'eau préalablement posée à terre et repérée par l'élève (avant de fermer les yeux ; l'élève s'accroupit au moment où il pense avoir atteint la bouteille)

7/ Marcher les yeux fermés vers l'adulte à l'autre bout de la pièce...Vous pouvez tenter en dernier lieu : l'élève court vers l'adulte les yeux fermés.

B) Par groupes, on propose différentes traversées : les 2 groupes sont aux deux coins opposés de la salle. Les groupes vont traverser la salle et rejoindre le coin opposé :

- en s'évitant physiquement et du regard

- en se regardant (marquer un arrêt : « tiens je le connais celui-là, je l'ai déjà vu quelque part, mais où ?)

Tourner la tête

Il faut bien prendre le temps, être bien concentré et respirer à fond.

19- LES PANTINS.

Deux marionnettistes et un pantin.

Un élève est une marionnette à fils : des ficelles imaginaires retiennent diverses parties de son corps (tête, mains, coudes, genoux, etc.). Les marionnettistes : donnent à la marionnette diverses postures en « tirant » sur les ficelles. Poser délicatement ses doigts sur l'élève pantin et tirer la ficelle imaginaire.

20- LES DÉPLACEMENTS POUR APPRENDRE LES MOTS DE L'ESPACE SCÉNIQUE

Utiliser les termes de vocabulaire du plateau dans un jeu de déplacement :

Lumières - L'avant-scène - La scène - Côté cour - Public : fauteuil d'orchestre

Le plateau - Côté jardin - Coulisses - La rampe - Le fond de scène – le Mitar - Le lointain

- 1- En ligne, face public, tourner ensemble vers jardin puis vers le lointain (pour se retrouver dos public)
- 2- En ligne, face public, tourner ensemble vers cour puis vers le lointain (pour se retrouver dos public)
- 3- De dos, avancer de 2 grands pas, de deux petits pas en fond de scène, en avant-scène.
- 4- De dos, reculer de 2 grands pas, de deux petits pas en fond de scène, en avant-scène.
- 5- Aller côté cour, en avant-scène...etc...
- 6- S'arrêter à un point choisi, défini et lancer une phrase (sur papier, de son texte)

21- MARCHER DANS UN ESPACE IMAGINAIRE

- Une planète froide, brûlante...
- La jungle : des lianes, une forêt dense sur scène. Il faut passer (écarter, ramper, surveiller)
- Debout sur une barque : faire imaginer le tangage, les mouvements de l'eau dans les mouvements du corps
- L'usine des tuyaux : des tuyaux imaginaires envahissent l'espace. Pour les passer (par-dessus, par dessous, enjamber, ramper, contourner...). Il faut poser ses mains sur le tuyau imaginaire et les y laisser assez longtemps, pour que le spectateur se représente le parcours. Le premier montre la position des tuyaux aux suivants. Ajouter une émotion (découverte/surprise, danger/peur)
- Dans une patinoire : La salle s'est transformée en patinoire. Il va falloir la traverser sans patins à glace. Attention, il ne faut pas faire de bruit car un monstre horrible dort au plafond et le moindre bruit le réveillera et une mort certaine nous attend.
- Dans une forêt épaisse : 2 groupes (un groupe d'arbres et un groupe de promeneurs)
Les arbres se positionnent : des arbres de toutes les tailles de toutes les formes ou espèces.
Les promeneurs se baladent dans cette forêt sombre... Le vent souffle dans les arbres, les promeneurs ont peur...ils sont angoissés.
- Dans une forêt de cris : un chef d'orchestre est désigné. Il se promène avec une lampe au milieu d'une forêt de visages impassibles. Lorsque le faisceau lumineux de la lampe s'arrête sur un visage, la personne éclairée pousse son cri.

22-MARCHER POUR OCCUPER L'ESPACE SCÈNE DE MANIÈRE HARMONIEUSE

1- Déplacement avec arrêts « pour observer les vides », jeu de l'araignée qui tisse sa toile, en restreignant ou agrandissant l'espace de départ.

Partir ensemble d'un point de départ commun.

Intentions possibles :

- *On est au supermarché, on est pressé de finir les courses*
- *On veut sortir le soir sans se faire prendre par ses parents*
- *On se rend à un rendez-vous qui nous agace, on est très énervé, on y va pour mettre remettre les pendules à l'heure*
- *Balade en forêt au son des oiseaux qui chantent*
- *Marche rapide dans la rue sous une averse*
- *Balade dans la neige très épaisse*
- *Marche avec un chewing-gum collé sous la semelle*

1- Choisir en secret un camarade et le suivre sans qu'il ne s'en rende compte

2- Déplacement et au signal se mettre par deux et proposer une statue. Le meneur en choisit une et les autres donnent un nom.

23-LES SIAMOIS

Par 2. Se déplacer. Suivre le rythme d'un meneur.

Variante : dos à dos puis proposition des élèves, épaule/épaule, pied/pied...

24-MARCHER ET CONSTRUIRE UN PERSONNAGE

1) Se déplacer dans tout l'espace scène de manière harmonieuse. Sans se toucher, ni se parler. On ne se connaît pas. Bien occuper tout l'espace. On se déplace dans un lieu défini par le meneur. Pas de diagonale. Regard en face de soi.

Au signal ; adopter un nouveau rythme de marche.

Puis :

1. Trouver une position, seul : debout puis assis. Regard au loin face public
2. Trouver un contact avec quelqu'un
3. Trouver un regroupement collectif par 4
4. Trouver une position finale allongée

Mixer 1-2-3-4

25- PRENDRE UNE PLACE SUR SCÈNE, POSTURE

Le premier élève E1 pose la question « Qu'est-ce que tu fais ? » à l'élève E2.

E2 lui répond tout en faisant un geste. Sa réponse ne doit pas correspondre au geste qu'il propose.

E1 fait le geste qui correspond à la réponse d'E2.

E3 l'interroge « Qu'est-ce que tu fais ? ». E1 répond quelque chose qui ne correspond pas au geste.

Exemple : E2 se coiffe mais répond qu'il écrit un poème. E1 mime l'écriture

26- LE THÉÂTRE DES STATUES

- Déambuler dans l'espace. Au stop, chacun prend une pause de statue. Le meneur demande à tous les participants de venir auprès d'une de ces statues : « ceci est une sculpture du musée » ...

Donnez-lui un titre, ce qui vous vient. Penser aux divers points de vue, en tournant autour de cette statue.

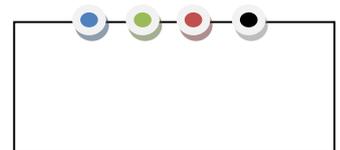
Les titres doivent être donnés sur un rythme dynamique, clac clac clac et on recommence.

- Déambuler dans l'espace. Au stop, chacun prend une pause en fonction du mot lancé par le meneur. Ce sont des photos flash, les participants doivent réagir immédiatement, sans réfléchir. Varier les rythmes.

- Se mettre dos au public en fond de scène.

Au top se déplacer, puis proposer une photo de statues ensemble.

Les spectateurs donnent un titre.



27-TRAVAIL DE DÉPLACEMENT DU CHŒUR DANS L'ESPACE

Très serrés, on constitue une sorte de noyau, neutron. Puis on se disperse dans l'espace sans jamais oublier les autres. On essaie d'élargir l'espace dans lequel le chœur se déplace. On ne regarde personne précisément mais le regard panoramique de chacun lui permet de voir tout le monde. À un moment le coryphée (préalablement désigné) crie : « Oh ! » et regarde une rangée de fourmis qui se déplacent au sol devant lui. Tous les autres en silence le rejoignent, se placent à côté ou derrière lui et regardent la même rangée de fourmis.

Quand les fourmis imaginaires sont passées, on se relève, on communique par le regard, heureux d'avoir vu passer ces fourmis, puis le chœur éclate à nouveau dans l'espace.

On peut reconvoquer (avec un nouveau coryphée) l'exercice avec variante : ce ne sont plus des fourmis mais un vol d'oiseaux.

29-TRAVAIL DE CHŒUR DE PERSONNAGE = METTRE LE CHŒUR AU SERVICE D'UN PERSONNAGE

Le chœur est un personnage qui va s'adresser à un autre personnage qui lui sera seul.

Le chœur installe l'espace scénique : à tour de rôle, chaque acteur va chercher un accessoire pour installer le décor. Le chœur accompagne à chaque étape.

Ensuite, le chœur installe le personnage destinataire du message (placement, habits, accessoires...)

Tout est fait par le chœur

Enfin, le chœur s'installe autour du destinataire du message et adresse son texte à l'unisson au personnage mis ainsi en avant !

30- TRAVAIL DE CHŒUR DANS L'ESPACE AVEC UN OBJET

Avec des feuilles, pliées en 4 au sol.

Chacun prend une feuille, il la déplie, l'observe, la replie et revient à la position initiale.

Cet exercice se fait selon différents rythmes (lent, rapide) en essayant d'être ensemble avec ou sans Coryphée (chef de chœur).

Variation l'organisation du chœur : en groupe serré, éclaté dans l'espace, avec le regard et le corps placés dans des directions opposées. Pour qu'il n'y ait pas de déperdition du geste, l'attention de tout le groupe doit être constante (attention à son geste mais aussi aux gestes des autres pour rester dans le même rythme collectif).

Cet exercice peut avoir **des variantes d'émotion** :

- je suis de mauvaise humeur et je vais voir mon patron pour une augmentation
- je suis heureux car je vais voir ce matin mon ami.

Cet exercice peut avoir **des variantes dans les intentions** :

Si cela fonctionne, on peut essayer de faire la même chose avec un texte sur la feuille pliée.

Dire une phrase ensemble, dire le texte ensemble.

Avec une chaise chacun

Chacun rentre à tour de rôle sur scène et place sa chaise en veillant à ce que le public voit tout le monde...le coryphée (qui n'est pas désigné par avance mais qui est désigné par sa position dans le chœur) commence une chorégraphie que tout le monde exécute en même temps (plutôt lentement !)

Variable : si changement de direction, changement de coryphée

Avec une chaise et un texte

Lire un texte à l'unisson avec comme accessoire, les chaises

Consigne :

- Il faut un parti pris /position des chaises (prendre une décision. On s'installe avec une intention
- Dire le texte à l'unisson une fois que chaque acteur est entré et a placé sa chaise

Variante : on peut rajouter une petite chorégraphie à réaliser en chœur (on suit le coryphée)

31- TRAVAIL DE DÉPLACEMENT AVEC LE SECRET

Le regard ne doit pas quitter le secret !

1- Marcher dans l'espace seul sans quitter le secret des yeux puis à deux avec une consigne supplémentaire : accélérer ou diminuer la cadence de la marche.

Être à l'écoute du groupe. Tout le monde doit être ensemble.

Idem à 4

2- Chœur : les élèves se regroupent en 2 chœurs. 1 groupe spectateur et 1 groupe acteur.

Se diriger ensemble vers le secret. Quand le chœur s'en rapproche, tout à coup, le secret fait peur et le chœur doit trouver un moyen de reculer et de s'en éloigner ensemble.

3- Un élève meneur fait un geste + un son et tous les autres doivent le reproduire avant de s'enfuir.

4- Une ligne face au mur : demi-tour ensemble, choisir de poser son regard sur un point sur un mur de la salle ; se diriger vers ce point ; arrêt et retour à sa place initiale. Tous ensemble.

Variante : donner une intention, s'inventer une histoire pour gérer le retour à sa place (plus ou moins rapide)

Variante : toute la ligne en se retournant fixe le même point (son secret) au mur ; inventer un scénario pour aller en chœur vers le point (le même pour les 2 groupes = une feuille collée au mur) et en repartir à l'unisson et rejoindre sa place (ex : un lion sort de sa cage, une bombe qui explose...)

32- DÉPLACEMENT D'UN MUR HUMAIN

Avec des musiques diverses, naissance des premières chorégraphies.

Déplacement du groupe en marchant :

Se placer en ligne, dos au mur.

Regarder bien en face de soi, il est interdit de regarder sur les côtés.

Quand les acteurs le souhaitent, l'un d'eux avance d'un pas.

Les 4 autres doivent alors faire de même sans changer la direction de leur regard.

Ils doivent essayer de faire la même longueur de pas et être ensemble.

Déplacement du groupe avec des propositions corporelles :

Un élève propose un déplacement et s'arrête, les autres le rejoignent en reproduisant le déplacement

Un autre élève propose de même et les 4 le rejoignent.

Traverser l'espace scène.

33- TRAVAIL DE DÉPLACEMENT DE CHŒUR EN DISPERSION

Consigne : occuper tout l'espace

Au signal, former 2 groupes et suivre le Coryphée (celui qui est devant) être parfaitement ensemble (mouvements lents ; postures réalisables par tous !)

Variantes :

- quand changement de direction, changement de Coryphée (celui qui se trouve le plus devant)
- Faire 4 groupes et même consigne, suivre le Coryphée.

34-TRAVAIL DE DÉPLACEMENT DE CHŒUR EN DISPERSION AVEC LA VOIX

Le mot lancé

En cercle.

Ensemble, les participants vont faire un mouvement pour avoir un rythme commun de groupe.

Ce mouvement consiste à étirer vers l'avant, un de ses bras, placé au départ le long du corps vers le centre du cercle en montant la main au-dessus de la tête. Le mouvement de balancier ne doit être ni trop lent, ni trop rapide mais réellement commun et uniforme. Un meneur peut être désigné pour imprimer le mouvement et les autres peuvent suivre. Quand le rythme est installé, le meneur peut commencer.

Il a lancé un premier mot qui déclenchera une chaîne de mots, donnés un à la fois, et par association d'idées par chacun des participants, à tour de rôle et dans un sens défini en amont. Chaque mot doit être dit au moment où le bras atteint son point le plus haut.

Variante : intentions, émotions.

La chaîne des mots pour se concentrer et s'écouter

En cercle, il est demandé à un participant de dire une phrase à haute voix.

Un deuxième participant doit enchaîner sur une autre phrase en la faisant commencer par le dernier mot de la phrase du premier.

Ex : « Moi je connais une dame... cette dame aime tricoter... Tricoter des pulls...

Variante : avec le son de la dernière syllabe du mot proposé. « Trois petits chats... chapeau de paille... »

Texte dit dans l'espace

1- Tout le monde se place l'un derrière l'autre. On utilise un texte ayant le même nombre de lignes que de participants, chaque participant a une copie de ce texte. Le premier, se décale du groupe, et dit la première phrase appuyée d'un geste visible de tous. Ce geste est fait par tous. Le premier s'accroupit et le 2^e joueur (qui se décale à son tour) lit la deuxième phrase appuyé d'un geste différent et fait en même temps par tous les joueurs. Il s'accroupit et le 3^e dit la troisième, etc. jusqu'au dernier.

Jouer sur le ton, le volume, l'accent

2- En demi-groupe : déplacement pour dire un poème, un texte

Tambourin, 1^{er} groupe : vers de 1 à 7

Se déplacer dans l'espace. Au son du tambourin, chacun s'arrête.

L'élève qui a le 1^{er} vers du poème récite son texte face public, marque un silence, puis, à son rythme, repart, suivi de tout le groupe. Etc... jusqu'au vers 7.

Bilan collectif : points positifs ou à améliorer définis par les spectateurs.

Idem avec le 2^{ème} groupe.

Texte dit dans l'espace en regardant le secret

Pour mémoriser ses phrases : entrer puis sortir seul sur scène.

S'arrêter à un point choisi par l'acteur.

Arrêt – regard vers le secret – dire sa phrase en maintenant le regard vers ce secret.

Varié le rythme, l'intonation.

Faire 2 ou 3 passages en variant le ton : normal – rapide

7 – IMPROVISATIONS

Il faut avoir un petit stock de musiques d'ambiance pour accompagner parfois les improvisations.

Le choix du silence peut aussi être fait.

Les productions obtenues montreront alors des intentions différentes.

1- TRAVAIL DE CHŒUR : EN ÉCHO

Déplacement en dispersion, occuper tout l'espace, éviter les vides.

Au signal, se rassembler pour faire 2 groupes et suivre la chorégraphie proposée par celui qui est devant (= le coryphée) mais en écho (= avec un décalage par rapport au coryphée mais le chœur reste à l'unisson)

Consignes possibles :

- Les 2 groupes chacun pour eux, sans interaction : 2 chorégraphies différentes s'installent.
- Les 2 groupes se regardent : chaque groupe va répondre aux propositions gestuelles du groupe "adverse"

Remarque : on peut proposer un conflit de chœur pour aboutir à un conflit de personnages

- Chaque membre du groupe s'approprie une réplique d'un texte. Le coryphée lance vers le groupe adverse la 1^o réplique avec un geste, un mouvement, une intention. Le chœur l'accompagne dans son mouvement. Le groupe adverse répond par la réplique 2. Et ainsi de suite. À chaque réplique, le coryphée change. Le chœur doit être à l'écoute pour accompagner son coryphée.

2- TRAVAIL DE CHŒUR AVEC ACCESSOIRE

Individuellement (chacun a une feuille de journal)

À tour de rôle, se présenter sur la scène et exprimer grâce à la feuille de journal, une émotion, un état.

Consigne : on ne raconte pas une histoire. Le journal perd sa fonction première (ce n'est pas un journal !)

En groupe

Apprendre la proposition de chaque personne du groupe et jouer la succession des états en chœur.

Consigne : on peut choisir l'ordre des séquences, la reproduction ou non d'un de ces états, des propositions

Il faut s'organiser pour faire attention aux liaisons (on suit toujours celui qui est devant) et régler les déplacements.

On y ajoute du texte

On se répartit les lignes d'un texte (chacun apprend deux lignes par cœur !) et on met en relation (de manière involontaire et improvisée) le travail du chœur avec le journal et de chœur avec un texte.

Les deux groupes vont interpréter chacun leur partition du journal et lancer leurs répliques à l'autre groupe sans se concerter. Le coryphée change forcément à chaque réplique.

S'il se déplace, le chœur se déplace.

Consignes : laisser faire les silences et être à l'écoute de son groupe mais aussi de l'autre groupe

→ bruits des journaux, le texte, les mouvements des acteurs racontent une histoire imprévue.

3- LA TOILE D'ARAIGNÉE

Tisser une toile pour mieux se connaître ou pour raconter une histoire

Matériel : 1 pelote de laine

Une toile se tisse entre les participants.

Les joueurs forment un cercle. Le joueur qui commence tient une pelote de laine dans sa main. Il nomme une autre personne du cercle tout en gardant l'extrémité de la ficelle et donne une information qu'il a retenu de lui (ex : Paul, tu aimes la mer)

Le joueur 1 envoie donc la pelote à Paul en gardant l'extrémité de la ficelle.

La personne qui reçoit la pelote fait de même : elle lance la pelote de laine en en gardant une partie.

On tisse ainsi une toile d'araignée du groupe.

Pour inventer une histoire, ou un personnage.

Une toile se tisse entre les participants.

Les joueurs forment un cercle. Le joueur qui commence tient une pelote de laine dans sa main.

Le joueur 1 débute une histoire ou commence le portrait d'un personnage. Quand il veut, il s'arrête et passe la pelote au joueur 2. Et ainsi de suite. On obtient une toile d'araignée de l'histoire du groupe ou celle d'un personnage créé ensemble.

4- IMPROVISATION AVEC UN SAC À MAIN

L'élève s'assoit sur la chaise, ouvre le sac et choisit un objet.

Il improvise sur cet objet et raconte ce que c'est, comme si c'était à lui, où il l'a acheté, pourquoi, qui le lui a donné.

5- IMPROVISATION AVEC UN OBJET QUI DÉTIENT UN SECRET OU UNE INFORMATION

Centre de la scène : un objet vide (canette, coquillage, pot...)

Un élève entre, s'approche de l'objet, puis le porte à son oreille et fait une découverte qu'il annonce au public...

Il choisit s'il en a peur, s'il le jette, lui parle, le transforme, le garde précieusement, etc.)

6- IMPROVISATION ET RENCONTRE

Le groupe est assis en ligne : 2 personnes de chaque extrémité de la ligne se lèvent et se déplacent pour se rencontrer : Se déplacer – se rencontrer – avoir une position neutre – agir – prendre une position neutre puis retourner à sa place.

1- Celui qui vient de la gauche propose un geste, l'autre réagit à cette proposition puis reprend une position neutre avant de faire demi-tour et de revenir à sa place.

2- Celui qui vient de la gauche propose un contact et l'autre réagit (avec un autre contact ou un déplacement)

3- Celui qui vient de la gauche propose une réplique d'un texte, l'autre réagit et donne sa réplique en même temps.

4- Geste et texte

7- IMPROVISATION POUR GUIDER L'INTENTION ET LES MODES DE DÉPLACEMENT

Quelques consignes possibles lors des déplacements :

Je cherche quelque chose. Je pousse un objet très lourd.

Découverte d'un objet comme si on ne l'avait jamais vu auparavant

Je suis suivi ou est-ce dans ma tête ?

Je regarde voler quelque chose (papillon, avion, colibri, soucoupe volante...).

J'ai de plus en plus sommeil.

Je regarde un film (faire deviner le style)

Attaque d'une guêpe pendant un pique-nique

J'attends le bus, je suis pressé.

Je ne sais pas si je veux manger un éclair au chocolat ou une religieuse au caramel...

Je rentre chez moi en cachette, mes parents dorment.

Je suis perdue dans la forêt, j'ai peur.

Je prépare le plus gros gâteau du monde.

8- IMPROVISATION AVEC UN OBJET À DÉTOURNER

Sur le plateau, une valise avec une multitude d'objets.

Consigne 1 : Entrée et sortie coulisse.

Entrer, ouvrir la valise, choisir un objet et inventer une action. L'objet n'est plus ce qu'il est.

Exemple, la feuille de journal ne doit plus en être une dès lors qu'il est choisi.

Prendre le temps de la découverte et de l'observation de l'objet.

Veiller à soigner l'entrée et la sortie sur scène.

Variantes : des objets éparpillés sur le plateau. Se diriger, en choisir un, se déplacer ou non.

Consigne 2 : improviser une publicité pour vanter les mérites de l'objet choisi et détourné.

9- IMPROVISATION PAR DEUX

Deux personnes sont sur scène.

Deux meneurs donnent des mots, des consignes pour faire évoluer les comédiens qui improvisent.

Un meneur guide un comédien.

Deviens un animal	Remets tout droit
Rentre sur la scène en furie	Tu es un professeur de maths
Tu es un philosophe	Raconte n'importe quoi
Raconte une histoire	Écoute l'histoire
Tu es en colère	Tu as peur, tu es en danger
Tu sors	Tu entres sur scène, tu es timide
Tu es très malade	Tu l'aides
Vous êtes deux frères	Il est dans ta chambre et ça t'agace
Tu adores le contact	Fuis
Tu es très poli	Tu le détestes

10- IMPROVISATION ET CHORÉGRAPHIE AVEC UN OBJET

Objets possibles : feuille de journal, veste, foulard, bambou

Un groupe acteurs un groupe spectateurs :

Chacun va entrer sur scène, se placer quelque part dans l'espace scénique. Il faut soigner son entrée.

On sait où on va. Quand on se place, on pose son regard sur un point de son choix (son secret).

Désigner un coryphée, qui va exécuter quelques actions simples et lentes avec son objet, que tous reproduisent.

Quand le coryphée a terminé, il trouve une manière de le faire comprendre aux autres.

Changer de coryphée et d'espace, de direction.

Si le coryphée se déplace, les autres le suivent dans la même direction.

Actions : avec l'objet tous les verbes d'action sont utilisables (poser, déposer, mettre, enlever, soulever, pousser, tirer...)

Par groupe de 4 :

2 entrent à cour, 2 à jardin : se retrouvent pour former une ligne et ensemble organisent un déplacement et une chorégraphie de l'objet.

Un temps de préparation de 5 min : s'apprendre des gestes et les reproduire en chorégraphie commune.

Variante : même chorégraphie, mais en y ajoutant des contraintes

Montrer le travail de chacun sur fond musical.

11- EXEMPLE AVEC UN TISSU OU UNE VESTE

Trouver plusieurs manières d'utiliser le tissu, puis en choisir en groupe pour installer une gestuelle, une phrase chorégraphique.

La répéter plusieurs fois ensemble, en chœur.

Se placer sur scène.

1- Entrer sur scène un par un, ou par 2 ou 3.

2- Se placer face public immobile

3- Reproduire ensemble la chorégraphie

4- Faire varier les rythmes

5- Introduire de nouvelles consignes pour cette phrase chorégraphique : répéter/décaler/amplifier/réduire/accélérer/ralentir

Le mouvement du tissu/vêtement dirige le corps, entraîne le corps.

12- AVEC UNE BALLE DE TENNIS :

1- Jeter la balle au sol, la saisir quand elle rebondit (changer de position, changer d'espace, plier les genoux...)

2- Jeter la balle en l'air, la rattraper comme si elle était lourde.

3- Au sol, allongé, bras tendus, la balle entre les mains : tourner autour de l'axe représenté par cette balle. Puis balle entre les pieds, puis entre les genoux pliés...

4- Balle toujours au sol, regard dessus. Lui donner un mouvement et la suivre du regard (près du corps, loin du corps, positions allongées, assises ou debout) varier les rythmes, faire des pauses.

5- Debout, la balle est mon moteur : elle m'emporte dans toutes les directions, à différentes vitesses, mais je la suis du regard.

6- Balle en équilibre sur une partie du corps, se déplacer.

7- Explorer tous ces exercices avec des musiques variées.

8- Par 4 : mixer toutes ces découvertes, pour construire une chorégraphie.

13- LE MODÈLE, LE SCULPTEUR ET LA PÂTE À MODELER

Par équipe de trois, on désigne le sculpteur, la statue et la pâte à modeler. La statue adopte une position, le sculpteur doit reproduire cette position avec la pâte à modeler.

14- LES EXPRESSIONS SENS PROPRE / SENS FIGURÉ.

Travailler sur le sens figuré/sens propre : fabriquer 3 images scéniques d'une expression imagée.

Les élèves préparent pendant 5 minutes la succession de leurs trois images scéniques. Sans paroles.

Distribuer la liste des expressions : chacun en choisit une et tente de la mettre en scène dans l'espace.

Présenter sa proposition et faire deviner l'expression aux spectateurs.

15- LE DÉPLACEMENT AVEC SON OMBRE

- 3 binômes dans les coulisses, les autres sont spectateurs.
- Déplacement dans l'espace par 2, celui qui suit est comme 1 ombre, il entre dans la proposition de celui qui est devant. Attention, la proposition doit être suffisamment claire pour l'ombre.

La proposition ne concerne que la marche/ la démarche, donc les jambes, l'énergie et la direction.

À chaque changement de direction, le suiveur devient le meneur s'il se trouve devant son partenaire.

Notion de coryphée.

Situation 1 : vert est meneur

Situation 2 bleu devient meneur

Situation 3 : bleu reste le meneur

Remarque : lors des rencontres avec un autre binôme, le meneur doit s'arranger pour éviter la collision, il peut choisir de changer de direction ou de laisser l'autre binôme passer en faisant un arrêt.

16- « J'AI UN GROS PROBLÈME »

Donner à l'élève une phrase sur un papier plié (qui évoque un problème, le plus drôle possible) à l'acteur.

L'élève entre sur scène, et explique qu'il a un problème vraiment très, très important. Il ne sait pas lequel.

Quand il est prêt, il lit son problème et essaie de ne pas rire. Il l'explique en improvisant.

S'il y parvient c'est gagné.

La difficulté est de trouver des situations drôles variées.

Exemples

L'essentiel dans ma vie est d'avoir du papier toilette blanc.

Chaque fois que je vois quelqu'un faire du vélo, je lui cours après et lui mange les pieds, comme font les chiens.

Dès que j'aperçois un fauteuil, il faut que j'aille faire la sieste.

Dès que je m'installe en classe, je m'endors.

Ma grand-mère a mis mon grand-père dans une brouette et l'a conduit ainsi dans le champ de pommes de terre.

Dès que je vois quelqu'un porter une paire de chaussures blanches, il faut que je les lui salisse en marchant sur ses pieds.

Quand je vois quelqu'un qui a le nez trop long ou les oreilles décollées, il faut que je les tire.

Chez le boucher, quand je lui réclame des pieds de cochons, lorsqu'il me répond qu'il en a, je ne peux m'empêcher de lui demander s'il arrive bien à se déplacer avec.

Quand ma maman me dit que je suis sur terre pour travailler, je lui rétorque que je voudrais être marin.

17- LA MACHINE À BRUIT

Chaque élément de la machine est un acteur. L'un après l'autre, ils vont se placer sur la scène et répéteront chacun un son et un mouvement, indéfiniment.

L'aire de jeu est vide. On désigne un premier élève qui va se placer au centre et créer un mouvement simple, accompagné d'un bruit, sur deux temps.

Les autres élèves vont se greffer un à un au signal de l'animateur et créent eux aussi un mouvement et un son et doivent obligatoirement toucher à un élève déjà présent dans l'aire de jeu.

Lorsque tout le groupe est en action, l'animateur varie les rythmes et la force des sons.

C'est un exercice que je fais souvent dans les premiers ateliers et qui sert d'exercice de déblocage. Il sert aussi à unifier un groupe.

Voici les thèmes :

Une horloge, une maison hantée, un cirque, une chaîne de montage,

18- LE DÉJEUNER INSUPPORTABLE

Une table - 3 chaises - Des couverts + bols, assiettes, verres.

Mettre en scène un petit déjeuner qui devient insupportable car le bruit s'amplifie : quand on touille le sucre dans le café ça fait un grincement insupportable, quand on boit le café ça fait un gros SLURP, etc...

Attention pas de parole, seulement bruit avec les ustensiles et onomatopées....

« Splash.... »	« Bizzzzz... »	« Vroum... »	« Atchoum... »	« Psitt.... »
« Grrrrhhhh... »	« Ouuuuuhhh »	« Beurkkkk... »	« Boum.... »	

19- RÉPONSES FARFELUES

Chaque élève reçoit « un pourquoi » et un « parce que » ... (qui auront pu être inventés en classe)

1- On se déplace sur l'espace scène

2- Au top, prendre une position et la garder.

Un élève se déplace et va auprès d'un autre : pose la question « Pourquoi... ? »

L'élève désigné par la position ou le regard, donne une réponse farfelue en commençant par *parce que* et en regardant le public.

Exemples vécus avec un groupe classe

1. Pourquoi rit-on ?

1- Parce que la vie est trop courte pour être petite !

2. Pourquoi le soleil n'éclaire-t-il pas toute la terre ?

2- Parce que le soleil disparaît au contact de la pleine lune dès qu'il entend les loups garous hurler dans les bois.

20- IMPROVISATION ET TEXTE CHOISI POUR LE TRAVAIL

Pour travailler une scène du texte choisi :

Prendre un parti pris d'emblée pour dire son texte

Consignes possibles :

- Jouer à cache-cache avec ses partenaires...
- Se parler de loin, dans la diagonale (tension spatiale qui ne bouge pas, qui oblige à se parler fort...)
- Jouer avec les objets (Respecter l'objet utilisé, comme un personnage)
- Jouer avec les paradoxes sentiments /actions ("je suis agité" et ne pas bouger...)
- Jouer avec la rencontre en y ajoutant un mouvement
- Alternner : pas de temps entre le mouvement et la réplique avec laisser du temps entre le mouvement et la réplique.
- Donner un imaginaire au lieu de la rencontre
- Adresser ma parole à son personnage mais ne pas se regarder
- Changer l'espace : une personne sur scène. L'autre entre et se positionne en fonction de la première.
 - Si elle se positionne loin = s'approcher pour donner sa réplique
- Si elle est proche = s'éloigner pour donner sa réplique
- Importance du regard : viser un point « le secret »
- Le texte : faire des mélanges entre bouts de texte existants et de l'impro.

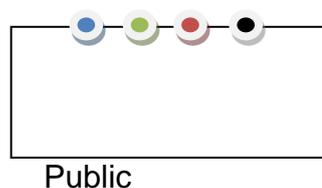
21- IMPROVISATION ET TEXTE CHOISI POUR LE TRAVAIL

Travail 1

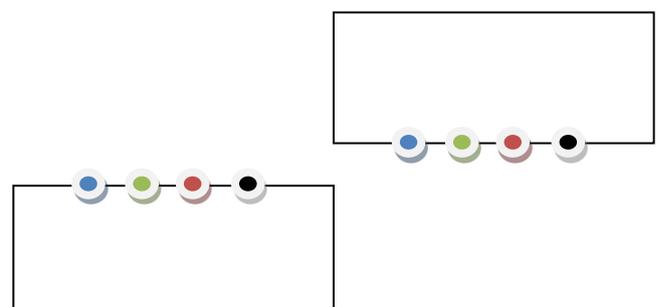
Mémoriser deux phrases d'un texte.

Par groupe de 4, s'attribuer un ordre de 1 à 4 pour dire la phrase mémorisée

Départ : les 4 sont de dos.



- 1- Se retourner ensemble,
- 2- Attendre 20 sec. : regard vers le secret
- 3- Se déplacer ensemble vers l'avant-scène, toujours en regardant bien le secret.
- 4- Dire sa 1^{ère} phrase : 1, puis 2, 3, puis 4
- 5- Dire sa 2^{nde} phrase : 1, puis 2, 3, puis 4
- 6- Se retourner, puis regagner sa place



Travail 2

Même exercice. Départ : les 4 sont de dos.

Mais cette fois, tout le monde ne se retourne pas au même moment.

1- Une fois que tout le monde est retourné face au secret.

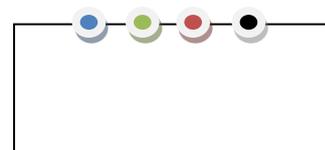
2- Attendre 10 sec. Et rejoindre l'avant-scène mais cette fois former un chœur.

3- Dire sa 1^{ère} phrase : 1, puis 2, 3, puis 4

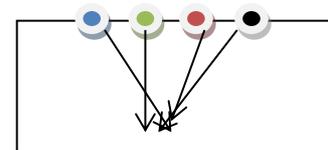
Projeter sa phrase comme si on lançait une balle, vers le secret

4- Dire sa 2^{nde} phrase : 1, puis 2, 3, puis 4

5- Se retourner, puis regagner sa place en fond de scène chacun à son rythme, faire éclater le chœur



Public



Variantes :

- demander un contact dans le chœur, faire varier les hauteurs dans le chœur, faire varier l'émotion de chacun dans le groupe : j'y vais/j'y vais pas vers ce secret. Bien penser au regard, car il raconte déjà une histoire.

- faire ce travail en leur demandant de formuler une phrase qui les concerne ou non, mais qui commence par je/j'...

- leur faire imaginer ce que peut être leur secret, les faire se raconter une histoire au sein du groupe, sans le dire au public : les faire jouer et ensuite demander au public de deviner ce que cela raconte, quel type de secret cela peut être. (Les secrets peuvent faire peur, envie, intriguer...)

Conseil : Il faut toujours commencer par mettre en place les consignes techniques : venir vers le secret, former un chœur tous ensemble... si cela ne convient pas, les faire recommencer. Ensuite, on installe des consignes de "jeu"

22- IMPROVISATION AVEC UN CASQUE SUR LES OREILLES

Des textes sont enregistrés.

Seul le comédien qui porte les écouteurs, va entendre ce texte. Le public n'entend rien bien sûr.

Dire un texte qu'on vous souffle à l'oreille via un casque.

Les questions que le comédien peut se poser :

Comment je fais oublier le casque aux spectateurs ? Le casque disparaît dans ma tête

Comment je les regarde ?

Comment je bouge ? Comment je prends l'espace ?

Comment je disparais pour devenir ce personnage qui prend la parole ?

Sortir de sa zone de confort

Jouer +++ ce que le personnage ressent... Penser à poser sa voix

Avant de se lancer, penser à la situation : où je suis ? À qui je m'adresse (cibler l'interlocuteur) ?

Comment je le dis ?

Pendant le jeu, le metteur en scène peut stopper, faire reprendre en donnant de nouvelles indications de jeu

Raconter son film préféré avec une musique sur les oreilles

Quelle couleur la musique donne à ce qu'on raconte, à notre récit ?
Se laisser pénétrer par la musique pour nous donner du mouvement.
La musique influence la manière de dire
On peut se taire... Les silences sont importants
On peut se mettre à chanter, danser...

Improviser avec un casque sur la tête les indications de jeu d'un metteur en scène entendues seulement du comédien

Exemple d'indications : « Tu as rendez-vous... tu as perdu ton carnet rouge
Tu cherches »
Etc...pourquoi ce carnet est si important ? Qu'y a-t-il dedans ?
(Ex : toutes tes histoires depuis que je suis petit...des mots d'amour à mon amant...)

23- LA CARTE POSTALE

Donner une carte postale : les faire improviser en groupe, se raconter une histoire, sur ce qui va passer
/entrer dans cette carte postale

24- TRAVAILLER LA PARTITION

- Chuter en 6 en prenant appui sur l'autre
- Rester sur 4
- Monter en 4 en prenant appui sur l'espace
- Rester 4
- Chuter en 4 en prenant appui sur l'autre
- Rester sur 2
- Monter en 2 en prenant appui sur l'espace
- Reste 2

Techniques pour expression corporelle

MANIPULATION	VOLUME	AIMANT
Comme le marionnettiste et sa marionnette.	Un des partenaires est tel un volume que l'autre déplace, utilise (on s'y installe, on le tire, on le pousse)	La main se pose sur un endroit du corps du partenaire et cela va l'attirer, faire bouger cette partie du corps. Si la main du meneur quitte le contact, le mouvement s'arrête.
RÉSISTANCE	APPUI	REGARD
Le contact se fait en force (pressions) : différencier les points de contacts, les forces mises en jeu	Un des partenaires est tel un mobilier sur lequel on s'appuie. L'autre s'appuie sur différentes parties du corps pour bouger.	Le regard se pose sur un endroit du corps du partenaire et il va guider du regard le mouvement.

Par groupe : 2 ou 3 objets identiques

Chaque groupe, reçoit un objet et une étiquette verbe.

Idées d'objets

Grands Couverts, Livres, Parapluie, Bambous, Voiles, Journal, Balles de tennis, faux bouquet...

Les verbes d'action pour le mouvement

S'APPUYER	COURIR	FOUILLER	PRENDRE	SURVEILLER
S'ADOSSER	SE COUCHER	FRAPPER	POUSSER	SUIVRE
ACCELERER	CONSTRUIRE	GOÛTER	PROVOQUER	SAISIR
ATTRAPER	CARESSER	GRIMPER	PORTER	SAUTER
AGITER	DONNER	GRANDIR	RALENTIR	SALUER
AMUSER	DRIBBLER	GLISSER	RETRECIR	TIRER
APPRENDRE	DANSER	LANCER	RAMPER	TOUCHER
S'ALLONGER	SE DÉFORMER	INVENTER	RÉPARER	TAPOTER
S'AGITER	S'ENROULER	MONTER	RONCHONNER	TRAVAILLER
SE BALANCER	EMBELLIR	MAINTENIR	RYTHMER	TROTTINER
BALANCER	ENTRER	MIJOTER	ROULER	TRAVERSER
BAVARDER	ÉVITER	MURMURER	SE RELEVER	TRAQUER
BLESSER	ESCALADER	OUVRIR	SE RETOURNER	TENIR
SE BAISSER	ESQUIVER	ORIENTER	RENCONTRER	TOURNER
CROISER	ENJAMBER	PLAQUER	SE RAPPROCHER	TENIR EN ÉQUILIBRE
CHANGER	S'ELOIGNER	PASSER	RAMASSER	TRÉBUCHER
CHANTONNER	FERMER	PANIQUER	SCRUTER	VALSER
CHAVIRER	FROISSER	POSSEDER	SORTIR	

Une fois qu'une succession de gestes a été décidée au sein du groupe avec l'objet, demander au groupe d'y ajouter une des notions suivantes pour en faire une phrase chorégraphiée.

Synchronisation	Répétition	En miroir
Vitesses : lent/rapide Accélérer/ ralentir	Espace : aimant, repousser attirer	Espace : regard vers le haut/bas
Décalage	Position : au sol, debout, assis, de dos	Contacts ou non

8 - RELAXATION ET FINAL

1- HARMONIE VOCALE

Quelqu'un propose une note, un rythme ou un son divers qu'il fera durer (en prenant tout de même soin de respirer de temps en temps) et les uns après les autres, les autres viennent se greffer avec leur propre apport sonore.

2- LE BONHOMME DE NEIGE

Dispersés dans l'espace, debout, les yeux fermés.

Imaginer être un bonhomme de neige qui fond tout doucement au soleil pour ne devenir finalement qu'une flaque d'eau.

Trouver un moyen pour se retrouver au sol, puis s'allonger sur le ventre, ou sur le dos, à son aise.

Écouter la musique, rester allongé un instant.

Trouver une manière de se relever en douceur, les yeux fermés. Une fois debout, ouvrir les yeux.

3- MOUVEMENTS DE BALANCEMENT

S'asseoir par terre.

Maintenant, faire comme si on était une chaise à bascule ; plier les jambes et balancer doucement le corps de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant, de gauche à droite et de droite à gauche.

Se bercer soi-même, tout en douceur.

Quand on le décide, faire semblant de s'endormir. Alors, on cesse de se bercer.

S'allonger et se reposer. Il est possible de faire semblant de dormir les yeux ouverts.

C'est l'élève qui décide.

Quand on sent que le groupe est bien reposé, le meneur envoie un petit papillon se poser sur l'épaule des participants...

« Le petit papillon, c'est moi qui le fais avec ma main. Quand le papillon se posera sur ton épaule, tu te réveilleras doucement. »

Une fois qu'on est réveillé, on se lève doucement.

4- SUR LA PLAGES

S'asseoir en silence : imaginer être face à la mer, mer qui vient jusqu'à nos orteils.

Puis au signal, toujours en silence, s'allonger, genoux pliés ou jambes allongées.

Histoire d'une balade sur la plage, pieds nus. Il fait très chaud et les pieds sentent le sable chaud. Il fait tellement chaud qu'un bain s'impose.

Plonger dans l'eau chaude mais rafraîchissante. Sortir et étend son corps sur une serviette. Les rayons du soleil font du bien, c'est très agréable.

Réveil. On se lève en déroulant tout son corps lentement.

5- PROMENADE DANS UN PARC : CRÉER UNE BALADE MENTALE

- Histoire d'une promenade dans le parc sous une chaleur torride
- Raconter ce qu'on entend, voit et sens...

Lancer une musique

6- ANCRONS -NOUS DANS LE SOL

Étendu sur le sol, prendre le temps de s'installer confortablement, d'adhérer au sol avec le maximum de parties du corps.

Prendre toute la place nécessaire, écarter légèrement les jambes et les bras le long du corps.

Se mettre à l'aise.

Essayer de ressentir le poids de son corps au sol, et l'adhérence au sol de chacune des parties du corps.

Portez son attention sur tous les points d'appuis, de la tête au pied. Trajet d'une boule lumineuse.

On peut les nommer, faire le trajet dans toutes ces points de contact.

Prendre conscience de la respiration qui se ralentit et devient régulière.

Inspirer au niveau de l'abdomen, le ventre se gonfle.

Respirez profondément en retenant quelques secondes son souffle poumons pleins.

À chaque expiration lente, la détente s'installe tranquillement... prendre conscience de la modification des points d'appuis, notamment au niveau du dos si la détente s'installe.

À chaque expiration, sentir le corps revenir lentement vers le sol...

7- RELAXATION ET BALLE EN MOUSSE

Assis ou couché sur le sol prendre le temps de bien s'installer et de rythmer la respiration qui devient lente et profonde.

Inspirer au niveau de l'abdomen, le ventre se gonfle.

Serrer très fortement dans sa main une balle en mousse, très lentement tout en inspirant profondément.

Ressentir les tensions qui apparaissent dans le bras et retenir quelques secondes son souffle.

Enfin relâchez très lentement la balle en expirant et se concentrer sur la sensation de détente qui apparaît dans le bras.

Attendre un peu pour bien ressentir.

Recommencez l'exercice plusieurs fois de suite.

Ce recueil, est loin d'être exhaustif. Il se veut plus, une sorte de témoignage des travaux auxquels j'ai pu assister dans mon travail en tant que professeur des écoles, mais aussi depuis ma position de professeur relais auprès du Canal Théâtre du Pays de Redon - Scène conventionnée d'intérêt national art et création pour le théâtre.

Je suis en effet missionnée depuis 2014 pour aider et accompagner la mise en place des résidences d'artistes en milieu scolaire que Madame Frédérique BERTINEAU, directrice du Théâtre Le Canal et son équipe mettent en place depuis des années.

Ce document continuera d'évoluer au fil des nouvelles expériences, celles auxquelles j'assisterai et celles que des collègues souhaiteraient partager avec moi.

Je terminerais ce recueil en remerciant toutes ces compagnies qui ont accompagné et proposé des projets de résidences artistiques et d'ateliers théâtre sur le territoire du Pays de Redon, en partenariat avec Le Canal Théâtre de Redon.

Je veux les remercier pour toutes ces idées qui aujourd'hui, accompagnent quotidiennement ma pratique en classe.

Je remercie aussi les enseignants du territoire qui ont été les indispensables partenaires de ces projets.

Un enseignant est aussi, à sa manière, un comédien, un acteur, en recherche de créativité, d'innovation pour communiquer, partager, transmettre et l'enseignant, est toujours face à un public.

Un grand merci à tous ces artistes :

Compagnie L'Immédiat – Compagnie Lumière d'août - Compagnie Drolatic Industry – Collectif MXM - Compagnie Rouge Bombyx – Compagnie On t'a vu sur la pointe – Collectif OS'O – Compagnie du Rictus – Compagnie AK Entrepôt – Compagnie Forget me not – Compagnie Le temps qu'il faut – Compagnie La Polka - Compagnie Théâtre de la Bouche d'Or - Compagnie 13/10 en UT - Compagnie Théâtre Bathyscaphe - Collectif Lyncéus Théâtre - L'association W – Compagnie L'unijambiste – Compagnie Fièvre – Compagnie Pied en Sol – Le Joli Collectif – Compagnie Pipo – Compagnie Le Gestuaire...

***Gaëlle Huchet,
gaille.huchet@ac-rennes.fr***

***Professeure Relais pour Le Canal Théâtre du Pays de Redon
Délégation Académique à l'Éducation Artistique et à l'Action Culturelle de Bretagne***