

**Compilation sur des exercices d'échauffement et des activités  
autour du théâtre**

**Document élaboré par Laura Behart**

# THÉÂTRE À L'ÉCOLE

***Ou comment travailler sur  
les fondamentaux du jeu théâtral***

**DÉPLACEMENT / ESPACE  
ADRESSE / REGARD  
ÉMOTION  
TEXTE  
VOIX  
CORPS**

**1. Mise en disponibilité**

- **Rituels sans texte**
- **Rituels avec texte**

**1. Propositions d'ateliers**

# RITUELS et échauffements

## Des rituels d'échauffement – quelques principes :

*Le musicien joue avec son instrument, le comédien avec son corps. Nécessité d'en prendre soin !*

Toujours partir du collectif !

C'est une mise en disponibilité pour soi, un moyen de se concentrer mais aussi de se détendre. Un rituel qui sécurise et qu'on partage avec les autres, tous ensemble.

Moins un échauffement musculaire, organique, physiologique, plus une mise en disponibilité, à soi, aux autres, une mise en confiance pour pouvoir « donner » son propre matériau, et s'engager dans ce type de travail.

Attention : les rituels doivent évoluer d'une séance à l'autre afin de garder le plaisir qui est essentiel !

Pendant l'échauffement, entre 2 exercices, on est en position neutre.

Position neutre du comédien :

- ancrage et appuis au sol
- solide & souple : on déverrouille ses genoux, on est détendu
- plexus : projecteur bien allumé

**Coopération et théâtre :** On est dans la coopération grâce au cercle, pour que chacun puisse y aller, en trouvant sa place, en donnant une place à l'autre.

LE CERCLE :

- Placé sur le pourtour du cercle, on est présent avec les autres.
- L'espace de jeu est dans le cercle.
- On est attentif aux autres et prêts à les accueillir au sein du cercle.
- **Chacun est toujours mobilisé, engagé, avec l'autre et les autres, avec ou sans texte. On fait « corps ».**

Métaphore du mille-feuilles : paramètres à « superposer » qui demandent un travail dense (espace / corps / voix / regard / adresse / émotions / texte et mémoire / intensité/déplacements/ moi / l'autre / public... )

# Mise en disponibilité

## Rituels SANS TEXTE

### LE CORPS – moi

#### **La toilette :**

Se concentrer, se poser, s'ancrer au sol. L'animateur sert de modèle et donne le rythme.

On frotte toutes les parties de son corps (le visage, le cou, les pommettes, les yeux, les mains, les bras, les hanches, les épaules, le ventre, les fesses, les jambes... )

Sons émis en même temps.

On recommence en appuyant plus fort mais avec des mouvements plus lents, toucher le muscle qui est sous la peau.

On respire.

On tapote les différentes parties du corps.

On frotte le cuir chevelu, on peut bailler.

On se frotte le bas du dos, les dorsales les poings serrés (énergisant) ; on le fait pour soi et avec l'autre.

#### **Le chewing-gum :**

- On a un chewing-gum collé au bout du pied puis sur la hanche, sur l'épaule, le poignet, au bout du nez, sur la poitrine, sur le coude, sur l'autre hanche, sur l'autre pied et on bouge la partie touchée par le chewing-gum pour s'en débarrasser.

#### **La mouche :**

- La mouche dans le pot de confiture : on explore toutes les parois avec les mains, les bras, les jambes, les pieds, le visage, le crâne, les fesses, le dos, le ventre... en restant bien dans le pot.

### Variantes :

- En cercle, on se frotte la main, le bras, l'épaule, la poitrine, le ventre, le dos, les fesses, les jambes (c'est la toilette).
- On laisse tomber la tête doucement, on ne la laisse pas peser.
- Rotations du cou, des épaules, du coude, des bras en ouvrant bien au niveau du plexus solaire
- On recommence avec des rotations dans l'autre sens
- Bras en extension en haut, sur le côté, en bas : on tourne dans un sens puis dans l'autre.
- On tapote le haut du crâne tout en effectuant des rotations avec l'autre main sur le ventre puis on inverse le travail des 2 mains.
- Plexus solaire : ouverture, fermeture (pour aider les élèves : « Qu'est-ce t'as ? » sur l'ouverture et « Rien, rien ... » sur la fermeture).
- Les hanches devant/derrière ; ce sont les hanches qui bougent, pas les épaules (pour ceux qui coincent : deux à deux, coups de fesses).
- Mouvement à l'unisson : en suivant le meneur de jeu (au départ l'adulte et progressivement un élève).
- on inspire en se grandissant, lever les bras et s'étirer.
- on expire en redescendant les bras avec frottements de visage, plexus, côtes, dos, arrière, cuisses, arrière jambes tendues 2 fois à chaque fois.

# LE CORPS – moi et les autres

## CONCENTRATION / REPÈRES

### Le cercles « comptés »

Les comédiens énumèrent une suite de chiffres de 1 à 7.

*NB : la suite se répète à l'infini, mais le chiffre donné par chaque joueur change (exemple pour 1 cercle de 10 participants : A dit 1, B dit 2, C3, D4, E5, F6, G7, H1, I2, J3, A4, B5).*

- Sur « 1 » : rien ne se passe.
- Sur « 2 » : on tape dans ses mains.
- Sur « 3 » : rien ne se passe.
- Sur « 4 » : on avance d'un pas.
- Sur « 5 » : rien ne se passe.
- Sur « 6 » : on recule d'un pas.
- Sur « 7 » : rien ne se passe.

Puis on reprend.

### Variantes :

- Sur « 1 » : rien ne se passe.
- Sur « 2 » : on tape dans ses mains.
- Sur « 3 » : rien ne se passe.
- Sur « 4 » : on avance d'un pas.
- Sur « 5 » : on tourne sur soi-même.
- Sur « 6 » : rien ne se passe.
- Sur « 7 » : on recule d'un pas.

Puis on reprend.

Au début, les numéros sont scandés par le joueur.

Avec la pratique, les numéros ne sont plus dits.

- Sur « 2 » : tous les joueurs disent « 2 » et tapent des mains.
- Sur « 3 » : tous les joueurs disent « 3 » et reculent d'un pas.
- Sur « 4 » : le joueur tourne en même temps sur lui-même .
- Sur « 5 » : on avance tous d'un pas.

# CONCENTRATION - REGARD - REPÈRES - ESPACE-PLATEAU

## En cercle, avec une « balle » :

*NB : pas de rire, si la balle tombe, on la ramasse.*

*Je n'envoie rien tant que l'autre n'est pas disponible, tant que je n'ai pas capté son regard. On doit gérer, s'adapter.*

- On lance une balle en donnant le nom de la personne à qui on envoie.
- La balle circule jusqu'à ce que chaque participant ait été une fois lanceur et une fois receveur.
- On refait une seconde fois en faisant refaire le même parcours à la balle.

## Variantes :

- On ajoutant d'autres objets (plusieurs objets circulent en même temps).

## En cercle : Jeu de balles sans balle

- Je regarde quelqu'un puis je lui lance la balle imaginaire.
- Quand l'autre reçoit la balle, il la renvoie à 1 autre à qui il s'adresse par le regard (**toujours à la même personne**).

## Variantes :

- On jouant sur les volumes, le poids, la matière
  - On se remet en cercle, un peu plus serré.
- NB : On lance toujours au même, on reçoit toujours du même.*
- On garde le même parcours mais c'est nous qui remplaçons la balle (on enlève également l'appel du prénom).
  - On se déplace le plus rapidement possible vers notre destinataire.
  - On prend sa place.
  - Notre destinataire se dirige vers son propre destinataire.
  - On effectue le trajet deux fois.
  - A se dirige vers B.
  - B suivi de A (B est alors leader) se dirige vers C.
  - A prend alors la place de C.
  - B suit C (devenu leader) vers D.
  - B prend alors la place de D.
  - C suit D (devenu leader) vers E.

Le jeu se poursuit jusqu'à ce que le dernier revienne vers A.

On reprend ensuite l'exercice par 3 (1 leader et 2 suiveurs).

*Le leader est responsable, à l'écoute des autres.*

# CONCENTRATION - REGARD

## En cercle

- Un se déplace de manière neutre jusqu'au centre.
- Il choisit quelqu'un par le regard, prend sa place pendant que le comédien choisi prend le centre.

Nouvel échange

LE TOUT SE FAIT EN SILENCE.

## Variante :

- Idem mais chacun choisit un prénom de personnage d'un des textes.
- J'offre mon texte à une personne quand je suis au centre.
- Puis j'échange avec l'autre personne « je suis.... ».

NB : je dois être entendu de tous

- Idem mais on se choisit une émotion.

*NB : L'émotion nous porte dans la démarche et nous aide à donner le texte.*

# OCCUPATION de l'ESPACE

- Marcher sur tout le plateau de manière neutre.
- Prendre conscience de ce qui se passe, (corps en arrière, en avant), de nos mains, de nos bras, de nos épaules, de ce qu'on en fait quand on marche.
- Prendre l'espace du plateau en entier, ne pas tourner en rond.
- Prendre en compte les déplacements de l'autre.
- Accélérer progressivement jusqu'à arriver à la limite de courir
- Ralentir progressivement, ralentir au maximum mais ne pas s'arrêter.
- Arrêt.

# ORIENTATION

Introduire le vocabulaire : cour, jardin, avant scène, centre, lointain

Petit jeu pour assimiler le vocabulaire : **Se rendre à l'endroit indiqué par le meneur de jeu.**



# CONCENTRATION - REPÈRES

## ESPACE-PLATEAU

### Les chutes : tomber au ralenti

A partir de la position neutre debout, éparpillés dans l'espace, 10 secondes pour tomber au ralenti et 10 secondes pour se relever (X fois).

Prendre soin de son corps, la tête débute le mouvement.

*On fait semblant, donc on ne se fait pas mal. Ressentir les notions d'appui : (se servir du corps et des appuis, bras, mains, genoux pour arriver à la position sans violence).*

- Position neutre
- On descend au sol, sans accoup, de 0 à 10. : à 0, c'est la tête qui démarre ; à 10, on est en contact avec le sol sur tout le corps.
- De 10 à 0, on remonte et on retrouve la position neutre.
- On recommence avec un autre chemin.

### Variantes :

- La moitié du groupe démarre au sol pendant que l'autre moitié démarre debout.
- On se déplace en étant entraîné par une partie du corps (imaginer un fil).
- On se déplace / arrêt / changement du point d'accroche (varier la vitesse de déplacement, la direction, penser au regard).

*NB : explorer les espaces devant, derrière, au-dessus, au sol, vers le Lointain, la Face, Cour et Jardin*

# CONCENTRATION – REPÈRES

## ESPACE-PLATEAU

### Quand un s'arrête, tous s'arrêtent :

- Le groupe marche dans tout l'espace du jeu.

*NB : Installer le silence, gommer les signes parasites, visages « neutres » (bienveillants...).*

- Quand l'un des participants s'arrête, tous s'arrêtent.
- Quand un autre repart, tous repartent

*NB : sur l'aléatoire et l'écoute des autres ; sortir ses « antennes » ; à l'idéal, un observateur ne pourrait savoir qui a arrêté le groupe ou l'a fait repartir. Sans concertation verbale, pouvoir choisir d'être celui ou celle qui arrête et redonne la marche, et savoir se retenir de le faire quand on l'a expérimenté, pour laisser les autres agir.*

### Variantes :

- Émettre **un petit son** quand on croise quelqu'un.
- Marcher sur les **pointes** ou les **talons**.
- Marcher en s'arrêtant quand on croise quelqu'un (**regarder ses yeux, dire son propre prénom**).
- Changer de **rythme** : très rapide, normal, lent, au ralenti.
- Marcher avec différentes **consignes** : jeu des mondes (sol piquant, collant, durée des arrêts, durée de la marche...)
- Marcher sur un plateau plus petit : marche ramassée.
- Marcher en ayant peur d'une des personnes du groupe.
- Avant l'arrêt collectif, donner une consigne que le groupe doit exécuter le plus rapidement possible. Exemples :

ligne droite face public

ligne droite dos public lointain

en cercle / diagonale

triangle

carré

ligne droite face public lointain

demi cercle face public

demi cercle dos public

NB : PAS DE SONS TOUT PASSE DANS et PAR LE CORPS

## Mise en disponibilité

# Rituels AVEC TEXTE

## DÉMARCHE – TEXTE – INTONATION – ÉCOUTE – PRÉSENCE – ADAPTABILITÉ - CONCENTRATION

### « Regarder, offrir, recevoir »

#### En cercle.

- Un des comédiens prend le centre,
- fait un tour pour regarder chacun,
- choisit quelqu'un par le regard,
- lui donne son prénom,
- se dirige vers la place du « regardé ».
- Le regardé se dirige vers le centre, les regards se croisent.

ON PREND LE TEMPS DE TOUT ASSUMER : démarche, regard, choix, voix.

#### Variantes :

- on donne une intonation quand on donne son prénom ;
  - l'autre revient en se déplaçant en fonction de l'intonation ;
  - on remplace le prénom par un fragment du texte.
  - Jouer sur le déplacement : la démarche  
Quand je vais au centre, je prends la démarche de celui qui m'a appelé.  
Quand je suis au centre, je propose une nouvelle démarche qui est adoptée par celui que j'ai appelé.  
Par la démarche, des émotions s'installent, des images se créent.
  - Revenir à chaque fois au centre (il y a donc plusieurs personnes au centre qui appellent d'autres personnes).
  - On s'arrête quand il y a plus de personnes au centre qu'à l'extérieur.
- NB : Nécessité pour les extérieurs d'être à l'écoute, apprendre à lâcher sa sollicitation, pas d'agressivité, pas de panique. C'est se préparer à l'accident, faire comme si tout était normal.*
- Prendre conscience et trouver sa place au lieu de l'imposer.*

## Les balles de couleurs

### En cercle

- ✓ Je tiens une balle de couleur dans mes mains.
- ✓ Je regarde quelqu'un. Je lui lance la balle dans le silence.

*NB : Tout le monde mémorise au fur et à mesure qui a reçu la balle.*

### Variantes :

- ✓ Idem en projetant avec sa voix la couleur de la balle. (Voix projetée, mot articulé)
- ✓ Ajouter une seconde balle avec une autre couleur, quand le premier exercice est réalisé avec précision (puis une troisième balle et une troisième couleur...)
- ✓ **Les balles aux prénoms** (ou des personnages de...) : au lieu de projeter une couleur, projeter à l'autre son prénom, puis le nom d'un personnage (ou mots d'un texte de...)
- ✓ **la (les) balle(s) invisible(s) :**
  - a. on s'adresse à un partenaire par le regard ;
  - b. on lui envoie une balle imaginaire qu'il réceptionne et qu'il envoie à une autre personne.
  - c. Idem mais on donne une couleur à la balle qu'on envoie.
  - d. Petit à petit, on ajoute d'autres couleurs ; plusieurs balles circulent en même temps.

*NB : Exercice qui demande beaucoup de concentration et de disponibilité.*

*Il permet de travailler sur le regard, l'adresse à l'autre, l'attaque du mot et la projection de la voix. Importance de la précision du geste de réception de la balle et de son maintien. Si j'ouvre les mains, la balle tombe !*

# LA VOIX

*On imagine qu'elle est dans notre main, on la lance au centre avec un mot, un groupe de mots, une phrase...*

*Donner une impulsion, c'est la force qu'on met à lancer qui permet de la projeter. On « donne » de la voix.*

- Bouche ouverte, on mâchouille.
- Tête en bas, on recommence (joues molles).
- Jeu avec la langue : « Ma me mi mo mu », tous ensemble en faisant travaillant les zygomatiques.
- Idem avec Ra re ri ro ru,/ Pa pe pi po pu puis/ Sa se si so su.
- On fait l'exercice tous ensemble 2 ou 3 fois.
- Puis l'un après l'autre.
- On refait en se concentrant, en ancrant bien ses pieds au sol et en donnant encore plus de force.

## **Étiquettes avec nom des personnages de...**

1. On se promène et on donne le nom du personnage « Je m'appelle... »
  2. En cercle, on garde le nom du personnage et on l'offre au groupe.
- Avant de le donner, on prend le temps de regarder l'ensemble des membres du cercle (on signale sa volonté de prise de parole par...).

## **ARTICULATION**

Travail de diction sur des phrases difficiles à prononcer.

# DÉMARCHE – ESPACE-PLATEAU - TEXTE – INTONATION –PRÉSENCE – ADAPTABILITÉ - CONCENTRATION

- On marche « neutre » doucement.
- On accélère un petit peu.
- On va maintenant marcher dans des états différents :

**La colère** (on essaie de comprendre ce qui se passe dans notre corps).

« Qu'est-ce que vous avez envie de faire quand vous êtes en colère ? »

**La peur.** Effrayé (vous êtes suivis par quelqu'un, effrayés mais vous ne le montrez pas). Qu'est ce qui se passe dans votre corps, penser à l'interaction avec les autres.

**La joie / La tristesse** (ne pas jouer l'émotion, la garder en intérieur).

*NB : Prendre le temps de laisser monter l'émotion avant de donner le texte*

*Critère : la vitesse, (joie légèreté, épaule / peur on est sur la pointe des pieds, colère on tape des pieds)*

## Variantes :

- Reprendre les émotions et donner son texte tout en se déplaçant (ce n'est pas grave si les textes se chevauchent)

*NB : Ne pas jouer l'émotion, c'est le corps qui donne l'émotion.*

*On doit entendre la voix jusque dans le public !*

- on donne le texte à la personne que l'on croise, (attention, on ne fait pas forcément confiance en la personne).

*Est-ce qu'il faut réagir ? Comment on réagit.*

*La manière de donner le texte est fonction de l'état corporel.*

## La bombe

Une boule de tissu (exemple foulard roulé en boule), c'est une bombe !

Les participants se déplacent dans tout l'espace, plutôt dans une urgence.

Le but : celui ou celle qui a la bombe entre les mains doit s'en débarrasser.

Bien pire qu'une patate chaude.

Mais pour cela, il doit appeler par son prénom la personne à qui il/elle va lancer la bombe ; et le destinataire répond « oui » avant le lancer.

Attention ! Si la bombe tombe au sol, explosion ! Tout le monde se jette au sol, tous morts ! Et ça reprend.

Variante : la boule de tissu n'est plus une bombe mais un bébé ; mais c'est pareil, il faut s'en débarrasser (sans lui faire mal), et s'il tombe, tous morts !

# PROPOSITIONS D'ATELIERS

# ADRESSE PUBLIC – ÉCOUTE – REGARD

## POSITION NEUTRE - PRÉSENCE

### DIRE un texte FACE PUBLIC

#### Le secret

Groupe de 5 maxi au début :

- en ligne, en position neutre, regard au lointain ;
- travail d'écoute 1 : se tourner et se remettre de dos tous ensemble (le faire plusieurs fois) ;
- travail d'écoute 2 : se retourner seul (sens en éveil).

#### Variantes :

- On fait les choses une par une : 1. on se retourne ;  
2. on regarde le public ;  
3. on donne son texte.
- Le texte est donné dans le désordre.
- Le texte est donné dans l'ordre (étiquettes numérotées).
- Sur le dernier face public, chacun s'avance et prend place sur le plateau.
- On donne sa phrase au public.
- Choisir différentes adresses :
  - ✓ au secret ;
  - ✓ on balaie tout le public puis on choisit de s'adresser à un particulier ou à un petit groupe (j'envoie de l'énergie à un point précis).



# TEXTE - VOIX - PROJECTION

## REGARD - ADRESSE - CHŒUR

Il y a des moments où on tire au hasard le texte, d'autres fois où on choisit.

« Comment **mettre un texte « en bouche », le mémoriser par le jeu ? » :**  
S'approprier son texte

- Le groupe marche dans tout l'espace du jeu.
- Tirer au hasard un extrait de texte. Tout en se déplaçant dans l'espace de jeu : lire silencieusement le texte,
- puis se le répéter en articulant les mots sans sonoriser « **Mâcher les mots**, les mettre en bouche comme une gourmandise, les savourer ».
- Se le répéter plusieurs fois (ce qui permet un début de mémorisation sans le dire...)
- Sonoriser en montant progressivement la voix jusqu'à la cacophonie.

Variantes :

- On va s'arrêter en explorant COUR JARDIN FACE AVANT-SCÈNE LOINTAIN pour le dire d'abord à un espace choisi.

*NB : explorer les intensités selon si notre regard s'adresse à un espace proche, très proche ou lointain.*

- Ensuite à quelqu'un. Idem pour l'intensité en fonction de l'adresse à l'autre.
- Choisir une phrase (et pas un mot, pour travailler la projection de la voix sur la durée).
- La dire plusieurs fois, en variant :
  - ✓ l'orientation dans l'espace ;
  - ✓ les positions ;
  - ✓ les adresses ;
  - ✓ les intensités.

NB : Penser à porter son regard avant de parler.

Ce travail permet de mémoriser la phrase tout en explorant les possibles.

On évolue sur tout le plateau.

## Variantes :

### En duo, avec les cartes Emo-Théâ

- Par deux, face à face, un pair et un impair (réparti avant).
- Chaque duo reçoit 2 répliques.
- Répartition des répliques entre les 2 membres du duo et mise en bouche.
- Les duos se disposent de profil sur le plateau (impair en cour, pair en jardin).
- Chaque membre du duo reçoit une carte émo-théâ et doit donner le texte avec les contraintes de la carte à l'autre membre du duo.
- Refaire l'exercice plusieurs fois, les contraintes permettent le décalage, apportent de nouvelles propositions.
- Quand chaque duo a exploré plusieurs contraintes, il choisit les contraintes qui lui semblent adaptées au texte. (Comment a-t-on envie de jouer ce passage de texte ?)

*NB : Regardants actifs qui interviennent après le jeu pour dire ce qu'ils ont vu (respect des consignes, émotions, portée de la voix, accidents intéressants à exploiter...)*

### Dire son texte seul :

- On donne son texte sur 3 intensités (chuchotement, parlé, crié).
- On donne son texte dans des espaces différents (sol, grill, coulisse, public, lointain...).

On reprend l'exercice :

- Au signal, l'un des comédiens « descend à la face » et donne son texte. Bien attendre le silence total avant de donner le texte.
- Tous les autres, à l'arrêt, accompagnent ce comédien du regard (ils l'éclairent par leur regard).

*Le Brouhaha est vraiment très chouette*

# DÉPLACEMENT DANS - ESPACE DE JEU

## REGARD - PROJECTION - VOIX - ADRESSE

- On prend un fragment de texte et on se le met en bouche.
- On se déplace sur le plateau.
- On s'arrête au « stop » du meneur.
- Au « tic » du meneur, on se déplace rapidement.
- Au « toc », on se déplace au ralenti.
- A l'arrêt, on donne son texte en l'articulant et dans une direction précise.

### Variantes :

- Expérimenter différents espaces.
- Expérimenter différentes adresses.
- Expérimenter différents volumes de voix.
- On coupe la phrase en 2 : on donne la 1ère partie adressée à un endroit, la seconde partie à une autre adresse.
- Un des comédiens « descend » sur le plateau (expression justifiée car, auparavant, les plateaux étaient en pente) et s'approche du public.
- Les autres s'arrêtent, le regardent.
- Le comédien qui s'est avancé, une fois que le silence est entendu de tous, donne son texte.
- Formation de chœurs/de groupes quand le comédien s'avance  
*NB : Idée de danger quand un comédien s'avance, les autres comédiens se précipitent pour former le chœur ou se réfugient dans leur propre espace.*
- À l'immobilité des autres, le texte est donné. (tant qu'il y a mouvement et bruit, le comédien face public attend).
- Sur les derniers mots de la phrase, les groupes répètent en écho.
- Les chœurs répètent une partie du texte.
- Jouer sur la disposition des comédiens qui sont derrière.
- Formation de duos / trios, les groupes, donner leurs textes ensemble ou séparément.

*N.B. Importance de la qualité du silence, de « vrais » arrêts, du regard sur celui qui parle qui soutient celui qui parle Le théâtre, c'est du jeu mais aussi du travail...*

# DÉPLACEMENTS - ADRESSE

- On marche.

*NB : Quand on se déplace, on assume, on est les plus beaux, les plus formidables.*

- On occupe tout le plateau : on sait où on va.

- On accélère, encore, encore, de plus en plus vite (presque la course).

- Arrêt au signal (choisir entre l'arrêt face public, adresse à l'autre...).

*NB : L'arrêt face public peut se faire seulement avec la tête, soit avec tout le corps.*

- On redémarre au ralenti, (ralenti sur tout le corps, pas juste les jambes).

- On accélère petit à petit, on regarde devant soi.

- On pense à l'équilibrage du plateau.

- Jusqu'à une vitesse standard.

- Puis jusqu'à la course (on est obligé de placer son bassin autrement).

- On repart à son rythme.

- Au signal, arrêt face public.

- On refait 2 fois : un arrêt au ralenti et un arrêt en accéléré.

- On refait mais on se déplace avec une émotion.

- A l'arrêt, on garde l'émotion pour se retourner face public.

- On refait avec changement d'émotion et changement dans le mode d'arrêt (rapide ou ralenti).

*NB : le changement d'émotion implique des changements de regard, des changements sur le visage, dans tout le corps.*

Cet exercice s'est fait **regard public** mais on peut travailler le **regard à l'autre**.

## Variantes :

On le refait en formant des duos :

- On choisit une émotion et on offre l'émotion à quelqu'un (1ère fois au ralenti, 2<sup>ème</sup> fois rapidement).

*NB : Le ralenti permet de croiser un partenaire plus facilement.*

- Le chemin parcouru est induit par l'émotion.

- Travailler sur la consistance, la matière du chemin (boue, eau, sol brûlant, collant mousse...) On le fait 2 fois pour explorer 2 types d'émotion/chemin.

Au signal, on cherche quelqu'un du regard et on le rejoint en conservant son mode de déplacement.

*NB : Faire attention à ne pas se faire manger par l'émotion de l'autre.*

# DÉPLACEMENTS - ÉMOTIONS - TEXTE

Atelier proposé par Philippe Gauthier

## Objectif : travailler sur la démarche

« Quand je construis un personnage, je travaille sur sa démarche. »

A. Mise en disponibilité

B. Choix/tirage TEXTE

### C. Exercice 1

- On marche « neutre » doucement.
- On accélère un petit peu.
- On va maintenant marcher dans des états différents :

**La colère** (on essaie de comprendre ce qui se passe dans notre corps) .

« Qu'est-ce que vous avez envie de faire quand vous êtes en colère ? »

**La peur.** Effrayé (vous êtes suivis par quelqu'un, effrayés mais vous ne le montrez pas). « Qu'est ce qui se passe dans votre corps ? », penser à l'interaction avec les autres.

**La joie / La tristesse** (ne pas jouer l'émotion, la garder en intérieur).

- Reprendre la colère et donner son texte (brouhaha).
- Joie idem.

Prendre le temps de laisser monter l'émotion avant de donner le texte.

Ne pas jouer la joie ou la peur, c'est le corps qui donne l'émotion, mais on donne le texte à la personne que l'on croise (attention, on ne fait pas forcément confiance en la personne). Techniquement, on doit entendre la voix jusque dans le public.

## **A. Exercice 2**

En 2 groupes en cour et jardin :

- On traverse le plateau avec un état émotionnel ;
- on choisit un autre état pour le retour ;
- On marche les mains dans le dos avec un état particulier ;
- même chose avec les bras croisés ;
- idem mais au milieu du plateau on donne son texte (on ne donne pas son texte au public) ;
- par duo, on recommence : on a chacun une émotion et on donne son texte ;
- quand on croise l'autre, on prend son émotion et on continue la traversée en continuant le texte → difficulté à changer mais le corps est un soutien, il aide à changer l'émotion.

## **A. Exercice 3**

Tous au lointain : on avance en même temps, face public, avec son état et on donne son texte.

Idem mais un par un :

- on choisit un état émotionnel qu'on adopte dès le début ;
- on avance avec la démarche ;
- on s'arrête au milieu du plateau face public ;
- on donne son texte et on repart en conservant l'émotion.
- même chose mais au moment de donner le texte, on se dégonfle, on renonce et on repart (les changements d'émotion provoqués par le renoncement). Il y a un regard public et un temps qui montre le renoncement.

*N.B. Le public se retrouve dans l'attente. Les émotions du retour sont souvent désagréables*

# CORPS – POSTURE

## L'arrêt sur image

### Exercice 1 :

- on marche ;
- au signal du meneur, on s'arrête immédiatement.

*NB : C'est l'idée de la touche PAUSE. On ne crée pas d'image volontaire. On est arrêté par surprise.*

- On tient l'arrêt-image sans regarder les autres.

### Exercice 2 :

- On marche ;
- au signal du meneur, on s'arrête puis on se glisse dans une posture qu'on invente ;
- on repart ;
- on explore la vitesse pour se glisser dans la posture : en accéléré ;
- on explore la vitesse pour se glisser dans la posture : au ralenti.
- 

*NB : Afin de ne pas tomber dans l'illustratif, dès le départ il faut choisir des mots difficiles à mimer.*

*Pour cela, d'une part, partir plus sur une posture que sur un geste et d'autre part, jouer sur l'amplitude, la vitesse, la répétition pour préciser la posture et la « décaler » du mime.*

### Exercice 3 : à partir d'un extrait du texte :

- arrêt- image, on se glisse dans une posture en lien avec un mot (en choisir 4) ;
- jouer sur répéter ;
- jouer sur amplifier ;
- jouer sur resserrer ;
- jouer sur accélérer ;
- jouer sur ralentir.

#### Exercice 4 :

on a maintenant des matériaux pour construire une phrase chorégraphiée avec les différentes postures.

- On reprend la formule des 4 mots mais on peut répéter l'un ou plusieurs des mots de 1 à 3 fois.
- On varie l'amplitude et on peut se déplacer (ou pas) entre les 4 mots.
- Tout le monde présente sa proposition en même temps.
- On démarre tous sur une position neutre.
- À la fin, on termine en arrêt image en attendant que tout le monde ait fini.
- On redonne le texte en entier : on se déplace et on arrête en théâtre image quand les mots sont entendus.



# GESTION de l'ESPACE - CONCENTRATION - THÉÂTRE – IMAGE

Atelier proposé par Fabien Arca

## Objectif : Gestion de l'espace

### A. Mise en disponibilité/retour au calme

- On pose ses chaussures en avant-scène.
- On s'allonge sur le plateau. 10 inspirations, 10 expirations avec un filet d'air en essayant de détendre toutes les parties du corps et d'être le plus possible en contact avec le sol.
- Au bout des 10, on se relève et on va se placer vers ses chaussures.

### B. Groupe de 5

Le hasard décide : numéroté les enfants de 1 à 5 et recommencer.

Ensuite, tous les 1 ensemble, les 2, etc.

Le groupe est appelé et les comédiens se placent, 2 à cour et 3 à jardin :

- 1er signal : on rentre sur le plateau, en ligne de dos, face lointain (on choisit un point fixe à regarder) ;
- 2ème signal : on se retourne et on regarde un point choisi dans l'espace ;
- 3ème signal : on se remet de dos ;
- 4ème signal : on retourne en coulisse.

*NB : Bien attendre le signal de celui qui anime*

*Qu'est ce que ça veut dire « être hors scène » ? « rentrer sur scène » ?*

### Évolution :

- même chose mais on regarde tous le secret (face public au loin) ; attendre de bien sortir de scène pour relâcher sa posture ; bien se tourner, les bras le long du corps, position neutre.

*N.B. Cet exercice permet :*

- d'appréhender le plateau ;
- de découvrir la notion de « présence » ;
- de quitter les gestes « parasites » ;
- de prendre conscience de l'importance du regard ;
- d'accepter le regard de l'autre.

*Au départ, cet exercice se fait dans le silence puis, pour chaque groupe, on va proposer une musique au rythme différent (apprendre à ne pas « suivre » le rythme de la musique.*

### **C. On se met en binôme**

- Jeu de la sculpture : le sculpteur sculpte l'autre (attention aux consignes : respect de l'autre, pas de gestes brusques, pas de déséquilibre, pas de gestes obscènes) ;
- une fois la sculpture terminée, le sculpteur prend la forme de la sculpture ;
- ensuite, on inverse.

### **D. On reprend l'exercice B (5 comédiens /2 à cour, 3 à jardin)**

- 1er signal : on rentre sur le plateau, en ligne de dos, face lointain (on choisit un point fixe à regarder).

Mais !!!

- 2ème signal : on prend la position de la sculpture ;
- 3ème signal : on se remet de dos ;
- 4ème signal : on retourne en coulisse.

### **E. Théâtre image à partir de monologues**

- Chercher d'abord l'image ;
- ensuite distribuer le texte ;
- on démarre de cour ou jardin ;
- on forme l'image avec les statues ;
- puis on donne le texte.

*N.B. Utiliser le regard sur le secret pour permettre à la voix de porter.*

# IMAGE - INTENTION - LISIBILITÉ

Travailler en amont sur ce qu'est un arrêt-image / explorer tous les possibles /développer une exigence sur l'arrêt-image :

- pas de déséquilibre ;
- pour le regard choisir un point fixe ;
- diversifier les placements autres que debout, les orientations, les hauteurs.

## 1. Produire une image à partir d'un sujet, d'un mot donné

- Un groupe de comédiens / un groupe de regardants ;
- le groupe au lointain, en ligne, de dos ;
- l'enseignant annonce le sujet de l'image à créer ;
- laisser quelques secondes ;
- frapper dans ses mains : chacun se retourne et propose une image en arrêt-image ;
- échanges avec les regardants : respect des consignes ? contraintes ? lecture plurielle (interprétations différentes).

## 2. Théâtre-Image et textes

A partir d'un thème/sujet/ d'une émotion en lien avec l'extrait du texte choisi, d'un extrait de texte : créer une image de groupe.

Le sujet peut-être : un lieu, un personnage, une émotion, un verbe d'action.

- Un groupe joue / un groupe regarde ;
- à partir d'un sujet, un enfant réalise une image arrêtée Face Public ;
- un à un, les autres viennent compléter l'image ;
- différentes hauteurs ;
- en contact ou pas ;
- différentes orientations (mais attention au regard FP).

Pour défaire l'image :

- d'un coup sur un signal ;
- en repartant un à un (explorer les possibles...).

On peut ajouter du son puis du texte.

N.B. *Le texte peut être dit avant de réaliser l'image, une fois l'image faite par chacun ou une fois l'image réalisée par tout le groupe.*

*Se mettre d'accord (ou pas) sur intensité, émotions...*

# CHŒUR - CORYPHÉE - ADRESSE

1. Un des participants A s'arrête dans une posture et une orientation choisies.
2. Le groupe forme un tas et reprend la position de A.
3. A donne sa phrase au groupe.

## Variantes :

- Un comédien, le coryphée (celui qui tient le premier rang), sort du tas et donne son texte. Plusieurs comédiens peuvent sortir en même temps ; on assume, chacun donne son texte.
- Idem mais après la phrase du coryphée, un ou plusieurs membres du groupe répondent avec leur propre texte.
- Idem avec un texte en désordre puis remis en ordre.
- Idem avec des chevauchements de voix (brouhaha) puis texte redonné de manière intelligible.

NB : *Attention à la voix qui doit rester audible pour tout le public.*

- Le coryphée se dirige vers le public.
- Tous les autres s'arrêtent, se regroupent (ou pas) et la regardent.
- Le coryphée adresse son texte soit au public, soit au chœur.

NB : *explorer les différentes adresses / le texte doit être entendu par tous : le chœur et le public.*

- Deux personnes sortent en même temps et se donnent leur texte.
- Idem mais elles donnent leur texte l'une après l'autre au chœur.

N.B. *Importance du regard extérieur, de prendre de recul pour repérer les nouvelles propositions, les accidents.*

*En discuter avec les enfants après.*

*Ces accidents peuvent être prétexte à de nouvelles tentatives, de nouveaux essais de mise en scène.*

## DIRE un TEXTE à PLUSIEURS CHUTE

- 1 Déplacement dans tout l'espace.
- 2 Quand quelqu'un s'arrête FP, tous s'arrêtent.
- 3 Silence
- 4 Celui qui s'est arrêté dit son texte FP.

### Variantes :

- idem mais ceux qui s'arrêtent regardent celui qui s'est arrêté ;
- ajout : quand on a dit son texte, on tombe ;
- désordre ;
- idem dans l'ordre du texte.

## CHŒUR - TEXTE

- Chacun s'empare d'une phrase.
- On marche sur le plateau.
- Quand l'un s'arrête tous les autres le rejoignent pour former un chœur. (*Quand 2 groupes se forment : il faut faire avec, assumer et apprendre à céder sa place.*)
- Regards dans la même direction.
- Quand le chœur est formé, on dit sa phrase : **Du chœur, une personne sort** et se positionne face au chœur, elle est le coryphée.
- le coryphée donne son texte
- Quelques voix du chœur lui répondent.

### Variantes :

- Idem avec plusieurs coryphées.
- Organiser un brouhaha : par des répétitions de phrases d'abord chuchotées et interrompues par une phrase.

# TEXTE - SILENCE - VOIX - REGARD

## ÉCOUTE - PRÉSENCE

En 2 groupes : plateau avec comédiens, regardants hors plateau.

Rappeler le rôle très actif des regardants, voici leurs missions :

- observateurs
- vérificateurs des consignes respectées
- texte audible
- source de nouvelles propositions

### **Groupe 1**

*Mise en place* : au lointain / 4 / de dos / en ligne

Celui qui se retourne donne son corps au public (silence).

Idem mais avec texte.

- 1 Je me retourne.
- 2 Je balaie le public du regard.
- 3 Je donne mon texte.
- 4 Je me retourne.
- 5 Quand je me suis retourné, un de mes partenaires enchaîne.

Tout cela implique que les uns et les autres soient à l'écoute des autres membres du groupe.

Si deux comédiens se retournent en même temps, l'un des deux laisse sa place.

### **Groupe 2**

Mise en place : on est en chœur, même exercice :

- 1 je sors ;
- 2 balayer le public ;
- 3 donner son texte ;
- 4 on reste en position.

NB : - *il faut trouver la gestuelle, le déplacement qui nous permet de sortir du « tas » pour balayer le public.*

- *Les regards sur scène peuvent se diriger vers celui qui parle.*

# TEXTE - CORPS - GESTE - MOUVEMENT DÉPLACEMENT - POSTURE ARRÊTER - EXPLORER - FIXER - RÉPÉTER

**Musiques** : BEIRUT, Marche of the Zapotec // SUPERTRAMP The very best of Supertramp

## Déplacement en musique

- On se déplace sur le plateau sur la musique.
- À l'arrêt de la musique, on s'arrête.

NB : *varier les positions (assis, debout, couché, l'amplitude)*

- On redémarre.

NB : *varier les vitesses, les déplacements.*

## Passer le texte par le corps

- Chacun choisit un mot, un groupe de mots, une phrase.
- On se déplace en s'inspirant du mot ou du groupe de mots qu'on a choisi (il nourrit la façon de se déplacer) : on le traduit par la démarche.
- Idem mais on choisit aussi la posture arrêtée.
- Idem mais on réalise sa posture arrêtée au ralenti. (Bien arrêter le déplacement pour commencer le ralenti, bien marquer les différentes étapes.)
- Idem mais on donne son texte en arrêt.

## La forêt bruisante :

- ½ groupe allongé ou assis réparti sur le plateau ;
- l'autre ½ groupe (les donneurs) se déplace et murmure à l'oreille le texte ;
- au bout d'un moment, les donneurs se retirent en cour et jardin ;
- les auditeurs se relèvent et donnent les bribes de texte au public ;
- Les donneurs reviennent et donnent le texte.

## Variantes :

Les murmureurs donnent le texte au public.

Les murmureurs donnent le texte à l'autre.

Les donneurs éclairent les murmureurs par leur regard.

# LECTURE du TEXTE en COLLECTIF

## En collectif :

1. Commencer à s'appropriier le texte par les gestes à partir de mots.
2. En cercle, on lit le texte en passant la parole à chaque signe de ponctuation : on joue sur le rythme, sur l'intensité.
3. Sur le même texte, en tas, chacun prend une partie du texte (choix).
4. Idem mais avec des échappés qui redonnent un des gestes travaillés auparavant.

*N.B. Quand un échappé sort, on arrête de donner le texte pour lui laisser du temps, pour mettre son mouvement en valeur.*

## Travail de recherche-crédation en 2 groupes :

1<sup>er</sup> → partie 1 du texte ;

2<sup>ème</sup> → partie 2.

Rituel/contrainte : silence de début et de fin, position neutre au début.

Dernière phrase du texte : regroupement du chœur.

On négocie « Qui dit quoi ? Qui sort et quand ? »

Possibilité de sortir à plusieurs en même temps.

Écho : texte dit simultanément à 2, à plusieurs, tous ensemble.

- Présentation par groupe :
- chaque groupe présente à l'autre qui est regardant ;
- puis les 2 groupes ensemble sur le plateau ;
- le groupe qui n'est pas « joueur » est en position neutre ;
- possibilité d'aller dans un enchevêtrement des 2 groupes.

*N.B. On est déjà dans un mouvement de chœur, le texte est audible et lâché. Pour améliorer, ne pas tomber dans l'illustratif, dans le mime. Pour ce faire, jouer sur l'amplitude, le rythme.*

*Le travail qui vient d'être effectué correspond véritablement à ce qu'on peut faire avec TOUT le groupe classe.*



# EXPRESSION CORPORELLE

## Posture-mot et réponse

*Musique répétitive : Steve Reich « Mallet Quartet »*

### **Phase individuelle**

Chacun cherche une posture sur un mot énoncé à voix haute.

On part du neutre, on se coule dans la posture, et on revient au neutre.

Puis jouer sur la vitesse : rapidité et ralenti pour réaliser la posture.

### **En binôme**

- A crée une posture.
- B remplit l'espace vide de la posture de A.
- A s'enlève sans toucher A et recrée une nouvelle posture.
- Et ainsi de suite.

*N.B. On peut ensuite recommencer en se touchant ce qui permettra de travailler sur appui, contact, équilibre et déséquilibre.*

### **Phase collective (décider avant numéro pair et impair)**

- Tous se promènent dans l'espace.
- Les pairs s'arrêtent et prennent une posture.
- Les impairs les rejoignent et remplissent leur espace vide.
- Et on inverse.

## **Le jeu des zones (ou le sol émouvant)**

- Plateau divisé en 4 zones + un cercle au centre :  
Eau / Cailloux coupants / boue / sable doux et chaud
- On se déplace sur les différentes zones.
- Poste d'observation au centre pour permettre aux participants de s'arrêter et regarder.
- Pas de paroles mais possibilité d'interagir les uns avec les autres (aide)  
+ borborygmes et onomatopées.

## **La bulle**

### **En individuel :**

- on est dans une bulle, les pieds sont fixes et bien ancrés ;
- on choisit la couleur avec laquelle on va peindre la bulle ;
- on construit la bulle la plus grande possible ;
- on essaie de la peindre devant derrière, sur les côtés, en haut. Ce sont les mains qui sont les pinceaux ;
- le nez, les jambes, les fesses, le haut du crâne... deviennent à leur tour pinceaux ;
- une fois la bulle construite, on évolue à l'intérieur en choisissant le lieu du contact supposé entre la bulle et le corps. On peut proposer la partie du corps qui est en contact : tête/fesse/nez/pieds ;
- le mouvement fait éclater la bulle et nous emmène ailleurs.

*N.B. Cet exercice nous emmène ailleurs, on sort du mime ; on travaille l'amplitude et toutes les hauteurs et orientations.*

# imiter - copier - reproduire

La musique est là pour accompagner.

« On fait comme... »

- On se déplace.
- On imite le déplacement et la posture de l'autre.

Cet exercice permet à celui qui est imité d'être très précis dans ce qu'il propose. Et permet à celui qui imite d'aller parfois dans des espaces, des postures non évidents pour lui.

Pas d'arrêt musical : on s'arrête quand on veut.

Variantes :

- avec 1/2 groupe regardant ;
- on essaie de donner son texte sur le final.

*N.B. On peut avoir des rythmes de musique très différents de ceux des déplacements.*

*Difficulté pour les enfants :*

*Le dedans/dehors : les enfants ont du mal à rester dedans, ils ont envie de regarder ce que font les autres.*

## Le pas et l'ombre

Par groupe de 4 ou 5 :

- le 1er propose un mouvement et une émotion tout en se déplaçant ;
- les autres suivent en adoptant mouvement et émotion du 1<sup>er</sup> ;
- au bout d'un moment, le premier passe en queue de file ;
- le second, devenu premier, propose ;
- la marche se poursuit jusqu'à ce que chaque enfant ait occupé la position n°1.

# PRÉPARATION au THÉÂTRE-IMAGE : JEU DES STATUES (JEU DES POSTURES)

NB : *ne pas faire de mal à l'autre, ne pas mettre l'autre en déséquilibre.*

## En collectif

Tout se fait dans le silence :

- le sculpteur modèle le corps de l'autre en le manipulant ;
- quand la sculpture est terminée, le sculpteur en fait le tour pour signaler la fin de travail de la sculpture ;
- La sculpture doit mémoriser sa posture puis on inverse les rôles.

La matière est créée

Pour que chacun fixe/mémorise sa posture :

- tout le monde se déplace ;
- on s'arrête (sur signal ou quand on veut) ;
- à chaque arrêt, on prend la posture.

## Variantes :

- se déplacer cour à jardin ou de lointain à l'avant-scène ;
- jouer sur la vitesse : « Je prends la posture rapidement ou pas, je me déplace rapidement ou pas. » ;
- proposer de travailler les différentes vitesses et particulièrement le ralenti ;
- la moitié des statues abandonnent leur posture pour aller reproduire une autre posture.

## Par groupe :

- chaque groupe illustre par une posture collective le titre d'une pièce (3 min de préparation) ;
- présentation des images aux regardants ;
- chaque groupe négocie comment dire le titre (chœur, titre découpé en syllabes, répété...) ;
- présentation ;
- échanges regardés/regardants.

# DÉPLACEMENT - ITINÉRAIRE – CHEMIN - DANSER à DEUX

Discussion collective pour préciser les attendus du déplacement du comédien :

- je sais où je vais ;
- je sais où je suis ;
- j'assume mes choix.

Déplacements possibles :

- d'un point A à un point B ;
- chemin droit, sinueux, en dents de scie, en spirale ;
- puis de B à A ;
- on numérote tous les comédiens par 2 : un pair et un impair ;
- le pair se met en position sur son point A ;
- l'impair le rejoint puis le suit jusqu'au point B (avec reproduction du déplacement et de la posture) ;
- ensuite chemin inverse de B à A : on rejoint en courant la position A du comédien avec le numéro impair ;
- on recommence mais c'est le comédien pair qui suit et adopte la posture et le déplacement du comédien impair ;
- je me déplace sur la démarche trouvée précédemment et je reprends la posture au ralenti.

# CORPS - ESPACE - GESTE - MOUVEMENT

## DÉPLACEMENT - TEXTE - PHRASE DANSÉE

Discussion collective pour comprendre chacun de ces 3 mots

Un geste = seulement une partie du corps

Un mouvement = global, tout le corps

Un déplacement

*NB : choisir une liste de mots dans un extrait, plutôt abstraits pour éviter le mime.*

### ➤ À partir d'un fragment de Mamamé (scène 3)

Quand je vais chez Mamamé, j'aime courir partout, dans tous les sens, à toute vitesse, à fond les ballons et à fond les manettes, monter aux arbres, bricoler des cabanes avec des draps, rire, crier, m'inventer une vie d'aventurier, j'aime aussi la chaleur de l'été, respirer l'odeur du romarin, cueillir les coquelicots à peine éclos, guetter la sortie des lézards sur les pierres chaudes, tailler des bouts de bois pour m'en faire des arcs, écraser les fruits du micocoulier, faire de la poussière en traînant des pieds, déchirer mes pantalons, manger des pommes cuites et des grosses tartines de pain beurré, mais ce que j'aime par-dessus tout, quand je vais chez Mamamé, c'est m'installer tranquillement dans son fauteuil à ses côtés, et rester là, immobile et sans parler. Je crois bien que c'est la magie du fauteuil de Mamamé.

- Se déplacer dans l'espace.
- Quand un mot est donné, on l'illustre par un geste (une partie du corps), un mouvement (global, tout le corps), un déplacement.

Exemple de liste de mots (choisis dans le texte) :

À fond les ballons – Une vie d'aventurier – La chaleur de l'été – Les lézards sur les pierres chaudes – Écraser les fruits – Immobile et sans parler.

- On essaie, on expérimente, on explore (on propose toujours 2 temps d'exploration consécutifs ) puis on fixe.
- La liste des mots est redonnée et les gestes s'enchaînent.
- On démarre en position neutre puis on enchaîne les mouvements trouvés dans une phrase dansée.
- Sur une musique, on propose la même phrase (différentes musiques pour ne pas s'enfermer : on peut aller avec ou contre une musique)
- On s'arrête sur la dernière posture.
- 

*NB : il y aura des inversions, des oublis mais ce n'est pas grave.*

# Réalisation d'une chorégraphie + Musique

## Un mot chacun

### INDIVIDUELLEMENT :

A partir de mots énoncés (tirés de différents extraits), inventer individuellement :

- un geste, un mouvement et un déplacement ;
- explorer et choisir rythme et amplitude ;
- créer une phrase : placer geste, mouvement et déplacement dans l'ordre que l'on veut et les enchaîner ;
- choisir aussi l'orientation par rapport au public (on peut démarrer face public mais aussi de profil, de dos...)

*N.B. Pour bien différencier geste, mouvement et déplacement avec les élèves, mettre en place des exercices / rituels / échauffements sur ce sujet. Ces 3 propositions et les paramètres sur l'amplitude vont permettre de quitter l'illustratif.*

*Pensez aussi à choisir des mots « abstraits » de la pièce (jus de nuage/flaque et pas manger/courir.....) pour s'éloigner de l'illustratif.*

### PAR 3 :

#### Phase 1

- s'apprendre par 3 (en silence, faire comme) l'enchaînement ;
- bien préciser rythme et amplitude ;
- bien préciser les orientations dans l'espace.
- 

#### Phase 2 : composition d'une chorégraphie à 3 avec texte

À partir d'une des phrases-extraits utilisées précédemment :

- s'approprier le texte (lire silencieusement puis le répéter en le « mettant en bouche » sans le sonoriser / puis en le sonorisant) ;
- réinvestir les postures en contact ou éparpillées (ORDRE ou DÉSDORDRE) en les plaçant au début et à la fin de l'enchaînement ;
- reprendre les 3 enchaînements ;
- jouer sur rythme et amplitude.

La phrase peut être dite à tout moment :

- une seule fois ou répétée ;
- avec le volume sonore de son choix ;
- l'adresse au public ou non ;
- avec une intention ou non ;
- en mouvement ou dans l'immobilité ;
- en une seule fois ou en plusieurs morceaux de phrase.

### **Phase 3 : Restitution**

Pour synthétiser, cette restitution permet de réinvestir :

- l'organisation dans l'espace ;
- les différentes intensités de voix ;
- le secret ;
- différentes manières de dire le texte (chacun son tour, chœur, répéter en cascade...) ;
- regard : adresse à l'autre, aux autres / adresse au public ;
- geste/mouvement/déplacement ;
- paramètres sur l'amplitude et la vitesse ;
- texte et silence ;
- émotions.

*N.B. Penser à : prendre le temps, lisibilité (pas tous en même temps et pas tout en même temps...)*



# LA PHRASE CHORÉGRAPHIQUE

## Temps 1

- On se déplace dans l'espace.
- Le meneur donne un mot.
- Au clap, on s'arrête et **on se glisse au ralenti** dans une posture (prendre le temps et plus tard varier les vitesses).

Exemples, à partir d'un extrait de *In Fine* de Catherine Verlaquet :

« Comme un soleil d'été / une bulle de limonade / un bal de village / tornade étincelante / confinement »

- on recommence plusieurs fois pour chaque mot afin de mémoriser le mouvement et l'arrêt image ;
- on crée ainsi chacun une « phrase chorégraphique ».

## Temps 2, sur une musique :

- on redonne la phrase chorégraphique composée des 5 éléments ; (possibilité d'inclure ou pas des déplacements entre les 5 éléments.)
- varier la vitesse des déplacements ;
- varier la vitesse des mouvements ;
- varier l'amplitude des mouvements.

Plusieurs musiques sont proposées à des rythmes très différents.

Ne pas forcément aller « avec » la musique ; on peut aller « contre ».

*N.B. La musique aide beaucoup.*

*Avec les enfants, partir sur 3 éléments seulement au départ.*

## Variantes :

- chacun apprend son propre mouvement aux autres. Ce qui donnera un temps chorégraphique à plusieurs.

# LA PHRASE CHORÉGRAPHIQUE

## (suite)

En reprenant ce qu'on a fait précédemment, on illustre un nouveau groupe de mots du texte.

Exemples : « Perdu au milieu des branches / Un nid / Garder des secrets / Dormir à la belle étoile »

### **Individuel :**

- on marche ;
- au signal des mots, on explore le texte donné par un geste / un mouvement ;
- explorer-choisir-répéter ;
- on recommence sur un second groupe de mots ;
- on enchaîne en redonnant les différents groupes de mots ;
- explorer-choisir-répéter.

NB : *Les 4 mouvements des 4 textes peuvent s'enchaîner ou être séparés par un déplacement.*

- présentation par ½ groupe

NB : *Très important de choisir une posture de départ, une d'arrivée (ça commence, ça finit).*

### Variantes :

- 4 mouvements enchaînés ;
- 4 mouvements séparés ;
- mouvements soit enchaînés soit séparés par un déplacement ;
- jouer sur l'amplitude ;
- jouer sur l'orientation ;
- jouer sur la vitesse, le rythme ;
- jouer sur l'ordre des mots.

NB : *Choix des musiques importants : lent, rythmé, rapide.*

### **Par groupe de 3 ou 4 :**

- chacun présente sa phrase de 4 mouvements aux autres membres du groupe ;
- on choisit un morceau de chacun pour reconstruire la phrase chorégraphique avec les 4 mouvements (intégrer une partie des propositions de chacun dans une œuvre collective) ;
- penser à l'organisation dans l'espace :

ligne	diagonale	miroir	en chœur
deux sur tout le plateau		proches ou éloignés	
deux et deux		trois et un	

- présentation en 2 temps :  
d'abord 2 groupes ensemble  
puis chaque groupe seul

NB : *faire passer les 2 groupes ensemble permet aux élèves d'être moins sous les projecteurs.*

#### Variantes :

- insérer des textes sur les mouvements ;
- dans la phase d'apprentissage, les uns et les autres vont explorer autrement et peut être se permettre de s'autoriser à des nouvelles expérimentations.

#### **Par 2 : compléter l'espace de l'autre**

- A prend une pause ;
- B s'insère dans cette posture avec sa propre posture ;
- A se détache et prend une autre posture.

Même chose mais avec un état émotionnel : Tendresse / agressivité  
L'émotion est racontée par tout le corps, pas seulement le visage : **ENGAGER LES CORPS.**

#### **En 2 groupes :**

- travailler une partie d'un monologue et une partie d'un dialogue ;
- réinvestir le travail chorégraphique précédent ;

sur la danse, on peut danser individuellement et par moment, on reforme des groupes.

NB : *vigilance sur le fonctionnement du groupe au niveau coopératif. Permettre à chacun de trouver sa place, être attentif à l'écoute de l'autre (surtout pour les leaders).*