

Différents exercices de théâtre

Il s'agit ici de piocher selon les besoins, les envies ou les motivations. Certains exercices ne rentrent que dans le cadre de l'atelier théâtre mais la plupart peuvent servir à rendre les élèves plus à l'aise. Même s'il s'agit d'une épreuve individuelle, je pense primordial de travailler avant tout l'esprit de groupe pour faire gagner la confiance en soi.

1/ Marcher dans la salle, j'ai un objet que tout le monde souhaite obtenir, puis cet objet se transforme en un objet qui fait peur à tout le monde. Varier les situations : tout le monde a peur de quelqu'un, tout le monde adore quelqu'un, tout le monde suit quelqu'un.

2/ Impro : trouver le jeu : je m'arrête sur un détail de l'autre et je l'exploite à fond.

3/ Parcours du combattant : tout le monde se suit à la queue leu leu en imitant celui de devant qui fait un parcours du combattant (comme s'il était en mission). Au signal du professeur de théâtre, le premier se place en dernier et le nouveau premier devient leader.

4/ En ligne face à face : deux personnes avancent, celui qui modifie sa trajectoire est le dominé l'autre le dominant. Instaure un jeu.

5/ 2 comédiens posent un décor avec une annonce du bon coin sur un appartement

2 autres font vivre ce décor.

6/ Le mantra. Impro : je me répète une phrase (un mantra) pour inspirer mon personnage.

7/ Impro : un carré de comédiens sur le côté qui jouent les émotions des comédiens

8/ Ambassadeur : deux équipes, chaque équipe doit faire deviner un maximum de noms de chansons grâce au mime.

9/ Impro : l'aparté, les comédiens s'adressent au public pendant une impro. Peut être réalisé sous forme de monologue au début d'une impro.

10/ En ligne face à face on réagit à l'émotion de la ligne d'en face

11/ Impro : Uniquement l'action entraîne la réaction

Prendre le temps de marquer un silence et faire monter une émotion à son paroxysme puis en changer **12/**

Donner du jeu à l'autre, le charger : exemple : tu es comme ci ou comme ça. L'autre le devient.

13/ Impro : exploiter l'impossible (scène dans une bouche ou sur un nuage, dans un monde imaginaire...)

14 / 1 à 7 : je compte 1 mon voisin compte 2 et ainsi de suite (en cercle). Lorsque je compte, je pose ma main sur mon épaule si c'est à gauche ça tourne à gauche et inversement. Le 7 se fait avec les deux mains : si la main du haut montre la gauche ça va à gauche. Ensuite, on remplace les chiffres par des trucs ex : en anglais, silencieux, un autre mot etc.

15/ Je prends un objet matérialisant le tour de parole (ex : une clémentine) et j'improvise. Je peux parler seulement quand je l'ai. Je peux la poser à terre ou la lancer à mon partenaire.

16/ 3 Duos font deux scènes chacun leur tour. Ensuite, c'est un jeu libre mais il faut créer du lien entre les 3 histoires.

17/ Faire un solo avec des contraintes de jeu : au passé, au futur, en utilisant que le TU et pas le JE, en commençant par une liste de mot, en commençant par une métaphore...

18 / Le duel de rap : sur de la musique, il faut faire une phrase chacun en rime (suggestions de bonnes musiques : demain c'est loin, IAM)

19/ Commencer une impro : Et soudain : ... Il rigola. Le comédien rigole beaucoup puis commence un monologue.

20/ "et you" : en ronde tu regardes quelqu'un en disant "et you" de manière séductrice. On utilise seulement le regard avec les mimiques puis que le regard sans mimique.

21/ Le scénariste : un comédien sur une chaise, l'autre debout. Celui debout dit : "comment ça commence ?" Le scénariste dicte une action. L'autre dit " ok et après" le scénariste continue l'action etc.

Le but est d'aller vers l'envie de l'autre. Si celui qui est debout n'a plus envie il répond "non" et on change de scénariste.

22/ L'interview : une personne est interviewée par 4 autres personnes qui vont dans son sens et nourrissent le personnage.

23/ Le concours de chifoumi : on commence tous deux par deux puis celui qui gagne le chifoumi va affronter un autre gagnant. Celui qui perd devient le supporter de celui qui gagne.

23/ Le roi ou reine : le roi est au centre sur une chaise et les autres doivent le satisfaire en lui faisant des propositions (ex : mon roi voici un gâteau) le but est de rester le plus longtemps possible avant que le roi nous tue en claquant des doigts.

23/ Clap genoux puis geste. Exemple : deux doigts montrant à gauche si même geste on se tape dans les mains. Variante on ajoute en disant des lettres : clap clap geste clap clap geste de quelqu'un d'autre

24/ Marcher dans la salle. Dire bonjour lorsque l'on se croise avec diverses expressions (exemple : hypocrite, généreuse...)

25/ Je rentre sur scène, je suis surpris qu'il y ait un public, je pars effrayé ou au contraire je reste content.

26/ Je rentre sur scène à deux, je m'aperçois qu'il y a quelqu'un d'autre, je veux rester sur scène au bout d'un moment l'un des deux lâche et s'en va.

27/ Les électrons : on se touche la main à deux puis une troisième personne arrive donc la première s'en va ... le mouvement est continu.

28/ Marcher dans la salle : Le groupe va rouspéter ou complimenter quelqu'un

29/ Marcher dans la salle : Je me regroupe par thème (ex : avec ou sans jean)

30/ Je prends un objet, je le transforme puis j'en fait l'apologie ex : C'est le meilleur chat du monde car...

31/ L'ours : Tout le monde est allongé et personne ne doit rigoler. L'ours passe pour me faire rire. Uniquement avec des mimes.

32/ Marcher dans la salle. Le groupe doit suivre un leader sans signal.

33/ Alibaba et les 40 voleurs avec un geste.

34/ Deux lignes, l'une tente de convaincre l'autre qu'elle est pour ou contre le loup.

35 / Impro : L'oignon : 1 comédien puis 2 puis 3 puis 4. Revenir sur les histoires 1 et 3 et 2 etc....

36 / Impro : Match de sport imaginaire

37/ Impro : Course au ralenti

38/ Un comédien est sur une chaise et l'autre est debout. On débute l'impro puis quand je tape dans mes mains les comédiens doivent toucher le mur et revenir s'asseoir sur la chaise. Faire une autre impro en fonction de son émotion du moment

39/ Impro : Carré hollandais : Les comédiens sont aux quatre coins d'un carré. Les deux les plus en avant-scène commencent une impro. Lorsque le professeur de théâtre dit "on tourne" chaque comédien se déplace d'un cran sur la gauche. Maintenant les deux comédiens les plus en avant-scène commencent une autre impro.

40/ La logorrhée : deux comédiens côte à côte. L'objectif est de raconter la même histoire mais en ayant le plus possible ma parole. Ils vont devoir se couper la parole. A la fin, le public vote pour le comédien qui a le plus parlé.

41/ Créer le monstre : un comédien va modeler un autre de manière à former un monstre. Au signal, le monstre va attaquer le public

42 / Tu n'as pas entendu la nouvelle ? : Un comédien va vers un autre de la ronde et lui dit : "tu n'as pas entendu la nouvelle ?", l'autre répond "oui" et c'est à lui d'inventer une nouvelle extraordinaire.

43/ La machine : Chaque comédien va monter sur scène pour faire un geste (toujours le même) avec un son. Puis il est rejoint par un autre puis un autre etc..à la fin cela fait une grosse machine.

44/ En ligne histoire en continu. Chaque comédien apporte un élément de l'histoire.

45/ Points de travail impro : écoute, acceptation, valorisation, construction, personnage, émotion, jeu visuel, univers, voix, rapport public, leader ship, spontanéité, générosité, variété des propositions

46/ Impro : se mettre dans un mode : je suis en mode énervé, joyeux, fainéant etc

47/ Deux lignes face à face avec de la musique les personnes traversent la salle et lorsque l'on se croise, on peut faire demi-tour au centre. Le but est de ne faire qu'une ligne.

48/ Impro : se concentrer sur un axe exemple : le rythme, la philosophie, police du rythme, les personnages, la cohérence etc

49/ La méta impro : j'explique tout ce que je fais, je pense.

50/ Le mime arabe en ligne. A la queue leu leu chacun son tour on se tourne pour faire deviner une petite histoire définie au préalable avec le public. Le dernier doit raconter l'histoire.

51/ Un comédien sort de la salle, le public raconte une histoire. Le premier comédien essaie de faire deviner au deuxième etc, le dernier raconte à voix haute.

52/ Taper sur les genoux puis montrer une direction avec les mains. Si c'est la même direction, on se tape dans les mains. Variante possible à trois ou en disant des lettres, si c'est la même lettre on fait un geste ou on dit un mot.

53/ Je regarde mon voisin et je lui dis quelque chose de gentil puis de méchant.

54/ Marcher dans la salle et se dire bonjour, puis certains doivent soutenir le regard et d'autres doivent regarder et rapidement changer de regard.

55/ Commencer toutes ses phrases par "euh". Puis essayer le "euh" en milieu de phrase. Essayer des longs "euh" et de "euh" courts. Statut bas.

56/ Statut haut parler sans bouger la tête et en soutenant le regard.

Le fait de ne pas soutenir le regard de quelqu'un est un statut haut car l'ignorance est un statut haut. En revanche, si on détourne le regard puis on revient, même rapidement, jeter un coup d'œil là c'est statut bas.

57/ La bascule : La bascule a un effet de comédie : le public adore voir un personnage statut haut se ridiculiser et aime voir un statut bas mis en valeur. En revanche, le public n'aime pas avoir de la compassion pour le statut bas. (Les esclaves doivent chanter) si un homme politique glisse sur une peau de banane, le public rigole. En revanche, si c'est mon pauvre grand père le public ne rigole pas.

Les gens ont un statut préféré et ils aiment s'y retrouver mais dans tous les cas c'est un système de défense : « ne m'approchez pas, je mords » ou « ne me mord pas, je n'en vaudrais pas la peine » donc si vous jouez le statut que vous aimez le moins, vous vous retrouverez « sans défense ».

58/ Essayer de jouer avec le corps et demander le statut : exemple : orteil vers l'intérieur (bas statut) bouger de manière fluide (haut statut) bouger de manière frénétique (bas statut) mettre les mains près de son visage (bas statut) éloigner les mains du corps (haut statut) sourire en se pinçant les lèvres (bas statut) ralentir ses mouvements élève le statut. Sourire avec toutes les dents (statut haut agressif) sourire sans les dents ou que avec la mâchoire du haut.

59/ Gagner en confiance : alternance de jeu bas et haut exemple : scène haut petit déjeuner le mari joue bas et épouse joue haut puis scène dans laquelle le mari est au travail il joue haut et la secrétaire joue bas puis re-scène de petit déjeuner les deux sont bas.

60/ Faire jouer les comédiens avec un statut juste au-dessous ou au-dessus pas de grand écart. Cela permet d'ajuster son jeu.

61/ Changement de statut : un professeur entre sans ses lunettes, il pense être dans sa classe il dit par exemple : « bon asseyez-vous maintenant » ou « pourquoi personne ne m'a dit que l'on a changé de classe » il met ses lunettes et voit le conseil d'administration, il s'excuse devient gêné et veut sortir mais la porte ne s'ouvre pas. Il sort. Variante : il rentre à nouveau salle des profs (statut haut) puis conseil d'administration (statut bas) puis sort puis rentre. Attention, cet exercice peut faire que le comédien se sente très rabaissé.

62/ Essayer avec des gromolots les changements de statuts à faire avec deux comédiens : le propos n'a pas d'importance, seule l'attitude est importante.

63/ Faire un statut avec n'importe quoi : un objet ou un lieu ou un animal fait un statut bas avec un banc par exemple ou tu es dans ton bureau avec un statut haut tu prends de la place, tu téléphones, tu prends des dossiers mais en revanche tu es statut bas avec la personne en face de toi. Statut bas face à un pigeon.

64/ La non défense : deux frères vivent dans un appartement : A : "pourquoi tu as ouvert ma lettre ?" B dit rester statut bas et valider tout ce que A dit, B : "oui je l'ai ouverte" A : "pourquoi tu l'as ouverte je t'avais dit de ne pas ouvrir mes lettres", B : "tu as raison je suis une merde" etc... A va avoir beaucoup de mal à rester en colère face à B. Donc B se défend avec la non défense. (Faire l'exercice d'abord sans donner la consigne du statut : scène de conflit)

65/ Insultes : L'insulte est importante pour que la scène ne soit pas un endroit d'insécurité. Le comédien doit être capable d'accepter ses défauts afin de ne pas s'effondrer sur scène si un comédien lui fait une insulte ("tu as les oreilles décollées", "tu n'as pas de seins, on dirait un homme" etc). Afin de désamorcer le principe, chacun écrit des insultes au hasard sur un papier (" salope", "trou du cul" etc) On commence par une scène dans laquelle il ne se passe rien : acheter un chapeau (il faut vraiment qu'il ne se passe rien) puis faire la scène avec des insultes exemple : "bonjour, est ce que vous auriez un chapeau connard ?" – "oui salope qu'est-ce que vous voulez ?" etc... la scène est drôle mais ennuyeuse le principe n'est pas juste de s'insulter. L'insulte en soi n'a aucun intérêt nous voulons voir quelqu'un se faire insulter essayer en répétant chaque insulte avec stupeur et indignation exemple : "je voudrais un chapeau connasse" – "quoi moi connasse" ! "bien sur j'ai un rouge connard" – "connard ! Je suis un connard, je vais essayer un bleu svp" etc... la scène doit toujours avoir lieu le propos principal n'est pas les insultes. Variante : maitre / serviteur etc... variante : répéter l'insulte en aparté au public...

66/ Essayer en gromolot, la technique est de répéter la fin des gromolots exemple : "kigoujabataradchafou – chafou ! chafou ! trieaboujalomo" etc... Variante : le faire avec deux groupe face à face.

67/ Maitre /serviteur : le travail principal du serviteur est d'élever le statut du maitre. Le serviteur est statut bas face au lieu, quand le maitre est là et il devient statut haut face au lieu quand le maitre est absent. Essayer les variantes

68/ Le serviteur doit occuper le moins d'espace possible, être près d'une porte pour disparaître à tout moment, si le maitre passe devant lui il se ratatine un peu etc..

69/ Le maître doit essayer de faire changer le statut du serviteur exemple : "asseyez vous la – sur votre chaise monsieur ?" – "oui et qu'est ce que vous prendrez ?" – "euh... euh... coca bière ..." c'est intéressant car le public sait que si le serviteur sort de son rôle il va avoir des ennuis – "comment osez-vous prendre un cigare !"

70/ Exercice : mimer le fait de déshabiller ou d'habiller un maître.

71/ Faire des gentils maîtres et des méchants serviteurs puis des méchants maîtres et des gentils serviteurs.

72/ Essayer 1 / gentil maître et méchant serviteur 2/ l'inverse 3/ les deux équipes entrent en relation et se querellent 4/ équipe 1 se prépare pour le duel 5/équipe 2 se prépare 6/le duel

73/ Le maître doit mettre le serviteur sous pression : il s'oppose à tous ce que le serviteur est, dit ou fait exemple : "votre café monsieur" – "où est le sucre". Ou – "votre uniforme monsieur" – "je ne porte pas d'uniforme"... tout ce que le serviteur dit est faux.

74/ Le serviteur s'attire lui-même des ennuis : - "le sucre pour mon café" – "je l'ai mangé monsieur"

75/ Le serviteur est tellement soumis qu'il se sur-confesse il avoue avant d'être accusé : -" ah ! J'ai une remarque à vous faire" – "pas à propos du gâteau monsieur ?" – "qu'y a-t-il avec le gâteau ?" – "j'ai laissé par erreur le chat entrer monsieur" – "vous avez laissé le chat entrer ?" – "oui c'est parce que je me suis mis en retard à cause de madame" – "quoi madame ?" – "je n'aurai pas du vous le dire" etc.

76/ Un même comédien joue les deux rôles : quand il a le chapeau il est le maître et pas de chapeau serviteur. Quand il ne sait plus quoi dire, il change de rôle.

77/ La hiérarchie des statuts : un maître à un autre maître etc... on voit dans la même scène qui est le supérieur de l'autre puis essayer la bascule. Essayer en parlant dans l'ordre hiérarchique du plus haut au plus bas. Variante : chacun doit faire des grimaces à son supérieur hiérarchique sans se faire prendre. Si numéro 1 voit numéro 3 faire une grimace à numéro 2 il le dit à numéro 2

78/ Le jeu du chapeau : quatre comédiens en ligne numéroté de 1 à 4. Numéro 1 jette le chapeau de numéro 2 au sol, numéro 2 est outré et fait ramasser le chapeau par numéro 3 qui le remet sur la tête de numéro 2. Puis numéro 2 jette le chapeau de numéro 3 qui va le faire ramasser par numéro 4 etc seul numéro 4 peut le ramasser lui-même. Ensuite numéro 1 préfère jeter le chapeau de numéro 2 mais peut prendre n'importe lequel. De même, numéro 2 préfère celui de numéro 3 mais peut prendre numéro 4. Il est important de jeter le chapeau au pied. Ensuite ils doivent marcher en essayant de ne pas se faire prendre leur chapeau et en jouant une scène. Le propos de la scène est plus important que le chapeau exemple : il braque une maison ou ils font les valises pour partir en vacances. Numéro 1 devra surement se mettre en colère pour que quelque chose soit fait. Les comédiens doivent être capables de respecter ces règles communes à toute hiérarchie.

79/ La pyramide des statuts : un comédien joue un personnage et celui qui arrive jouera un cran au-dessus. Il est possible de commencer en statut haut et les autres devront jouer au-dessus.

80/Les écarts maximaux : un maître et un serviteur très haut et très bas. Au début, le maître va être mal à l'aise et le serviteur va prendre l'espace du maître. Ensuite, le maître a le droit de tuer le serviteur en claquant des doigts dès qu'il se sent agacé. Ensuite, on lui envoie plein de serviteurs. Le maître ne doit pas se justifier. Le public est surpris du temps passé par le serviteur qui est très maladroit. Les serviteurs sont tués parce qu'ils agitent les bras, parce qu'ils font du bruit en marchant etc.. Ensuite, le serviteur a 3 vies il se fera tuer après 3 claquements de doigts. On remarque que le serviteur ne change pas beaucoup ce qu'il fait car il n'est pas assez attentif aux besoins du maître (car il essaie de montrer qu'ils sont serviteurs). Une fois le statut maximal installé, faire entrer une 3ème personne pour calmer le maître flatté et s'occuper du serviteur.

81/ 1 à 9 ne pas compter en même temps

82/ Prenez une position et l'autre vient en appui sur vous puis s'enlève et faire une autre position etc. Possibilité de le faire en groupe, chacun amène une position puis le groupe se défait.

83/ Passer en ligne devant le groupe en regardant tout le monde avec joie, orgueil...

84/ Faire, à deux, une position en fonction du mot donné.

85/ Marcher à deux les yeux fermés, l'un met la main dans le dos et s'il l'enlève l'autre s'arrête. Toucher l'épaule pour faire tourner.

86/ Deux personnes ont pioché un papier avec une émotion ex : guindé, blazé. Il jouent assis sur une chaise au clap, ils peuvent parler.

87/ 3 personnes ont une phrase à placer sans que les autres n'arrivent à la trouver

88/ Idem avec des figures.

89/ Se placer en cercle : les personnes sont les souris et au milieu un chat. Le chat demande « où est mon trou ? » Si la souris répond "à droite", le chat se déplace vers la droite. Pendant ce temps, les souris peuvent changer de place ensemble grâce au regard. Si le chat tombe sur une place vide il peut s'arrêter.

90/ Faire les virelangues mais chacun à sa sauce. Exemple : voix grave chanter etc...

Trumetromp sont au prompteur

Classification calcification falsication

Gros gras grain orge! Quand te dégrosgrasgraindorgera-tu ? Je me dégrosgrasgraindorgerai quand tous les dégrosgrasgraindorges se dégrosgrasgraindorgeront.

Je vais chez ce cher serge

91/ Est-ce que tu sais faire : donner un défi que le comédien va imiter. Se laisser prendre par le jeu.

Exemple : Tagger un mur/vider les poubelles/faire du cheval/ démarrer une moto/ faire du saut à l'élastique/ fabriquer un smartphone / démarrer un feu / Faire une sculpture d'une marmotte/ Faire du monocycle / Marcher avec des échasses/ Jongler / Laver les vitres d'un gratte ciel / conduire un train

92/ Chaises musicales tournantes - 4 comédiens jouent le personnage qui correspond à la chaise.

93/ Marcher et se regrouper par thème. Exemple : pantalons bleus etc.

94/ Tableau animé. A 5. Un comédien anime un à un. Puis tout s'anime.

95/ Raconter une histoire avec : Il était une fois / Mais un jour / Et à cause-et grâce à ça.

96/ Piou piou : une poule et des poussins. Tout le monde a les yeux fermés : le but est de trouver la poule. Quand un poussin touche un autre poussin il doit dire pioupiou, sauf la poule qui ne dit rien. Quand le poussin trouve la poule il reste en contact.

97/ Un groupe face à une autre personne. La personne a une particularité ex : très polie. Le groupe entre en interaction avec lui si la personne trouve sa particularité il passe de son côté et fait la même chose.

98/ Porter la voix : faire se parler les comédiens mais de loin.

99/ Faire un concours de statut bas

100 dire : Je t'aime ou je t'aime pas avec l'émotion inverse

101 / Et après : demander au public et après qu'est-ce que je fais ? puis impro

102 / Le répondeur : chaque personne passe et laisse un message sur le répondeur avec un personnage

103 /Deux personnes l'un décrit un personnage pendant que l'autre le mime petit à petit.

104 / Le concours du non problème : Faire une impro sans aucun problème

105/ Faire tous comme le chef d'orchestre (ti shi) et si ça tourne on change de chef d'orchestre

106/ Face au groupe, un chef d'orchestre qui donne des directions avec une phrase. Le groupe doit suivre et répéter la phrase.

107/ Mime : je mets mon doigt entre la main fermée de quelqu'un et je dois m'éloigner et me rapprocher sans toucher les rebords de sa main.

108/ 2 groupes d'humeur (par paire : l'un doit consoler l'autre -> introduction par contact physique)

109/ Tunnel de l'amour yeux ouverts, yeux fermés.

110/ Cercle de l'absurde / dire des mots sans aucun rapport les uns avec les autres. D'abord avec des mots ensuite avec des phrases.

Les Dialogues de l'absurde . Les engueulades de l'absurde

111 / Je dois mimer une action et pendant ce temps quelqu'un d'autre fait trois statuts. Je dois être capable de les reproduire.

112/ La veste : compter combien de mouvements je fais pour mettre une veste puis refaire exactement les mêmes mouvements sans la veste (en mimant).

113/ Par 4 face au public : Deux font une impro, l'un des deux va donner des ordres à l'autre (situation de prof / élève). L'élève doit s'exécuter mais n'applique pas correctement les consignes, donc le prof refait pour lui montrer. En même temps, deux autres font des figures à deux qu'ils tiennent 30s (3 ou 4). A la fin, le prof et l'élève doivent refaire les figures.

114/ Emotion : En ronde, chacun fait un mouvement puis celui situé à côté reprend ce même mouvement en l'exagérant et ainsi de suite (possible sur deux tours de ronde)

115/ En face à face, je souris, la personne avance et je ferme la personne recule.

116/ En face à face, j'avance car je suis content, je me rends compte que je ne suis pas content je recule j'avance en étant fier (la personne me doit de l'argent) je me rends compte qu'elle est plus forte que moi, je recule craintif.

117/ Même exercice mais en diagonale : je cours content puis je recule craintif puis j'avance en étant fier. Un jeu s'installe entre les deux comédiens puis il y en a un qui lâche puis laisse faire.

118/ Par 3 assis sur des chaises : deux parlent et un écoute les deux autres, il doit ensuite raconter les deux histoires.

119/ Variante les deux racontent et ajoutent une émotion variante, les deux racontent et au milieu il change d'histoire pour continuer celle de leur voisin puis ils reviennent sur la leur et terminent l'histoire entamée.

120 / Face au metteur en scène, placé en ligne, j'avance en ressentant une émotion puis elle est de plus en plus forte pour être au maximum puis quand je recule elle diminue progressivement. Les personnes extériorisent avec des gestes donc faire refaire avec la même intention maximum mais intériorisée.

121/ Dire son prénom en ajoutant un geste et un son qui va avec. D'abord un peu puis un peu plus en tenant une statue.

122 / Aller vers quelqu'un en ronde pour lui dire

"Bonjour j'ai un cadeau pour toi" ; "ah oui pour moi" ; "oui pour toi" ; "merci c'est gentil."

Mettre une émotion la personne en face doit suivre la même émotion, variante possible : faire monter en intensité

123 / En ligne face à face, aller vers quelqu'un avec un mouvement et un son. La personne en face va vers quelqu'un d'autre et doit garder l'un des deux (geste ou son) et doit changer l'autre.

124/ Mettre de la musique. Chaque personne fait ce qu'elle veut, les autres doivent suivre, imiter ou ne rien faire.

125/ Avec un métronome faire un geste par bip. Ensuite, deux par deux face à face, il faut imiter la personne en face avec un bip de retard sur elle.

126/ En cercle, je regarde mon voisin d'en face et je fais la même chose que lui. Le faire réparti dans la salle et en musique.

127/ Monologue ou impro. 3 personnes sont désignées dans le public pour donner un détail, dicter une action ou une émotion. Le ou les comédien(s) devront apporter les éléments demandés. Si la personne ne sait pas quoi inventer comme histoire, tenter de lui faire deviner l'histoire à laquelle je pense en répondant par oui ou par non. Avec les éléments qu'elle aura trouvés, elle doit faire une histoire.

128/ Spontanéité :

Ne pas être original, ne pas se censurer,

Le oui récompense par les aventures qu'ils vivent

Le non récompense par un sentiment de sécurité

Nous luttons contre notre propre imagination quand nous essayons d'en avoir.

Nous ne sommes pas responsables du contenu de notre imagination.

129/ Les cadeaux : A donne un cadeau à B qui va être force de proposition pour mimer le cadeau il va suraccepter

130/ A fait une pause B joue avec (ex : A à lever une jambe et B lui met un sabot) puis A dit merci B fais une pause etc.. Variante : ajouter un dialogue qui n'a rien à voir avec les pauses.

131/ On est mardi : A dit « On est mardi » B enchaîne avec une exagération de la réaction (petit monologue) à la fin il finit par une phrase (pense à nourrir le poisson) A surréagit à cette dernière phrase avec un monologue etc...

132/ le oui mais : A pose des question et B répond par oui mais... et dit quelque chose. Ensuite on impose de dire la première chose qui nous vient par la tête en surréagissant l'enthousiasme. Variante dire oui mais très fort Puis très enthousiaste.

133/ Principe du persécuteur sauveur victime : Faire une impro en imposant ces 3 caractéristiques à 3 comédiens.

Persécuteur : donne des leçons, fait régner sa justice, ancienne victime

Sauveur : veut se rendre utile sans qu'on lui demande

Victime : injuste, "oui mais", il aime attirer l'attention

134/ En cercle tourné dans le même sens : marche au pas sur un rythme donné, sans jamais modifier l'espace entre les comédiens puis : pointe des pieds ; marche sur les talons ... le plus silencieusement possible etc...

135/ 4 ou 5 coins de la scène : 1 je danse, 2 j'imité un sport au ralenti, 3 je dis un discours sans aucun sens, 4 je meurs et je revis en zombie **136/ Allons à la banque !**

DÉROULEMENT : Les participants sont répartis sur la scène. Un des joueurs annonce : « Allons à la banque ! » Aussitôt ils illustrent lieu proposé : le guichet, la file d'attente, le distributeur de billets, le lieu prend vie les improvisateurs commencent à jouer.

137/ Je pense à un objet qui me tient vraiment à cœur j'essaie de me mettre dans l'émotion que je ressens à ce moment-là. Je rentre et j'utilise cet objet en essayant de ressentir cette même émotion

Ressenti : en musique , je prend un grand verre et je le bois, c'est tellement bon que je ferme les yeux et lorsque je les ouvre je suis dans ma chambre et j'essaie de ranger. A un moment tout disparaît et il faut tout remettre.

Variante faire visiter sa chambre à quelqu'un.

138/ Penser à une situation vécue avec une personne et se remémorer l'émotion vis-à-vis de cette personne. Deux comédiens l'un tourne autour de l'autre il fait monter une émotion lorsqu'il le souhaite il s'arrête et dit une phrase : une saynète commence.

139/ Partir d'une action objective et en faire une situation qui engendre une émotion exemple : Un acteur lit le journal du jour, assis sur une chaise. Voilà l'action objective. L'acteur doit remplir cette action avec son imagination et en faire une situation : par exemple ça se passe à un moment ou ce qu'il peut y avoir dans le journal a un rapport avec ce qu'il y a de plus important dans sa vie à ce moment-là. (Faire son lacet droit à la parole)

140/ Danser en ronde tout le monde imite quelqu'un la personne leader change grâce au regard.

141/ Danser partout dans la salle ou une personne danse et les autres stops ou seulement une personne ne danse pas et les autres dansent variante à 2 personnes

142/ 3 personnes donnent une phrase avec un prénom dedans et une autre personne doit faire une histoire qui relie les 3 personnages

143/ Je regarde mon voisin de droite. Ensuite chacun se répartit dans la salle et imite ce que fait son voisin de droite : en musique. Le principe est de partir sans rien faire et que ça exagère.

144/ Spontanéité : deux par deux face à face, l'un à 30 secondes pour dire le plus de mot possible et l'autre compte

145/ Plateforme impro : poser une routine quelque chose de quotidien et après la casser **146/**

1 le bouclier et l'épée

DÉROULEMENT : Les joueurs choisissent secrètement deux autres partenaires qu'ils désignent respectivement /· un comme une épée, l'autre comme un bouclier. Au signal, ils se déplacent de façon à toujours placer le bouclier (le joueur ainsi désigné et connu d'eux seuls) devant celui qui représente l'épée.

VARIANTES : Au lieu d'intercaler le bouclier devant l'épée, cette fois le joueur se désigne lui-même comme bouclier et doit s'intercaler entre l'épée et le partenaire qu'il s'est destiné à protéger.

147/ Par groupes de deux, il s'agit de représenter une lettre de l'alphabet en moins de cinq secondes.

148/ Par deux faire une conversation sans « je » ni « question »

149/ Je suis Superman : Les joueurs vont tour à tour au centre du cercle le joueur initie sa première annonce par :« Je suis Superman parce que ... » il termine par ce qui lui vient à l'esprit :

150/ Des lucioles dans le train : Un acteur sort du cercle en annonçant : « Lancé par les fabricants de lucioles voyageant en train, voici l'ours en trottinette. » il désigne une autre personne qui déclame un court monologue illustrant l'ours ... ,Après avoir terminé, le joueur propose un nouvel animal se déplaçant avec un autre moyen.

151/ Séparer mouvement, son et parole : il ne faut ici faire qu'une seule chose à la fois, bouger, émettre un son ou parler. On doit être immobile quand on parle ou lorsque l'on émet un son.

152/ No man's land : L'exercice consiste à explorer des situations où les échanges verbaux sont minimales. Les personnages ne se connaissent pas et se trouvent dans un lieu spécifique : café, église, salle d'attente, arrêt de bus, intérieur de compartiment, musée, bibliothèque, plage, queue de cinéma ... Avec le silence, les joueurs sont encouragés à explorer également l'immobilité.

153/ Disposé sur le cercle, les acteurs A et B croisent le regard. A obtient ainsi l'assentiment de B pour prendre sa place. Alors A se dirige vers B. Dès cet instant, B essaie de croiser un autre regard dans le cercle afin d'obtenir rapidement un nouvel assentiment car A se déplace pour prendre sa place. Dès que B a obtenu accord avec un joueur C, il se dirige vers C avant que A n'arrive à sa hauteur. Ainsi de suite pour C.

154/ Par deux : Un joueur est placé sous la direction d'un second désigné comme coach. Lorsque le coach dit « change ! » le joueur modifie radicalement son et mouvement. À la consigne, « transforme l », il fait évoluer petit à

petit son action. Lorsque le coach annonce « exagère ! », le joueur exagère son mouvement en conservant la même intention.

155/ La fédération française de : Par groupe de quatre, les participants ont 20 minutes pour totalement un sport avec ses règles, ses entraînements, ses moyens, ses licenciés, ses compétitions, ses records, ses champions ... Puis, dans un deuxième temps, ils auront 8 minutes pour présenter ce sport au comité des Jeux olympiques, joué par les comédiens des autres groupes, pour que ce nouveau sport soit au programme des prochains J. O. Les quatre prendront alors chacun un rôle clef pour faire une démonstration puis répondre aux questions du jury de sélection. Nous pourrions retrouver : un arbitre, un créateur de règles, un gestionnaire, un arbitre, un créateur

Variante : le concours Lépine. Par groupe de deux, il s'agit de présenter à un jury des inventions.

Le conteur sonneur : Une personne est désignée comme étant le conteur. Trois autres personnes sont à sa disposition pour créer l'ambiance et les décors sonores. Ils peuvent aussi illustrer l'histoire par des images fixes mais n'ont pas la possibilité d'interpréter des personnages. Variante : avec deux conteurs alternant les deux rôles.

156/ Espace scénique : Courir les yeux fermés en ce faisant arrêter par les autres

157/ Les acteurs, assis confortablement sur des chaises, ferment les yeux et essaient de reconstruire mentalement l'image de la salle l'animateur pose des questions sur cette salle auxquelles ils répondent ; puis, ils ouvrent les yeux et vérifient l'exactitude de leur image.

158/ Les acteurs parcourent l'espace selon tous les axes possibles (périmètre, diagonale, etc.)

159/ Les acteurs se déplacent au hasard sur tout l'espace de la scène et au top de l'animateur ils rétrécissent progressivement le champ, en accélérant le mouvement, pour ne occuper que le centre de la scène, sans cesser de marcher. Au top suivant ils éclatent et occupent de nouveau la totalité de la scène, mais en ralentissant progressivement la circulation,

160/ L'acteur, contre le mur du lieu où il se trouve, appuie ses mains derrière son dos contre la cloison. Il prend son élan et parcourt d'un mouvement assez rapide l'espace qui le sépare de l'autre mur, puis repart en arrière pour se retrouver contre le mur qu'il a quitté. tel un métronome, il va d'un point à un autre sans se heurter, et en accélérant progressivement sa course.

161 / Deux acteurs, face à face, chacun contre les murs/ opposés, vont aller à la rencontre l'un de l'autre. Ils stoppent au milieu à quelques centimètres l'un de l'autre, pour repartir en arrière et se relancer l'un vers l'autre. Ainsi plusieurs fois.

162/ Appréhender l'espace qui est entre soi et un objet sur scène. Puis, les yeux fermés, franchir cet espace pour aller toucher l'objet choisi.

163/ Appréhender l'espace qui est entre soi et un objet sur scène, derrière soi. Les yeux fermés, franchir cet espace en reculant, jusqu'à toucher du dos l'objet choisi.

164/ Les acteurs en deux groupes se mettent en ligne face à face. Par couple en se serrant la main ferment les yeux, se lâchent et reculent jusqu'à s'écarter d'une dizaine de mètres, puis cherchent à se rejoindre et à se serrer la main de nouveau, les yeux toujours fermés.

165/ Même chose, mais les couples se dispersent au hasard sur scène, ce qui va croiser les trajectoires.

166/ Deux lignes face à face. On va se croiser avec trois pas en avant et trois pas en arrière sans se toucher. Essayer rapide ou en pas de côté

167/ On place un couloir étroit avec des objets à passer. Il faut passer sans toucher les autres. Petits à petit on réduit l'espace

168/ Deux groupes de six acteurs maximums. Un des acteurs du groupe 1 exécute une posture que les autres membres de son groupe complètent, un à un, en remplissant le plus d'espace possible. Quand c'est fait, le groupe 2 se met en devoir de remplir 1 espace vide de : cette première sculpture. Ensuite, les membres du groupe 1 se dégagent sans déranger les acteurs du groupe 2, se mettent de côté pour considérer ce que font leurs partenaires du groupe 2, puis remplissent à leur tour l'espace vide de la sculpture du groupe 2, et ainsi de suite .. • Avec l'entraînement, les mouvements d'entrée et de sortie peuvent se faire de façon ininterrompue et coulée.

169/ Un acteur est dans un lieu donné. Il le quitte et rentre dans un autre lieu. Il doit jouer avec : - la hauteur et la profondeur : haut/bas, petit/ grand, profond/ étroit ; - l'air : chaud/froid, pesant/léger ; - l'ouverture : extérieur/intérieur, ouvert/fermé.

170/ Hi, ha, ho • Objectif : Passage d'énergie, rapport à l'erreur • Structure : Tous en cercle, la personne X a le focus. X dit 'Hi' en levant les bras, ses deux voisins disent 'Ha' en lui tranchant le ventre, X dit 'Ho' en désignant la prochaine personne à avoir le focus. Au départ, nous sommes en rythme normal, pour progressivement accélérer et atteindre la vitesse limite. Le jeu s'arrête quand tout le monde est énergisé. • Variantes : on peut éliminer à chaque erreur (retard, mauvais geste, mauvais son, etc.) les responsables, qui doivent alors s'entraîner à perdre avec force et grâce. Le jeu s'arrête quand les trois dernières personnes perdent en même temps.

171/ Transfert de prénoms : Tout le monde en marche. À chaque fois qu'on croise quelqu'un, on échange nos prénoms. Je m'appelle Nabla, puis Timothée, puis Jeanne, etc... À la fin du jeu (au bout de deux minutes), on se met en cercle et on dit le dernier prénom qu'on a reçu. • Variantes : dès qu'on retrouve notre prénom, on sort du jeu

172/ Tous en marche. Quand l'accompagnateur tape dans ses mains, il ne peut y avoir qu'une seule personne en marche, que nous appellerons 'X'. X a le focus. Il peut s'arrêter pour donner le focus à quelqu'un, qui devra se mettre en marche. Ou il peut se faire prendre le focus par quelqu'un qui se met en marche et le force à s'arrêter. Penser à faire varier les dons et les prises de focus, varier les durées de focus, etc. • Variantes : on peut tendre des pièges, faire semblant de s'arrêter ou de démarrer. On peut demander 2 personnes en marche, ou 3, ou tout le monde sauf 1

173/ Association d'idées soutien : Tous en cercle, la personne X a le focus. X dit des mots en association d'idées, avec la structure suivante : Je dis chaise. Chaise me fait penser à Table. Table me fait penser à Mendeleïev. Mendeleïev me fait penser à Chimie. Chimie me fait penser à Expériences, etc. À n'importe quel moment, quand X en a besoin, Y reprend le focus, avec la même structure : Expériences me fait penser à Frankenstein, etc. • Variantes : Au bout d'un moment, on peut essayer de rebrousser chemin pour retomber sur le mot initial avec la structure : Frankenstein venait d'Expériences, Expériences venait de Chimie, etc.

174/ 4 ou 5 joueurs. X s'avance et appelle Y : Et voici Y ! Y appelle Z : Et voici Z ! Etc. • Variantes : On peut ajouter des mots : Et voici, rien que pour vous, Y ! Et voici mon ami de tousjours, Z

175/ Faites sortir une personne et décidez avec le reste du groupe d'un défi que le dauphin devra remplir. Une fois le défi choisi, faites rentrer le dauphin. Ne lui expliquez rien de plus que la consigne générale. Le comédien doit tenter des choses et tous les autres (les entraîneurs, donc) doivent le guider par leurs applaudissements pour qu'il réussisse son défi.

176/ En rond ce faire passer un objet. Quelqu'un au centre tape des mains. A ce moment la personne qui a l'objet doit dire 6 mots commençant par la lettre imposée par le joueur du milieu. Pendant ce temps l'objet fait le tour de la ronde. Il doit avoir dit ses 6 mots avant que l'objet ne revienne à lui sinon il passe au milieu

177/ Kem's ou contre kem's en impro. Chaque comédien à un défi pour l'autre (par deux) exemple : s'il mime de faire c'est lacet tu gagnes ton défi. S'il dit le mot popcorn tu gagnes ton défi. Lorsque le défi est fait l'autre dit KEM'S. Si le comédien comprend son propre défi il le fait (exemple il fait son lacet) mais il dit contre kem's.

178/ En ronde : dire un adjectif qui commence par la première lettre de son prénom ex : jolie Johan ou gentil Johan. Ensuite avec un geste. TOUT LE MONDE RÉPÈTE.

179/ Faire un tableau en arrivant un par un. (Possible de ne rien faire) une autre personne regarde et dit ce qu'elle voit. D'abord général puis précis

180/ Monologue : vous êtes dans une croisière et vous venez parler au public chacun votre tour. Il faut faire tous les personnages de la croisière. (possible avec n'importe quel lieu)

181/ Est ce que tu aimes ton voisin ? Si non : les deux voisins de droite et de gauche doivent échanger de place et la personne au centre doit récupérer une place. Si oui : Oui surtout sont qui portent des lunettes. Tous ceux qui portent des lunettes échange de places.

182/ Interpréter un mot avec des figures à plusieurs

183/ Faire une histoire avec qu'une liste de mots seul ou à plusieurs

184/ Faire une impro en jouant seul tous les personnages

185/ Monologue en mode commentaire de texte exemple je lis une annonce puis je la commente

186/ Chaque comédien vient sur scène pour laisser un message sur le répondeur

187/ Se mettre en cercle ou deux cercles : Une personne de la ronde parle chacun son tour :

1/ Un canard

2/ Deux pattes

3/ Coin

4/deux canard

5/ quatre pattes

6/ Coin Coin

Etc.... Possible avec : un moustique , 6 pattes, taper une fois dans les mains. Variante avec deux cercles : celui qui perd passe dans le cercle d'à côté et s'intègre dans le jeu.

188/ Deux lignes en face à face : une ligne offre un cadeau à l'autre et ils doivent être très très content d'offrir et très très content de recevoir (les autres). Puis pareil mais très hypocrite. Puis pareil mais que en bruitage onomatopée

189/ Une impro commence et lorsque le professeur met de la musique les comédien doivent se caler en rythme sur le même geste. Une chorégraphie commence. Lorsque la musique s'arrête ils doivent intégrer dans l'histoire leur position.

190/ Une des comédiennes quitte la salle et le public doit inventer pour elle un boulot ridicule, avec une multitude de détails bizarres, comme par exemple : « Elle est dentiste pour loups garous et ne travaille que pendant les soldes d'été à Tahiti et sa spécialité c'est d'arracher les dents de lait avec un chausse-pied ». La comédienne revient, le jeu commence et les autres comédiens doivent jouer des personnages et des situations qui vont aider la comédienne principale à deviner tous les détails de son métier

191/ Les comédiens marchent dans l'espace. Ils doivent pointer du doigt autant de détails que possible de cet espace pendant une minute. Chaque fois qu'ils désignent quelque chose ils doivent dire à haute voix ce qu'ils désignent. Incitez-les à aller vite et à trouver autant de détails que possible

192/ Les comédiens marchent dans l'espace. Ils doivent pointer du doigt autant de détails que possible de cet espace pendant trente secondes. Mais cette fois, lorsqu'ils désignent quelque chose, ils doivent dire à haute voix le nom donc désigner une première chose, mais ne rien dire. Par exemple une comédienne commence par pointer du doigt une table, puis elle désigne une lampe et dit « table » ; ensuite elle désigne un livre et dit « lampe », etc.

193/ les comédiens déambulent dans l'espace pendant vingt secondes. Pendant ces vingt secondes ils doivent désigner autant de détails de l'espace que possible. A chaque fois qu'ils désignent quelque chose ils peuvent dire haute voix n'importe quel mot, dans leur langue, autre que le véritable nom de ce qu'ils désignent.

194/ Les comédiens se mettent par deux. Ils se tiennent face à face. Ils vont compter jusqu'à trois, en alternant. Ils vont continuer à compter jusqu'à trois encore et encore, en alternant. Le comédien A dit « 1 », B dit « 2 » A dit « 3 », B dit « 1 », A dit « 2 », etc. Ils doivent aller vite. À la moindre erreur ou la plus légère hésitation, ils doivent mettre leurs mains en l'air, dire « J'ai foiré ! >>, puis chacun s'en va et trouve un nouveau partenaire avec qui recommencer le jeu. Si, alors qu'ils cherchent un nouveau partenaire, tous les autres sont en train de jouer sans se tromper, ils doivent s'approcher d'une paire et faire tout ce qu'ils peuvent pour qu'ils se plantent et les amener à faire une erreur.

195/ C'est la même version que la 1, excepté qu'à chaque fois que votre partenaire dit un chiffre vous devez taper dans vos mains.

196/ Les comédiens bougent dans l'espace. Tout en se déplaçant ils se lancent une balle. Ils ne peuvent jamais attraper la balle et se déplacer avec elle, dès qu'ils l'ont attrapée ils doivent immédiatement la relancer. Si jamais la balle tombe au sol, tout le monde s'arrête et pointe du doigt la personne qu'ils pensent responsable de la chute. La personne désignée par le plus grand nombre de Joueurs est éliminée. Les joueurs éliminés restent sur le côté MAIS doivent continuer à regarder parce qu'ils continuent à voter en désignant quelqu'un à chaque fois que la balle tombe. Continuez à jouer jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un comédien.

197/ les comédiens se répartissent dans l'espace. Ils vont jouer des guerriers samurais engagés dans un combat à mort. Un seul samurai restera en vie à la fin de ce combat et il ou elle sera déclaré vainqueur. Les comédiens vont se battre au ralenti. Ils tiennent leurs avant-bras devant eux et font comme si c'était des lames empoisonnées. S'ils touchent l'avant-bras d'un autre samurai avec un de leurs avant-bras il ne se passe rien, les lames se bloquent l'une l'autre. Mais si leur avant-bras touche une autre partie du corps d'un opposant, l'opposant meurt immédiatement. Les samurais morts doivent tomber au sol et y rester, créant un amoncellement de cadavres.

Version I

Le jeu est le même que dans la version 1, à l'exception de deux nouvelles règles :

1. Chaque samurai décide du moment où il va mourir. Un samurai ne peut donc pas décider de tuer quelqu'un sans sa permission. Cela signifie que tout en combattant, chaque samurai doit à un certain moment décider de mourir et laisser ses opposants le toucher. Bien sûr, cela veut dire que chaque samurai ne peut pas frapper quelqu'un dans le dos sans que cette personne ait vu venir l'attaque, puisque cela voudrait dire qu'il aurait décidé moment de la mort d'un autre samurai ;
2. Quand vous mourrez, vous devez prendre un plaisir immense à mourir de la façon la plus spectaculaire possible, digne des Oscars. Vous pouvez faire autant de bruit que vous voulez, mimer le jaillissement des organes de votre corps, chuchoter vos derniers mots, etc. N'oubliez pas que tout ça se passe au ralenti.

198/ Le groupe est en cercle. Un comédien commence par dire un mot au comédien ou à la comédienne à sa droite dans le cercle. Cette nouvelle personne doit alors dire un mot associé au mot qui vient d'être dit à la personne suivante dans le cercle. Les mots continuent à circuler, chaque comédie associant avec le mot dit juste avant. Laissez-les faire le tour du cercle de nombreuses fois.

Version 2 C'est la même base que la version 1, excepté que maintenant, quand arrive le tour d'un comédien ou d'une comédienne de dire un mot, il ou elle peut dire n'importe quel mot, associé ou non au mot précédent. Ils doivent aussi se regarder dans les yeux lorsqu'ils échangent des mots, cela les aidera à mieux entendre les mots.

199/ Faites une ligne de cinq à dix joueurs, debout. Les autres joueurs s'assoient en face et sont le public. Le coach s'agenouille devant le public, face à la porte quelle catégorie, les animaux, les sports, les capitales, les films de Spielberg, etc. Le coach désigne les comédiens, un à la fois, dans un ordre aléatoire. Chaque fois qu'un comédien est désigné il ou elle doit immédiatement dire un mot en lien avec la catégorie choisie.

Le public joue un rôle important dans ce jeu :

Si, lorsqu'un comédien est désigné, il a la moindre hésitation et qu'il ou elle ne dit pas immédiatement un mot, le public doit crier DIE ! (MEURS !) et le comédien est éliminé du jeu.

Si un comédien répète un mot qui a déjà été dit, le public crie OIE ! Et le comédien est éliminé.

Si un comédien dit un mot mais que le public considère que le mot n'a aucun rapport avec la catégorie choisie, le public crie DIE ! Et le comédien éliminé.

Le public doit être très attentif, et sans merci. La plus petite erreur doit alors avoir pour conséquence que les spectateurs crient DIE. Quand un comédien est éliminé, il quitte la ligne et rejoint le public. Il peut maintenant crier DIE. Avec le reste du public. Une nouvelle catégorie est choisie par le public après chaque élimination. Continuez à jouer jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un comédien sur scène ; il ou elle sera le vainqueur.

200/ Mettez cinq ou six comédiens en ligne. Asseyez-vous face à eux sur un siège confortable. Dites-leur que vous êtes un méchant dans un James Bond. Cela veut évidemment dire que vous êtes étranger (les méchants des James Bond le sont toujours). En conséquence de quoi, vous ne comprenez pas la langue dans laquelle les comédiens vont jouer. Pourtant, on vous a dit que ce sont les meilleurs conteurs du monde, et vous voulez donc les entendre, même si vous ne comprendrez pas les mots. Ils vont raconter l'histoire « Trois mots à la fois », c'est-à-dire que lorsque chaque comédien parle il ou elle ne peut ajouter que trois mots à l'histoire. Quand le comédien à la fin de la ligne a dit trois mots, la narration reprend avec le comédien du début de la ligne. Enfin, dites aux comédiens qu'ils se tiennent sur une trappe et que vous avez près de vous un levier. A n'importe quel moment, si vous pensez qu'il y a un problème avec la narration, vous tirerez sur le levier et tous les comédiens tomberont dans une fosse où ils seront dévorés vivants par des piranhas. Ne faites pas attention aux problèmes de grammaire ou aux incohérences verbales puisque vous ne comprenez pas les mots. En revanche, vous chercherez les problèmes exprimés par le langage corporel et l'attitude des comédiens. Demandez au public le nom d'un conte connu. Ce sera l'histoire que les comédiens devront vous raconter. Pour plus de fun, mimez le fait de caresser un chat pendant qu'ils vous racontent l'histoire.

201/ audio guide

Version 1 Le groupe se divise en paires. Chaque paire choisit qui est A et qui est B. B sera en train de visiter quelque chose, par exemple une exposition, un musée, un monument, ou n'importe quel autre lieu que vous pouvez visiter avec un audioguide. Le choix du lieu n'est pas établi avant que le Jeu commence. B commencera à marcher et mimera le fait d'approcher un audioguide de son oreille et d'écouter. Dès que B a l'audio guide à l'oreille, A commencera immédiatement à improviser la voix de l'audio guide. La voix de l'audio guide a été enregistrée par un comédien professionnel et le texte a été écrit avec précision. Quand A improvise la voix, il ou elle doit donc le faire aussi professionnellement que possible, sans hésiter ni bafouiller et en donnant des informations détaillées quant à ce que B est en train de visiter. Il y a aussi deux boutons sur l'audioguide. Si B touche un bouton et fait « bip bip », A doit passer au chapitre suivant de la visite. Si B touche un bouton et fait « ziiiiip », A doit revenir en arrière à un moment de son discours et le répéter. B est libre d'appuyer sur les boutons quand il ou elle veut pendant la visite.

Version 2

Tout est comme dans la version 1 excepté qu'il y a un nouveau bouton sur l'audio guide. B peut maintenant changer de langue. Pour faire ça, B doit simplement presser un bouton et dire à haute voix la langue choisie, par exemple russe, anglais, chinois, hongrois, etc. Bien sûr B peut revenir au français quand il ou elle veut en pressant le bouton et en disant « français ». À chaque nouvelle langue A doit instantanément improviser une version en gromelot de la langue qui soit crédible.

Exercice de présentation

Pour varier un peu les exercices de présentation. Chaque élève doit se présenter. Une chose doit être vraie, le prénom. Tout le reste peut être vrai ou inventé. Prénom, nom, âge, frères et sœur, enfants, lieu de naissance, métier... et raconter une anecdote de votre vie. Demandez aux élèves de faire une entrée plateau et [...]

La rencontre étrange

Les élèves se placent deux par deux et pratiquent ces répliques de façon neutre jusqu'à les connaître par cœur. Une fois prêts, l'animateur place l'un des coéquipiers dans une position particulière (position du lotus, tête en bas, bras levés, etc.). Ce comédien sera celui qui dira les répliques 1-3-5. Les tons peuvent varier selon la situation. La dernière réplique doit être complétée en improvisant selon la situation. Inverser les rôles. Passer ainsi chaque équipe de 2 élèves. Le reste du groupe observe.

Répliques :

- Salut, ça va ?
- Oui. Qu'est-ce que tu fais ?
- Tu le vois bien...
- J'suis pas sûr de comprendre.
- Voyons, c'est évident, je... (À compléter)

Folle poursuite

Exercice d'échauffement permettant de développer l'imaginaire et la réactivité. En petits groupes, ou en individuel.

L'animateur lit le court texte suivant, en respectant silences et ponctuation. Le (ou les) participant(s) s'immerge dans la situation et la retranscrit physiquement (déplacements, courses, chutes, sensations et émotions ...).

Texte :

Minuit ! La lune dispense une maigre lueur et il fait froid, pourtant il me faut avancer.

Je marche à grands pas, cherchant du regard des repères pour ne pas chuter. Le sol est glissant ... la pluie sans doute ...

Derrière moi, j'entends des cris, des aboiements, la meute est lancée à mes trousses. Il me faut accélérer le pas. Brusquement une racine bloque ma cheville droite, c'est la chute. Je me redresse rapidement et je reprends ma course. Un tronc d'arbre en travers sur le chemin ... il me faut l'enjamber. Les bruits de la poursuite se sont rapprochés ... je cherche une issue ... traverser le cours d'eau me paraît être la seule solution. Je plonge littéralement ... l'eau est froide ... je progresse avec difficulté ... sous mes pieds, les galets sont glissants ... je cherche mon équilibre ... voilà, je suis de l'autre côté, la pente est rude ... je suis plié en deux par l'effort et mes mains cherchent des racines pour s'y agripper et franchir les derniers mètres. Devant moi, une crevasse ... j'avisé un nouveau tronc d'arbre jeté entre les deux rives du ravin ... un regard en arrière ... j'aperçois déjà les premiers chiens lancés à ma poursuite ... puis les hommes en arme ... plus d'hésitation, je traverse en évitant de regarder le sol trente mètres plus bas.

Je suis de l'autre côté ... une balle siffle près de mes oreilles je me jette au sol en roulant sur moi-même, puis je me redresse en dégainant mon arme, prêt à faire feu et à défendre chèrement ma vie ... le staccato furieux d'une kalachnikov me fait m'accroupir davantage pour riposter ... je me lève aussitôt et j'entame un sprint en zigzag pour éviter les rafales ... je plonge à travers la déchirure spatiotemporelle ... ouf ! Je suis sauvé !

- **Raconte la fin.**

Le groupe se place en cercle.

Chaque participant pense à une histoire drôle plus ou moins longue (éviter les blagues très courtes, devinettes, etc.) Lorsque tout le monde a sa blague en tête, l'animateur désigne un premier participant qui commence à raconter son histoire et qui la coupe avant de raconter la fin à son gré. Il désigne alors un autre participant dans le cercle.

Ce dernier doit inventer la fin de l'histoire drôle.

(Si le participant nommé connaît la blague, il dit "connue" et le premier joueur nomme un autre joueur.)

- **Jeu choral**

Le groupe complet se répartit dans l'espace avec une chaise.

Nous convenons de 2 mots qui seront le signal de deux actions différentes : des mots amusants tels que marmelade ou transat (à votre choix) ajoutent à cet exercice un décalage étonnant à regarder .

Au premier signal les élèves s'assoient tous de façon identique : dos

droit pieds, au sol, regard devant fixe, main sur les genoux.

Signal deux : chacun doit s'asseoir sur sa chaise de façon différente. La chaise peut elle aussi changer de position. On explore toutes les manières de s'installer sur cette chaise.

Je multiplie souvent de façon assez rapide le signal 2, ce qui donne un effet de désordre très ludique et riche en proposition qui deviennent de plus en plus recherchées.

Et d'un seul coup je lance mon marmelade (signal 1) qui remet de l'ordre immédiatement.

Il faut bien insister sur l'aspect quasi robotique de la position initiale, plus le contraste sera grand plus se sera réussi.

On peut inventer d'autres actions pour complexifier l'exercice.

(signal 3 : expression de surprise sur tous les visages...)

J'invite souvent quelques élèves à regarder du côté spectateur, qu'ils prennent conscience de l'effet saisissant du travail de chœur.

- **Jeu des atomes**

Elèves marchent en occupant l'espace. 1 clap ils se rassemblent 1 clap ils explosent. Impossible pour un animateur d'intégrer le groupe quand ils sont rassemblés.

Puis idem un élève va se diriger vers un autre groupe, les autres devront tout faire pour éviter son contact et se regrouper ensuite.

Ou deux atomes et un atome va chercher à se rapprocher de l'autre tandis que ce dernier va le fuir.

S'exprimer au milieu d'un groupe : chacun s'éparpille dans toutes les directions en murmurant, puis en parlant de plus en plus fort. Inducteurs :

☐ j'aime / j'aime pas

☐ J'ai envie / j'ai pas envie

☐ J'ai peur

- **Décès américain**

Un clap les élèves s'immobilisent, deux claps, ils reprennent vie. Quand sont immobilisés, si un prof les touche, ils s'écroulent lentement dans un long râle.

Une fois mort, ils restent sur le sol, possibilité ensuite d'associer les morts pour faire des tas de morts. •

Duel en décalé

2 lignes face à face avec devant chaque ligne un chef. Le chef fait un geste et nu son adressé à l'autre chef et la ligne derrière lui répète ce qu'il a fait. Puis réponse de l'autre ligne.

- **IMPRO EN GROUPE**

Capacité d'adaptation : par groupe de 4 maxi

Chaque groupe arrive sur un fond musical qu'il découvre au moment de son entrée en scène et doit déclamer à l'unisson « j'ai trop envie d'être une star ». Contraintes : 1) s'adapter à la musique dans la démarche et dans l'intonation ; 2) regarder fixement le public

Puis chaque groupe se choisit une identité avec une phrase qui leur correspond. Arrive sur scène et se présente.

Ensuite mélange de 2 groupes.

Ou impro à partir des phrases suivantes :

Non mais tu as vu dans quel état tu es ?

Je n'aime pas beaucoup cette façon que tu as de me poser des questions

Dis tu as une minute ?

Tu sais, il y a longtemps que j'ai envie de te le dire mais...

Allez, ne pleure pas, ça t'avance à quoi maintenant .

- **Didascalies ?**

1. Pairez les élèves.

2. Associez les paires par paire.

3. Demandez aux équipes de préparer pour leur équipe jumelle une enveloppe contenant : 5 didascalies (gestes, émotions, effets, tout ce que peut transmettre une indication scénique) , une musique instrumentale (choisie et enregistrée pour être prête à l'audition) , quatre répliques (deux pour chaque comédiens-nes). Chaque équipe se retrouve donc destinataire d'un KIT de mise en scène.

1. Les équipes jumelles s'échangent leur réplique seulement . Ils disposent de 10 à 15 minutes pour les mémoriser et se faire une mise en scène de départ dans le décors que vous avez imposé à toute la classe.(Dans mon cas c'était la cuisine classique très naturaliste avec des éléments tels : table ,chaises, ustensiles, bouquet de fleurs, téléphone...etc.)

2. Au moment de la représentation , les équipes de deux comédiens qui sont jumelées procèdent ainsi :

ex : équipe 1 est en attente, équipe 2 leur présente la musique choisi et leur précise à quel moment elle jouera (début, fin , lors de découverte de la didascalie no 4 etc.) ; les didascalies écrites sur des cartons de dimension 20 cm x 8 ½ cm sont placées dans le décors (sous la table, sous le bouquet ,à côté de l'assiette...)

4. Les comédiens débutent leur scène avec leurs quatre répliques et selon leur mise en scène , puis ils doivent pendant les prochaines minutes improviser le reste du récit en fonction des didascalies qui seront imposées. (ex. : Le comédien prend une didascalie et il arrête son jeu pour la lire : « Pleurer avec insistance » , dans les prochaines secondes, ils devront intégrer cet aspect du jeu dans le récit improvisé...) Le jeu se termine quand les 5 didascalies et la musique imposée ont été intégrées.

- **La déambulation**

Le déplacement dans l'espace, sur le plateau, permet la détente et casse les habitudes . C'est un travail d'échauffement, de concentration mais aussi de mémoire de l'espace, d'occupation, de prise de marques.

Quand le comédien se déplace dans l'espace, il doit toujours avoir un objectif de marche. Le regard doit être focalisé.

Il faut éviter de tourner en rond, de se suivre, de laisser des espaces vides. Le meneur de jeu délimite avec ses bras étendus un espace qui se rétrécit ou s'étire à l'envi. Aucun joueur ne doit passer derrière lui. Le plateau doit rester équilibré, comme un disque posé sur une pointe. Plus les comédiens sont aguerris, plus on peut faire des changements rapides.

- **Les pingouins**

On marche d'abord naturellement, puis avec une consigne, par exemple : sur la pointe des pieds / les bras en l'air / sur les talons / sur l'intérieur du pied / sur l'extérieur du pied / en traînant les pieds / avec les talons qui tapent sur les fesses / les plus grands pas possibles / à reculons / tiré par le nez / par l'épaule / par la hanche / comme des pingouins / comme des éléphants / comme des chats, etc.

Variante : Marcher comme un vieillard, comme si on portait quelque chose de lourd, comme un robot, comme sur un fil, sur le sable brûlant, dans la boue, sur un trottoir verglacé, dans une tempête, blessé, en touriste, perdu, pressé, sans faire de bruit, paniqué, etc.

- **La statue de sel**

Le meneur de jeu tape dans les mains pour changer la direction de la marche, ou arrêter la marche dans une position figée, ou pour donner le départ d'un placement en ligne. On peut demander aussi de se mettre par deux, ou dos à dos, ou tous à la fenêtre, ou tous perchés ... Plus difficile : au clap, constituer une ligne en dégradé de couleurs de vêtements. Puis on reprend la marche et on propose une autre action au clap. Tous ces changements se font en silence.

- **La plage d'Ipanema**

Au clap, les garçons accélèrent jusqu'à la limite de la course, les filles ralentissent, flânent sur la plage, jusqu'à s'arrêter. Autres groupes possibles : chaussures à lacet / ou non, cheveux longs / cheveux courts, jour de naissance pair ou impair, etc. L'accélération comme le ralenti se font progressivement, harmonieusement et tacitement (d'où la nécessité de s'observer, de s'écouter, de sentir le groupe...)

- **Frankenstein**

Quelques solistes se déplacent en créant une démarche particulière avec un rythme et une sonorisation.

Progressivement, d'autres acteurs les rejoignent en les suivant, en les imitant. L'imitation doit être la plus fidèle possible ; le meneur de jeu ou les spectateurs peuvent donner des conseils ou corriger.

Variante : marcher en se transformant progressivement en monstre, puis retour à l'état normal.

- **Les Fables**

Marcher comme les personnages des Fables de La Fontaine : comme Perrette avec son pot au lait, comme l'avare qui a récolté son œuf d'or, comme le héron, comme le lion, ...

Variante : marcher comme les chevaliers de la Table ronde, les héros de l'Odyssée, les personnages des Misérables, etc.

- **La salle d'attente**

Au préalable, l'animateur a disposé des chaises au plateau, comme dans une salle de réunion, ou une salle d'attente.

Les joueurs entrent chacun à leur tour et vont s'asseoir en respectant les consignes suivantes. On

croyait être seul à ce rendez-vous. On entre : arrêt - regard public Approche et choix d'une chaise

On s'assied. L'arrivée d'un nouveau joueur déclenche des réactions et des échanges de regards.

Quand tous les joueurs sont assis, le premier arrivé s'en va et ainsi de suite. Avant de quitter le plateau : dernier arrêt et regard public.

Variante : une fois assis, chacun à son tour se lève et s'approche d'un autre, puis retourne à sa place.

Variante : même chose, mais on va jusqu'à toucher l'autre.

Cet exercice permet d'entrer dans le jeu sans texte, avec une grande force d'interprétation. Sans recherche d'effet particulier, la simple entrée en scène et les interactions au sein du groupe (regards, hésitation, impatience, gêne, complicité, agacement, rire, séduction, intimidation...) permettent à l'imagination du spectateur de se mettre en marche.

NB : cet exercice peut se faire très simplement dans une salle de classe : on demande à une rangée de quitter la salle et on donne les consignes dans le couloir.

- **La pièce d'identité**

Les joueurs sont hors de scène. Une chaise est placée au plateau, face au public.

On entre et on va s'asseoir : regard public adressé à chaque personne présente.

Puis choix d'une personne à qui on adresse la déclinaison de son identité : je suis....(prénom, nom) – un temps - et je suis ...

Le mot attribut est alors celui qui vient à l'esprit, qu'il ne faut donc pas l'avoir préparé.

Retour dans les coulisses avec dernier regard public avant de disparaître.

NB : cet exercice permet aux joueurs de s'approprier le temps et l'espace de jeu. On ne parle pas sans avoir choisi une adresse, on ne parle pas si on bouge, si un bruit parasite l'émission de la voix (grincement de la chaise, bruit de pas, sac qui tombe, toux dans le public...)

Variante : au lieu d'une chaise, on installe une table sur laquelle un objet surprise est posé, à l'insu du joueur. A son arrivée, il se saisit de cet objet et l'intègre dans son jeu (ex : un paquet de mouchoirs : je suis enrhumé ou triste où contre-emploi, je suis heureux !).

- **Les aveugles**

- Par deux : un « aveugle » se laisse guider par un « voyant ».

En silence, et d'abord uniquement du bout des doigts, faire bouger la personne aveugle sans forcément se déplacer dans l'espace. Pour les déplacements, attendre qu'une relation de confiance s'établisse. Le premier joueur gardant les yeux fermés, le deuxième le guide dans la déambulation sur le plateau, en variant le rythme de la marche.

- **La course des aveugles**

- Deux groupes. Chaque groupe se place à chaque bout du plateau. Chaque membre du premier groupe doit traverser le plateau les yeux fermés et est arrêté physiquement par un membre ou l'ensemble du deuxième groupe.

Il faut aller jusqu'au bout sans ralentir.

Ces exercices permettent de travailler la concentration, l'utilisation des sens, l'appréhension de l'espace, la confiance en soi et aux autres, et la cohésion du groupe.

- **Les évanouissements**

Les joueurs marchent de façon dynamique dans l'espace de jeu en essayant d'éviter de tourner en rond (pour cela donner comme consigne qu'il faut choisir un point et y aller de manière décidée et en ligne droite). L'animateur crie un prénom. Lorsque la personne entend son prénom, elle doit simuler un évanouissement de manière très surjouée

et très bruyante. Les autres membres du groupe doivent alors se précipiter pour l'empêcher de tomber (tous les membres du groupe doivent avoir un mouvement en direction de la personne, même si celle-ci est déjà aidée par d'autres ou qu'elle est trop loin).

Au préalable : donner quelques consignes de sécurité sur la manière de tomber : ne pas se laisser tomber en arrière, décomposer, ralentir la chute au maximum, et surtout sonoriser très fortement son évanouissement.

Quand le principe du jeu est acquis, on peut appeler plusieurs noms en même temps, ou de manière très rapprochée, cela permet de travailler l'écoute et la vigilance.

Cet exercice permet de travailler les premiers contacts physiques, la cohésion du groupe, et aussi la voix.

- **Le culbuto**

On forme un cercle assez serré (les épaules se touchent), les mains tendues à la verticale devant soi, prêtes à accueillir la personne qui va se mettre au centre (bien assurer ses appuis au sol, décaler les pieds). Un joueur se met au centre du cercle et ferme les yeux, se laisse partir en déséquilibre avant, arrière, côté, renvoyé et accueilli par les membres du cercle. Le culbuto doit se tenir bien droit, gainé au niveau des abdominaux.

- **La ronde des bâtons**

Se placer coude à coude ; prendre un bâton chacun. L' idéal : des manches à balai en bois car ils sont lourds.

Tenir le bâton de la main droite , à mi-hauteur du manche. Taper puis passer à droite.

Le maître du jeu donne le top, (voire impulse un rythme) : il faut entendre le bruit au sol en même temps ! Dès qu'un bâton tombe, on arrête et on recommence.

Variante : On recule d'un pas .On ajoute la contrainte : regarder le bâton qui vient à gauche, et lancer le bâton qui reste bien droit, à la verticale. Utiliser ses deux mains ! Le principe est de se faire confiance : un petit jet seulement, juste un instant de suspension. Ne pas se presser.

Variante : les joueurs sont assis, et à la place du bâton, on prend sa chaussure, et si la chaussure dérange... une trousse fera l'affaire !

C'est un bon exercice de concentration pour le groupe , qui nécessite de s'écouter, de faire attention à ce qu'on fait soi-même et à ce que font les autres.

- **Les jours de l'année**

En cercle, chacun parle à son tour ; le premier annonce « janvier », le suivant « lundi » puis « février » et « mardi », ainsi de suite. Cet exercice très simple demande un effort de concentration, et permet de calmer un groupe qui aurait tendance à se dissiper. On peut imaginer des variantes : avec les lettres de l'alphabet et les chiffres ; ou la récitation de l'alphabet à l'envers. On peut en profiter pour travailler le volume sonore, l'adresse, l'articulation, le placement de la voix...

- **Le courant électrique**

En cercle, on se donne la main, en silence ; le premier serre la main gauche du second, qui serre la main gauche du troisième et ainsi de suite ; quand le tour est fait et que l'exercice est maîtrisé, on peut au cours des séances laisser les élèves changer de sens en cours de partie. Le passage du courant peut aussi s'accélérer ou ralentir.

- **Le clap**

En cercle, on fait circuler un claquement de mains qui s'accompagne obligatoirement d'un regard et d'un mouvement du corps vers la personne destinataire. Quand le mouvement est bien en place et régulier, on le ralentit ou on l'accélère. On peut augmenter la difficulté en autorisant le renvoi du clap à son destinataire. Il faut alors veiller

à ce que le clap ne reste pas bloqué et que seuls deux ou trois joueurs se l'échangent, au risque de laisser le reste du groupe.

- **Le ballon**

En cercle, on joue à se lancer un ballon imaginaire (il faut soigner le geste, que le ballon ait toujours la même forme, le même poids, le même volume). On l'envoie à un joueur qu'on regarde et dont on dit clairement le prénom. Si l'adresse n'est pas claire, si le destinataire n'est pas attentif, le ballon tombe par terre et on recommence (on peut ainsi éliminer les mauvais joueurs)

- **Le ballon rouge**

Le principe est à peu près le même. L'animateur présente un ballon rouge imaginaire. Il dit « rouge » et le lance à un joueur qui, en le recevant, doit dire « rouge » et redire « rouge » avant de l'envoyer à une autre personne et ainsi de suite. Evidemment, comme pour les exercices précédents, on ne peut envoyer le ballon qu'à celui que l'on regarde et qui nous regarde. Une fois le jeu bien installé, on introduit un ballon d'une autre couleur tout en maintenant le premier en jeu, et ainsi de suite avec autant de couleurs que possible.

- **La vague**

Pour chauffer tout le corps, on peut proposer un son, « switch », qui s'accompagne d'un mouvement latéral et balancé des hanches, genoux légèrement fléchis. On fait ainsi passer une sorte de vague dans le cercle. La syllabe « switch » convient bien aussi pour chauffer la voix.

- **Zip/Zap/Bang**

Zip et Zap sont l'équivalent des « clap » de l'exercice précédent. Les mains jointes pointent vers celui à qui on s'adresse en même temps qu'on prononce la syllabe.

Zip ne peut que circuler à droite ou à gauche sur le cercle, et Zap traverse le cercle par le milieu. Bang est un refus : on met les mains en avant, on fait rebondir Zip ou Zap en le renvoyant à son expéditeur. Celui-ci peut le transformer en Zip, en Zap ou en Bang. Il faut essayer de réagir vite et sans réfléchir. Cet exercice demande une bonne concentration et l'attention au groupe •

- **Le lapin cani cani**

L'un des comédiens répète cani cani très vite en mimant deux oreilles de lapin avec les mains. Il est le Lapin central. Ses deux voisins répètent cani cani, mais n'ont qu'une oreille chacun, celle du côté du Lapin central. Ensuite le Lapin central lance le cri cani en visant un autre membre du cercle avec les oreilles. Ce nouveau Lapin central et ses voisins entrent à leur tour en action. Les gestes doivent être très précis, et rapides. Cet exercice est particulièrement difficile, mais très amusant.

- **Le chef de meute**

Le groupe est réparti en deux meutes qui sont placées face à face ; chacune a un chef de meute. Celui-ci propose une attaque que le groupe reproduit : geste et son. Le deuxième groupe répond par une nouvelle attaque. On change régulièrement de chef de meute (élu ou tiré au sort). Cet exercice très tonique réchauffe, désinhibe, et défoule les groupes un peu agités. (Il faut prévenir les collègues du voisinage). Il permet aux timides de s'investir dans un rôle de chef, d'oser exprimer leur agressivité.

- **Cuisses-mains-doigts**

En cercle, chaque participant tape le même rythme sur quatre temps : un claquement sur les cuisses, un claquement de mains et deux claquements de doigts. Ensuite un soliste répète sur les claquements de doigts deux fois son nom, puis à la série suivante, son nom et celui de l'un des membres du cercle. L'appelé prend alors le relais. On n'a le droit de parler que sur les claquements de doigts, et si on n'est pas prêt, on laisse passer un motif complet. Ce travail implique le groupe, la solidarité. Le soliste a le droit de se tromper. Le groupe est là pour le soutenir et poursuit invariablement sa mélodie.

- **L'orchestre de jazz**

. Chaque groupe joue sa partition rythmique :

- un groupe à 3 temps : claquement de mains, poitrine, poitrine.
- un groupe à 5 temps : claquement de mains, poitrine, poitrine, cuisse, cuisse.
- un groupe à 7 temps : claquement de mains, poitrine, poitrine, cuisse, cuisse, pied, pied.
- un groupe à 9 temps : claquement de mains, poitrine, poitrine, cuisse, cuisse, pied, pied, doigt, doigt.
- On part en même temps et ensuite on guette le moment où l'on est à l'unisson.

- **Le paquet**

Les membres du groupe se placent en cercle. Un membre du groupe fait circuler par la droite un objet (paquet de mouchoirs, bâton de colle, crayon...objet léger, sans valeur, facile à attraper, et dont le mot a deux syllabes).

L'échange est le suivant : Je te donne un paquet / Un quoi ? //Un paquet/ Un quoi ?/ Un paquet// Aa-ah ! tu me donnes un paquet. Pour que la mélodie soit juste, il faut que l'exclamation Ah ! dure l'équivalent de deux temps (6tps/2 tps// 3 tps/ 2 tps /3 tps// 2+6 tps) afin d'obtenir 3 séquences de 8 temps Quand le rythme est bien installé, on peut ajouter un deuxième objet dans le cercle.

- **La position neutre**

Posture dynamique, d'attente ; masque neutre, pieds dans l'alignement du bassin ; bras le long du corps, mains lâchées. Ce bon appui au sol assure le contact des pieds avec la caisse de résonance du plateau, qui est souvent construit sur du vide afin d'améliorer l'acoustique.

- **La douche**

Echauffement par des mouvements circulaires qui permettent de chauffer les mains, les poignets, les bras. On a du savon sur les mains : on frotte, puis on frotte bras, torse, jambes, et dos, puis visage et cheveux, comme une douche énergique. On peut aussi faire des tapotements. Cela peut être mutuel, pour apprivoiser la timidité devant le corps de l'autre. On ne touche pas la colonne vertébrale, on ne frappe pas sur une articulation.

- **Le caoutchouc**

On réalise des mouvements de torsion sur soi-même : d'abord doucement, puis de plus en plus amplement. On tend le bras vers l'arrière, puis le mouvement de torsion gagne la tête, les épaules, le bassin, jusqu'aux genoux. Répéter le mouvement permet d'augmenter les possibilités. Commencer par un petit mouvement, qui n'engage que le haut du corps, puis progressivement intégrer le bassin et augmenter l'amplitude.

- **Le géant**

Les pieds plantés dans le sol (sans chaussures ou avec du moins l'impression d'avoir les pieds dans le sable) un peu écartés, on monte progressivement les bras (on peut aussi se mettre sur la pointe des pieds), on étire même le bout des doigts et on relâche d'un coup (3 fois)

- **Les corps libres**

On peut aussi échauffer le cou (le menton en avant : mimer l'étonnement), les épaules (on les monte comme pour dire « je ne sais pas »), les poignets (on les secoue pour signifier « oh là là, c'est grave ! ») Chauffer le haut du corps : mains à l'épaule et coudes en rotation, dans un sens, dans l'autre, en dissociant droite et gauche. Enfin, à deux, sans se lâcher du regard : bouger dans tous les sens.

- **La souris**

En cercle, on imagine qu'une souris passe sous nos pieds ; il s'agit donc de sauter pour la laisser passer (exemple : d'abord pied droit puis pied gauche et ensuite l'inverse). Ensuite la souris se transforme en rat puis en éléphant... et les sauts se font de plus en plus importants.

- **Le bâton**

Avec des manches à balai, une règle ou un crayon (plus faciles à trouver), on se place deux par deux. Avec un seul bâton : chacun pose un doigt sur le bâton qui doit bouger dans tous les sens ! Il faut exercer une vraie pression sinon le bâton tombe

Variante : Le même exercice en fermant les yeux ! Il faut faire encore plus attention au partenaire.

Ces exercices d'assouplissement et de concentration permettent de faire bouger ensemble des corps qui se comportent différemment, et de vaincre la timidité. Ils peuvent aussi servir d'exercice de transition : on se recentre sur soi, on s'apaise. • **Le confetti**

Le maître du jeu laisse tomber un confetti imaginaire devant chaque joueur. Le joueur doit le ramasser. Variante : on peut imaginer d'autres objets (lourds, mous, collants, fragiles...)

- **La machine**

Les membres du groupe doivent fabriquer un système sonore et « machinique ». Chaque membre est la pièce d'une mécanique animée d'un mouvement simple, précis et répétitif. Au mouvement, on ajoute un son pour produire quelque chose de musical et de dynamique. Gestes et sons doivent être précis.

Une fois la machine bien rôdée, on peut la faire se déplacer.

- **Le radeau de la Méduse**

- Un membre du groupe vient au plateau et adopte une attitude. Les autres membres complètent le tableau au fur et à mesure, viennent l'enrichir pour confirmer l'ébauche amorcée, ou s'opposer à la proposition précédente. La combinaison de ces minuscules situations offre un potentiel illimité. Cet exercice permet d'abord de se tromper : sans aucun thème, ni aucune consigne, l'image est à lire, à interpréter. Il faut être très attentif à ce qui est déjà là. La difficulté est de se mettre d'accord tacitement sur ce qu'on a vu. La question primordiale : Où cela se passe-t-il, où sommes-nous ? Si l'idée de la première personne au plateau n'est pas celle de la fin, ce n'est pas grave. Le tableau évolue à mesure que le groupe s'enrichit. Il faut réfléchir à des actions concrètes afin d'arriver à une cohérence. Ne pas chercher forcément à être original ni compliqué : on peut copier un geste déjà fait pour former un groupe (par ex : des manifestants, des filles à la plage)

Une fois l'exercice bien rôdé, on parvient à créer une tension dramatique, sur le principe de base au théâtre : l'opposition des pôles. (Même un monologue est écrit en réaction par rapport à quelqu'un ou quelque chose) Chercher à créer des images à lire, avec à l'intérieur une narration. Penser à créer des groupes, des pôles opposés, une tension Cet exercice peut se faire lentement, s'étaler sur plusieurs séances si on veut le faire aboutir.

- **La photo de famille**

Des chaises sont alignées sur plusieurs rangs au plateau. Un joueur va se placer sur scène. Les autres membres viennent se placer en fonction du premier. Il faut tenir une position fixe, y compris dans le regard (précis et orienté) afin de créer une photo de famille.

Il s'agit d'observer comment la présence des uns et des autres modifie progressivement l'espace. Chacun doit accueillir ce qui se passe, mais ne pas imposer son idée, sa solution. Le regard du spectateur circule, les groupes évoluent : les derniers à aller se placer tiennent compte de ce qu'ils ont vu. Le meneur de jeu peut alors prendre

réellement la photo. Retour de chacun à sa place dans l'ordre inverse : les derniers placés sont les premiers revenus à leur place.

Respirer :

- **La paille**

Allongé par terre : respirer par le ventre et souffler

Exercice assis, avec une paille dans la bouche :

- Souffler dans la paille, avec un débit d'air constant, régulier et aller jusqu'au bout.
- Ajouter un son dans la paille, avec une vibration des cordes vocales.
- Faire une tierce dans la paille en pensant bien à sa colonne d'air.

On peut demander aux joueurs d'accompagner ce son d'un geste de la main.

- **Le voyage de Chichi-Hoho**

On assure une respiration contrôlée avec main sur le ventre (respiration abdominale essentielle pour ne pas se briser la voix) et cage thoracique bien ouverte (s'imaginer comme un tonneau) mais sans tension.

Prononcer sur l'expiration :

Chichi...

Ohoho...

Puis modifier sa respiration :

Respiration essoufflée

Respiration triste

Respiration joyeuse (attention de ne pas rire)

Respiration détendue

Respiration en colère

Respiration méprisante

Respiration malade (ou chez le docteur)

- **Les résonateurs**

Frotter les joues, les orbites, les ailes du nez, le larynx... Faire circuler le sang dans les parties du visage qui servent de résonateurs. Tapoter ces mêmes endroits, d'abord en silence, puis avec un son. Cela permet de prendre conscience des parties mobilisées pour faire sonner la voix : il n'y a pas que les cordes vocales !

Ensuite, on réalise des mouvements et des bruits :

Imiter une moto

Imiter une mouche

Imiter une baleine

Imiter une grenouille

Parler dans le nez

Se réjouir avec gourmandise (HmMMM !) sourcils levés.

La sono

On murmure un son très faible lorsqu'on est accroupi, qui augmente à mesure qu'on se relève, jusqu'à lancer le son en l'air très fort avec les bras.

- **Les cercles**

Deux par deux, en se donnant la main, sur une même phrase apprise par cœur :

On chuchote

On parle normalement

On crie

On chante

On fait silence

Ensuite, c'est l'animateur qui donne la consigne au clap.

- **Les appelés**

On forme un groupe de six, un joueur se place au centre. Les autres se placent à des distances très différentes et se mettent de dos. Celui du milieu dit une phrase à l'adresse de chacun des autres. Ne doit se retourner que celui qui croit avoir été appelé.

Variante : pour un groupe nombreux, constituer deux lignes, dont l'une tourne le dos à l'autre. Même exercice (chaque joueur peut par exemple avoir appris par cœur une brève réplique, un ou deux vers). On fait pointer du doigt le destinataire, afin d'assurer une bonne adresse, qui mobilise aussi le corps.

- **Les poissons**

Imiter le poisson : bouche ouverte, menton sur le torse. On relève la tête. Au moment où l'on regarde le plafond, on referme la bouche.

Imiter la mastication du chewing-gum.

Croquer une pomme

Faire la baleine en faisant vibrer les lèvres

Bâiller excessivement pour détendre

- **Le mâchon**

Mâcher un mot avec les intentions correspondantes → ex : délicieux, abominable, sucré, amer, savoureux, piquant, trop chaud, trop froid (en étirant les syllabes, en appuyant sur les consonnes ou sur les voyelles)

Exemples de mots à mâcher : fiançailles, prestidigitateur, longuement, susceptible, chausse-pied, mélancolique, amoureux, colérique...

- **L'école des femmes**

Choisir deux vers faciles à mémoriser, par exemple :

Les gens faits comme vous font plus que les écus

Et vous êtes de taille à faire des cocus ou

Et c'est assez pour elle, à vous en bien parler,

De savoir prier Dieu, m'aimer, coudre et filer.

(Molière, L'École des femmes)

- N'articuler que les consonnes.
- Dire les voyelles avec un « v » avant : vé venvaivovevou...
- Sur-articuler la bouche en avant.
- Ensuite le dire sur la colonne d'air en passant par le ventre, en adressant les vers à l'un des membres du groupe.

- **Les virelangues**

Distribuer puis faire lire ou mémoriser les phrases suivantes sans se tromper :

Son sage chat, son sage chien, son sage singe

Trois petites truites cuites, trois petites truites crues

Que lit Lili sous ces lilas-là ? Lili lit l'Iliade

Je veux et j'exige d'exquises excuses du juge. Du juge, j'exige et je veux d'exquises excuses.

Aglaé glisse gracieusement sur la glace glauque du Groenland

Donnez-lui à minuit huit fruits cuits ou huit fruits crus

Trois très gras rats gris dans trois très gros trous creux

Ces saucissons-ci sont si secs qu'on ne sait si c'en sont !

Ah les bons gros gras bras blancs !

Je vais chez ce Serge si sage et si chaste

Si ceci se sait, ses soins sont sans souci

L'assassin suçait son sang sans cesse

Doit-on dire : seize sèches chaises ou bien seize chaises sèches ?

On peut instaurer une règle du jeu et « éliminer » le joueur qui se trompe. Cela oblige les joueurs à se concentrer.

LA VOIX

ARTICULER

- **La simplification**

Les consignes d'improvisation peuvent être données en amont de l'étude ou de l'interprétation d'un texte.

On simplifie la scène à jouer, cherchant l'énergie, les émotions, la tension qui seront ensuite à retrouver pour comprendre et jouer le texte.

Exemples :

Le personnage A doit avouer qqch de très difficile à B (aveu de Phèdre à Oenone)

A vient d'acheter hors de prix un objet qu'il montre à B (Serge montre à Marc son tableau dans Art de Yasmina Reza)

A veut s'emparer d'un objet que possède B. La lutte s'engage. C intervient et se saisit de l'objet (Perdiccan s'empare de la lettre que dame Pluche allait poster, alors que maître Bridaine a voulu la prendre)

Autant de situations prises dans le répertoire, à simplifier et à donner à jouer. Le choix est immense !

- **Candide**

Proposer une série de citations prises dans des textes littéraires ou non, et chaque comédien en pioche une, improvise pendant une minute en l'incluant(à la place qu'il souhaite)

Le but n'est pas d'être bon, mais d'aller jusqu'au bout de son récit, à trouver la chute, le point final.

Par exemple, des phrases prises dans Candide de Voltaire, associées à une autre pioche de mots-clefs, pour un jeu autour de la question : qui serait Candide aujourd'hui ? Quels sont les pièges dans lesquels il pourrait tomber ? quel discours fallacieux pourrait-il croire aujourd'hui ? où se développerait sa naïveté dans notre société ?

« Tout est bien, tout va bien, tout va pour le mieux qu'il soit possible »

« J'avais le jugement assez droit, avec l'esprit le plus simple ; c'est, je crois, pour cette raison qu'on m'appelait Candide »

« J'écoutais ses leçons avec toute la bonne foi de mon âge et de mon caractère »

« Tout stupéfait, je ne démêlais encore pas trop bien comment j'étais un héros » etc.

Mots proposés : Facebook / humanitaire/ régime /La secte des Frères du Soleil levant / etc.

- **Le gueuloir**

Donner une contrainte pratique pour la lecture à voix haute :

Toujours très fort / le plus bas possible /en zézayant / en hésitant/ en comptant mentalement 1 à chaque virgule, et 1,2 à chaque ponctuation forte /Prendre du temps entre chaque phrase / prendre du temps entre chaque phrase mais dire le plus rapidement la phrase / parler dans le vent, parler à un étranger...

Appuyer les majuscules, et à chaque fin de phrase taper la main sur la cuisse .

(Bonne astuce pour apprendre un texte : marquer la fin du vers libre, ou de la phrase par un geste sonore)

- **Le duo des chats (ou dialogue de sourds)**

On distribue deux textes différents à deux joueurs. Chacun lit une phrase à son tour, ce qui suppose une réelle observation de la ponctuation et de la mélodie de la phrase (vraie attente au point, voix qui descend à la fin). Ce caviardage est forcément surprenant, parfois dérangent, mais il est souvent poétique, amusant, voire porteur d'un nouveau sens.

- **Les situationnistes**

Faire dire le texte, mais en imposant une situation, un lieu, un contexte :

Exemples : en train de déménager (avec ou sans accessoires : les chaises sont des cartons) , dans une voiture , au téléphone, en attendant le bus sous la pluie, en faisant le ménage, en se rasant, en désherbant, en tricotant, en cuisinant, en mangeant...

Dans tous les cas, ne pas laisser les comédiens trop réfléchir. Offrir une pioche toute prête est pratique et évite la contestation.

- **Les danseurs**

Chaque groupe doit créer une séquence à partir de trois gestes basiques, faciles à exécuter par tous. Il faut faire varier les niveaux (tout en haut, à terre, à mi- hauteur) ou les rythmes (lent, rapide, répétitif), ou la géométrie (diagonal, rond, vertical, horizontal, sinueux...) Donner une consigne simple et claire.

Une fois la chorégraphie bien rôdée, le meneur de jeu distribue aléatoirement du texte à chaque groupe (ici, un texte de Jon Fosse)

Ce qu'il y a de mieux dans la bière

C'est quand on la pisse

Ça fait du bien de pisser

Tu ne penses pas

Dormir aussi ça fait du bien.

Le texte est dit par-dessus la chorégraphie : on échappe ainsi à l'illustration et un sens nouveau, une dimension étonnante peuvent apparaître.

LE TEXTE

NE PAS METTRE LE TON

- **Le carré des émotions**

Le texte est d'abord lu de façon neutre.

On découpe le plateau en quatre zones : neutre, colère, tristesse et joie. A chaque claquement du meneur de jeu, les comédiens changent de zone. Dans cet exercice, il ne faut pas hésiter à sur-jouer: vrais pleurs, vrais rires....

Enfin on relit le texte, mais sans les zones, assis, en essayant de retrouver les émotions, de redonner du rythme. Cet exercice tord le texte d'une telle façon qu'un autre sens peut surgir. A certains moments, il y a des hasards heureux : certaines émotions paradoxales sont plus intéressantes que le registre dicté par le sens. C'est une bonne manière de découvrir un texte sans a priori.