

EXEMPLE EXERCICES PROPOSES

1) Pour faire connaissance

Les personnes se mettent en cercle, la première personne se présente en exécutant un geste. La deuxième personne se présente, reproduit le geste de la première et rajoute un geste. La troisième se présente, reproduit les deux gestes précédents et en rajoute un. La quatrième...

2) Le jeu du journaliste

Deux personnes se mettent ensemble l'une est journaliste, l'autre est l'interviewé. Le journaliste doit poser en 1 minute 30 dix questions et retenir les réponses qu'il va exposer à tout le monde.

Variante

Le même exercice peut être fait, mais le journaliste transforme toutes les réponses, l'interviewé n'a pas le droit de parler mais de faire des gestes pour contester.

3) Travail sur l'espace

a) On est dans un hall de gare, on ne connaît personne, puis on salue les gens que l'on croise.

b) On repère au loin une personne qu'on connaît, on lui «tombe dans les bras ».

c) On croise quelqu'un qui a eu un décès dans sa famille, on va le consoler.

d) On est pressé, on est en retard.

e) On marche à reculons.

f) Il y a de la colle par terre, la marche est très dure.

g) Le sol est brûlant.

h) On est sur un étang gelé, il faut tâter la glace du pied pour être sûr qu'elle est solide.

j) Par deux

une personne est aveugle l'autre est son guide

consignes:

- main dans le dos : j'avance

- plus de main : je m'arrête

- main sur la tête : je recule

- main sur l'épaule droite : je tourne à droite

- main sur l'épaule gauche : je tourne à gauche

j) Le vampire de Düsseldorf: tous les enfants sont aveugles, il y a un vampire qui touche un enfant, quand il est touché celui-ci crie, l'enfant touché devient également vampire. S'il est retouché par un vampire, il redevient humain et pousse un grand soupir de soulagement.

4) Scènes violentes

a) Se mettre un coup de poing « virtuel » sur le nez, de plus en plus violent (on va exprimer la douleur par des mimiques).

b) Variante: le coup de pied

c) La tête qui tape sur la table:

On tient son partenaire par les cheveux sans lui faire mal, au moment de simuler la tête qu'on plaque sur la table, la victime tape sur la table avec ses mains.

d) La baffe: au moment de frapper son adversaire, on frappe sur sa propre main, l'autre personne simule l'impact.

5) Improvisations

a) Traverser la scène et regarder les spectateurs. (varier les manières de scruter les spectateurs)

b) On se met par groupes de 4 ou 5 et on décrit une situation à ce groupe qui doit la jouer. Il passe directement sur scène sans temps de concertation.

- «vous êtes en haut d'une montagne, il y a un tout petit chemin recouvert de glace, il y a un précipice, du vent, un aigle vous attaque de temps en temps.»
- «vous êtes dans un désert, ça fait trois jours que vous êtes perdus, vous n'avez plus rien à boire. Le sable est mou, il y a des serpents, il y a une tempête de sable, on ne voit pas d'issue.»
- «vous êtes sur un étang gelé, la couche de glace est très fine, il fait très froid, il y a du brouillard, vous êtes perdus.»
- «vous êtes dans une vieille maison, il y a des drôles de bruits, des souris, des chauves — souris, la maison est hantée, vous avez peur.»

6) Explorations vocales

a) Tambourin: 1 2 3 4

Claves: 1 2 3 4

Taper sur la jambe : 1 2 3 4

Taper dans les mains: 1 2 3 4

Le trait représente le rythme à frapper: 1 trait = 1 frappé, 2 trait = 2 frappés

b) Travail sur la voix:

- Echauffement vocal: on inspire par le nez, on gonfle le ventre, et on essaie de tenir le plus longtemps possible une note.
- 3 groupes de personnes, chaque groupe a pour consigne de prononcer le nom de son explorateur le plus fort possible.

Alain Bombard

Haroun Tazieff

Paul Emile Victor

- Par deux: la 1 personne tient le « mi » le plus longtemps possible. Pendant ce temps, la 2 tape sur son dos pour faire vibrer ce « mi ».

7) Pour se décontracter et chasser le stress : (à pratiquer avant un spectacle

- On est couché sur le sol, les bras le long du corps.
- On fait des petits ronds avec ses pieds (les jambes restent au sol).
- On contracte un « fesse » après l'autre.
- On fait des petits ronds avec les poignets.
- On fait des ronds avec les épaules (en avant- en arrière)
- On baille

Un ours va se déplacer parmi vous, pour lui échapper, il faut être le plus mou possible.

Pour se relever, on va se mettre sur le côté lentement, puis ramener les genoux vers le ventre, lentement on va se relever.