

## **Petits exercices de théâtre pour mettre en place une activité de groupe dans le cadre d'un atelier artistique**

NB : Pour respecter la distanciation physique et les gestes barrières, on peut mettre les joueurs à distance d'1,50 m les uns des autres et supprimer toutes les consignes favorisant le rapprochement ou le toucher (si important pour le travail d'acteur). Il faut prévoir une salle assez grande pour un groupe de 15 élèves maximum.

### **COMMENT OCCUPER L'ESPACE**

#### **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.

## **ENTRER, SORTIR**

### **Exercices sur l'espace**

#### **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 ou à contre-emploi, je suis heureux !)