

**TOUT  
BANQUE  
D'EXERCICES  
DE THÉÂTRE  
À DESTINATION  
DES PROFESSEURS**



« Le théâtre, ce n'est pas de la littérature en costumes »

Ariane Mnouchkine

# DES EXERCICES POUR JOUER EN CLASSE

Ces activités et exercices m'ont été proposés dans les différentes formations que j'ai eu l'occasion de suivre. J'ai expérimenté la plupart d'entre eux en classe – collège, lycée, petits et grands groupes, élèves plus ou moins coopératifs- et la plupart du temps, ils ont été bénéfiques, intéressants, surprenants. J'ai bien sûr essayé quelques déconvenues, mais pas forcément liées à la nature de l'activité.

Pour plus de commodité, ces exercices sont classés ici en cinq grandes catégories (l'espace, le groupe, le corps, la voix, le texte) mais pour chacun, on repèrera assez vite que plusieurs compétences de l'acteur sont mobilisées, indistinctement. J'ai donc choisi parfois arbitrairement de les ranger dans telle catégorie plutôt qu'une autre, en fonction de ce qui me paraissait le plus pertinent.

J'ai baptisé ces exercices afin qu'ils soient plus faciles à repérer par le professeur, et à mémoriser par les joueurs ; là encore, j'ai choisi l'image la plus parlante, sans aucune prétention savante. Ils existent sans doute sous d'autres appellations, décrits avec des variantes, dans des ouvrages à destination des comédiens amateurs ou professionnels. On reconnaîtra l'influence des grands noms du théâtre et de la formation de l'acteur que sont Matthias Alexander, Augusto Boal, Jacques Lecoq, Constantin Stanislavski...

Ce document n'a rien d'exhaustif, et n'a pas la prétention d'être une bible pour faire du théâtre en classe ou en atelier. Fruit de mon expérience, il est une simple proposition dans laquelle chaque professeur puisera à sa guise, et qu'il pourra modifier et faire évoluer dans sa classe, avec ses comédiens, selon ses objectifs.

Je tiens à remercier tous mes formateurs et inspirateurs, notamment Cendre Chassane, Leyla Rabih, Laurent Crovella, Renaud Diligent, Christian Fregnet, Benoît Lambert, Olivier Martinaud, Yves Moalic, Sylvain Paolini, Emmanuel Vérité, mais aussi mes compagnons de route, François-Julien Georges, Gaëlle Cabau, Mathilde Pedrot. Grâce à eux, j'ai pu approfondir ma réflexion ainsi que ma pratique du théâtre en classe, et réaliser ce dossier.

# TABLE

## L'ESPACE :

### Occuper l'espace

La déambulation – Les pingouins - La statue de sel- La plage d'Ipanema – Frankenstein -Les Fables

### Entrer/sortir

La salle d'attente – La pièce d'identité

## LE GROUPE

### Avoir confiance

Les aveugles – La course des aveugles – Les évanouissements – Le culbuto

### Se concentrer, se calmer

La ronde des bâtons – les jours de l'année

### Faire connaissance

Le baisemain – Les présentations – La ronde des baptêmes

### Chauffer les corps, souder le groupe

Le courant électrique - Le clap –Le ballon – Le ballon rouge – La vague – Zip/Zap/Bang – Le lapin cani-cani –  
Le chef de meute

### Trouver un rythme

Cuisse-mains-doigts – L'orchestre de jazz – Le paquet

## LE CORPS

### Se réchauffer / se désinhiber

La position neutre – La douche – Le caoutchouc – Le géant – Les corps libres – La souris – Le bâton - Le confetti

### Créer des tableaux vivants

La machine – Le radeau de la Méduse – La photo de famille

## LA VOIX

### Respirer

La paille - Le voyage de Chichi-Hoho

### Sonoriser

Les résonateurs – La sono – Les cercles – Les appelés

### Articuler

Les poissons – Le mâchon – L'école des femmes – Les virelangues

## LE TEXTE

### Improviser

La rêverie – La lettre – Le téléphone – La rencontre – Les thèmes

### Approcher le répertoire

La simplification - Candide

### Ne pas mettre le ton

Le gueuloir - Le duo des chats – Les situationnistes – Les danseurs – Le carré des émotions

# L'ESPACE

## 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.

# L'ESPACE

## ENTRER/SORTIR

### 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 !)

# LE GROUPE

## AVOIR CONFIANCE

### 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.

# LE GROUPE

## SE CONCENTRER, SE CALMER

### 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 GROUPE

## SE CONCENTRER, SE CALMER

### 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.



# LE GROUPE

## TROUVER UN RYTHME

### 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.

# LE CORPS

## SE RÉCHAUFFER / SE DÉSHIBER

### 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 énergétique. 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...)

# LE CORPS

## CRÉER DES TABLEAUX VIVANTS

### 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

# LA VOIX

## 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

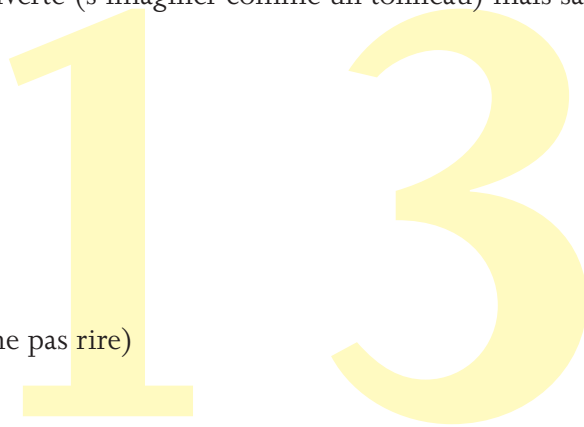
Respiration joyeuse (attention de ne pas rire)

Respiration détendue

Respiration en colère

Respiration méprisante

Respiration malade (ou chez le docteur)



# LA VOIX

## SONORISER

### 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.

# LA VOIX

## ARTICULER

### 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 ven vai vove vou...

- 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.*

*Aglaré 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.

# LE TEXTE

## APPROCHER LE RÉPERTOIRE

### 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 (Perdican 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 TEXTE

## NE PAS METTRE LE TON

### 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 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.

# 18