

Différents exercices pour une pratique théâtrale en classe

Vous trouverez ici différents exercices. Ces exercices sont classés en différentes catégories et doivent être combinés entre eux pour former des séances complètes. On peut varier les combinaisons en fonction des objectifs poursuivis.

Echauffement et mise en route :

Le théâtre est une activité physique qui impose un minimum d'échauffement. On peut pour cela s'appuyer sur les activités qui visent à occuper l'espace.

Occuper l'espace :

Il s'agit pour les élèves de marcher dans l'espace théâtral, ensemble, en occupant tout l'espace et sans se toucher ni se parler. La marche doit être régulière et à chaque instant, l'animateur peut arrêter l'exercice pour vérifier la bonne occupation de l'espace. On introduit des consignes de façon progressive : on peut d'abord demander d'adopter une démarche plus typée (silhouettes, mais aussi personne malade, triste, joyeuse, fatiguée, en colère...), puis rythmer la marche en donnant un tempo.

Le magnétoscope :

Les participants marchent normalement en occupant tout l'espace. Le meneur de jeu joue avec eux comme s'il avait une télécommande de magnétoscope en indiquant à haute voix : « avance normale, avance rapide, arrêt sur image, arrière, arrière accéléré, ralenti, super ralenti ». On peut complexifier la tâche en demandant aux participants de faire un certains nombres d'actions (manger un sandwich, lire le journal, cueillir des fleurs,...)

Travailler la concentration :

Le jeu des couleurs

En cercle, les élèves se regardent et essaient d'être concentrés au maximum. Un meneur de jeu va choisir une couleur, se frotter les mains en répétant le nom de cette couleur à haute voix et au bout d'un moment va l'envoyer à un de ses camarades en lançant ses bras, son regard et sa voix dans sa direction. L'élève concerné « récupère » la couleur et, à son tour, se frotte les mains, etc. Une fois que la couleur a « voyagé » un peu, le meneur de jeu choisit une deuxième couleur, qui va circuler en même temps que la première. Puis, si ça fonctionne avec deux, on rajoute une troisième couleur, puis une quatrième, et ainsi de suite. Si un élève reçoit deux couleurs en même temps, il nomme les deux couleurs alternativement jusqu'à ce qu'il en ait renvoyé une.

Drôle de compte

Le groupe en cercle compte jusqu'à 6 dans l'ordre croissant puis décroissant (1, 2, 3, 4, 5, 6, 5, 4, 3, 2, 1). Puis au fur et à mesure on remplace les chiffres par un geste (1, 2, « frapper dans les mains », 4, « sauter à pieds joints », 6, « sauter à pieds joints », 4, « frapper dans les mains », 2,1, etc.). On peut donner un côté « épreuve » en éliminant ceux qui se trompent, jusqu'au dernier participant.

Les doigts

Par trois ou quatre. Un des participants est face aux autres, concentré. Un des autres participants commence à bouger l'index dans l'espace (gestes amples et assez lents), le premier devant suivre le doigt seulement avec les yeux. Au bout d'un moment, un autre participant bouge à son tour l'index. Le « suiveur » doit suivre ce doigt avec la tête (bien sûr les autres font des gestes différents !). On peut s'arrêter là, mais un troisième index peut être suivi, cette fois-ci par le bras du « suiveur ». Voilà un exercice qui demande une très grande concentration et une bonne coordination et segmentation corporelle !

Travailler sa voix :

La voix est un organe fragile qui nécessite un échauffement. Il est important que les élèves en prennent conscience et qu'ils apprennent à échauffer leur voix comme ils le font avec leurs muscles pour une séance d'EPS. Il faut donc veiller à ce que les exercices sur la voix augmentent progressivement en intensité.

Cela peut commencer par un travail sur la respiration ventrale (il s'agit de contrôler sa respiration avec les muscles abdominaux plutôt qu'avec les muscles thoraciques : on inspire en gonflant le ventre et on expire en le rentrant. Pour atteindre le volume respiratoire maximum, on démarre par une inspiration ventrale puis on complète par une inspiration thoracique). On demande aux élèves de respirer avec une main sur le ventre en insistant sur le fait que la respiration ventrale est plus efficace et se contrôle mieux que la respiration thoracique.

La bobine de fil :

Il s'agit de souffler doucement et le plus longtemps possible en faisant le geste de sortir un fil de sa bouche. Il est important de dire aux élèves que cet exercice, comme tout ceux qui concernent la voix, est là pour exercer et entraîner les cordes vocales et donc qu'il ne faut jamais aller jusqu'aux limites de l'asphyxie. Cet exercice de la bobine peut déboucher sur un travail de lecture oralisée d'un texte, où le principe sera d'aller le plus loin sans reprendre son souffle. Le texte pourra être dit de différentes façons : neutre, en murmurant, très fort, crescendo, decrescendo, ...) On peut le faire dire à une seule personne, puis à 2, 3 ou 4 en même temps, chacun d'une façon différente, mais à la même vitesse, pour voir les effets rendus.

Le chef d'orchestre

Il s'agit de répartir les élèves en quatre à cinq groupes et de leur attribuer un son, qui sera continu ou à intervalles réguliers. Le chef d'orchestre (l'enseignant ou un élève) se place en face des groupes et sollicite les « instruments ». Il doit faire varier les combinaisons et le niveau sonore de chaque groupe dans le but de trouver une harmonie satisfaisante

Le ping-pong vocal

Par groupe ou par binôme, il s'agit de se faire face et de répondre à une sollicitation vocale (bruits, vocalises... mais pas de paroles) par une imitation la plus exacte possible ou par une relance afin de créer une « conversation ». On peut d'ailleurs combiner l'imitation et la relance dans un même exercice.

La voix qui marche

Il s'agit pour l'élève d'apprendre à gérer le niveau sonore et le débit de sa voix en fonction d'une activité physique. En parcourant une distance de quelques mètres, on lui demande d'amener sa voix du simple murmure au niveau sonore le plus important qu'il puisse atteindre. La fin du trajet doit coïncider avec l'apogée des décibels et la phase de montée en puissance doit se faire de façon régulière. On introduit des variations en demandant de lire ou de déclamer un texte et en remplaçant la simple marche par une activité plus complexe (ranger des affaires, faire le ménage...)

Travailler les gestes :

La suite de gestes

Les élèves se mettent en cercle, assis sur des chaises et chacun, tour à tour, propose un geste qui est repris et enrichi par son voisin. La difficulté réside dans le fait que plus on avance, plus il y a de gestes à reproduire. Cet exercice, qui semble anodin, développe la mémoire gestuelle et prépare de fait la mémorisation des actions et des déplacements imposés par la mise en espace. On doit donc imposer au départ des gestes simples et compliquer l'exercice en introduisant des variations : demander une continuité dans les gestes, effectuer l'exercice debout, en mouvement...

La file indienne

Tout le monde est en file indienne. Le premier de la file marche et fait quelques gestes simples. Les autres doivent suivre en reproduisant la marche et les gestes simultanément.

Le tir à la corde

Deux équipes qui tiennent une corde imaginaire et avancent ou reculent en fonction des indications du « commentateur ». Cet exercice fait travailler la cohésion du groupe et la réaction immédiate à une sollicitation sonore.

Le miroir

Il s'agit, en groupes ou en binômes, de reproduire les gestes du meneur comme le fait un miroir. Cet exercice peut aussi se dérouler avec des déplacements.

Le jeu des métiers

Ce jeu très connu consiste à mimer une situation, un métier, un personnage célèbre, etc... dans le but de les faire deviner.

Le "tout sauf ça"

L'animateur donne un objet quelconque et il s'agit pour l'élève de mimer une situation dans laquelle l'objet sera détourné de son utilisation habituelle. L'objet est alors tout ce qu'on veut sauf ce qu'il est réellement. (Une chaise peut servir à bêcher un jardin.)

Travailler l'écoute :

L'oreille multiple

Deux groupes de même importance se tournent le dos. Dans un groupe, chaque individu choisit un son ou un bruit. Tous les membres du groupe produisent leur son en même temps. L'autre groupe doit écouter et reproduire le son d'ensemble en se répartissant les bruits. Cet exercice est complexe car il demande une grande concentration et une coordination importante. Il faut donc commencer avec des groupes restreints de quatre à cinq élèves.

Le guide d'aveugle

Cet exercice se réalise en binôme. Il s'agit pour l'élève de guider son camarade (qui est rendu aveugle au moyen d'un bandeau) grâce à des sons. Au début de l'exercice, on choisit de guider par la voix, grâce à des ordres simples (à droite, à gauche, stop...) et le guide le droit de se déplacer avec son « aveugle ». Pour graduer la difficulté, on interdit d'abord les déplacements pour le guide, puis on impose ensuite un code vocal que le binôme détermine (ex : « ah » pour aller à gauche, « un sifflement » pour s'arrêter, « un claquement de doigt » pour aller à droite...). Cet exercice peut se faire sur un parcours précis (entre les tables, les chaises...) ou sur l'ensemble de la surface théâtrale. Il peut être effectué à tour de rôle par les binômes, mais la difficulté suprême, c'est que tous les binômes travaillent en même temps avec des codes vocaux différents et sur l'ensemble de la surface théâtrale... (On eut aussi jouer « au loup » qui a également les yeux bandés et que son binôme guide pour attraper les autres).

Lire, jouer des situations, interpréter :

Tableau vivant de la forêt

Une partie du groupe fait la forêt (les arbres, le bruit du vent, des oiseaux,...) en donnant une certaine ambiance à cette forêt (menaçante avec des arbres serrés, un vent terrible et le hululement d'une chouette par exemple, ou accueillante avec un sous-bois, une petite brise et des oiseaux qui gazouillent !). En fonction de l'ambiance de cette forêt, les autres participants jouent des personnages la traversant, en trouvant l'attitude adéquate. (On peut par exemple se servir de cet exercice si l'on travaille sur les contes : chaperon rouge, petit poucet et ses frères).

Les automates

Après s'être entraînés à reproduire les mouvements mécaniques d'un automate, les participants, par groupes, créent une scène d'une histoire sur laquelle on vient de travailler et participent à un « musée de l'automate ». Chaque groupe à son tour s'arrête pour pouvoir aller « visiter » le musée.

Le musée de cire

Même principe qu'avec les automates mais en tableaux figés.

Sur des extraits de textes littéraires

Donner un texte par groupe. Consigne : tout le monde doit participer à la lecture, et les choix (chœurs, écho, intensité de la voix,...) donneront un sens à la lecture.

Sur un texte, demander qu'il y ait un narrateur et un chœur qui ne lit que certains mots, certaines phrases. Là aussi, les choix faits donneront un sens au texte, mettront en évidence une interprétation particulière.

Un personnage joué par plusieurs acteurs :

- le « fondu enchaîné » : sur un monologue, un acteur commence puis un deuxième commence à parler en même temps que lui, le premier « s'efface au bout de quelques phrases, le deuxième continue seul jusqu'à ce qu'un troisième parle en même temps que lui, le deuxième s'efface, et ainsi de suite...
- 1 personnage joué par plusieurs personnes qui forment un chœur (pour donner le sentiment de force, de supériorité,...).

Ces situations de jeu peuvent bien sûr être mises en place à partir de n'importe quels textes sur lesquels vous voulez travailler !

Texte détourné

Il faut tout d'abord rassembler des textes de tous horizons (extraits littéraires, recettes de cuisine, modes d'emploi, extraits de règlements...) et préparer des fiches sur lesquelles on écrira des intentions (plaire, convaincre...), des caractères (joyeux, triste, snob...). Les élèves tirent au sort un texte et une fiche intention/caractère et passent sur scène après un court temps de préparation.

Les mille et une façons

Il s'agit de choisir un mot simple (bonjour, merci...), une expression courante (il fait un temps superbe, quelle heure est-il ?...), une situation quotidienne (acheter une baguette de pain, demander son chemin...) et de donner pour consigne aux élèves de les décliner de toutes les façons possibles. Les élèves passent les uns derrière les autres et disent le texte chacun d'une façon différente. Cet exercice peut se révéler très dynamique et il demande aux élèves de s'adapter rapidement. On peut l'appliquer ensuite à une courte réplique d'une pièce ou d'un dialogue étudié et comparer les effets de sens ainsi suggérés.