

Expression scénique et improvisation

Comment mettre en place une activité d'expression théâtrale avec un groupe d'enfants ou de jeunes.

Age

A partir de 8 ans pour ce qui concerne la mise en place d'improvisations construites. La tranche d'âge qui accrochera le plus à ce type d'animation sera les 10-15 ans.

En dessous de 8 ans, il existe de nombreux exercices d'expression scénique très intéressants pour le développement corporel de l'enfant, mais nous allons ici nous focaliser davantage sur des exercices pour les plus grands.

Objectifs

- Acquérir une base d'échauffements corporels commune aux métiers de la scène
- Découvrir les techniques d'expression, le mime, et se les approprier
- Apprendre à maîtriser son corps et sa voix, développer sa créativité par le jeu scénique
- Optimiser sa relation à autrui en développant la concentration et l'écoute
- Développer sa créativité à travers l'imaginaire et le jeu corporel

Qu'est ce que l'expression scénique ?

Expression scénique. Elle consiste à découvrir et extérioriser différentes émotions tout en apprenant à les contrôler. Elle permet au jeune de faire la différence entre jouer un rôle et être soi-même. Dans cette activité, plusieurs exercices concernant la voix, l'articulation, les sens, la mémoire et la confiance seront au programme.

Pour permettre aux participants des ateliers d'évoluer dans ce domaine, la meilleure approche reste l'expérimentation, guidée par un animateur qui peut mettre en lumière les innombrables facettes de cet art, ainsi que ses pièges.

Bien que nous parlions ici d'un domaine artistique et irrationnel, il est possible de compartimenter l'improvisation en plusieurs axes majeurs d'apprentissages : l'écoute, l'acceptation, la construction, etc. Il existe de nombreux exercices spécifiques mettant l'accent sur telle ou telle valeur. Ces exercices peuvent se faire en groupe, à deux, seul, etc. Ils se déroulent tantôt en contexte de scène (comédiens - public), tantôt en travail collectif sans dimension de spectacle. Mais leur point commun demeure le plaisir et le jeu, au sens premier du terme. Ne l'oubliez pas !

Au départ, on travaille essentiellement sur l'humain. Plus encore qu'au théâtre. L'improvisation exige qu'une confiance s'installe entre les partenaires. Cette confiance sera indispensable sur scène. Elle leur permet avant tout de simplement oser faire les choses, de se tromper. L'accent est mis sur l'acceptation de l'autre avec ses différences, sans jugement, sans moquerie.

Trois notions fondamentales

L'animateur devra introduire trois notions fondamentales :

pas de « non » : prenons le réflexe d'accepter ce qui vient de l'autre. Il sera largement temps plus tard de jouer avec cela ;

pas de « bonjour » : au début d'une impro, il vaut mieux commencer le dialogue ou l'action comme si les personnages étaient en présence depuis un certain temps. Commencer par une

rencontre peut sans doute s'avérer intéressant, mais sombre généralement dans un manque d'intérêt ;

pas de question : les questions retardent le propos et l'avancement de l'écriture dans l'impro. En bref, il faut oser affirmer des choses (tout en tenant bien sûr compte de ce qui a été dit).

L'animateur introduit ces notions une à une, en veillant à ne pas aller trop vite, ce qui aurait pour effet de créer un sentiment d'échec chez les jeunes. On peut d'ailleurs, au début, laisser tourner les exercices sans aucune contrainte, en focalisant l'attention des participants sur la spontanéité.

Les exercices

La majorité des « exercices théâtraux » présentés ici seront proposés sous forme de jeux. Le tout est de se faire plaisir tout en apprenant.

Exercice échauffement Avant toute chose, avant de proposer une veillée « Match d'improvisation » aux jeunes, il est bon de leur avoir apporté une approche de cet art au travers de quelques ateliers leur permettant de trouver leurs marques.

Il existe de nombreux exercices, plus ou moins ludiques, faisant travailler :

- l'écoute du groupe, des autres (la règle du « OUI ») ;
- le placement et les déplacements sur la scène (face au public, l'enracinement ou stabilité du corps) ;
- la gestion de l'espace (utiliser TOUT l'espace, ne pas jouer à plusieurs dans un espace d'1m2) ;
- le respect des éléments fictifs (portes, bar, table qu'il ne faut pas traverser) ;
- la voix (pas avec la gorge mais avec le ventre, articuler, faire des pauses, respirer) ;
- le regard (pas au sol ni sur une seule personne du public) ;
- les attitudes, l'expression des sentiments ;
- les émotions (colère, tristesse, joie) ;
- la création / construction de personnages (mimiques, accents, gestuelles).

Dans les deux fiches "Exercices d'expression" et "Matches d'improvisation", nous vous proposons des idées d'exercices et des thèmes d'improvisation. L'idéal est que l'animateur proposant cet atelier soit à l'aise avec cet art. N'oubliez pas que le meilleur moyen que votre public accroche à ce que vous lui proposez est qu'il ait le sentiment d'une réelle passion chez vous, qui vous tient vraiment à cœur !

Vous prendrez en charge un petit groupe d'une dizaine de jeunes sur un atelier pouvant durer entre 1 heure et 1h30 pour débiter.

Vous commencerez par une phase d'échauffement progressif (échauffement du corps, de la voix mais également un travail sur la concentration et la confiance). Durée : environ 20 min.

Puis vous continuerez avec des exercices ludiques, où tout le monde participe ensemble et en même temps. Ces exercices permettent de mettre en confiance les jeunes, qu'ils sentent qu'ils ne sont pas jugés, que personne ne se moque d'eux. Durée : environ 20 min.

En fonction de votre public (plus ou moins à l'aise), vous pourrez proposer des exercices à 2 ou 3 personnes, voir même en individuel. Vous pouvez également proposer de petites scénettes d'improvisations. Durée : environ 20 min.

Pour conclure, une petite séance de relaxation (Exercices respiratoires et musculaires de lâcher prise) permettra aux jeunes un retour au calme en douceur.

Exercices d'expression scénique

Exercices d'expression scénique

Exercices d'échauffement et d'entraînement à utiliser lors d'un atelier d'expression

Si vous n'avez jamais mené d'atelier d'expression, nous vous conseillons de consulter tout d'abord la fiche "Expression scénique et improvisation"

I) Exercices d'échauffement : Marcher

Cette phase d'échauffement se fait en marchant dans l'espace de jeu, individuellement. Elle permet un échauffement du corps, de la voix et de l'esprit tout en restant concentré et à l'écoute des consignes de l'animateur. Les joueurs doivent marcher de la manière la plus neutre possible mais il faut que ce soit dynamique.

Voilà quelques consignes et exercices à proposer aux joueurs (Ils sont classés dans une progression)

- Remplir tout l'espace, boucher tous les trous, ne pas tourner en rond ni tous dans le même sens. Et surtout faire attention aux autres. Ne pas rentrer dans ses petits camarades, toujours regarder où l'on va (et en particulier lorsque l'on demande aux jeunes d'accélérer ou de marcher à reculons). L'animateur veillera constamment à la sécurité physique des jeunes et leur rappellera les consignes de sécurité.

- Quand l'animateur tape dans les mains, les jeunes s'arrêtent. Quand il retape dans les mains, ils remarchent.

- Se regrouper : « par 2 » ; « par 3 » ; « 1 garçon / 1 fille »... le plus rapidement possible lorsque l'animateur le demande.

- Quand une personne s'arrête ou s'allonge sur le sol, tout le monde doit s'arrêter ou s'allonger ! Repartir en marchant dès qu'une personne repart. (Etre attentif au groupe, écoute.)

- Quand une personne lève la main, tout les autres, tout en continuant à marcher, font une file indienne derrière elle. Quand le bras se baisse, chacun repart dans la direction qu'il souhaite.

- Se classer le plus rapidement possible du plus petit au plus grand.

- Choisir secrètement une personne du groupe et tout en continuant à marcher, ne pas perdre de vue cette personne sans qu'elle ne s'en rende compte.

Exercices d'expression théâtrale- Quand l'animateur donne une lettre de l'alphabet, les joueurs doivent s'arrêter et essayer de représenter cette lettre avec son corps.

- Quand l'animateur touche l'épaule d'un joueur, ce dernier doit dire bien fort : « Je suis... » (ex : Je suis un lapin, je suis gentil, je suis une machine à laver...).

- Se regrouper en 2 groupes le plus rapidement possible, dès que l'animateur a donné ces 2 groupes. Les joueurs ont tout loisir de parler, de crier pour indiquer leur choix et ainsi se regrouper (ex : Chien / Chat ; Soleil / Lune ; Plage / Montagne ; Râteau / Pelle)

- La télécommande magique. (« J'ai reçu cette télécommande... Oui, elle est invisible ! Mais c'est normal, elle est magique ! Elle me permet de modifier la vitesse du temps ainsi que beaucoup d'autres petites choses sympathiques que je vous laisse découvrir... »)

a) Vitesse : Avance rapide, retour rapide, lecture, pause, ralenti...

b) Emotions : angoissé, heureux, fatigué, épuisé, amoureux, aveugle, en colère, dynamique, passionné, timide, découragé...

c) Comportements dans un lieu : une salle remplie de cartons et de bazar, sous la pluie, sous la grêle, en pleine tempête, dans le désert, sous l'eau, sur une patinoire, sur la lune, dans une salle sans issue et où le plafond se met à descendre doucement...

II) Exercices d'échauffement : en cercle

Exercices d'expression théâtrale- Se passer une balle invisible en tapant dans ses mains. La première tape est pour la recevoir. La seconde pour la renvoyer en regardant bien la personne à qui on l'adresse et être sûr qu'elle nous a bien vu.

Consigne : Ne pas piéger l'autre en vérifiant bien qu'il vous regarde.

Variante : - Donner une couleur à la balle.

(Ex : dire « Rouge » en même temps qu'on envoie et reçoit la balle.)

- Avoir plusieurs balles en jeu.

- Au rythme du balancement de la main droite de haut en bas, donner un mot en association d'idées avec le mot donné par la personne qui nous précède dans le cercle. Le mot est donné quand la main est en haut (comme si on lançait le mot au ciel.).

- Une première personne va au milieu du cercle et mime une action. Une seconde personne vient devant elle et lui demande « Mais que fais-tu ? ». La première lui répond quelque chose qui n'a rien à voir avec le mime qu'elle faisait, ce que cette deuxième personne devra jouer... Et ainsi de suite. (Exemple : Le premier mime de faire ses lacets. « Mais que fais-tu ? » « Je mange des cailloux ! » ce que cette deuxième personne devra mimer en attendant qu'une troisième personne la remplace.)

- Une personne associe un geste à un son. Ensuite tout le monde le répète. Puis son voisin de droite fait un autre geste et un son que tout le monde répètera également. Et ainsi de suite.

III) Divers

- Le Carré Magique : L'espace de jeu est coupé en 4 parties et les participants doivent jouer (gestes, paroles et sons) en fonction des consignes que vous leur indiquerez. Par exemple, pour le 1er carré magique, vous indiquez que les joueurs qui sont dans la partie supérieure gauche sont des félins, ceux dans la partie supérieure droite des singes, inférieure gauche des reptiles et inférieure droite des oiseaux. Vous tapez dans les mains pour débiter le jeu. Lorsque vous retapez dans les mains, les joueurs changent de partie et donc se mettent à jouer un autre animal. Vous pouvez taper plus ou moins rapidement dans les mains.

- 1er carré : Félins, Singes, Reptiles, Oiseaux.

- 2ème carré : Bébés, Adolescents, Parents, Grands Parents.

- 3ème carré : dans le désert, au pôle nord, sous la pluie, sur la lune...

- Instant Photo : Chacun son tour, les joueurs se placent (en position figée) dans une situation en rapport avec le thème proposé en amont et les joueurs déjà en scène. (Ex : Alerte à Malibu, Epidémie de gastro à la colo, Sur le stade, Veillée au camping sous la pluie...)

- La Machine Humaine : Les joueurs entrent en scène les uns après les autres, en associant un geste et un son.

L'animateur propose de réaliser une machine que le groupe doit figurer peu à peu. Chacun doit alors, à tour de rôle, proposer un geste et un son répétitif se greffant sur ce qui a déjà été proposé.

Le but est d'être chacun un élément de la machine. Les joueurs peuvent essayer d'interagir avec un des joueurs précédemment entré pour créer une seule et unique entité. Une fois que tout le monde est en jeu, avec les rythmes correctement calés les uns sur les autres, on peut faire accélérer ou décélérer la machine jusqu'à l'explosion (augmentation de l'énergie du groupe) ou l'arrêt (concentration).

IV) En individuel

Exercices d'expression- Chacun son tour, durant 1 minute, dire un maximum de mots en association d'idées.

(Ex : cartable, cahier, cours, maîtresse, amant, amour, mariage, bébé, biberon, lait, vache...)

- Raconter une histoire (Sans commencer par « Je » ni par un lieu connu) et intégrer au fur et à mesure les mots proposés par le public.

- Une personne doit exprimer une émotion (qui lui est donnée par l'animateur) au départ timidement et après de plus en plus fort, car les autres sont en face à dire « Plus fort ! » à chaque fois.

Exemples d'émotion : avec passion, sincérité, colère, écœurement, douceur, amoureux, timide, rigide, angoissé, apeuré...

V) Jeux de coopération / en binôme

Exercices permettant de s'entraîner à l'acceptation de propositions non-verbales

- Hypnotisme colombien

2 personnes A et B se font face. A fait bouger B au doigt et à l'œil ! Littéralement ! B suit du regard et du corps le doigt que A déplace comme bon lui semble.

- Le miroir

2 personnes A et B se font face. A commence à bouger lentement. B doit reproduire les mouvements à l'identique en miroir. Après un moment, c'est au tour de A d'être le miroir de B.

Variante pour aller plus loin : A et B sont à la fois meneur et miroir. En observant extérieurement, on ne doit pas savoir qui propose chacun des mouvements.

Autre variante : A commence à bouger et B reproduit les mouvements. Après quelques minutes, B fait également des propositions que A doit suivre tout en continuant d'en faire. A fait ensuite de moins en moins de propositions jusqu'à ce que B guide entièrement. Idéalement, en observant extérieurement, on doit être incapable de déterminer à quel moment de l'exercice on est.

Cet exercice permet également de travailler la vision périphérique (très utile pour élargir son champ d' « écoute visuelle »).

- Le guide et l'aveugle

Dans la salle, A guide totalement silencieusement B qui a les yeux fermés, en prenant soin de lui faire éviter les autres binômes et les éventuels obstacles. Pour cela, ils établissent un code au préalable (A tient-il B par les hanches ? Par une épaule ? Les 2 épaules ? Quel est le signe pour dire " stop " ?). Pour se rassurer, B peut maintenir les mains levées devant lui en protection. Après une minute de guidance, A fait accélérer B. Puis au bout de 2 minutes, les rôles sont inversés.

Consigne à donner aux joueurs : Attention à la sécurité de son binôme. Les collisions sont interdites !

Cet exercice permet aussi de travailler la confiance entre les jeunes.

Exercice d'expression théâtrale- Le nœud géant

- Exercice n°1 : Tous en cercle, main dans la main, les joueurs doivent s'entremêler le plus possible, puis se dé mêler.

- Exercice n°2 : Tout le monde se regroupe au centre du cercle, les bras en l'air. Chacun prend la

main d'un autre et on essaie de se démêler sans se lâcher les mains.

Consigne à donner aux joueurs : Aller doucement pour ne pas se faire mal. Dès qu'une personne a mal, elle dit « Stop ». Alors, tout le monde se lâche les mains et on recommence...

- Le sculpteur et le sculpté

Une personne est le sculpteur, l'autre est la glaise à modeler (le sculpté). La glaise doit se laisser déplacer par le sculpteur jusqu'à ce que celui-ci soit satisfait de sa pièce.

Consigne à donner aux joueurs : Pas de positions à caractère sexuel ou mettant le partenaire mal à l'aise.

Cet exercice permet aussi de travailler la proximité physique entre les jeunes.