

Exercices collectifs d'échauffement, de mise en confiance et d'exploration

Déplacements et occupation de l'espace

Cela permet de commencer une séance en agissant ensemble, pour soi-même, sans l'appréhension du regard de l'autre. On peut instaurer ces jeux de déplacements comme rituels de début de séance.

La marche pour 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. Varier les formes de marche : marche rapide ou lente, rythmée ou non, bruyante ou silencieuse,...

Prévoir son déplacement, le faire varier en fonction de consignes ou d'une intention

On ne marche que très rarement pour rien ; un déplacement est l'effet d'une volonté : « je vais à un endroit précis, pour prendre ou faire quelque chose » :

- Fixer un point précis de la pièce et y aller en le regardant constamment puis le toucher.
- Faire le tour d'un espace délimité, le traverser.
- Suivre une trajectoire particulière décrite par le meneur.
- Changer de trajectoire au signal (ex : faire demi-tour brusquement comme si on avait oublié quelque chose chez soi).
- S'arrêter puis repartir sur la consigne.
- Adapter son trajet en fonction d'obstacles imaginaires : éviter/contourner un arbre, une table, un mur plus ou moins large, passer par-dessus un banc, un ruisseau,...

Différents modes de déplacements

Ramper, avancer accroupi, à 4 pattes, sautiller, sauter,...

Se déplacer dans des environnements différents

Imaginer que l'on marche dans la neige, le sable, un sol brûlant, sur la glace, dans l'eau à différentes hauteurs,...

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,...)

Relaxation, décontraction segmentaire, concentration, confiance

Relaxation

Au sol, différents exercices pour relaxer le corps et l'esprit : respiration de plus en plus ample, écouter les sons de la salle les yeux fermés, lever un bras quand on entend un son défini, faire rouler une boule imaginaire sur tout son corps, etc.

Décontraction segmentaire

- Bouger un doigt, puis 5, puis un poignet, l'autre, les coudes, les épaules,... toutes les articulations sont finalement en mouvement.
- Contracter un membre puis le relâcher.
- Debout, s'étirer complètement puis relâcher successivement les mains, les poignets, les coudes, les épaules, la tête, le tronc.
- Imaginer qu'on est une poupée molle qui se réveille et s'assoit doucement.
- Imaginer qu'on est une marionnette à fil et qu'un marionnettiste nous fait bouger (au début, peu de fils : tête, mains, pieds ; puis en rajouter : coudes, épaules, genoux).

Concentration

- Dans un espace délimité, marcher lentement les yeux fermés en étant à l'écoute de tout ce qui se passe pour essayer de ne toucher personne. Si l'on touche quelqu'un, on ouvre les yeux, on attend 5 secondes, puis on repart les yeux fermés.
- Jeu du miroir : Par deux, avec un meneur, on doit être le plus ensemble possible dans une suite de gestes simples et lents.
- 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 !

Confiance

Marcher les yeux fermés vers un meneur, le plus régulièrement possible et sans jamais ralentir. C'est le meneur qui stoppe le marcheur en lui touchant l'épaule. Si l'exercice est bien réussi, on peut varier la distance et/ou la vitesse de la marche.

Le regard

Le regard est très important dès que l'on parle à quelqu'un. Si on veut captiver son auditoire, il faut savoir le regarder !

Différents jeux permettent d'apprendre à soutenir son regard, à travailler

« l'adresse » :

- Suivre du regard un objet ou une personne réels, puis imaginaires.
- Un meneur raconte le trajet d'un objet ou d'une personne (« Regardez le cerf-volant, il monte, il va à gauche, il remonte encore, oh ! il tombe,... », « Regardez cette petite fourmi sur le sol, penchez-vous pour bien la voir, elle s'en va, suivez-la, elle vient vers vous, elle monte sur votre main, votre bras,... »). Les enfants suivent du regard son trajet.
- On marche tous ensemble dans l'espace. Quand on croise quelqu'un, on le regarde sans s'arrêter. Puis quand on croise quelqu'un, on s'arrête, on soutient son regard quelques secondes et on repart.

Respiration, échauffement et exploration de la 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.

Respiration

Apprendre à maîtriser sa respiration passe par la prise de conscience de sa double origine : thoracique et abdominale. La première est naturelle, la seconde méconnue. On 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.

Maîtrise et utilisation de sa respiration

- Importance du diaphragme : par des petits exercices simples (« faire la cigale », « chasser le chat » [ks, ks], dire « Hop! » avec le H aspiré) on fait prendre conscience de l'importance de ce muscle dans le débit et le volume d'air que l'on expulse et donc de son importance pour le volume et l'intensité du son que l'on veut produire.
- A partir d'exercices courts, apprendre à faire varier son inspiration et son expiration (silencieusement/bruyamment, + ou – longue), les sons émis (plus

ou moins forts, plus ou moins longs, émettre des sons sur une note donnée, reproduire une suite de sons ou une mélodie bouche fermée/ouverte, en prononçant une seule voyelle/plusieurs voyelles successives,...

- 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.

Faire découvrir à l'enfant la diversité des bruits et sons qu'il peut émettre en lui permettant d'expérimenter les possibilités de son appareil phonatoire. Révéler la fonction des lèvres, des dents, de la langue, de la gorge et du nez dans la constitution des sons.

Articulation

Sur les voyelles et diphtongues :

- Jouer à la balle : à deux, en cercle à plusieurs, s'envoyer un son, le faire circuler.
- Créer et reproduire des rythmes : brefs et saccadés [a a a], longs [ououou], alternés [i iii i iii].
- Tenir une conversation en émettant qu'un son voyelle, rire ou pleurer sur une voyelle,...

Avec les consonnes :

- Jouer avec la prononciation de chacune d'elles, ensuite donner une fonction à chacun des sons pour faire des bruitages : [f] pour le vent, [z] pour la scie,...
- Puis associer plusieurs consonnes : [vr] pour un moteur, ...
- Enfin combiner plusieurs bruits au service d'une action. Exemple : bruiter « Le vent pousse la porte qui grince et claque » >>> [fff / crrr / kllllk]. Le rythmer plusieurs fois.

Diction

- Sur des mots ou des phrases : diverses articulations : mauvaise ; impeccablement bonne ; syllabe par syllabe, en serrant les dents, en ouvrant exagérément la bouche, en roulant les « r », en appuyant sur certaines consonnes, etc.
- Virelangues

Intensité de la voix

En fonction de la distance du récepteur ou de l'intention de l'émetteur, l'intensité de la voix varie :

Comment appeler un camarade s'il est à côté, à l'autre bout de la salle, dans la salle d'à côté, dans la cour, si on est dans un endroit silencieux, dans la rue, dans une usine,...

Couleur de la voix

Envois de messages (des mots puis des phrases) : sans cordes vocales (chuchoter), puis un peu de sonorisation (voix blanche), dans le masque, caverneuse, haute, suraiguë, nasale, etc.