

1. Le jeu du miroir

Âge suggéré: 5 à 12 ans Durée: 5 minutes Fonctionnement: équipes de deux
Les enfants sont jumelés en équipe de deux. Ils se placent l'un face à l'autre. Ils déterminent auparavant qui initiera les mouvements et qui les imitera. Le but de cette activité est le suivant: l'enfant doit observer les mouvements de son partenaire et tenter le plus parfaitement possible de les reproduire tel un miroir. Les rôles sont ensuite inversés afin que tous les élèves puissent vivre cette activité.

2. Mimons les sentiments

Âge suggéré: 9 à 12 ans Durée: 15 minutes Fonctionnement: collectif
Premièrement, les élèves se dispersent dans l'espace. L'enseignant énonce alors un sentiment (ex: surprise, colère, joie, déception, épouvante, etc.) que les enfants devront mimer, de façon exagérée, à l'aide de leur corps. Par exemple, pour représenter la joie, ils souriront excessivement et marcheront d'un pas allègre. Cette activité vise l'expression des sentiments à l'aide du non-verbal. Les enfants en viendront à réaliser que les émotions ne passent pas nécessairement par le texte, mais aussi par le langage du corps.

3. 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 (personne malade, triste, joyeuse, fatiguée, en colère...), puis rythmer la marche en donnant un tempo. On peut demander des simulations de rencontres muettes et passer à une phase individuelle où les intentions de chaque marcheur seront à deviner par le reste du groupe.

4. 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 tous 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.

5. 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'animateur 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.

6. 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 relancer dans un même exercice.

7. 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.

8. 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 scène. 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...

9. Le mime

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

10. 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...).

11. 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 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.

Source : CoursIUFM -

https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=0CAIQw7AJahcKEwjw9t74-qn-AhUAAAAAHQAAAAAQAg&url=https%3A%2F%2Fwww.l-barrois.fr%2Fapp%2Fdownload%2F5797026134%2FTh%25C3%25A9%25C3%25A2tre.pdf&psig=AOvVaw0XfMdaIJ_EcidzK2_H1REJ&ust=1681580556195945