

# Atelier de Pratique théâtrale

Le 1er/04/09 - Durée : 1 heure.

## 1. Cercle de présentation :

Chacun à son tour, vient au centre, fait le tour des regards puis dit son prénom en s'adressant à une personne de son choix.

Objectif : affronter les regards, s'affirmer, travailler la position neutre.

## 2. Marche :

En dispersion, on touche l'épaule de celui que l'on croise.

Arrêt au signal et on enlace la personne la plus proche.

Faire passer un objet en continu, sans arrêter le déplacement.

Objectif : accepter le contact avec les autres ; travailler la cohésion du groupe.

## 3. Le miroir et l'hypnose :

En duo, A et B face à face : le B reproduit en miroir les propositions de A (et inversement) ; A hypnotise le visage de B avec sa paume.

A essayer aussi en duo, les statues à modeler : A modèle B selon une pose, B se laisse faire, puis au signal, revient à la position « zéro » et doit retrouver la statue voulue par A.

Objectif : enrichir l'exploration corporelle, s'approprier le schéma d'un autre, travailler la mémoire corporelle.

## 4. Le chœur :

Intro : reprendre la marche en alternant les zones de déplacement, au signal :

1= en dispersion

2= en cercle autour de la salle

3= sur 1m<sup>2</sup> au centre

Rester groupé : le chœur, guidé par un coryphée déplacement lent, gestes, bruitage.

Obj : cohésion du groupe

## 5. Le tableau d'impro :

Tous assis hors de l'espace sc. (peut être un cercle) : l'un se lève et se place dans l'espace sc., puis chacun peut venir tour à tour, compléter la proposition (un tableau se constitue, sans concertation préalable). Participe qui veut.

## 6. La voix :

Travail d'intonation (grave/aigu) et de rythme (lent/rapide) en travaillant particulièrement les associations « contradictoires » : rapide et grave, lent et aigu.

Explorer la position corporelle en sortant le son.

Travail d'articulation : bruitage, virelangues.

### **7. Le souffle :**

Allongé au sol : respiration Buto (ventre-poumon): inspire/expire sur 2 tps égaux (2, 4, 6, 8) puis on allonge progressivement l'expire : inspire sur 2/expire sur 4, inspire sur 2/expire sur 6, ...

### **8. L'intensité :**

Par trois A B C, assis sur 3 chaises face public ; tirage au sort d'un sentiment, d'un état (joie, tristesse, colère, étonnement, peur, froid, ...) à exprimer selon 3 intensités : A doit l'exprimer à 25%, B à 50%, C à 100%.

### **9. Les passeurs de texte :**

A partir d'un texte, extrait de N. Papin, que chacun s'approprie individuellement. Par deux, l'un derrière l'autre, face public : celui qui est placé derrière chuchote le texte ; celui de devant le restitue pour le public, en restant fidèle au rythme, à l'intonation transmise, mais aussi aux mots choisis, omis ou répétés.

*Objectif : abord dédramatisé de la « récitation », en dissociant, la restitution du texte et l'adresse au public.*