

Union régionale du  
**LIMOUSIN**



**OCCE** AUTONOMES  
& SOLIDAIRES

UNION REGIONALE OCCE DU LIMOUSIN

23 Rue de Belfort- 87100 LIMOGES

Tel : 05 87 75 82 70 - Courriel : ad87@occe.coop

*Pédagogie coopérative*

# PROPOSITIONS DE SITUATIONS THÉÂTRÂLES

# EXERCICES

## Le Corps

### Situation 1 : la douche

En cercle, individuellement : se frotter toutes parties du corps comme si on était sous la douche (du visage ... aux pieds !) ; bien sentir le corps sous les mains, sentir que ça chauffe ! Le meneur accompagne par la parole.

Idem à 2 : tapoter l'autre avec le poing ; étirer les bras vers le bas.

**Réflexion** : passer de l'échauffement où on se touche soi-même permet de passer plus facilement à « on touche l'autre ».

### Idem à 3

- dans chaque groupe, dans le silence / massages dynamiques de (a) et (b) sur (c) yeux fermés
- trouver une respiration la plus calme possible / bâillements possibles
- 3mn et changement / idem sur (a) / 3mn et changement / idem sur (b)

### Situation 2

En cercle : inspirer en montant les bras / relâcher bras et souffler, laisser sortir le son.

### Par trois

- Donner des "directions" au corps, dans la douceur
- La personne du milieu reçoit / les deux autres peuvent sentir ce qu'elle peut recevoir et harmoniser la proposition
- Toujours rester en contact avec la personne du milieu / on peut induire avec les mains mais aussi avec le corps dans l'écoute et la conscience de la respiration
- Personne du milieu le plus détendu possible mais pas "poupée molle"
- Laisser circuler le souffle
- Bien sentir le sol
- Travailler toujours dans souffle / conscience / confort de chacun

### Toujours par trois

- même travail, induire un déplacement/mouvement mais "lâcher" la personne après l'induction
- la personne laisse son imaginaire dérouler l'induction donnée
- donc plus de liberté à la personne du centre
- enchaîner les inductions (personne du centre, yeux ouverts !)
- travailler "dans" le souffle, "avec" le souffle

### **Situation 3 :**

On se déplace lentement, puis au signal, on se déplace vite puis très très vite comme si on était très pressé. Le regard fixe un point loin devant soi. On évite les autres.

Idem mais quand quelqu'un s'arrête tout le groupe s'arrête et on repart quand il repart (sans définir qui va s'arrêter). Laisser le groupe s'auto-gérer sans paroles.

### **Situation 4 : les rouleaux**

Allongé à terre, faire une traversée de salle, en diagonale, en roulant sur soi-même, assez lentement, décontracté, avec le plus possible d'impacts au sol.

Avec les enfants, on peut les mettre par 2 et l'un pousse ou tire l'autre doucement par une partie du corps.

### **Situation 5 : déplacements en musique**

On danse les yeux fermés, poussé par la musique.

Au sol, avec beaucoup de contacts, on se déplace dans tous les sens, dans toute la salle, lentement. On peut décoller des parties du corps du sol pour changer de position.

### **Situation 6 : travail de chœur**

Groupe dispersé dans l'espace de travail : démarrer une marche au même rythme, accélérer ensemble sans courir, ralentir et s'arrêter ensemble (toujours sans parler). Ouvrir le regard.

Avec les enfants, faire 2 groupes (un qui regarde, un qui travaille)

#### **Réflexion :**

C'est difficile, mais très éducatif (coopération, sens du groupe, ...). Cela amène une concentration qui se sent du côté spectateur. Le travail de chœur est très intéressant pour les mises en scène avec une classe entière, comme THÉÂ.

## **La Voix**

### **Situation 1**

Allongé, très lourd dans le sol, faire sortir la voix

- En bas du ventre sur « A », puis dans la cage thoracique
- Dans la gorge sur « E »
- Au niveau des sinus sur « É »
- Entre les sourcils sur « I », faire vibrer
- En haut du crâne avec « MM »

Il faut visualiser l'endroit dans sa tête ; on peut être à 2, l'un posant sa main à l'endroit désigné.

### **Situation 2 : les onomatopées**

En cercle, le premier participant passe une onomatopée ou un mot/onomatopée à son voisin ; qui réagit par une autre onomatopée qu'il repasse à son voisin, etc...

Variante : transformer son onomatopée avant de la passer.

### **Situation 3 : le Gromelot**

Langue que chacun invente en utilisant n'importe quelle syllabe pour faire les mots.

En cercle, le meneur de jeu démarre une conversation en grommelant avec son voisin, qui continue avec son autre voisin etc...

**Réflexion :**

**On a ici une vraie communication ; peut être utilisé pour déconstruire une conversation figée et récitée.**

**Intéressant pour passer des jeux de théâtre muets aux jeux parlés, permet de prendre de l'aisance avec le dire.**

### **Situation 4 : le « Moi je »**

En position acteurs/spectateurs

Le joueur entre en scène et n'a qu'un texte à dire « moi, je » avec la sensation de l'importance de dire ce texte aux spectateurs.

Trouver une fin, une sortie, mais ne pas partir trop tôt, essayer de rester.

**Peut se faire avec seulement Moi ou Je.**

### **Situation 5 : le Corps et la Voix**

Balancée de bras : trouver un rythme commun

Murmurer son prénom au moment où les mains sont vers le sol.

Les envoyer dans les nuages en disant le prénom de son voisin de gauche.

## **Le Souffle**

### **Situation 1 : Travail individuel sur expiration / inspiration**

1) Pendant l'expiration : déplacement ; sur l'inspiration : arrêt

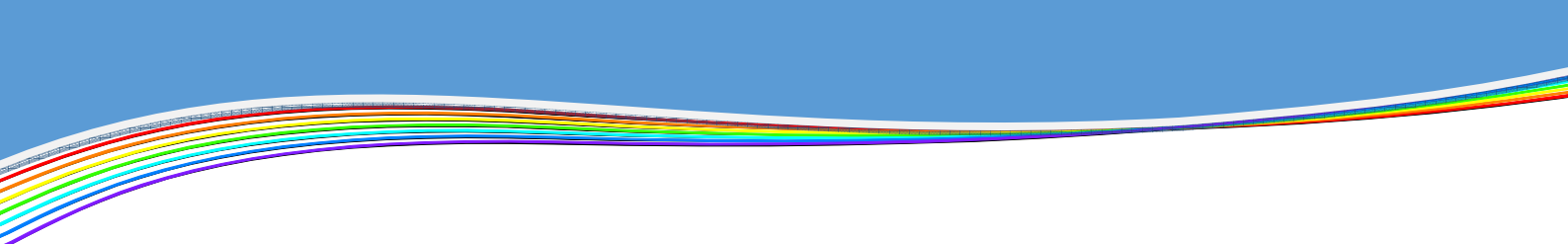
- déplacement dans l'espace / prise de conscience de l'espace / on ne regarde pas ses pieds

- chercher le confort / avoir la conscience de ce que l'on fait

- laisser éventuellement venir les bâillements, les sons

2) Même consigne mais expérimenter différentes dynamiques dans le déplacement

3) Même consigne mais ajouter du mouvement dans l'expiration et arrêt sur l'inspiration

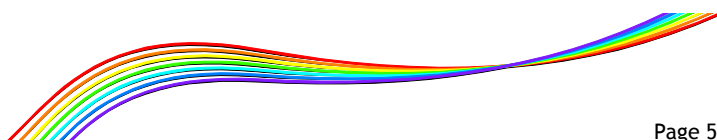


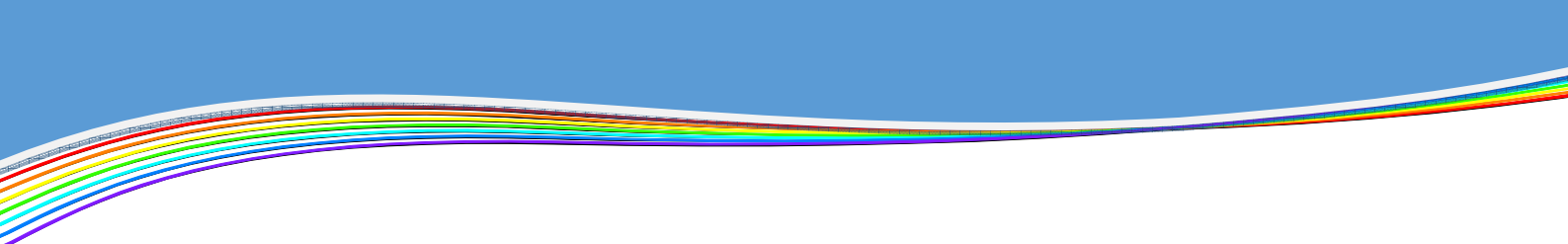
4) Sur l'inspiration : mouvement/gestes, sur l'expiration : détente

**Situation 2 : par deux, au sol**

Une des personnes s'allonge. Elle doit petit à petit se détendre et fermer les yeux. L'autre personne, à genou à côté de son partenaire, intervient sur le temps de son souffle. Elle doit entendre le souffle de la personne allongée.

1. Attraper les deux bras et les positionner en croix, paumes de mains tournées vers le ciel.
2. Attraper les jambes sous les genoux et les lever en angle droit par rapport au corps. Sur l'expiration, pousser les genoux vers la poitrine en trois pressions.
3. Amener les genoux sur un côté jusqu'à ce que les genoux touchent le sol.
4. Une main maintient les genoux, l'autre main appuie sur l'épaule opposée (3fois) faire rapprocher l'omoplate le plus près possible du sol.
5. Main sur les genoux, l'autre sur le ventre et 3 poussées pour que le corps trouve le chemin pour aller au plus près du sol.
6. Reprendre les genoux et les ramener sur la poitrine.
7. Redonner 3 pressions vers la poitrine
8. Déplacer les genoux sur l'autre côté au sol.





# ENTRER DANS L'UNIVERS DE L'AUTEUR PAR DES JEUX THEATRAUX

## Situation 1 : L'horloge de TORONTO

Faire un cercle. Choisir un mot dans les textes et un geste simple. A tour de rôle, chacun se présente face à son voisin de gauche puis fait le tour du cercle en offrant son geste et sa phrase aux autres. Lorsque la première personne est à son troisième voisin, son premier voisin commence le tour du cercle à son tour avec un nouveau geste et un nouveau mot. On continue les gestes jusqu'à ce que tout le monde soit passé

## Situation 2 : traversée du cercle en aveugle

Tous sur un cercle, on vise un autre endroit du cercle, on ferme les yeux (=aveugle), on rejoint le point visé en aveugle.

Variante : on peut dire son prénom, mais aussi les titres du/des auteurs, des noms de personnages ou une phrase ou morceau de phrase extraits du texte.

Une fois revenu en cercle, on peut redire ce qu'on a entendu.

## Situation 3 : Le guide et l'aveugle

Les livres sont éparpillés par terre. On déambule entre, et on les regarde à la dérobée, comme si c'était interdit. On prend, ainsi, des indices (dessin, couleur, mots etc).

Les joueurs sont par 2, un guide et un aveugle. Le guide « promène » son aveugle en lui disant l'indice retenu.

Petit à petit, l'aveugle a pour consigne d'écouter les indices des guides.

En groupe : on redit ce qu'on a entendu, puis on intervertit.

### **Réflexion:**

**Les jeux d'aveugles font prendre de l'assurance, de la confiance en l'autre, de l'attention à l'autre. Ils permettent d'éviter d' « être en représentation » et développent l'imaginaire.**

## Situation 4 : faire entendre sa voix

Travail par deux. L'un des deux donne le texte à l'oreille de son partenaire.

1. Donner le texte plusieurs fois/ prendre le temps/ ne pas brûler les étapes.
2. S'écarter un peu de son partenaire et donner le texte plusieurs fois.
3. S'éloigner encore un peu plus/ sortir du plateau.
4. Aller de plus en plus loin.



### **Situation 5 : le texte secret**

2 groupes A et B ; les A sont assis éparpillés dans la salle, yeux fermés. Les B vont dire une phrase du texte à l'oreille de plusieurs A. Quand le meneur donne le signe d'arrêter, les B se regroupent en « spectateurs »

Puis les A redisent, toujours les yeux fermés, ce dont ils se souviennent (mots ou phrases) ; ils peuvent dire plusieurs fois la même chose, essayer d'être « dans la même histoire » « au même endroit ».

(Puis on intervertit.)

**Réflexion : il s'agit ici de passer d'une histoire intérieure et personnelle à une histoire collective et adressée.**

### **Situation 6 : le théâtre image**

En dispersion, quand le meneur de jeu dit un mot, on se fige en une statue de ce mot. Par ex « la tempête »

### **Situation 7 : le tableau vivant**

En position acteurs/spectateurs : en groupe, représenter le titre d'un ouvrage.

### **Situation 8 : improvisation à 2**

Chacun choisit une phrase d'un auteur qui commence par « je » ;

Installer une situation, se rencontrer, et communiquer avec ces phrases (sans préparation et sans lien entre elles)

### **Situation 9 : « Les heyokas »**

2 lignes A et B face à face: A1 dit à B1 une strophe, B1 la strophe suivante à A2, etc.

On dit les syllabes et non le sens

On dit ces syllabes sur un rythme que l'on invente

### **Situation 10 : « Sur de longs textes non dialogués »**

Une personne dit le texte, les autres viennent perturber par des sons, des mots, des onomatopées.

Pas trop de perturbateurs (cela annule la perturbation)

### **Situation 11 : par 2, face au public, sans bouger**

Chacun choisit un extrait de texte, et chacun le dit en les croisant, chaque texte devant être entendu.

Consignes supplémentaires : « accélérer », « trouver une stratégie pour se faire entendre »...