

• 16 • 17 •  
THÉÂTRE DIJON BOURGOGNE  
CENTRE DRAMATIQUE NATIONAL

# COMMENT MENER UN ATELIER THÉÂTRE AVEC DES JEUNES ? DEUXIÈME ÉDITION



STAGE PRÉAC 16/17

STAGE DIRIGÉ PAR  
ÉTIENNE GREBOT ET FRÉDÉRIQUE MOREAU DE BELLAING  
COMÉDIENS ET METTEURS EN SCÈNE DE LA COMPAGNIE LES ENCOMBRANTS

**SAMEDI 19 ET DIMANCHE 20 NOVEMBRE 2016 DE 10H À 17H**  
— SALLE JACQUES FORNIER —

COMPTE-RENDU DE STAGE

JENNIFER BOULLIER  
*Chargée des relations  
avec le public*  
j.boullier@tdb-cdn.com  
03 80 68 47 34

THÉÂTRE DIJON BOURGOGNE  
www.tdb-cdn.com  
03 80 30 12 12

VÉRONIQUE PHILIBERT  
*Secrétaire générale,  
Responsable des formations*  
v.philibert@tdb-cdn.com

*« Après avoir entendu le « bilan » des participants, je réalise que nous avons peut-être mis la barre un peu haut, et en même temps, c'était bien de ne pas les considérer autrement.*

*Cela a permis de mettre en lumière l'exigence, la rigueur qu'il faut avoir en dépit du ludique et du plaisir que peut procurer le théâtre.*

*Nous n'avons peut-être pas assez insisté sur le fait que pour transmettre il faut aussi être moteur. Certes nous nous sommes engagés, et sans doute l'ont-ils senti, mais sans doute serait-il bon de leur rappeler que la transmission passe par là.*

*Par le fait de se donner.*

*Et bien sûr rappeler que le comédien aussi doit s'engager, être force de proposition, sans savoir si cela va réussir. Accepter d'être bête, d'échouer. Comme dit Solange Oswald : « Le comédien ne sait rien faire (contrairement au danseur ou au circassien). Il sait juste faire naître les choses pour la première fois. »*

*On doit donc à chaque fois inventer. C'est une expérience qui est toujours à recommencer. En partant du vide (les trois secondes), épurer pour construire (chaque geste, parole, doit avoir été réfléchi, pensé, choisi).*

*Arrêter de gesticuler, de vouloir remplir, et au contraire se laisser remplir. Ne pas commencer à parler sans savoir ce qu'on va dire, avec l'idée de faire exister l'autre. »*

*Lettres aux participants du stage, Cie Les Encombrants*

**Il existe différents types d'exercices :**

- Exercice de concentration
- Exercice d'échauffement physique
- Exercice d'écoute
- Exercice de dissociation
- Exercice d'interprétation

# CARNET DE BORD : SAMEDI 19 NOVEMBRE 2016

## PRÉAMBULE

Définition de la « Transmission » : « Attraper les singularités » (E. Grebot) et « mettre en valeur les différences ». Il existe différentes formes d'ateliers de théâtre : les ateliers de recherche et les ateliers avec restitution.

**Le rituel du cercle en groupe est très important pour permettre la rencontre et pour pouvoir voir tout le monde.**

## POINT 1 : LE CORPS ET LA PRÉSENCE

### EXERCICE 1 : ÉCHAUFFEMENT, PRISE DE CONSCIENCE DE SON CORPS

Dirigé par E. Grebot et F. Moreau de Bellaing

**Objectif :** Découvrir les sensations de son corps, s'éveiller, se mettre en mouvement et prendre conscience des blocages qui peuvent exister dans les différentes parties de son corps

**Matériel :** Aucun matériel

**Espace :** Avoir un espace assez important permettant de se mettre en cercle et de voir le groupe en entier. Ne pas hésiter à agrandir le cercle afin de bien voir tout le monde.

**Description :**

#### Étape 1 : mettre en mouvement le corps

Mouvements circulaires du cou dans les 2 sens :

- Frotter son cou pour évacuer les tensions.
- Mouvements circulaires des épaules.
- Aggrandir les cercles des épaules jusqu'à entraîner un bras dans le mouvement circulaire. Le poids du bras retombe et crée une impulsion comme s'il allait « cueillir des feuilles ».
- Rajouter de la vitesse au mouvement sans produire de douleurs au niveau du dos ou de l'épaule.
- Ralentir progressivement la vitesse.
- Effectuer les mêmes actions avec l'autre bras.
- Mettre ses mains sur ses côtes flottantes au-dessus des hanches et faire bouger les côtes à gauche et à droite sans mettre en mouvement le haut du corps et sans bouger les épaules.
- Faire des mouvements en avant et en arrière puis des cercles « faire danser les côtes »
- Reproduire ces mêmes mouvements avec les hanches.
- Mettre les mains sur les cuisses pour mettre en rotation les genoux. Les mains ne sont qu'un appui.
- Écraser les pieds sur le sol et les déplier jusqu'à la pointe
- Faire des rotations avec les chevilles

#### Étape 2 : Enlever les tensions du corps

- Par duo, « se laver » le corps par frottements dynamiques de celui-ci, en partant des épaules jusqu'au pied, en passant derrière et devant. (Éviter de frotter la poitrine pour les jeunes.)
- En solo se masser la tête en passant par toutes les parties du visage : le crâne, le front, les paupières, le nez. Tirer les oreilles, bouger la mâchoire. Faire des mouvements labiaux qui produisent du son.

- Mettre en mouvement les yeux à l'aide de son doigt placé au centre du visage. On doit voir la personne entre le doigt et l'espace.

#### **Conseils :**

- Apporter une attention particulière à la question de la respiration pendant la totalité de l'échauffement.
- Penser à toucher les personnes pendant l'échauffement pour vérifier leurs positionnements.
- C'est un moment de détente pour prendre du plaisir et connaître son corps. Ce moment demande d'être à l'écoute de son corps.
- L'échauffement permet de se laver des soucis. C'est un sas de transition entre le quotidien et le moment de théâtre, un moment pour être ensemble et pour retrouver le groupe en début de séance.
- L'échauffement permet de détecter les tensions dans son corps.
- Les éléments à mentionner pour diriger l'exercice sont :
  - « on décontracte la bouche pour sentir la mâchoire »
  - « le reste du corps ne bouge pas, il doit rester stable, indépendant »
  - « les genoux sont pliés pour être bien stables et ancrés au sol »

## **EXERCICE 2 : PRÉSENTATION**

Dirigé par E. Grebot et F. Moreau de Bellaing

**Objectif :** Découvrir un groupe en commençant à aborder des principes de théâtre

**Matériel :** Des chaises en cercle (le nombre de chaises correspond au nombre de personnes)

**Espace :** Avoir un espace assez important permettant de se mettre en cercle et de bien voir le groupe en entier.

#### **Description :**

**Étape 1 :** Dire son prénom à voix haute en regardant la personne à coté de soi, et ainsi de suite. Il faut dire le prénom fort afin que tout le monde puisse l'entendre, et il faut prendre le temps de rentrer en contact avec la personne (3 secondes) avant de dire son prénom. Prendre le temps, c'est-à-dire 3 secondes à chaque action pour envoyer le prénom, le dire puis le recevoir.

**Étape 2 :** Dire son prénom avec une intention, en rajoutant l'indication suivante : « Je m'appelle... »

#### **Conseils :**

- La première consigne permet d'aborder la question du regard et de l'adresse qui sont les fondements d'un acte théâtral. L'idée étant de donner la réplique en prenant le temps de découper l'action sans mettre d'intention, ni mettre en jeu un état. Cependant, l'état de concentration implique que l'on joue malgré soi à travers ses sourcils, etc. Il faut arriver à passer par le rien pour que les choses puissent exister. Il faut prendre conscience de ce que son corps dégage naturellement comme intention. Le théâtre est une loupe qui met en exergue les gesticulations du corps et il faut arriver à se débarrasser de ces intentions naturelles pour devenir neutre et faire naître des états.
- L'enjeu de garder comme seul texte le « prénom » permet de montrer que l'intention peut être indépendante du texte. Le texte de l'auteur existe par lui-même.
- Donner une indication ludique pour prendre conscience du temps : « 1 hippopotame, 2 hippopotames, 3 hippopotames ». Les 3 secondes permettent de comprendre l'enjeu de **l'adresse** au théâtre. La personne la plus importante au théâtre est le partenaire. Un exemple : Un comédien doit jouer une scène de conflit. Il veut se battre avec son partenaire mais en face le partenaire ne fait aucune résistance. L'action du comédien n'a donc aucune

visibilité ni aucune valeur car elle n'a pas été reconnue et créditée par le partenaire pour légitimer son existence au plateau.

- « Tu existes sur le plateau à travers le regard de l'autre » (le partenaire ou le public si c'est un solo)
- Au théâtre, il y a une différence entre « je montre », la démonstration, et « je suis », la monstration. Par exemple, on différencie une action où « je donne des signes que je suis fatiguée » d'une action où « je suis fatiguée » c'est-à-dire je vis un « **état** ».
- Penser à préciser la position du corps de la personne qui envoie la réplique, le corps permet d'exprimer un état.

### **EXERCICE 3 : LANCER DE BALLE**

Dirigé par E. Grebot et F. Moreau de Bellaing

**Objectif :** Mettre de l'intention dans un mouvement

**Matériel :** Un ballon dur mais en plastique très léger

**Espace :** Avoir un espace assez important permettant de se mettre en cercle et de bien voir le groupe en entier.

**Description :**

**Étape 1 :** Envoyer la balle

**Étape 2 :** Dire son prénom avec une intention en ajoutant l'indication suivante : « Je m'appelle... »

**Étape 3 :** On peut déployer l'exercice dans le temps en prenant le temps de découper les actions afin de voir les intentions, les adresses (on comptera 3 secondes pour chaque action).

**Remarques :**

- L'enjeu de cet exercice n'est pas de lancer la balle mais de prendre le temps d'établir un contact et de donner une intention. Il faut donc découper les actions : prendre contact ; envoyer et prendre le temps de recevoir
- Le meneur peut se mettre au centre pour pouvoir commenter les actions des participants
- L'exercice ne nécessite pas d'inventer un sentiment ; il faut faire l'exercice à partir de soi en prenant le temps de recevoir l'énergie qui a été envoyée, afin de s'en servir pour renvoyer la balle
- L'exercice demande d'être précis dans les regards et de ne pas anticiper l'action de l'autre.

### **EXERCICE 4 : LE PARCOURS DES BÂTONS**

Dirigé par E. Grebot et F. Moreau de Bellaing

**Objectif :**

- **Être** disponible
- **Être avec** l'autre
- **Avoir** confiance
- **Faire avec** les consignes qui vont s'ajouter

Cet exercice explore la question des priorités au théâtre. Il permet de comprendre la notion d'**État de Jeu** qui correspond à l'équilibre entre une concentration extrême pour faire son parcours d'actions et de textes et en même temps être disponible et à l'écoute du présent et de l'environnement, de son partenaire par exemple.

**Matériel :** 10 bâtons, des objets, un texte appris par chaque participant (un texte, une chanson, un poème etc.)

**Espace :** Un espace en longueur

**Description :** Installer au sol un parcours ponctué de bâtons, à distance régulière, avec de chaque côté du parcours, un participant. Le schéma au sol est similaire à un travelling de cinéma ou un chemin de fer.

Le meneur vérifie que le parcours est équilibré en le pratiquant les yeux fermés. Une personne se positionne au début du parcours de bâtons et l'autre à l'arrivée. Les autres participants (environ 7 personnes de chaque côté) restent autour du parcours, en « haie d'honneur ».

**Étape 1 :** La personne qui traverse le parcours ne doit jamais quitter du regard la personne en face.

**Étape 2 :** La personne, en respectant déjà la première contrainte, doit reproduire les gestes du protagoniste d'en face, comme un miroir, lors du parcours.

**Étape 3 :** La personne doit, en appliquant toujours les 2 premières contraintes, réciter son texte de manière à contrôler le rythme de sa diction par rapport à la distance à parcourir. Le texte doit être fini à l'arrivée.

**Étape 4 :** Avec les contraintes précédentes, la personne doit être à l'écoute des commentaires du meneur qui peut poser des questions comme «  $3 \times 4$  est égal à ? » auxquelles le participant devra répondre à la fin de son parcours.

**Étape 5 :** Les participants autour du parcours vont devoir proposer des éléments à la personne qui effectue le parcours, qu'elle devra restituer à la fin comme :

- toucher un endroit précis de son corps
- lui dire un mot à l'oreille
- lui faire sentir une odeur
- lui poser une question
- lui faire entendre un bruit
- lui montrer un objet

**Conseils :**

- demander aux participants de dire leur texte à l'italienne avant de démarrer le parcours.
- Les contraintes sont cumulatives et il faut donc déterminer un sens relatif des priorités : regarder la personne en face, marcher en respectant un rythme, reproduire les gestes de la personne en face, dire son texte, et être attentif aux actions qui vont se passer (toucher, répondre à une question etc.)

**Évolution :** Cet exercice dure 1 heure et il faut le refaire sur un cycle, car il permet de constater des évolutions.

**Remarques :** Cet exercice aborde aussi indirectement la question de la contrainte. Dans un groupe de jeunes, la contrainte est difficile à accepter. Il faut arriver à installer la contrainte sans qu'elle soit interprétée comme de l'autoritarisme. Ne pas oublier de dire régulièrement que l'enjeu d'un atelier théâtre est différent de celui de l'école, ainsi que ces codes, notamment sur la question de l'échec, qui, au théâtre, est nécessaire pour apprendre de tout le monde.



© TDB

## EXERCICE 5 : 1.2.3 SOLEIL

Dirigé par E. Grebot et F. Moreau de Bellaing

**Objectif :** Exercice ludique pour développer la concentration

Cet exercice illustre la notion d'**État d'alerte** d'un comédien quand il est en jeu. L'état pour jouer doit être un état où toute la concentration est rassemblée et recentrée vers un même objectif. On pourrait utiliser comme image des chiens de chasse en chasse, ou un chat qui va bondir.

On parle de la notion de **convoquer** ses énergies.

On explore à travers cet exercice l'importance d'avoir **conscience de son entourage**. Le théâtre se joue avec un partenaire (d'autres comédiens, ou le public pour les solos).

L'aspect ludique du jeu exprime la notion de triche au théâtre. Les règles sont faites pour être dépassées au théâtre et les cadres sont à détourner.

**Matériel :** Un mur et deux chaises

**Espace :** Symboliser une ligne de départ avec deux chaises et garder un espace assez long et large entre le mur et les chaises

**Description :** Le meneur face au mur doit dire « 1, 2, 3 soleil ». Pendant ce temps-là, les participants ont pour objectif d'atteindre le mur. À chaque fois que le meneur se retourne, les participants doivent être immobiles comme une statue. Quand le meneur trouve qu'une personne bouge, il dit son prénom et il doit retourner au poulailler.

**Conseils :**

- l'autorité du meneur ne peut pas être remise en cause, et il peut décider de changer le rythme et les mots
- l'exercice peut durer longtemps si on précise les choses



© TDB

## EXERCICE 6 : PASSAGE DE RELAIS

Dirigé par E. Grebot et F. Moreau de Bellaing

**Objectif :** Responsabiliser un groupe, avoir un sens commun

**Matériel :** Une balle

**Espace :** Un cercle

**Description :**

**Étape 1 :** dire son prénom les uns après les autres en rythme.

**Étape 2 :** lancer le ballon à une personne en la nommant à haute voix, tout en continuant le tour des prénoms. Si on échoue, le rythme du cercle s'arrête et on recommence à zéro.

**Conseils :** il faut bluffer sur les prénoms pour conserver l'enjeu du rythme et du groupe. L'objectif étant de garder un rythme commun.

## EXERCICE 7 : JE TE DONNE UN « KI » / UN « KOI »

Dirigé par E. Grebot et F. Moreau de Bellaing

**Objectif :** Concentration, écoute et présence

**Matériel :** Rien

**Espace :** Un cercle

**Description :**

**Étape 1 :** Le meneur pose une question à la personne à ses côtés, « Je te donne un ki », la personne répond « Un quoi ? », le meneur répond « Un kimono ». La personne qui reçoit la réponse doit faire passer la réponse à la personne suivante mais elle doit toujours demander la réponse au meneur qui est le seul détenteur de la réponse. La personne dit « Je te donne un ki ? », le nouveau participant dit « un quoi ? » et la personne doit se retourner vers le meneur pour



lui demander à son tour « Un quoi ? », le meneur répond « Un kimono » et la personne répète la réponse « Un kimono » et ainsi de suite.

**Étape 2 :** Le meneur lance au même moment une autre question à la personne qui est de son autre côté et lui dit « Je te donne un Ki », la personne répond « Un quoi ? », le meneur répond « Un kimoni » et ainsi de suite. Les deux questions doivent se croiser dans le cercle.

**Étape 3 :** Une personne du cercle peut lancer une question à la personne à côté de lui et lui demander « Je te donne un Ki » et la personne répond « Un quoi ? » et le meneur répond « un kimona ».

**Conseils :** cet exercice permet de laisser entrer une perturbation mais de garder la contrainte d'être concentré sur le texte. Il faut donc être très à l'écoute du groupe.

## EXERCICE 8 : LE RYTHME DES BÂTONS

Dirigé par E. Grebot et F. Moreau de Bellaing

**Objectifs :** Dynamiser un groupe, être ensemble, réunir ce groupe et développer la dissociation des actions et des gestes

**Matériel :** Deux bâtons

**Espace :** Un cercle

**Description :**

**Étape 1 :** Faire un pas de côté pour mettre en marche un cercle et tourner. Quand le meneur dit « non » on change de sens et donc de pas et de côté.

**Étape 2 :** Tout en continuant à tourner, on introduit un ballon à se faire passer. Quand le meneur dit « pas » on change le sens du bâton.

**Conseils :**

- Être précis quand on prend le bâton au milieu. Pour le passer on le prend de la main gauche et on le donne de la main droite.
- Le meneur peut aider le groupe en ponctuant le rythme avec sa bouche, en disant « gauche, droite » ou « 1, 2 »

## EXERCICE 9 : LE JEU DE LA BALLE

**Objectif :** Travailler la question du rythme, de l'adresse et de la dissociation

**Matériel :** Une balle

**Espace :** Un cercle

**Description :** Lancer une balle à une personne en indiquant le nom de l'individu qui devra recevoir la prochaine balle. En effet, la personne qui reçoit la balle doit l'envoyer à celle qui a été « nommée » par le premier lanceur et doit aussi désigner une nouvelle personne en lançant la balle à quelqu'un, et ainsi de suite.

## POINT 2 : IMAGINATION ET JEU

### EXERCICE 1 : CONSTRUIRE UNE HISTOIRE À 6

**Objectif :** Faire travailler la mémoire et l'imagination.

Ce travail permet d'évoquer la question de la **choralité** et de sortir de l'embarras d'un groupe. Le chœur permet de créer un état collectif extraordinaire, d'élargir le point de vue, de « magnifier les choses », d'exagérer les états et les intentions. Le chœur est la cité, la caisse de résonance du monde.

**Matériel :** Rien

**Espace :** 6 personnes devant un public en demi-cercle

**Description :** Diviser le groupe en deux. Un groupe de 6 personnes en demi-cercle face à l'autre groupe de spectateurs

**Étape 1 :** Une personne commence une phrase. Tous les sons émis par la personne font partie de la phrase, comme par exemple les « euh, euh ». La personne à côté répète la phrase et ajoute une suite, et ainsi de suite, pour les 6 personnes.

**Étape 2 :** Une personne du groupe redit le texte en entier. Les autres personnes en chœur doivent imiter la personne et redire le texte avec ses intentions, ses gestes, ses mimiques, ses poses, ses hésitations et ses silences, en essayant d'être le plus fidèle à la dernière version énoncée.

Exemple de texte inventé en improvisation :

*« Marie marchait dehors pour la première fois,  
quand tout à coup bam,  
elle se prit un arbre,  
je crois de couleur bleu,  
non peut-être était-il jaune,  
ou alors vert,  
mais elle décida de je ne sais plus,  
et juste après elle rencontra son amour d'enfance  
mais il avait bien changé,  
il avait maintenant des cheveux rouges,  
et blanc à la fois,  
il y a une chose qui est sûre, elle ne voyait rien,  
alors elle rentra chez elle »*

**Évolutions :**

**Étape 1 :** Faire passer un geste à la personne d'à côté, qui va ensuite rajouter un geste. L'objectif est d'avoir une chorégraphie collective. **Une phrase gestuelle** (Il fait renforcer le geste d'avant et ajouter le sien).

**Étape 2 :** La dernière personne doit refaire la chorégraphie et la réduire à son essence même.

**Étape 3 :** Le groupe refait la chorégraphie et une personne du groupe commente cette chorégraphie au public en simultané.

**Étape 4 :** Le groupe doit refaire la chorégraphie mais avec des rythmes différents.

**Remarques :** Il faut trouver le fil rouge dans chaque geste.

**Évolution :** associer le geste et la parole.

Le groupe qui a développé un texte en chœur se positionne derrière le groupe qui a développé une chorégraphie collective en demi-cercle.

Le meneur construit un moment à partir de l'association des gestes et des mots en chœur. Fabriquer un chœur de voix et de gestes en duo qui raconte une histoire, comme si l'on signait

pour une personne malentendante. L'enjeu est de raconter une histoire au public en commençant face à face et en se retournant vers lui.

On peut faire cet exercice en duo avec une personne qui fait des gestes et l'autre dit un texte en miroir. Ce décalage entre l'image et la parole permet au public de projeter sa propre image et de créer du relief.

**Remarques :** Dans l'exercice du miroir, les deux personnes doivent être en communion et l'on ne doit pas voir si quelqu'un guide l'autre ou pas. Les gestes et les paroles doivent se chevaucher sans décision préalable, pour être au présent avec l'autre.

### Évolutions :

Le meneur peut décider de couper l'histoire en deux en attribuant des gestes et des actions à chaque personne pour changer le sens de l'histoire et insuffler du sens au partenaire. Il faut élargir le sens, mettre une loupe sur les gestes pour donner de multiples sens qui vont ouvrir des possibles dans l'imaginaire du public. **Il faut être habité par une intention claire pour qu'elle puisse parvenir au public. Pour qu'une situation existe au théâtre, il faut une adresse. On peut partir d'un texte inventé ou d'un geste, l'important c'est de montrer et de ne pas illustrer ce que l'on peut mettre derrière les mots. L'acteur ne colle pas aux mots de l'auteur, il doit raconter ce qui n'est pas dit dans les mots de l'auteur. Les mots du texte se suffisent à eux-mêmes.**

Le meneur peut donner des consignes secrètes aux personnes qui jouent pour pouvoir faire naître le suspense auprès des personnes en position de spectateurs. L'enjeu au théâtre est d'élargir le jeu, les états et les émotions.



© TDB

## EXERCICE 2 : « T'AS MENTI »

Le championnat du monde de « t'as menti » a été inventé par Yannick Jaulin au nombril du monde. C'est un jeu poitevin à la base, un jeu de boissons. Devant chaque équipe, 10 verres d'alcool. → <https://www.nombril.com/legendez-vous.html>

**Objectif :** Concentration et énergie

**Matériel :** Rien

**Espace :** Espace long

**Description :** Deux équipes debout face à face avec un espace vide au milieu, mais les lignes sont très rapprochées. Le meneur se met au bout de la ligne. Les personnes sont numérotées de 2 à 15 en fonction du nombre de joueur et le numéro 1 n'existe pas. C'est un jeu avec des éliminations. Le meneur répartit les chiffres comme le schéma ci-dessous :

Équipe 1	Équipe 2
<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b>

Les équipes se posent des questions, les questions ont un ordre et une prononciation particulière avec un accent du poitevin...

Pour démarrer le jeu, le meneur dit « J'ai X poums dans mon pomin »

Ensuite le chiffre mentionné répond : « T'as menti »

La personne lui répond : en donnant un autre chiffre par exemple le « 9 »

Réponse du numéro 9 : « Combien quand as ? » (prononciation : « combien kana ? »)

Réponse de l'autre personne en donnant un chiffre afin d'avoir un rythme et ainsi de suite.

Quand une personne se trompe elle perd une vie. Chaque personne a trois vies avant l'élimination. Le meneur tape dans les mains pour éliminer. Le perdant relance le jeu.

Le meneur doit donner le numéro d'une personne pour lancer le jeu en disant « C'est parti ! » pour démarrer le jeu.

Les questions peuvent être posées en face ou au sein de son équipe.

L'objectif est d'éliminer l'équipe adverse.

**Conseil :** Au départ on peut compter le temps en « hippopotames » (c'est-à-dire dire : « 1 hippopotame, 2 hippopotame, 3 hippopotame ») avant de donner une réponse, pour laisser le temps de comprendre le jeu. Ensuite, au bout d'une ou deux séries d'échanges, on accélère le rythme.

**Remarques :** Le rythme est très important dans ce jeu. L'arbitre, c'est-à-dire le meneur, doit être très méchant et intransigeant.



© TDB

## CARNET DE BORD : DIMANCHE 20 NOVEMBRE 2016

### PRÉAMBULE

#### **Retour sur différentes remarques :**

La transmission concernant la position de l'animateur signifie être force de proposition mais aussi responsabiliser le groupe. Il existe des astuces pour prendre en charge et ensuite déléguer des questions, comme celle des costumes et accessoires qui peut être complètement déléguée au groupe. De même, on peut leur apprendre à prendre en charge le temps de l'échauffement. Il faut toujours refaire le rituel du cercle à chaque séance.

### POINT 1 : ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement est pris en charge par les membres du groupe. Lorsque quelqu'un a fini l'échauffement, il prend 3 secondes pour regarder quelqu'un puis lui passe le relais.

#### **Étape 1 :** Échauffement des mains

Faire des cercles avec ses poignets et étirer ses doigts, tirer sur chaque doigt pour sentir ces phalanges.

#### **Étape 2 :** Échauffement du visage

Avec le bas de la main presser le globe oculaire et faire glisser les doigts le long du visage. Puis, débloquer les mâchoires, pincer les sourcils et étirer les lèvres. Faire un massage intérieur de la bouche avec sa langue. Effectuer des mouvements avec son visage en partant à gauche, à droite, en face et en arrière pour le détendre, comme si l'on faisait des grimaces.

**Étape 3 : Échauffement des épaules**

Faire doucement des cercles avec ses épaules et commencer à faire des cercles avec ses coudes. Les cercles sont de plus en plus grands, puis les bras prennent le relais. Continuer à respirer. Puis refaire le même processus mais en arrière avec les épaules, les coudes et les bras.

**Étape 4 : Maîtrise de la respiration**

Inspirer fort et gonfler son ventre, puis expirer par la bouche. Monter les bras au moment de l'inspiration et relâcher les bras au moment de l'expiration. Recommencer ce mouvement une fois. Si le mouvement génère des difficultés au moment de l'expiration, plier légèrement les genoux. Et pour le dernier mouvement, s'étirer au maximum et souffler lentement au moment de l'expiration.

**Étape 5 : Echauffement du cou**

Effectuer des mouvements circulaires avec sa tête de bas en haut et de haut en bas. Puis regarder à gauche puis à droite sans bouger la tête. Avec son oreille, essayer de toucher son épaule et pour finir faire lentement des cercles avec sa nuque, afin de détendre les cervicales en partant à droite, puis à gauche.

**Étape 6 : Échauffement du bassin**

Mettre les mains sur les hanches, genoux pliés et soulever les chevilles pour être en suspension sans jamais poser les talons. Puis faire des cercles avec le bassin dans un sens puis dans l'autre. Fermer ensuite une main pour former un poing et accompagner avec son autre bras sous son coude afin de venir tapoter les trapèzes avec le poing pour les détendre. Avec ses épaules, faire comme le singe pour les débloquer. Puis comme si on s'étranglait, venir se masser la thyroïde. Pour finir, on positionne ses doigts en « V » comme « Victoire » pour venir les frotter derrière ses oreilles.

**Étape 7 : Exercice de concentration**

Se donner les mains et fermer les yeux en cercle. Envoyer une pression en serrant la main de son partenaire qui fait passer à son tour la pression. On peut renvoyer une pression dans un autre sens, celles-ci doivent alors se croiser au sein du cercle. Ne pas hésiter à contrôler les sens des pressions et à rappeler le nombre de pressions en jeu dans le cercle.

**Étape 8 : Exercice pour dynamiser le groupe**

En cercle, le meneur propose un geste, « frottement des mains devant soi en direction du partenaire », et un son, « switch », et les personnes du cercle doivent faire passer le geste et le son.

Ajouter une consigne. Avec un geste, « les bras en l'air », et un son, « boing », on peut faire changer le sens du premier geste et du premier son qui repartent alors dans l'autre sens.

Additionner une 3<sup>ème</sup> consigne avec le geste, « on tire sur quelqu'un », et le son, « Pan ». Il est possible d'envoyer le premier geste et le premier son à travers le cercle à une personne qui le réceptionne et le fait tourner.

Le meneur doit bien identifier et être précis avec les gestes et les sons qui sont associés :

« Switch » = frottement des mains devant soi en direction d'un partenaire

« Pan » = tire sur quelqu'un

« Boing » = les mains en l'air

**Étape 9 : Étirement**

Prendre sa jambe en la maintenant avec ces mains pour la plier en arrière derrière ses genoux. Puis refaire le même mouvement avec l'autre jambe. Étirer son muscle sans éprouver de douleurs. Recommencer ce mouvement 3 fois de suite. S'accroupir et tendre l'une des deux jambes en avant, afin de sentir se détendre le muscle intérieur de la jambe. Puis changer de jambe. Rester accroupi, pied à plat au sol, enrouler et déplier son dos.





© TDB

### Retours sur les échauffements proposés :

- préciser toujours que les exercices sont faits pour réveiller son corps, prendre conscience de celui-ci et être à l'écoute de sa respiration.
- Lors des exercices, toujours vérifier la respiration des personnes (pour ne pas avoir par exemple des cas d'hyperventilation) et leur expliquer le principe de la respiration. Pour vérifier la respiration, ne pas hésiter à poser sa main sur le ventre des participants.
- La respiration permet d'ouvrir la cage thoracique et le plexus solaire. Il faut contrôler l'endroit où en sont les gens. On peut donner des couleurs au souffle et demander aux personnes de souffler du « vert » ou du « rouge ».
- Il faut toujours rappeler et vérifier la position de base, c'est-à-dire, être ancré dans le sol, les pieds plantés au sol, les genoux déverrouillés, les épaules baissées et « l'anus décontracté ».
- Il faut redire les points de contrôle et décomposer les parties du corps.
- Le meneur doit être précis, se déplacer, regarder, reprendre des positions et toucher les participants pour les accompagner dans l'échauffement.

## EXERCICE 1 : POURSUITE DU PARCOURS DES BÂTONS EN EXPÉRIMENTANT DES ÉTATS

Dirigé par E. Grebot et F. Moreau de Bellaing

### Objectif : Introduire la notion d'État

Comment faire naître un état au théâtre ?

Un état est intime et en même temps universel. C'est singulier. Il existe des techniques pour convoquer des états.

Une des méthodes est la méthode Stanislavski, qui consiste à vivre pour sentir les états. La méthode Strasberg consiste, elle, à fabriquer l'expérience.

Une autre méthode consiste à se replonger dans des expériences vécues. On peut s'interroger par la question du rire ou des pleurs. Par quoi ces émotions passent-elles ?

On peut expliquer qu'il y a une forme de recherche, qu'il faut convoquer la tristesse et ne pas partir d'une situation réaliste. On peut donc s'appuyer **sur l'imaginaire et inventer un état**.

On peut donc inventer des états par l'imaginaire. L'État de fébrilité par exemple peut s'inspirer d'images et de sensations, comme marcher sur un tapis de lave, avoir les pieds qui brûlent, ou des couleurs.

L'imaginaire est une source d'inspiration très forte pour les jeunes.

On peut imaginer des états comme :

« Je suis un volcan en éruption »

« Je suis un tigre affamé »

« Je suis un spaghetti qui fond dans l'eau bouillante »

Il n'est pas question de vouloir montrer l'état mais plutôt de sentir l'état en soi afin qu'il transparaisse. L'état passe par plusieurs canaux la voix, le corps, le visage etc.

« Les émotions passent par le corps, la tête pour comprendre n'est qu'un vecteur. »

Il existe 7 émotions de base :

- La peur, la terreur
- La joie
- Le dégoût
- La faim, la soif
- Le froid
- Le sommeil
- La curiosité, l'étonnement, la découverte

Puis, il y a des émotions plus complexes comme la jalousie.

Il faut être vigilant avec les jeunes sur les questions d'état et d'émotion, il n'est pas question de faire pleurer les élèves sur scène. L'état doit rester en suspens avant une action qui ne sera plus sous contrôle.

Les choses doivent apparaître clairement pour soi pour pouvoir être claires pour les autres. Il faut donc du temps. Il faut désacraliser l'acte du jeu : c'est un acte qui doit rester ludique et sans conséquence.

**La question de l'état permet de donner du sens au texte et de porter le texte. On ne cherche pas la musicalité du texte mais son corps.**

**La question de l'apprentissage du texte passe par des mécanismes comme les italiennes. Mais l'on peut également apprendre son texte avec des objets, sans respecter la ponctuation, sans didascalies.**

**Matériel :** 10 bâtons, des objets, un texte appris par chaque participant (un texte, une chanson, un poème etc.)

**Espace :** un espace en longueur, on peut disposer le parcours à l'horizontal ou à la verticale en fonction de la salle.

**Description :** Installer au sol un parcours ponctué de bâtons, à distance régulière, avec de chaque côté du parcours, un participant. Le schéma au sol est similaire à un travelling de cinéma ou un chemin de fer.

Le meneur vérifie que le parcours est équilibré en le pratiquant les yeux fermés. Une personne se positionne au début du parcours de bâtons et l'autre à l'arrivée. Les autres participants (environ 7 personnes de chaque côté) restent autour du parcours, en formant une sorte de « haie d'honneur ».

**Étape 1 :** La personne qui traverse le parcours ne doit jamais quitter du regard la personne en face.

**Étape 2 :** La personne, en ayant déjà la première contrainte, doit reproduire les gestes de la personne en face de lui comme un miroir lors du parcours.

**Étape 3 :** La personne doit, en respectant les deux premières contraintes, dire son texte de manière à équilibrer la quantité de texte par rapport à la distance à parcourir. Le texte doit être fini à l'arrivée.

**Étape 4 :** Avec les contraintes précédentes, la personne doit être à l'écoute des commentaires du meneur qui peut poser des questions comme « 3x4 est égal à ? » auxquelles le participant devra répondre à la fin de son parcours.

**Étape 5 :** Les participants autour du parcours vont devoir proposer des éléments à la personne qui effectue le parcours, qu'elle devra restituer à la fin, comme par exemple :

- toucher un endroit précis de son corps
- lui dire un mot à l'oreille



- lui faire sentir une odeur
- lui poser une question
- lui faire entendre un bruit
- lui montrer un objet

### Évolutions :

Chaque participant qui refait une traversée doit, avant de la démarrer, être en état similaire à la représentation. Il doit mentaliser son parcours, son corps et se mettre en chauffe en préparant son corps (échauffement tête, chevilles, épaules, etc.).

Chaque participant va faire grandir **un état** dans sa traversée. L'état lui est indiqué par le meneur. À la fin de la traversée, le groupe doit découvrir par quel état il était traversé. La vitesse de la traversée ne doit pas induire une précipitation dans la recherche de l'état. Il faut avant la traversée avoir un but, une vision, une intention, et commencer son texte en sachant où on veut aller.

Le participant doit garder la hiérarchie des priorités :

- regarder la personne en face
- reproduire les gestes en miroir de la personne en face
- marcher en rythme en disant son texte
- développer un état
- être à l'écoute des diverses actions et questions du groupe pendant sa traversée

À la fin, le meneur doit analyser la traversée avec le groupe et poser des questions :

As-tu lâché le regard, ton rythme par rapport au geste ? Le rythme de ton texte ? La montée de l'état ? Peux-tu répondre aux questions que l'on t'a posées ? Qu'as-tu vu et entendu lors de la traversée ? Etc.



© TDB



© TDB

## EXERCICE 2 : LA RENCONTRE

Dirigé par F. Moreau de Bellaing

**Objectifs :** Avoir confiance en l'autre et découvrir son corps

**Matériel :** Rien

**Espace :** Un carré sans poteaux et sans obstacles

### Description :

**Étape 1 :** Le meneur guide les participants qui doivent marcher dans l'espace et être attentifs à l'occupation qu'ils en font, afin d'avoir un plateau équilibré. Il faut tenir compte de l'espace et des autres.

Il faut également marcher en rythme. Le meneur propose différents types de marche : naturelle, rapide, ralentie, « en retard », lente.

**Étape 2 :** Toujours avec les mêmes consignes, le meneur va nommer 7 personnes qui marchent et 7 personnes statiques, qui vont fermer les yeux. Les personnes avec les yeux fermés vont devoir visualiser où sont les autres. Le meneur arrête la marche pour que tout le monde visualise les positions des autres. Puis le meneur inverse les groupes.

**Étape 3 :** En gardant les yeux fermés les personnes reprennent la marche lentement et doivent se croiser en se frôlant et en se sentant. L'objectif est de sentir les personnes autour de soi. Le meneur demande aux personnes de prendre conscience de la personne à côté de soi, de son odeur, sans se toucher.

**Étape 4 :** Les personnes, en marchant les yeux fermés, doivent toucher la main d'une autre pendant 10 secondes.

**Étape 5 :** Les personnes à la rencontre d'un individu ouvrent les yeux et touchent les mains de l'autre pendant 30 secondes, puis s'éloignent en se fixant.

Chacun cherche ensuite du regard quelqu'un d'autre, puis ils se rejoignent, se connectent avec les mains pendant 30 secondes puis s'éloignent et ainsi de suite. Le meneur précise qu'il faut trouver le lien avec l'autre avant d'aller vers lui.

**Étape 6 :** Avant de se séparer de la personne avec qui on est connecté, on se prend dans les bras, puis on s'éloigne. Le meneur peut rajouter un fond musical pour aider à la concentration et éviter la gêne notamment pour les jeunes.

### Remarques :

- Cet exercice permet de débloquent les jeunes concernant leur corps
- Il permet de mettre en lien un groupe et de convoquer des émotions
- Pour des jeunes, commencer par l'exercice où il faut poser la main sur l'épaule pour dépasser la gêne
- Expliquer aux jeunes que ces émotions sont des caisses à outils pour le jeu et qu'il faut savoir les contrôler, afin de pouvoir les convoquer quand on veut
- Croiser le regard est une action très intime qui est la base du théâtre



© TDB

## EXERCICE 3 : LA MARCHE MILITAIRE

Dirigé par E. Grebot

**Objectif :** Exercice qui permet d'entrevoir la question de « l'épuisement ». Le théoricien du théâtre Jerzy Grotowski c'est intéressé à une méthode de travail pour les acteurs:

*« Pour Grotowski, l'entraînement physique de l'acteur était un moyen pour accéder à autre chose de plus subtil, de méta-corporel. Il pousse ses acteurs à l'extrême pour diminuer les résistances intérieures de ceux-ci, c'est la via negativa. Le don total de l'acteur pour le jeu organique et immédiat, que le maître polonais nomme alors translumination, fait de lui un « acteur saint ». L'acteur est une fin, alors que le rôle est secondaire ; le rôle est un attribut du théâtre, et pas un attribut de l'acteur. Pour transmettre sa vision du théâtre il distingue la lignée organique de la lignée artificielle ; sans privilégier l'une ou l'autre, il découvre que ces deux approches ouvrent des sentiers d'expérimentation très fertiles. »*

Cet exercice demande de la concentration, de l'écoute et permet de déployer les « états » et le texte.

C'est un exercice répétitif et physique.

C'est le principe d'une marche chorale.

**Matériel :** Rien

**Espace :** Espace assez large et long pour permettre 7 lignes sur 5 mètres

**Description :**

**Étape 1 :** Diviser le groupe en deux. Un groupe de 7 personnes vient se placer en ligne au fond, face au public.

Le groupe doit avancer en ligne droite en effectuant 12 pas. Il doit faire un aller et retour, et au moment de tourner, il doit repartir du pied droit. La personne qui démarre la marche doit impulser le groupe.

**Étape 2 :** Le groupe doit refaire un aller-retour tout en regardant vers le public.

**Étape 3 :** Le meneur rajoute des cycles de rythme en divisant la ligne en trois groupes. Chaque duo doit respecter son cycle. Cependant, le groupe démarre la marche ensemble.

Voici les cycles : chaque chiffre correspond au nombre de pas dans un aller-retour

Groupe 1 (les membres du groupe ne sont pas à côté sur la ligne) : 12, 12, 8, 4, 12, 12

Groupe 2 (les membres du groupe ne sont pas à côté sur la ligne) : 12, 12, 6, 6, 12, 12

Groupe 3 (les membres du groupe ne sont pas à côté sur la ligne) : 12, 12, 5, 7, 12, 12

**Étape 4 :** Le meneur donne des états aux personnes. Celles-ci doivent ensuite faire monter leur état lors de la marche, comme par exemple la tristesse, la colère. Démarrer un cycle neutre. Au moment du top, laisser l'état monter et expérimenter ce qui nous traverse. L'état permet de faire naître des personnages.

**Étape 5 :** Au moment du top du meneur, les participants doivent lors de la marche dire leurs textes dans l'état où ils se trouvent.

**Remarques :**

- Cet exercice doit être refait régulièrement pour voir l'évolution, il ne peut être réussi tout de suite, il demande de l'endurance.
- Cet exercice aborde la question de la naissance du théâtre : à partir de quand le théâtre existe ?  
Pour cela, deux conditions préalables à l'acte du théâtre :
  - un acteur qui prétend
  - un spectateur qui regarde l'acteur en train de prétendre



© TDB

## EXERCICE 4 : IMPROVISATION, SITUATION DE JEU

Dirigé par E. Grebot et F. Moreau de Bellaing

### Objectif :

Créer une situation de jeu

Une situation de jeu est composée des différents éléments ci-dessous :

- Un acteur, un personnage
- Un état
- Un obstacle
- Une urgence (rythme)
- Un lieu
- Une intention, un objectif, un enjeu
- Un temps

**Matériel :** Deux chaises

**Espace :** Un petit espace de 4m<sup>2</sup>

**Description :** Deux personnes, 3 minutes d'improvisation. Penser à garder 30 secondes pour clôturer l'improvisation.

**Étape 1 :** Pour la première improvisation la personne est muette. Les deux participants n'ont pas la même situation qui a été donnée par le meneur.

**Étape 2 :** Rejouer la même improvisation mais avec des mots.

Exemples de thématiques d'improvisation données par le meneur :

Improvisations numéro 1 :

*Situation 1 « J'ai gagné au loto et je dois l'annoncer à mon ami qui a des problèmes de cœur »*

*Situation 2 « Je dois annoncer à mon amie que je couche avec son mari »*

Improvisations numéro 2 :

*Situation 1 « Il adore les blondes et il n'embauche que des blondes »*

*Situation 2 « Une femme fait le ménage dans une entreprise »*

**Étape 3 :** Un troisième participant intervient dans l'intrigue avec une intention

**Étape 4 :** Pour démarrer l'improvisation, les personnes doivent attendre 30 secondes pour parler et elles ne peuvent pas dire plus de deux phrases à chaque prise de parole.

**Remarque :** Dans une improvisation il faut savoir accepter la proposition de l'autre mais aussi lui laisser le temps de répondre pour faire évoluer la situation.

### MOTS CLÉS :

GROUPE – ÉCOUTE – ÉNERGIE – GESTION DU TEMPS

### CONSEILS :

- Utiliser l'espace de la classe, le transformer
- Diriger un exercice, faire des commentaires
- Ne pas hésiter à refaire les exercices pour voir les évolutions
- Ne pas hésiter à changer d'exercice pour redynamiser une séance ou reconcentrer un groupe
- Avoir un intérêt personnel dans l'animation, c'est-à-dire dans le choix de l'exercice ou du texte
- Il est fondamental d'avoir un temps de préparation de 10 min avant de commencer
- Penser à faire enlever les chaussettes
- Penser à toujours demander s'ils ont bien compris la consigne, que tout est clair pour eux
- « Cercle attention bienveillant »



## BIBLIOGRAPHIE :

- *Ma vie dans l'art*, Constantin Stanislavski
- *La construction du personnage*, Constantin Stanislavski
- *La formation de l'acteur*, Constantin Stanislavski
- *L'acteur studio*, Lee Strasberg
- *La méthode*, Lee Strasberg
- *Points de suspension*, Peter Brook
- *Souvenirs et notes de travail d'un acteur*, Jean Dullin
- *Le livre des exercices*, Patrick Pezin
- *Dramaturgies de l'atelier théâtre*, Bernard Grosjean
- *Les écrits sur le théâtre*, Bertolt Brecht
- *Le corps poétique*, Jacques Lecoq
- *Le théâtre et la mort*, Tadeusz Kantor
- *Arguments sur le théâtre*, Howard Barker
- *Le théâtre et son double*, Antonin Artaud
- *Écrits sur le théâtre*, tome II, éditions L'Âge d'homme, Vsevolod Meyerold
- *Lignée organique au théâtre et dans le rituel : conférence et cours*, 2 CD MP3 de Jerzy Grotowski, Livre Qui Parle, Collection Collège de France, 2008. Jerzy Grotowski
- *L'histoire du théâtre*, Vito Pandolfi
- *Manifeste pour un théâtre Panique*, Fernando Arrabal
- *Le spectateur émancipé*, Jacques Rancière
- *La lettre aux acteurs*, Valère Novarina
- *Pour Louis De Funès*, Valère Novarina

## BILAN

En cercle, chaque participant a exprimé ses retours sur le stage :

- Ce stage a permis de vivre les exercices en les détaillant au maximum, afin de pouvoir se les approprier et les transmettre. Le stage a suivi des étapes qui ont permis d'identifier différentes dimensions d'un atelier théâtre (le corps, le groupe, l'adresse, l'imagination etc.)
- Le stage est un condensé des points à travailler avec des jeunes.
- Le stage permet de prendre confiance pour passer une certification théâtre en ayant vécu les enjeux du théâtre.
- Le stage a permis de donner des clés sur la question de la transmission en exprimant l'énergie qu'il faut quand on a envie de transmettre et l'importance de la dimension humaine. La question du temps a été abordée, notamment le fait de prendre le temps de faire évoluer des exercices sur plusieurs séances et d'être plus précis et exigeant sur la question du jeu avec un groupe.
- Il a manqué dans ce stage la question de la gestion d'un groupe quand on n'est pas dans un groupe affecté et volontaire mais face à un groupe que l'on doit séduire, la question du cadre. Des professeurs ont proposé d'ouvrir leurs classes pour venir voir comment l'on gère cette question d'encadrement.
- Un stage très riche avec une cohésion de groupe et une richesse du groupe (les personnes sont issues de milieux professionnels différents). Cependant, le niveau du stage était trop élevé pour des débutants, ce qui a pu mettre parfois dans des zones d'inconforts.

- Ce stage a permis de revenir sur les fondamentaux du théâtre.
- Ce stage est complémentaire avec celui de l'année dernière, qui a permis d'approfondir la question de la transmission et du jeu à travers la notion « d'état ». Ce stage a permis aussi de se mettre en danger et de franchir ses propres limites.
- Ce stage a permis de donner des clés concernant la question de l'animation d'un groupe de n'importe quel âge et de la transmission, en donnant confiance en soi.
- Un groupe de travail solide avec des temps émotionnellement forts, qui ont permis de se former professionnellement mais aussi personnellement. Reste des interrogations sur l'adaptation des éléments évoqués en fonction des niveaux (collège et lycée) et des dispositifs (en temps scolaire, hors temps scolaire).
- Ce stage a permis une découverte de la question de l'acteur et de faire des rencontres riches pour poursuivre des interventions autour du théâtre.
- Beaucoup de pédagogie et d'exigence, qui a permis de se dépasser, de prendre des risques. Le stage a été riche autour de l'enjeu de s'interroger sur la transmission.
- Ce stage a apporté des contenus sur la question de la pédagogie et sur le fait de recentrer une pratique de théâtre à travers un objectif défini en amont.
- Beaucoup de bienveillance et un groupe disponible.

## ANNEXES EXTERNES

- *Dramaturgies de l'atelier théâtre*, Bernard Grosjean – (p. 1 à 9)
- *Dramaturgies de l'atelier théâtre*, Bernard Grosjean – (p. 7 à 41)
- *Accompagner l'enfant dans sa découverte du spectacle* – Cyrille Planson (p. 90 à 113)