

## En scène, de 8 à 88 ans !

Et si on faisait « comme si ? » Sur une scène qui représente le monde, l'homme a toujours été fasciné par le théâtre. Praticé par de nombreux professionnels et amateurs, il a fait son entrée et ses preuves à l'école, dans les structures socioculturelles. Il offre la possibilité de s'épanouir dans une pratique enrichissante, et ceci à tous les âges.

Se connaître soi-même, explorer son corps, éveiller ses sens, canaliser son énergie, travailler l'imaginaire, la mémoire sont autant de qualités qui apportent confiance en soi. La connaissance d'auteurs et de textes contribue à l'enrichissement du bagage culturel. C'est aussi le partage d'une aventure avec d'autres et le respect d'un engagement qui font grandir à toutes les étapes de la vie.

Cet ouvrage comprend un dossier « Comment monter un projet théâtre », des fiches pratiques et trois courtes pièces. Il rassemble un large panel d'exercices et de conseils qui en font un outil fonctionnel destiné aux éducateurs, animateurs ou intervenants théâtre. Ceux-ci, en professionnels avertis, ne manqueront pas de s'en approprier les ressources pour les adapter à leurs groupes et à leurs objectifs pratiques et pédagogiques.

A emporter *in vivo*, sur le terrain ! Mais non sans avoir, au préalable, organisé et installé une progression dans les activités proposées : les fiches comportent une logique interne et l'ouvrage contient des chapitres dans lesquels l'intervenant a la liberté de piocher. L'échauffement, la respiration et la relaxation sont indispensables à une bonne préparation physique et mentale. Le travail de voix, l'expérience de l'émotion, de l'improvisation, de la scène et du texte sont abordés sous des angles multiples, dans un esprit inventif. L'intervenant se devra d'adapter les exercices aux besoins des participants, à leur âge, leurs capacités physiques, au lieu et saura être un meneur de jeu pédagogue qui garde un œil extérieur sur le travail proposé.

Cette aventure collective et inoubliable reste avant tout un temps d'émotions et de plaisir partagé, au service de l'imagination et de la créativité.

Janine Madej

# Sommaire

## Introduction 5

### Chapitre 1

#### Monter un projet théâtre 9

Pourquoi un projet théâtre ?	10
Du jeu à l'activité théâtrale	10
Épanouissement personnel et socialisation	11
L'intervenant, un catalyseur d'énergie	11
L'esprit de l'atelier	11
Le contenu	12

#### Soyons concrets ! 13

Fiche pratique n°1	13
Fiche pratique n°2	17
Fiche pratique n°3	18
Fiche pratique n°4	19
Fiche pratique n°5	19
Fiche pratique n°6	20
Fiche pratique n°7	20

#### Rencontre avec Jorge Amaro 22

#### Ressources 24

### Chapitre 2

#### La mise en condition 25

#### Introduction 26

#### Savoir respirer, savoir se relaxer 27

Respiration abdominale couchée	27
Respiration abdominale debout	28
Relaxation du corps	28

#### La relaxation 29

La relaxation	29
---------------	----



La détente	29
La position debout	30

#### La respiration 31

La marée	31
La respiration	31
L'expiration	32
Balle au terrain	32

#### Relaxation et visualisation 33

Échauffement	33
Le monde merveilleux	33
Le chemin	33
Le voyage céleste	34

#### Souffle et énergie 35

Le roi assis	35
Le souffle énergisant	35
Le citron pressé	36
La pluie d'étoiles	36

#### En contact avec soi, en contact avec les autres 37

Massage des épaules	37
La bouteille ivre	37
La marionnette	38
La plante molle	38

#### La concentration collective 39

Gestes synchronisés	39
Le miroir de Narcisse	39
Miroir, es-tu là ?	40
Le miroir en mouvement	40

#### Concentration et visualisation 41

L'arbre à fruits	41
Bonjour	41
Le soleil	42
Le mur humain	42

#### La mémoire sensorielle 43

Réel et imaginaire	43
La chambre	43
Extension 1 : la chambre d'enfant	44
Extension 2 : le grenier	44

### Chapitre 3

#### Espace et rythme 45

#### Introduction 46

#### En marche 47

En avant, marche	47
Le jeu des familles	48
Les maths en forme	48

#### L'équilibre spatial 49

Les dominos	49
La place de l'autre	49
L'assiette chinoise	50
Jardin à cour, cour à jardin	50

#### Les repères 51

La bulle de savon	51
L'aveugle téléguidé	51
Le parcours-memory	52
Le parcours enchanté	52

#### Le rythme 53

En rythme	53
Au rythme du tambourin	53
Le signal sonore	53
Êtres en mouvement	54

#### Le rythme collectif 55

Le métronome	55
Le parcours rythmé	55
L'atelier de transformation	56

L'horloge parlante	56
<b>Tous ensemble</b>	<b>57</b>
La marche musicale	57
La marche des quatre saisons	57

## Chapitre 4

### Le corps et l'expression 59

#### Introduction 60

#### L'agilité 61

La douche énergisante	61
Alphabet sportif	61
L'équilibre	62

#### Les marionnettes 63

Assouplissement	63
La marionnette	63
La chute	64

#### Au ralenti 65

Marches et courses	65
Les cosmonautes	65
Le combat	66
Voix et mouvements	66

#### Les actions 67

Porteurs d'objets	67
Les déménageurs	68
Les trois actions	68

#### Le corps théâtral (1) 69

1, 2, 3... Pose !	69
Les statues	69



Le musée	70
Variante : tableaux d'une exposition	70
Variante : l'exposition de photos	70

#### Le corps théâtral (2) 71

L'émerveillement d'Alice	71
Histoires sans paroles	72
Histoires sans paroles (bis)	72

#### Expression et jeu 73

Sans mots pour rire	73
Des mots pour le dire	73
Doigt de fée	73
Le soleil et le jardinier	74

#### Le corps en action 75

La chaise	75
Le parcours n°1	76
Le parcours n°2	76

#### Improvisation et rythme 77

En musique	77
Le serveur équilibriste	77
L'étrange tour de magie	78
Le coiffeur créatif	78

#### Le masque 79

L'utilisation du masque	79
Les masques fixes	79
Les masques en mouvement	80

## Chapitre 5

### Improvisation 81

#### Introduction 82

#### Jouer et imaginer (1) 83

« Ceci n'est pas une pomme »	83
Le foulard magique	83
Un tableau de rêve	83
Ohé, capitaine !	84

#### Jouer et imaginer (2) 85

La valise	85
Le sac postal	85



La malle aux souvenirs	86
------------------------	----

#### Solo en scène 87

Ici et maintenant	87
Le lieu connu	87
Comme la première fois	87
Pas de problème	88

#### Entrer en scène 89

Face au public	89
L'émission de télévision	90
Place au mot	90
A deux en scène	90

#### Improviser 91

L'improvisation	91
Le bruit qui court	91
Le mode d'emploi	92

#### Le téléphone 93

Allô en solo	93
Allô en duo	94

#### Le chœur en action 95

Le musée des émotions	95
Créer l'événement	95
Le porter de sac	96

#### Tous ensemble (1) 97

Événement sous contrainte	97
Décor en scène	97
L'intervenant	98