

LIGUE SCOLAIRE D'IMPROVISATION DU
Centre-du-Québec

ATELIERS D'IMPROVISATION

Document ressource pour entraîneurs d'impro

Auteur :

*Jonathan-Hugues Potvin,
formateur en improvisation*

Présenté par :



Octobre 2013

ATELIERS D'IMPROVISATION

Je donne mon opinion en jouant

Le parcours du combattant

Exercice d'échauffement assez physique. Idéal en fin d'échauffement corporel pour faire la transition sur l'intellectuel !

Les joueurs sont en file indienne. Le premier est le guide. Ils vont devoir effectuer un parcours du combattant qui sera créé au fur et à mesure par le guide. À chaque épreuve créée, il indiquera alors la manière de la traverser et les autres imiteront. Ensuite, lorsqu'il sera à cours d'idée il passera le relais au suivant et se placera à la fin de la file. Le parcours se termine lorsque tous les joueurs ont été guide une fois.

Exemple d'épreuve : le précipice à traverser avec des lianes, le sol enflammé, la rivière de piranhas, la boule en pierre géante qui nous roule derrière...

Presser le citron

Activités pour dynamiser un groupe, Échauffements, Exercices facile, Sans paroles, Tous les exercices de théâtre, Voix et respiration

Les participants se tiennent en cercle, le corps droit, les jambes serrées, les talons joints. Lentement, et tout en gardant la rectitude verticale du corps, ils se lèvent sur la pointe des pieds puis redescendent les talons vers le sol en imaginant que des citrons sont placés dessous et qu'ils doivent les presser. Le talon ne doit donc pas toucher le sol puisque le citron imaginaire « résiste ». On accélérera petit à petit ce mouvement jusqu'à ce que les participants aient une nette sensation de chaleur montant des chevilles au bassin en passant par les mollets et les muscles des cuisses.

On peut faire des pauses avec des respirations amples puis reprendre.

Les vampires sont parmi nous !

Activités pour dynamiser un groupe, Avec son, Échauffements, Établir la confiance, Exercices facile, Tous les exercices de théâtre

Tous les acteurs en aveugle sur scène investissent l'espace en marchant. L'animateur touche l'un d'entre eux qui pousse aussitôt un cri d'horreur et devient vampire: du coup il doit aussitôt se mettre en devoir d'attraper le plus d'humains possible qui l'entourent et qui deviendront vampires à leur tour, etc... Si d'aventure un vampire se met à vampiriser un autre vampire ce dernier redevient humain et pousse un cri de plaisir, ce qui renseigne les humains qu'ils progressent de nouveau en nombre, et les vampires qu'ils doivent redoubler leurs efforts. L'exercice cesse quand tout le monde est vampire.

Le Kiaï

Activités pour dynamiser un groupe, Avec son, Échauffements, Exercice pour la concentration, Exercices moyens, Tous les exercices de théâtre, Voix et respiration

Un membre du groupe se tient seul, debout, à une extrémité de la salle (à 1 mètre du mur), face au reste des participants massés à l'autre extrémité. Le groupe, silencieux, s'avance lentement, menaçant, compact, vers le solitaire. Quand le groupe est à mi-chemin, le joueur isolé se plante solidement sur ses jambes (légèrement écartées), la partie supérieure de son corps pivote autour du bassin vers la gauche, aussi loin que possible en arrière, **sur l'expiration** (par le nez).

Puis, **sur inspiration lente**, il amène ses poings serrés sur la poitrine, baisse la tête. Sur **arrêt respiratoire** poumons pleins (1 temps), il concentre son énergie dans l'abdomen et, brusquement, fait volte-face en portant la jambe droite en avant et en écartant les bras, paumes des mains vers l'avant, pousse un cri terrible, issu du ventre (le kiaï du combattant), qui cloue sur place le groupe menaçant. Chaque participant, à tour de rôle, fait face à la meute.

Relève bascule

Activités pour dynamiser un groupe, Échauffements, Exercices moyens, Sans paroles, Tous les exercices de théâtre

En couple, les acteurs se tiennent debout face à face et pieds contre pieds; ils se prennent les mains et l'un s'assoit par terre l'autre le maintenant en équilibre; puis de cette position, c'est le premier qui va s'asseoir par terre, celui qui est assis se relevant lentement tout en maintenant son compagnon en équilibre: ainsi s'amorce un mouvement de bascule qui peut être poursuivi.

Cet exercice peut être compliqué en se mettant à quatre avec tous les pieds les uns contre les autres au centre, les acteurs se tenant par la main en cercle: les bascules se font au hasard, chaque membre étant responsable de l'équilibre de tous.

Pour finir tous se relèvent en même temps.

Les arabesques

Activités pour dynamiser un groupe, Échauffements, Exercices facile, Sans paroles, Tous les exercices de théâtre

Objectifs : Assouplissement des articulations. Création de gestes et mouvements.

1. Debout, bien campé sur ses jambes, le corps droit dans l'axe de la colonne vertébrale, commencer par effectuer, sur un rythme très lent, des rotations avec les poignets puis passer aux coudes, aux épaules, au buste (la rotation se fait autour de la taille), au bassin (plier légèrement les genoux) puis les genoux et enfin les chevilles. Remonter dans le sens contraire.

2. Exécuter des rotations lentes au niveau de la nuque dans les deux sens.

3. Reprendre l'exercice, mais dans un enchaînement continu : quand les coudes bougent, les poignets continuent les rotations et ainsi de suite jusqu'aux chevilles. Les rotations de la nuque n'interviendront qu'à la fin, une fois que toutes les articulations seront ensemble en mouvement.

Conseil : Veiller à ce que tout le corps soit sollicité, le rythme doit être assez lent pour bien contrôler le travail. La balle aux questions

Autres activités pour dynamiser un groupe, Activités pour travailler l'écoute, Avec paroles, Exercices difficiles, Improvisations, Tous les exercices de théâtre, Travailler la créativité

Les participants sont assis en cercle, l'animateur tire une balle.

Il la lance à un participant et lui pose une question complètement saugrenue (ex: pourquoi tes dents sont-elles violettes?) et celui-ci doit immédiatement donner un **argument** sérieux (J'ai confondu le tube de dentifrice et la teinture pour cheveux de ma mère)...et vice versa...

Écoute et choix

Activités pour dynamiser un groupe, Avec son, Échauffements, Exercices facile, Tous les exercices de théâtre

Objectifs de l'atelier

Échauffer la voix. Faire abstraction des bruits ambiants et éviter le décrochage.

Nombre de joueurs impliqués

Le maître du jeu en avant-plan, toute l'équipe

Consignes

Le groupe de joueurs se répartit sur la scène. Le maître de l'atelier propose deux choix aux participants de l'exercice. Ex. Bleu/rouge, chat/chien, Montréal/Toronto, etc. Au signal, les joueurs doivent choisir un des deux choix et doivent le dire à voix haute. En écoutant les autres joueurs qui font le même choix, ils doivent se réunir.

Les ordres

Activités pour dynamiser un groupe, Avec paroles, Échauffements, Exercices facile, Tous les exercices de théâtre

Un participant donne des ordres et l'autre obéit. Les ordres seront donnés sans justification (ex : tourne en rond sur toi même, serre la main à untel...). Il faut éviter de « mettre en scène » (ex : fais la cuisine) et ne se servir que des éléments présents dans la salle de répétition. Aussi bien la personne qui ordonne que celle qui obéit doivent être prêts à répondre aux demandes de justification des dirigeants du groupe (ex : ordre ? **rampe**, pourquoi est-ce que tu fais ça ? ? j'ai perdu mes clefs et je les cherche ; ordre ? tape du poing contre le sol, pourquoi lui as-tu demandé de faire ça ? ? il m'aide à découvrir la cachette d'un trésor.)

Les ordres doivent se succéder rapidement les uns aux autres (de dix à vingt secondes). Ne pas chercher, avec la succession d'ordres, à construire une histoire.

Les espaces libres

Activités à partir de l'utilisation de l'espace, Activités pour dynamiser un groupe, Exercices facile, Sans paroles, Tous les exercices de théâtre

Objectifs : Observation d'un espace donné. Contact deux à deux. Dynamisation de l'espace.

Déroulement : Les participants sont deux par deux, en contact étroit, mais sans se tenir, en observant la position des autres, immobiles, mais prêts à bondir. Au signal du meneur, chaque couple change de place. Ne laisser que quelques secondes entre chaque signal.

Cet exercice demande beaucoup de dynamisme et de vigilance

- vigilance individuelle vis-à-vis du partenaire que l'on doit suivre scrupuleusement; – vigilance de chaque couple face aux mouvements des autres;

- dynamisme, car l'espace doit être occupé le plus largement possible.

Conseils : Cet exercice doit garder un aspect **ludique**. Ne pas le faire durer trop longtemps, car il nécessite une grande dépense physique.

Raconte-moi sa vie

Activités pour dynamiser un groupe, Activités pour travailler l'écoute, Avec paroles, Exercice pour la concentration, Exercices facile, Tous les exercices de théâtre

Voilà l'exercice type, pour mieux se connaître au sein d'un groupe. On se met par deux. Le premier raconte tout sur soi à l'autre (prénom, âge, classe, goûts, frères / sœurs...). Le second fait pareil. Ensuite, pour mettre tout en commun, une personne monte sur scène et décrit l'autre, avec tout ce qu'il a appris sur cette personne. Après c'est l'inverse. Chaque groupe fait ça, et ensuite, tout le monde connaît tout le monde !!!

Variante : Il dit JE au lieu de IL. C'est à dire qu'il parle comme s'il était l'autre.

La présentation positive

Variante du précédent : Les participants se mettent par deux et se présentent mutuellement l'un l'autre (qualités/défauts, hobbies, etc...). Puis chacun présente au groupe son partenaire en positivant tout (particulièrement les défauts), sans restriction aucune. Celui-ci doit apparaître comme quelqu'un d'extraordinaire.

Par ex : « Denis est un garçon extraordinaire. Il est coléreux et ça c'est génial parce que vous savez tout de suite ce qui lui plaît et ce qui ne lui plaît pas. Avec lui, la vie n'est jamais monotone... ».

Excellent exercice pour mieux se connaître à l'intérieur du groupe + mise en confiance par la positivation de la personnalité de chacun.

Touche-Pied

Activités pour dynamiser un groupe, Établir la confiance, Exercices facile, Tous les exercices de théâtre

Pour l'échauffement et la dynamique du groupe.

Déterminer un espace de jeu pas trop grand (un carré de 3×3 m par exemple). Ce sera le ring. 2 joueurs se retrouvent face à face et c'est parti, il faut être le 1er à toucher (avec sa main) le pied de l'autre.

Il est interdit de se mettre à genou plus d'une seconde. Il est interdit de sortir du ring. Le 1er qui touche le pied de l'autre marque 1 point. Si l'un sort, l'autre marque 1 point.

On peut y jouer par équipe : Même principe, mais sur le bord du ring, chaque équipe occupe un côté et chaque joueur sur le ring peut passer le relai à un co-équipier et se faire remplacer, simplement en le nommant.

La première équipe arrivée à 10points (par exemple) a gagné

Mémoire d'une chaussure

Activités pour dynamiser un groupe, Activités pour travailler l'écoute, Échauffements, Exercice pour la concentration, Exercices facile, Mémorisation, Sans paroles, Tous les exercices de théâtre

Je fais cet exercice afin de pratiquer l'écoute des participants.

En équipe de 4 à 8, je demande aux participants d'enlever une chaussure et de la mettre au centre du cercle qu'ils ont préalablement formé.

Ensuite, un participant prend une chaussure qu'il lance à un autre, qui lance ensuite la chaussure à un autre participant et ainsi de suite. La chaussure doit revenir au participant qui à initié l'exercice et l'ordre doit être respecté. Les participants se lancent donc la première chaussure et gardant l'ordre établie au premier tour. Ensuite, l'animateur ajoute une chaussure en la lançant à un participant qui doit la lancer au participant auquel il lance la première chaussure. Et ainsi de suite avec le plus de chaussures possible!

Les joueurs doivent demeurer concentré et ne pas parler.

De la tête aux pieds

Activités pour dynamiser un groupe, Échauffements, Relaxation, Tous les exercices de théâtre

Objectifs : Prendre conscience de son corps Écouter son corps. Se détendre profondément

Allongé sur le dos, les participants vont visualiser mentalement toutes les parties du corps énumérées par l'animateur dans un ordre précis. Chacun le fera avec son imagination. Il s'agit de porter toute son attention sur chaque partie nommée, lentement et calmement.

Installer d'abord une respiration douce et régulière puis demander à chacun de mettre sa conscience dans le creux de sa main droite et de sentir s'installer un relâchement, comme une caresse très bénéfique.

Continuer l'énumération, tout en respectant un temps d'exécution d'au moins 5 secondes sur chaque partie énoncée

-Remonter le long du bras droit jusqu'à l'épaule. -Le creux de la main gauche.

-Remonter le long du bras gauche jusqu'à l'épaule.

-Le pied droit et la cheville.

- Remonter le long du pied droit jusqu'à la cheville. Remonter le long de la jambe droite en s'arrêtant sur le genou (idem pour le pied et la jambe gauche).

-Le bassin.

-Le ventre et la cage thoracique.

-La colonne vertébrale de haut en bas. -La nuque.

- Le crâne en entier.

- Le visage.

Tout le corps doit être complètement détendu, comme s'il flottait. On doit éprouver une sensation de légèreté et de bien-être.

Il s'agit maintenant de revenir de cette profonde relaxation vers un état d'éveil.

Bouger doucement chaque partie du corps en respirant régulièrement.

Le corps se remet en marche petit à petit. Ensuite, essayer de se visualiser mentalement dans la salle, puis ouvrir les yeux sur une **inspiration** et s'asseoir sur une expiration. Les participants doivent se sentir prêts à commencer un exercice plus dynamique.

Conseil : C'est de l'animateur que dépend le bon fonctionnement de l'exercice. Sa voix doit être sûre, calme et douce. Une musique douce peut être utilisée en fond sonore.

On peut dire aux participants de visualiser à leur gré une petite bille qui voyage dans toutes les parties du corps.

Le défilé

Activités à partir de l'utilisation de l'espace, Activités pour dynamiser un groupe, Avec paroles, Échauffements, Exercices facile, Tous les exercices de théâtre

Le meneur détermine (à la voix ou en frappant dans ses mains) une **séquence** rythmée de 5 temps. Les participants se placent sur une ligne les uns à côté des autres, comme pour se préparer à un défilé.

Le groupe avance en énonçant les temps à voix haute et à mesure de son évolution dans l'espace. On dit : « 1, 2, 3, 4, 5 » en marchant.

Puis « 1 2, 3, 4 » parlés et marchés, le 5e temps étant parlé mais le groupe reste figé.

Puis « 1, 2, 3 » sont parlés et marchés, « 4 et 5 » étant parlés seulement. Puis « 1, 2 » sont parlés et marchés, « 3, 4, 5 » étant parlés immobiles

Enfin « 1 » est parlé et marché, « 2, 3, 4, 5 » étant parlés et non marchés. Et on reprend la série à son début !

Lorsque nous parlons de temps marché, cela correspond à un pas fait en avant.

Les cinq premiers temps pleins étant enchaînés avec quatre temps pleins et un temps vide (c'est-à-dire parlé mais non marché), il s'agit donc au démarrage de neuf temps pleins d'affilée (c'est-à-dire parlés et marchés).

Le meneur doit montrer d'abord seul l'enchaînement total. Il doit donc le posséder parfaitement ! Si (ou quand) le groupe y arrive facilement, il peut jouer le rôle du "perturbateur".

Sans filet

Activités à partir de l'utilisation de l'espace, Activités pour dynamiser un groupe, Établir la confiance, Exercices facile, Mémorisation, Sans paroles, Tous les exercices de théâtre

Objectifs : Équilibre et souplesse. Conscience du corps dans un espace donné.

1. Matérialiser une ligne droite de 4 à 5 m (par exemple, en la traçant à la craie), symbolisant le fil sur lequel il va falloir marcher. Les bras serviront de balancier. Les pieds devront se poser l'un après l'autre sur le fil, visage droit et regard fixé sur le mur d'en face. Ne jamais baisser les yeux. Ce parcours sera effectué plusieurs fois, lentement, jusqu'à ce qu'il devienne facile, sans tension corporelle.

2. Même exercice, mais cette fois en s'arrêtant sur un pied à mi-parcours. Rester en équilibre quelques secondes, poser l'autre pied. Plier les genoux, rester en équilibre quelques secondes, puis remonter pour finir le parcours.

3. Refaire successivement les deux exercices, mais les yeux bandés.

Accessoire : Un bandeau.

Conseil : Travailler lentement, presque au ralenti.

Ne pas rire

Activités pour dynamiser un groupe, Activités pour travailler l'écoute, Avec paroles, Exercice pour la concentration, Exercices moyens, Tous les exercices de théâtre

Le but de cet exercice est de faire contenir les fous rires et enlever certaines inhibitions qui peuvent rejaillir sur scène.

L'animateur inscrit une phrase sur un papier qu'il plie et donne à l'acteur, qui évoque un problème, le plus drôle possible. Par exemple : "Chaque fois que je vois quelqu'un faire du vélo, je lui cours après et lui mange les pieds, comme font les chiens !". Le vocabulaire peut être adapté, passant par exemple au graveleux, si les personnes en ont peur.

L'acteur doit alors commencer une improvisation sur le thème "j'ai un problème et je dois vous le dire".

Quand il se sent prêt il ouvre le papier et annonce son problème. S'il ne rit pas c'est gagné. On peut imaginer des duels des tournois...

Chanter en solo

Activités pour dynamiser un groupe, Avec son, Établir la confiance, Exercice pour la concentration, Exercices difficiles, Tous les exercices de théâtre

Le groupe évolue librement dans l'espace.

À un moment un participant s'arrête et chante. Tous s'arrêtent, se tournent vers lui pour lui prêter attention. Quand le chanteur à fini, les autres applaudissent.

Il est important que le chanteur attende la fin des applaudissements. Ensuite le groupe se remet en marche jusqu'à ce que quelqu'un d'autre se mette à chanter.

Si deux personnes se mettent à chanter ensemble, une des deux doit s'arrêter.

Cet exercice favorise l'audace, la maîtrise et la confiance en soi, le respect et l'écoute de l'autre

La chorale

Activités pour dynamiser un groupe, Avec son, Échauffements, Exercices facile, Tous les exercices de théâtre, Voix et respiration

Position de départ : Les participants sont disposés en groupe faisant face à l'intervenant, les grands derrière, les petits devant. L'intervenant établit un code gestuel : A un geste donné de ses mains, le groupe doit faire tel son. Cinq gestes et sons différents semblent être le bon format.

Ensuite, il dirige sa chorale tel un chef d'orchestre. A ces gestes vient s'ajouter la notion de volume : Plus les mains sont hautes, plus le volume est élevé. Subtilité : Le groupe peut être scindé en deux parties, l'une suivant la main gauche de l'intervenant et l'autre la main droite.

On peut varier cet exercice en ajoutant des sons.

Les mots-images

Déplacement avec obligation de prendre une position fixe en fonction de mots prononcés par le professeur. Ex de liste de mots :

Gymnastique directeur grossier conduire caméra soleil

Coca-Cola lumière avalanche automobile autruche médecin

Nain géant rocher rivière tigre immobile

Handicap hamac ficelle parapluie crampe blessure

Banane autocollant arbre arc à flèche prêtre électricité

Jungle mousse mouton moulin saxophone cuisinier

Granulé pardon tennis roi parfum carnaval

Fanfare pêcheur tue-mouches luxe surf ruminer

Rose pot peinture hurler