

Principes d'échauffement

Il est possible et intéressant de rentrer dans l'activité par le jeu d'acteur et le jeu de clown

CIRQUE ET JEUX D'EXPRESSION

.Entrée par l'expression corporelle, les Jeux de rôles, le Jeu d'acteur :
SE REMPLIR DE SENSATIONS pour s'en servir après dans la construction du numéro

- **MARCHE / ESPACE / DEMARCHE ET EXPRESSION**

Marcher partout, sans se toucher, sans communiquer, accélérer la marche, se concentrer sur les parties de son corps, chevilles, pieds, genoux, hanches...
Déplacer son regard, regarder partout tout en marchant
Bailler, s'étirer, se rencontrer, se resserrer Jusqu'au contact
Inventer une démarche, se l'approprier, se mettre en action
Sourire, croiser un regard, suivre un regard, reconnaître qq (mais non c'est pas lui),
Se dire bonjour, ...
Au signal marcher par deux, sans toucher les autres groupes, puis par 3, puis par 4.
Avec expression libre puis travail corps et visage

- **PASSAGE DE RUE**

Marcher l'un vers l'autre et se croiser : inventer la rencontre.
sans consigne - être différent - démarche différente – improviser un porter -

- **LES DEMARCHES EN CERCLE / BALLADE DE CLOWNS**

1 Présente sa démarche aux suiveurs- 2 accentue – 3 grossit – 4 caricature la démarche
Etre un personnage, donner une intention, Garder le personnage, le ressenti

- **LE PARCOURS SENSORIEL**

Les élèves miment (sans parole, sans communication) l'histoire que vous racontez.
Conseil : afin de calmer le groupe, débiter la séance par quelques minutes de relaxation.
Allonger sur le dos, respirer longuement et écouter...exemple :
C'est le matin, se réveiller, aller dans la salle de bain. Regarder sa montre, Je suis en retard, au ralenti descendre l'escalier, pousser la porte pour sortir...
Je marche dans la jungle, difficile d'avancer, moustiques....a la sortie une immense dune...
Le désert, brûlant, irrespirable...
C'est la nuit, Il fait un froid, jusqu'à un froid glacial, On se regroupe,
on devient glace (immobile)
Puis on fond et on devient de l'eau. (immobile, fermer les yeux)
Ce jeu s'enchaîne avec l'orgue ci dessous.

- **LE JEU DE L'ORGUE**

Immobile, Choisir un son, un mot..., fermer les yeux.
Au signal (toucher) émettre le son assez fort
Vous jouez le chef d'orchestre, ensuite vous désignez 1 ou 2 élèves comme chef d'orchestre.

- **JEU DU BALLON VERT**

En cercle, Imaginer que l'on tient un ballon, regarder qq'un et lui lancer en disant ballon vert, introduire ballon rouge, ballon jaune, ballon bleu

- **JEU D'OBSERVATION**

Marcher partout observer tout ce qui se trouve dans la salle ;
S'arrêter fermer les yeux

Poser plusieurs questions (couleur, place d'objet, nombre...)

- **LES MOTS**

Marcher, au signal (1-2-3-4) dire le mot correspondant

1 Bonjour; 2 Taxi ; 3 Merde ; 4 Je t'aime.

1 Hello ; 2 Non merci ; 3 Zut ; 4 Au secours (tout en anglais ou espagnol si on veut)

Associer une histoire au mot, mettre du volume.

- **LA MARIONNETTE**

Par 2 : 1 allonger , 2 manipule la marionnette pour la mettre debout contact par toucher puis tirer le fil imaginaire.

- **LE SCULPTEUR**

1 sculpte 2 dans le détail vers la réalisation d'une statue. On prépare l'expo au musée, visite de la galerie puis transporter dans la réserve.

- **LA FONTAINE**

A plusieurs, construire (mime + bruitage) une fontaine. Chacun à tour de rôle prend position, fait son mouvement et son bruitage, les suivants s'ajoutent jusqu'à la figure finale.

- **CLOWN**

Bagarre à distance au ralenti (av ou sans mots d'Amour) – (décalé la musique)

Les chutes

Les claques et Poings

- **MASQUES BLANCS** (Travail dynamique corporel de l'émotion)

Faire trouver aux spectateurs les émotions jouées par les acteurs aux masques blancs

4 états purs : Colère – Peur – Joie – Tristesse –

- **CLAPPING**

Construire une rythmique (suite de son) seul ou à plusieurs, avec les mains, la voix.....

- **PLAY BACK** (50 activités de jeu dramatique en EPS, CRDP du Limousin, Fabien Faure)

Faire jouer la scène par 2 élèves. Puis leur demander de la rejouer sans parler (mime), entre-temps on demande à 2 autres de faire les voix (si possible voix transformées, 1 fille fait la voix d'un garçon viril et inversement) effet assuré....

Dialogue

A- « Dix heures ! Mais qu'est ce qu'il fabrique, il devrait être là ! »

Entre B

B- « je te prie de m'excuser, il y avait une circulation impossible »

A- « Trente minutes de retard ! Tu exagères. C'est foutu pour le cinéma ! »

B- « Ne te mets pas en colère, on sera même en avance pour la séance suivante »

- **JEU DE MIME**

Se déplacer comme Une petite fille / Un footballeur / Une gymnaste / Une souris / Une grand-mère / Une grosse dame / Sur un sol chaud, brûlant : du sable.. / Sur un sol mouillé : éviter les flaques d'eau / Dans un champ avec de grandes herbes / Avec une ampoule derrière le talon / Dans la nuit / Dans le froid / Sans faire de bruit / Dans une toile d'araignée / On porte une mini jupe / On tient un chien fou en laisse / On pousse un caddy / Avec un parapluie par grand vent.... / On est joyeux, triste / On a peur / On est amoureux..

- **Jeu des Statues :**

trotter puis s'arrêter comme une statue : La statue a une ou plusieurs caractéristiques physiques particulières : Les genoux fléchis / Les fesses en arrière / Le ventre en avant / La tête tournée / Les bras élevés / Les membres emmêlés... / La statue est celle d'un personnage célèbre / La statue est celle d'un animal / La statue est composée de plusieurs personnages : Par exemple à 2 : les 2 personnages ne se touchent pas / les 2 personnages ont un contact par : les membres / le dos / la tête....

- **Jeu des statues (bis) : trotter puis s'arrêter sur :**

Un appui au sol / 3 appuis au sol / 3 appuis mais sans ... les mains... les pieds... / 4 appuis mais sans les mains ni les pieds, ni... / 6 appuis... / 9 appuis... / 5 appuis dont le nez, les fesses, l'auriculaire...obligatoires...

- **Le chien d'aveugle : par 2,**

X a les yeux fermés (bandés). Y le guide. Jouer sur les déplacements et les contacts autorisés : X a les mains posées dans le dos de Y qui avance / X et Y sont dos à dos → Y avance, X recule / Contact juste du bout de l'index / contact interdit : Y produit des sons, X doit le suivre au plus près

- **La balle vivante :**

Autant de balles que d'élèves. Au départ, chaque élève pose sa balle au sol. L'enseignant décrit « le caractère de la balle », l'élève doit réagir et manipuler en conséquence : La balle est très lourde / la balle s'envole (→ la retenir) / La balle est indéplaçable (à hauteur du bassin, l'élève tient la balle, et doit se déplacer autour, sans la faire bouger d'un millimètre) / La balle veut se sauver / la balle est triste, elle veut être consolée → prendre dans ses bras, caresses, câlins... /

- **La petite sirène :**

Raconter l'histoire de la petite sirène qui veut devenir une femme : des jambes poussent dans la nuit : elle découvre ses membres et apprend à les utiliser maladroitement. Commencer couché au sol : découvrir que l'on a des jambes, tenter de faire ses premiers pas. (idem avec les bras : s'emmêler les membres...)

- **Les membres endormis :**

se promener « normalement », puis d'un seul coup un membre s'endort (une main / la jambe droite / l'œil gauche / l'épaule droite / la bouche) : je ne contrôle plus ce membre, qui devient complètement flasque, inerte, relâché. Je continue de me promener, sans l'usage de ce

membre. (On peut enchaîner plusieurs membres, jusqu'à ce que l'élève soit obligé de ramper pour se déplacer)

- **La Marionnette**

(Référence au spectacle de Ariane Nouchkine : « Les tambours sur la digue »)

- 1- Pilotage par le visage (Musique : Tango)
- 2- attache de fil (contact avec l'index) puis contrôle par les fils (Musique : Tango)
- 3- Se déplacer à 2, 1 segment soudé (Musique : Rythme lent)
- 4- Se déplacer à 2, un point de contact articulé (Musique : Rythme lent)
(définition des rôles meneur/suiveur)
- 5- Idem 4, mais changement de rôle quand le suiveur crée un nouveau point de contact, le point précédent se dénoue. Le suiveur ferme les yeux.

- **- Le Chœur de Tragédie**

(Réf. Jacques Lecoq).

- 1- Le miroir
(variante 1 : avec un engin à chacun) (variante 2 : avec un engin au meneur)
- 2- Par 4, dans la même direction, celui qui est visible des 3 autres mène le chœur. Lorsqu'il opère $\frac{1}{4}$ de tour, c'est un autre qui devient le meneur,
- 3- L'assiette en équilibre. La scène est comme une assiette posée en équilibre sur une pointe. Le meneur se déplace sur l'assiette, aussitôt un suiveur vient équilibrer l'assiette. Lorsque le meneur vient rejoindre le suiveur, un nouveau meneur vient équilibrer le chœur qui se constitue petit à petit

- **Le Masque neutre**

- Le réveil du masque neutre.
Le masque neutre se réveille, il explore sa chambre, il ouvre la fenêtre et voit au loin une forêt immense. Il enjambe la fenêtre, se dirige vers la forêt et la traverse. De l'autre côté, une montagne. Il escalade la montagne et au sommet il découvre la mer, l'océan. Un bateau s'éloigne du quai, quelqu'un s'en va. Il faut lui dire adieu.
- La phrase.
5h du matin ; Un grand lac. Le soleil se lève. Une barque. Un filet. Lancer le filet. Tirer le filet à bord. Au loin à terre, demain