

## **ATELIER THEATRE**

Animé par Pascal ...

*du 11 Février 2024 de 9h30 à 18h*

### **ATELIER 1**

#### **Echauffement**

#### 1 - L'alphabet en Position debout :

- Imaginer un pinceau fixé à l'horizontal sur le front, puis dessiner l'alphabet.
- Idem sur les épaules.
- Idem sur le ventre.
- Idem sur le genou.
- Idem avec le pied (gauche ou droit), dessiner au niveau du sol.

#### 2 - Position debout en gardant toujours le corps droit.

1- Pieds serrés : doucement basculer vers l'avant puis basculer vers l'arrière puis basculer à gauche puis à droit.

2- Ecarter les jambes : Reproduire cet exercice toujours debout les pieds ouverts niveau du bassin.

3- Plus grand écartement des pieds. Reproduire l'exercice.

BILAN : Quelle est la position la plus stable ?

Position 2

#### 3 - Le pantin

Imaginer que certaines parties de notre corps soient attachées par des ficelles.

- Le corps est tout d'abord totalement basculé en avant tête lâche et bras pendants. Les jambes tendues sans être bloquées.

- Les ficelles accrochées à nos épaules nous tirent vers le haut. Le corps se redresse. (On reste tête baissée, bras ballants)

- La ficelle de la tête nous tire délicatement vers le haut. La tête se redresse.

- La ficelle de chaque coude nous fait lever ces derniers jusqu'à hauteur d'épaules.

- Les ficelles des poignées, les font lever jusqu'au-dessus de notre tête.

- Les ficelles des doigts nous font tirer les doigts et ainsi tout le corps vers le haut.

On tend ainsi tout le corps.

Refaire chaque mouvement de cet exercice en prenant soin que chaque mouvement prenne 8 temps. Puis refaire l'exercice, en comptant 4 temps puis le refaire en 2 temps.

BILAN : Détente et extension de tout le corps avec le mimétisme du pantin.

### **ATELIER 2**

#### **La rencontre**

Par deux : Eloigné l'un de l'autre de +/- 8 à 10 mètres. Se faire face.

\* Démarrer ensemble pour se rejoindre au centre du parcours. Se faire face.

\* Se saluer, de la façon souhaitée : poignée de main, bises... qui peut être différent pour chaque participant.

\* Se présenter Ex : simplement avec son prénom.

\* Faire un compliment (ou pas ;))

\* Se croiser, marcher 2 pas puis se retourner et refaire le même gestuel et même texte.

\* Se retourner à nouveau faire deux pas, refaire face au partenaire refaire la gestuel et texte, ceci jusqu'à prendre la place de départ du partenaire.

Rq : Plus on s'éloigne du partenaire et plus on doit pousser la voix afin de se faire entendre, en imaginant que celui-ci est de plus en plus très éloigné de nous.

**BILAN** : Prendre en compte de l'attitude corporel en fonction de l'éloignement.

L'attitude même la parole serait différente en se positionnant pas face à face mais cote à cote. Différente également si il n'y pas d'échange de regard.

<b>ATELIER 3 Clown (Avec le nez de clown sur le nez) :</b>
--

<b>Chaises musicales à l'envers</b>
-------------------------------------

Se positionner tous en cercle, assis sur une chaise. Ajouter une chaise vide.

Le but du jeu : Chacun son tour rejoindre la chaise qui sera vide, en se levant avec délicatesse montrer le bonheur de rejoindre et s'asseoir sur cette chaise vide. Mais durant le parcours tous les sons qui peuvent être émis doivent nous stopper et éprouver en nous des stupeurs, des émotions...

BILAN : Travail d'expressions gestuelles amplifiées par le nez de clown.

<b>ATELIER 4 Clown (Avec le nez de clown sur le nez) :</b>
--

<b>Faire ce que l'on dit</b>
------------------------------

Assis sur une chaise donner une action que l'on va faire. Exemple allumer la lumière, ouvrir la fenêtre...

Puis, fermer les yeux.

Détailler alors avec précision TOUTES les actions qui en découlent.

BILAN : L'exercice est de prendre en compte la complexité de transcrire en parole tous nos gestes.

Ex : Ne pas oublier de dire que l'on ouvre les yeux avant le début de l'exercice, le nombre de pas, dire que l'on prend mais également que l'on lâche...

Rq : Le public ne doit pas manquer de rappeler les erreurs au joueur.

Complexité ajouté : Penser à regarder le public.

<b>ATELIER 5</b>
------------------

<b>Mime</b>
-------------

Contexte imaginer une cuisine dans une maison.

Chacun son tour : Rentrer dans la cuisine pour réaliser une action ex : ouvrir des tiroirs, ce qui va de ce fait identifier la place d'un meuble, ou se laver les mains on devra alors identifier ainsi levier....

Chacun réalisera donc une action mais sans oublier de reproduire l'action du joueur précédant. Le dernier joueur aura donc l'ensemble des gestes à reproduire.

BILAN : Travail d'occupation de l'espace. Mimer au mieux pour que les autres joueurs puissent identifier l'objet le mieux possible. Mémoriser les objets.

<b>ATELIER 6</b>
------------------

<b>Zone d'expression</b>
--------------------------

- \* Choisir une phrase courte.
- \* Sur le sol identifier 6 Zones.
- \* Chaque joueur devra se positionner sur chaque zone.
- \* Dans chacune de ces zones chaque joueur devra par trois fois, exprimer sa phrase dans des intonations différentes mais en gardant le thème imposé.

Zone 1 : Voix normale

Zone 2 : Voix très forte

Zone 3 : Voix chantante

Zone 4 : Voix très rapide

Zone 5 : Voix très lente

Zone 6 : Chuchotement

Rq : La phrase pourra être commencée dans une zone et finir dans une autre.

Complexité : être à deux en réplique de sa phrase dans la même zone ou dans des zones différentes...Attention au fou rire !

BILAN : Attitude corporelle différente dans chaque zone.