



Yaël Bacry

Tous les exercices proposés ici sont utilisés dans mes [cours](#) depuis plus de vingt ans. Ils ont été testés auprès de centaines d'élèves et régulièrement enrichis au fil de ma pratique pédagogique.

Certains sont empruntés aux grands pédagogues de théâtre (Balachova, Lecoq, Jovet etc.), d'autres signalés par des * sont totalement originaux, issus de ma méthode et de ma recherche.

Vous trouverez les plus importants en détail dans [mon livre "Transmettre"](#), préface R. Renucci, ed L'Harmattan.

POUR COMMENCER

LES OUTILS TECHNIQUES : LE CORPS ET LA VOIX

1. ECHAUFFEMENTS CORPORELS

L'ancrage (*incontournable*): imaginer des racines. On est planté sur une colline, la tête dans le ciel, on domine le paysage. On est comme assis sur l'air, les genoux rebondissants. On "puise" l'énergie dans le sol, comme un puit de pétrole. On fait remonter cette lave (*Balachova parlait de mercure dans le sang*) dans chaque membre. Le rôle des genoux est crucial. Tendus, on se retrouve en apnée et incapable du moindre mouvement... Les genoux sur ressorts.

Sous l'eau: Se déplacer sous l'eau. Varier la résistance de l'eau. On s'aide de tous les membres. Bien sentir la masse qu'on déplace sur tous les points de contact du corps lorsqu'on avance. Explorer avec les membres tout l'espace à trois dimensions. Excellent pour se mettre dans son corps et sentir que l'air est aussi un matériau et que l'espace est à trois dimensions.

L'ivresse: Excellent pour 1/ enlever les tensions du corps tout en travaillant sur 2/ l'ancrage. Tout d'abord, jouer la saoulerie, sur place, sans bouger. Puis faire un pas, puis un autre etc..

Peinture sur musique (*remplace l'échauffement classique des étirements, déverrouillage etc...*): L'espace est une gigantesque toile. On place un pinceau dans la paume de la main, et on doit peindre un tableau sur la toile, en s'inspirant de la musique. La toile doit être peinte en entier. Donc explorer toutes les dimensions de l'espace. Changez la musique. Changer la place du pinceau (sur le front etc..).

***L'impulse** (*toujours sur musique*): on se déplace en suivant la musique et on travaille, à chaque déplacement, l'impulsion qui le fait naître. Exagérer la violence de l'impulsion, puis lâchez-la et laissez-la vous diriger. Ne pas vouloir. Puis recommencer. Commencer juste en ne s'autorisant à travailler qu'avec les jambes, puis rajouter les membres supérieurs.

LES OURS

(*précieux !*)

Exercice à deux. Un comédien fait l'arbre en plantant ses racines dans le sol, l'autre, l'ours. L'ours se laisse tomber de tout son poids sur l'arbre, en couchant son dos sur celui de son partenaire. Une fois l'équilibre des deux corps trouvés, l'ours frotte doucement son dos à l'arbre, toujours en pesant de tout son poids. Puis va venir se frotter à différents endroits de l'arbre. On échange les rôles.

Exercice qui transforme miraculeusement le corps !

***Descendre l'énergie**: Les pieds ancrés, on fait descendre l'énergie en bas, du ventre aux pieds, en se secouant. Au-dessus: un grand courant d'air. On fait des mouvements larges avec tout le corps, un peu dans tous les sens, les pieds ancrés. Lignes droites interdites.

***Les félins:** On se déplace comme des grands félins au ralenti. Veillez à ce que tout le corps soit souple, rond et les genoux toujours sur ressorts. Les mouvements sont toujours courbes. S'interdire les lignes droites. Si on veut se retourner, on ne tourne pas sur soi-même, on fait un large cercle. Puis on expérimente différents rythmes (petits auts). Puis les ruptures: lent, puis tout à coup rapide.

Travail sur le ralenti: marche, on ramasse une fleur, on la sent, puis on termine la séquence: on en fait ce qu'on veut. Fin de l'exercice. On varie les actions.
On appliquera le ralenti aux impros. (ex: la salle d'attente). Très bon de démarrer le travail d'impro avec ça !

Course au ralenti: tous les acteurs se place en fond de scène, tous les joueurs partent au ralenti et se batte pour arriver en avant de scène.

Amplification (en cercle): Un élève accomplit un geste (début, milieu et fin). L'élève, à sa droite, le reproduit en l'amplifiant et ainsi de suite...

2 - ÉCHAUFFEMENTS VOCAUX*

Chronologiquement, je place toujours l'échauffement vocal juste après celui du corps. En effet, la voix est une porte d'entrée fabuleuse (sinon la principale, pour moi) pour libérer l'émotion, l'énergie, les sensations de l'élève et permet de l'installer de manière ludique (et plus mentale) en l'endroit juste sur le plateau. Puisque placer sa voix concerne la respiration, l'ancrage, la détente du corps et la connexion à l'espace et au partenaire: on a tout !

Deux étapes:

1. Mise en place de la respiration ventrale et centrage: tout est expliqué en détail [ICI](#)

2. Puis on sort la voix: le placement de la voix ainsi que les échauffements vocaux que je pratique sont décrits en détail [ICI](#).

Il s'agit d'exercices qui posent la voix et développent sa projection, la parole et l'adresse.

3. Une fois la voix sortie, on peut enchaîner sur des exercices vocaux...

***En cercle: on lance une flèche** qui traverse le sternum de celui est en face avec un violent et joyeux "hey !". Le son est allongé. Rester dans cette position en attendant que l'autre nous réponde par un "OK (bien reçu)" puis revenir à la posture initiale. La bonne posture de départ : de profil, pied avancé, ancré, le bras au-dessus de la tête pour prendre un grand élan. Propulser la flèche en avançant le pied. Le faire d'abord au ralenti.

***"Je te parle":** En ligne, dos public, sauf un. Il/elle pointe le dos d'une personne et lance, avec le bras, comme une flèche: "*Je te parle, toi !*". La flèche est lancée sur "*parle*". Celui/ celle qui se sent appeler se retourne.

EXERCICES POUR TRAVAILLER L'ÉCOUTE, LA CONNEXION À L'AUTRE ET À L'ESPACE

1 - LES FONDAMENTAUX

S'il n'y en aurait qu'un seul, ce serait celui-là:

LES FENÊTRES

(exercice fondamental, emprunté à la danse)

Imaginer qu'on a un oeil sur le plexus, on regarde le mur, la fenêtre ou une personne, en se plaçant toujours loin. On explore l'espace en marchant en regardant toujours avec cet oeil. Arrêt. Puis l'oeil s'agrandit jusqu'à devenir une longue fenêtre sur tout le devant du corps: du plexus jusqu'aux pieds. On regarde idem. Rapport au public. Se mettre face public et le regarder. Puis: oeil entre les épaules. Idem: lequel s'agrandit en fenêtre. Puis idem. Enchaîner avec un jeu: déambulation dans l'espace en choisissant une personne qu'on doit tj garder dans son champ de vision (fenêtre du devant). Interdiction de choisir une personne qui vous choisit. Puis: une 2ème personne dans son champ de vision (là, on choisit qui on veut). Puis une 3ème personne ! Puis on redescend à 2 puis à un. Fin: rejoindre la personne choisie et s'enlacer.

Equilibre radeau: Déambulation. Stop au signal de l'animateur. Sans tourner la tête, en utilisant les «fenêtres», le groupe corrige afin de rétablir l'équilibre du plateau.

Equilibre plateau Il s'agit, cette fois-ci, de faire rentrer un à un les élèves. Le plateau est alors un disque, reposant sur un axe central. Chaque fois qu'un élève rentre et se positionne, l'autre ou les autres doivent équilibrer le plateau. Puis... on complique la chose ! voir [l'improvisation "le jeu d'équilibre"](#)

Les yeux partout: Déambulation du groupe. A s'arrête, fait un geste + son et tous reprennent. Re-marche

2- LES JEUX

Unisson: Travailler par petits groupes. Spontanément, chacun se lance dans des bruits et gestes simples et rythmés. Au début, c'est une cacophonie. Le groupe a exactement 20 secondes pour unifier tout cela. Variante: on modifie le rythme.

Les claques: on connaît tous les "claques" reçues et renvoyées avec énergie. LE grand classique des groupes. Rajouter le son "Hey !" à chaque fois, pieds ancrés, le pied le plus fort en avant, la voix placée. Variante: On rajoute "Paf !" pour refuser: on met les mains en avant en la renvoyant à son expéditeur.

Ballons de couleur: On lance un ballon rouge, on dit: "rouge". puis on lance un ballon bleu etc..

Samouraï: Hi, ha, ho: X dit 'Hi' en levant les bras, ses deux voisins disent 'Ha' en lui tranchant le ventre, X dit 'Ho' en désignant la prochaine personne à avoir le focus. Au

départ, nous sommes en rythme normal, pour progressivement accélérer et atteindre la vitesse limite.

Qui guide ?: En cercle, on fait sortir un élève. Le meneur désigné doit bouger ses bras très lentement et tout le groupe reproduit ses mouvements. Commencer par la main puis un bras. On fait rentrer celui qui est sorti, celui-ci doit deviner qui guide.

S'OUVRIR À SES SENSATIONS, ÉMOTIONS MUSCLER L'IMAGINAIRE

Le réveil (Lecoq): Exercice sur le masque neutre. Se réveiller pour la première fois. Découvrir son corps, découvrir l'espace. S'ouvrir au monde. Aller lentement. Tout est étonnement, surprise. Retour à l'enfance. Comment bouge-t-il ?

Danser le mot: Un mot est proposé (le plus simple: une émotion, mais cela peut être autre chose). Chacun doit le danser, en impliquant tout son corps. Ne pas être volontaire mais se laisser traverser par ce qu'il nous évoque.

On peut rajouter une musique aussi pour faciliter le lâcher prise.
Le mieux, c'est de faire passer chaque élève individuellement.

Voyage : La mer est en furie, on est jeté sur la plage par la vague / La forêt progressivement est en feu etc. On guide tout le groupe en énonçant à haute voix les épisodes.

Les 4 éléments (issus de Lecoq): Exercice extraordinairement riche ! Par le corps, travailler tous les états des quatre éléments. C'est un travail d'imitation. L'eau (pluie, mer, flaque, glace etc...), du feu (flamme d'allumette, feu de cheminée, étincelle etc...), de la terre (boue, caillou etc...) et de l'air (ouragan, brise etc...). Dans un deuxième temps, on crée des rencontres entre les éléments (voir Improvisations)

Les actions sur un matériau (Lecoq): prendre un matériau. Le tordre - fondre - bouillir - tordre - solidification - évaporer - brûler - moudre

***NAISSANCE D'UNE ÉMOTION**

Un exercice de base, créé pour les élèves qui sont dans le trop plein (trop d'énergie, nervosité, tension etc...), afin de leur faire éprouver cette loi fondamentale: le comédien doit faire le vide en soi afin d'accueillir l'autre et faire surgir l'émotion.

Sur le plateau, relâcher le corps, tout en conservant l'ancrage. Éprouver juste le fait d'être centré sur son territoire, s'aligner sur soi, sur cette verticalité qui nous traverse, comme une troisième jambe. Ne penser à rien. Faire le vide en soi. Puis regarder un objet (assez loin). Au moins 30". Se laisser traverser petit à petit par l'émotion qu'il nous procure. La laisser grandir. Lorsqu'elle nous remplit tout entier (jusque dans les membres), faire 2 ou 3 pas en direction de celui-ci et laisser faire le corps produire un geste.

Métamorphose: tous les acteurs en fond de scène descendent lentement à la face avec une émotion précise laquelle petit à petit se transforme en son contraire.

***Oh ! Regardez !** Déambulation. Une personne s'arrête et dit: "Regardez ! un monstre/qq de magnifique etc...". Les autres regardent et se laissent faire par ce qu'ils voient. Il y a deux choses: l'étonnement, puis la réaction. On obtient de très belles scènes de chœur d'abord muettes puis parlées (chacun a le droit de dire qq mots). *Excellent outil pour travailler la sincérité, le non trucage et les images, la concrétude. On peut enchaîner directement après avec un travail sur des textes de récit.*

L'adieu: Un ami très cher embarque sur un bateau pour aller très loin, à l'autre bout du monde, et on suppose qu'on ne le reverra jamais. Au moment de son départ, on se précipite sur la jetée, pour lui adresser un dernier geste d'adieu.

EXERCICES THÉÂTRAUX METTANT EN JEU LE CORPS

L'animal: chacun se choisit un animal. Temps de recherche où tous sont sur le plateau et font vivre leur animaux. Temps de rencontre deux à deux. Puis demander à "humaniser" l'animal de plus en plus. On se met en cercle et chacun à son tour "présente" son personnage à l'intérieur du cercle en déambulant. Puis on s'amuse à créer des rencontres. Enfin, on pourra rajouter des sons.

(Bon exercice à utiliser en impro sur une scène en cours de travail, pour débloquer le jeu)

Marches dans l'espace: riche, plus beau, plus laid, sur la pointe des pieds/les plus grands pas possibles/ à reculons/ tiré par le nez/ par l'épaule/ comme des pingouins/ comme des éléphants/ comme des chats : comme un vieillard, comme si on portait quelque chose de lourd, comme un robot, comme sur un fil, sur le sable brûlant, dans la boue, sur un trottoir verglacé, dans une tempête, blessé, en touriste, perdu, pressé, sans faire de bruit, paniqué, on ne veut pas réveiller papa/maman, danger, etc. en cherchant à séduire / menacer / mépriser / admirer / draguant / malpoli / hypocrite / détestant etc.

La chose la plus belle en vous: le groupe déambule en mettant en valeur ou en montrant la chose la plus belle qu'il a. Magnifique exercice ! On peut aussi faire le contraire: la chose qu'on n'aime pas/dont on a honte etc..

La cour de récréation: improvisation qui permet à tous de lâcher prise ! Ludique et aussi très enrichissante car chaque enfant va être différent: on se découvre ainsi parfois sous un nouveau jour. Enrichissant aussi pour le professeur qui regarde. Un tel va s'isoler, un tel est agressif, un tel est préoccupé par se faire de nombreux amis etc..

Exercice à la Pina Bausch: Le groupe déambule. Chacun doit montrer ce qu'il aime le plus chez lui, pas une qualité, mais une partie de son corps. Ce petit exercice est en lui-même un vrai petit spectacle. Beaucoup d'émotion et de beauté !

Idem en ce qui concerne ce qu'on n'aime pas dans son corps, cette fois-ci, on déambule en le cachant. Souvent cela devient drôle, presque clownesque.

Caricatures: (par demi-groupe) 1 groupe déambule naturellement, l'autre l'observe. Le groupe observateur prend la place du 1er, chacun caricature la personne qu'il/elle était

chargé/e d'observer à son insu. La personne caricaturée doit se reconnaître puis apprendre à marcher avec son observateur, puis exagère davantage la caricature. Les groupes échangent.

LE DIALOGUE : LE DEBUT DU JEU

1 - SEUL OU À DEUX

* **LE DIALOGUE AVEC L'OBJET**

Un exercice fondamental qui permet de travailler sur beaucoup de fondamentaux du jeu: l'écoute, "être là, ici et maintenant", ne pas être dans le mental et sur le lâcher prise. En outre, l'élève expérimente comment l'invention, l'inspiration, la création peuvent être possibles et soudainement très faciles, à condition d'être dans cet endroit juste de confiance et d'écoute. L'inspiration vient de ma capacité à être dans le *dialogue*.

Incroyable comment la personnalité de l'élève se révèle à travers ce simple exercice !

L'exercice: un objet est posé sur le plateau. L'élève doit le découvrir (forme, toucher, odeur) et engager un dialogue avec lui. S'accorder tout le temps nécessaire. Ne rien décider, se laisser faire.

***Culbuto**: avancer le pied en posant d'abord le talon, puis lentement tout le pied, en déliant le mouvement jusqu'aux doigts de pied, l'autre pied se déroulant aussi. Se balancer sur place. Puis, enchaîner sur:

***Balançoire**: deux lignes face à face, culbuto en se balançant sur place en miroir: lorsque l'un avance, l'autre recule. Etre bien à l'écoute et ensemble. Puis, lorsqu'on est en synchro, oser un pas mais sans piéger l'autre. L'un avance d'un pas et enchaîne avec un autre. L'autre le suit. Communiquer qu'avec le regard. Harmonie. Fluidité. Un pas en arrière/en avant. Puis lorsqu'on est bien ensemble: plusieurs pas, en changeant le rythme.

Enchaîner sur:

***L'impulse**: On marche sur le plateau, jusqu'à ce qu'on repère un objet (ou bien un partenaire) qui suscite notre désir. On s'arrête à grande distance de lui. On laisse monter le désir en soi (courir vers lui et le saisir) en même temps que le danger qu'il y aurait à s'en emparer (reculer). On varie les deux forces antagonistes: le prendre / ne pas le prendre. Avancer d'un pas / reculer d'un pas. Le corps suit à chaque fois la double impulsion. Jusqu'à ce que le désir devienne si puissant qu'il nous fait partir vers lui.

En général, l'impulsion est très forte et on se met à courir.

Si c'est un objet, on le saisit. Si c'est un partenaire, il y a étreinte.

Pour aller plus loin, lire: [L'énergie, le mouvement de l'acteur](#)

Combat de fauves: (*suite de l'exercice du culbuto*). L'on s'exerce par paires. Tout d'abord, on se jauge. On installe le danger. On n'utilise que ses jambes: lorsque l'un avance, l'autre recule. Démarrer au ralenti, tout d'abord. Puis on varie le rythme et on surprend son adversaire. Une fois que l'on respire bien ensemble et que les mouvements sont fluides, on passe à l'attaque. Le premier va donner un coup de griffe à distance: le travailler au ralenti pour s'installer dans la courbure du geste. Pas de ligne droite. Bien sentir l'impulsion et bien aller jusqu'au bout de celle-ci. Inévitablement, c'est tout le corps qui suivra: une

rotation totale qui va faire que je vais me retrouver à une autre place. L'autre évite à distance le coup de griffe. Idem pour lui: suivre son impulsion. Cet exercice ludique est loin d'être facile mais il est vraiment très formateur pour apprendre à réagir avec tout son corps, l'énergie qui circule est fluide et continue.

***Le super fauve:** même exercice que la balançoire mais cette fois-ci avec un leader face à un chœur. Le groupe est sur le plateau. Ce sont tous des félins. La démarche féline, souple et lente devra être conservée durant toute la durée de l'exercice. Un super fauve (leader) est désigné. On l'imagine redoutable. Ses griffes sont mortelles. Lorsqu'il avance d'un pas, tous reculent d'un pas et se regroupent. On s'exerce à être totalement synchrone. Une fois que l'écoute est maximale, le super fauve varie ses pas (rythme, avance, recule etc.) en s'amusant à chaque fois à surprendre le chœur.

ACTION/REACTION

(incontournable)

Cet exercice, inventé par P. Adrien et [Jean-Claude Fall](#), est "la" porte d'entrée du jeu théâtral. Il se travaille à deux. Il consiste à réagir gestuellement à l'action de l'autre, sans préméditation ni calcul. Chaque geste doit être simple et lisible: il est précis, comporte un début et une fin et doit être adressé à l'autre. L'exercice paraît facile alors qu'il est assez redoutable. Les pièges sont nombreux... Mais si les contraintes sont bien respectées, l'exercice débouchera sur une vraie scène.

J'ai l'habitude de procéder par étapes: dans un 1er temps, la seule action permise est la marche. L'on s'aperçoit alors combien un geste minimal est porteur de sens (ici, l'écriture dans l'espace). Une fois que les deux comédiens acquièrent justesse, nous rajoutons le reste du corps.

Toutes les façons : On choisit une action. A tour de rôle tout le monde donne une idée. Exemple: "Toutes les façons de manger des pâtes". Autre variante: on choisit une action et on rajoute une situation. Exemple: manger des pâtes en ayant peur de rater son train etc.

2 - EN GROUPE, EN CERCLE/LIGNE

- CONCENTRATION

Concentration: Ils doivent rester immobile quand l'animateur passe et fait tout pour les faire rire (clown)

On compte: à voix haute 1, 2, 3. Si deux personnes parlent en même temps, on recommence à zéro.

Cercle mouvant : Disposé sur le cercle, les acteurs A et B croisent le regard. A obtient ainsi l'assentiment de B pour prendre sa place. Alors A se dirige vers B. Dès cet instant, B essaie de croiser un autre regard dans le cercle afin d'obtenir rapidement un nouvel assentiment car A se déplace pour prendre sa place. Dès que B a obtenu accord avec un joueur C, il se dirige vers C avant que A n'arrive à sa hauteur. Ainsi de suite pour C.

Rythme: 2 lignes face à face. Une ligne doit avancer d'un pas et taper les mains ensemble. L'autre idem. On trouve d'autres gestes.

- LÂCHER PRISE

Action/réaction : voir ci-dessus

Naissance d'une émotion: voir ci-dessus

Tu n'as pas entendu la nouvelle ? Un comédien va vers un autre de la ronde et lui dit : "tu n'as pas entendu la nouvelle ?", l'autre répond "oui" et c'est à lui d'inventer une nouvelle extraordinaire. Un 3ème peut intervenir en rajoutant: "Oui, et en plus..."

Dialogue, deux émotions : Prendre un court dialogue, ex: "Il faut que je te parle ! / Pas maintenant." Le professeur donne deux émotions, ex: colère/peur. Le 1er élève avance et s'adresse à celui qui est en face de lui avec colère. L'autre répond avec de la peur. On tourne. Changer une émotion, parfois les deux. Cela donne des choses assez surprenantes, ex: :colère/fou-rire et peut déboucher sur un vrai travail d'improvisation.

EXERCICES AVEC UN TEXTE OU UNE SCENE

Se parler vraiment (*très efficace*): exercice à faire deux à deux avec le texte de la scène. Les deux élèves sont très proches, ils peuvent être assis. Chaque phrase est adressée intimement à l'autre, en prenant le temps de la lui adresser vraiment. Ralentir. Si l'adresse n'est pas totale, si l'on n'est pas dans la transmission à l'autre, le souci que l'autre entende vraiment ce qu'on veut lui dire, recommencer autant de fois que cela est nécessaire. Qui veille à cela ? Cela peut être le professeur ou bien le destinataire lui-même. Exercice très efficace !

Travailler sur différentes façons de dire ou de lire un texte: Je ne comprends pas ce que je dis. Plus je dis ce texte plus je l'aime et l'inverse. Je ne sais plus mon texte. Ce que je dis m'horrifie. Je n'ose pas. En étant accusé. Je parle tout seul. Je rêve. Comme un secret. Comme un poème d'amour. Avec une arrière pensée. Comme un scientifique. Comme un politique. Comme un bébé. En faire une chanson. En ayant faim / sommeil / froid / peur. En ayant envie de faire pipi. Ayant très mal qq part. En étant épié. En étant jugé. etc...
Dans un lieu: Au bord d'un précipice. Dans le désert. Dans une cage à lion. Sur un fil. Sur son lit de mort. A la confess. Dans une manif.

* **Raconter** : retraverser la scène et le personnage qu'on joue, avec toutes ses répliques, mais en le racontant au public. La scène acquiert alors une plus grande justesse théâtrale et devient parfois bien plus intéressante !

Deux manières d'améliorer le rapport au partenaire:

- 1/ On répète systématiquement le dernier mot de l'autre
- 2/ Avant de parler, on verbalise tout haut ce qu'on voit chez l'autre. Ex: "Je vois que tu fronces les sourcils et que tu es fâché" etc.

Parler à la manière d'un animal: tigre, serpent, vache,

"Le cercle des émotions": cet exercice ainsi baptisé par Vitez provient de l'enseignement de la grande Tania Balachova. Il s'agissait de lutter contre "la tyrannie du sens".
L'exercice de Balachova: le comédien s'empare d'un monologue. Le professeur lance des

adjectifs: "amoureux !", "épuisé !", "colérique !" etc... L'élève passe d'une émotion à une autre.

Variante de Vitez: Les émotions sont tracées à la craie, au sol et l'élève passe d'un cercle à l'autre. On peut décider de soi-même de changer ou bien c'est l'intervenant qui claque des mains (là c'est moi qui rajoute).

Cet exercice peut aussi se faire lors d'une scène deux ou à plusieurs. Un exercice libératoire. Cela enlève tous les préconçus ou clichés que l'on peut avoir sur une scène.

***LE TEXTE INVISIBLE**

(sous-texte ou monologue intérieur)

Texte en main, jouer la situation en énonçant et jouant à voix haute tout ce qui n'est pas écrit. Jouer tous les blancs de la feuille, révéler l'écriture cachée. Le comédien mêle ses propres mots au texte de l'auteur. Ce travail permet de révéler tous les ressorts de l'écriture. Pour ma part, la meilleure méthode de jeu, d'appropriation d'un texte.

Cette méthode, que je peaufine depuis des années, est abondamment détaillée dans mon [journal](#).

Pour plus de détails, lire la fiche: [comment s'approprier un texte](#).

Exercice de diction et d'articulation (*très efficace*): Ne prononcer que les consonnes. Puis que les voyelles. Reprendre le texte: résultats garantis !

Pour les vers: lire à voix haute les débuts de chaque vers. Lire à voix haute les fins de chaque vers.

Tempo-rythme (1): prendre un extrait court de la scène travaillée et demander aux comédiens d'insérer des pauses courtes ou longues. Les pauses doivent être actives et jouées. Ne pas faire de "théâtre", tout doit rester naturel, fluide.

Tempo-rythme (2): sur une scène à deux, demander à un comédien de jouer sur un tempo rapide, l'autre lent.

Ivresse : Excellent pour enlever les tensions du corps et le lâcher prise ! 1er temps : chercher l'ancrage. Jouer l'ivresse, sur place, sans bouger. Puis faire un pas, puis un autre etc.. travailler le déséquilibre tout en cherchant à chaque fois à revenir ancré.

EXERCICES POUR FAIRE SAUTER PUDEUR, FREINS ET INTERDITS

Improvisations libératoires: la cour de récréation et faire les animaux (de très grands classiques)

Conscientisation et verbalisation: l'élève assis seul face au groupe, observe et ressent. Il verbalise et communique au groupe en direct. Formidable exercice qui permet aussi de se connecter avec ses propres sensations.

L'intime: en cercle, chacun fait quelque chose qu'il fait dans la vie mais qui est une chose si privée qu'il serait obligé d'arrêter dès que quelqu'un arrive.

* **Les insultes:** en cercle, proférer des insultes en commençant par: "Espèce de -". Ce qui suit peu être un mot ou une phrase. Surtout se laisser faire ! Très jouissif ! Cet exercice fait travailler la créativité aussi. Dire ce qui passe par la tête. "Espèce de sardine débraillée", "Espèce d'immeuble qui a oublié de fermer sa braguette" etc.

* **Ce qu'on a jamais osé dire:** en cercle, chacun doit dire une phrase qu'il n'a jamais osé dire dans la vraie vie. Exercice vraiment formidable: beaucoup d'émotion et cela facilite la communication du groupe.

* **Les aveux tout haut:** Chacun complète les phrases suivantes: "J'ai peur de -" « Je ne peux pas ... » "J'ai besoin de..." "Mon rêve serait de.." « J'ai honte de... » etc... à voix haute en les communiquant au groupe. Variante: si l'exercice est trop difficile, chacun couche par écrit chaque phrase sur des petits papiers, puis chacun en tire un au sort et le lit à voix haute.

L'impolitiquement correct:

- Chacun doit dire quelque chose qui ne se fait pas en commençant par « je »
- Lors d'une improvisation, donner à 2/3 élèves des consignes immorales: « *Sois méchant, humiliant* », « *Dis tout haut ce que tu penses tout bas* », « *Sois vulgaire* », "Sois offensant", « Interrompt les autres », etc. Changer d'élèves au cours de l'impro.
- Le tirage au sort des tabous: Préparer des papiers : l'argent, la violence, la mort, la bêtise, l'hypocrisie, la lâcheté. Chaque personne tire au sort un tabou et doit en faire *la promotion*.

► Envie d'aller plus loin ?

Découvrez toutes **mes ressources pédagogiques**
(outils techniques du comédien à destination des enseignants, comédiens
et metteurs en scène, les grands pédagogues etc.)

► Envie d'intégrer mon cours ? De vous faire coacher ?

Découvrez **mes formations**

Contact

Ces outils sont mis à disposition de tous, merci à vous,
si vous les utilisez ou partagez, de citer la source.

Copyright Yaël Bacry

<https://www.yaelbacry.com/>