

Occupation de l'espace

1/ « Déambulations ».

Les exercices de déambulation dans une salle sont porteurs.

Se déplacer en marchant dans la salle, sans se toucher, ni se rentrer dedans.

- L'idée est d'occuper de façon harmonieuse l'espace : ne pas « tourner en rond » mais changer de direction régulièrement ; ne pas rester en groupe.
- Tenir le regard « droit », regarder « au loin », ne pas regarder le sol.
- Au signal, s'immobiliser. Vérifier si l'espace est totalement occupé ou non.

Variations :

- Accélérer ou ralentir la vitesse de marche.
- Varier le signal.
- Varier le nombre de signaux et leur attribuer une consigne différente (ex : taper une fois dans les mains : les élèves s'arrêtent ; deux fois : ils font demi-tour...).
- Choisir collectivement un geste et un mot/une phrase de salutations (ex : baisser la tête et dire « bonjour »). Les élèves marchent dans la salle et chaque fois que deux élèves se croisent, ils sont invités à faire le geste et dire leur phrase, de la manière la plus soignée possible.

2/ « Le tableau ».

On indique aux élèves un contexte d'une scène de vie quotidienne, par exemple : « Nous sommes dans un parc en été. »

Un élève (ou un binôme) vient se positionner dans l'espace. Il prend une position libre.

Un second élève vient se positionner par rapport à cet élève, puis un troisième et ainsi de suite.

A la fin, l'ensemble doit constituer un tableau que l'on peut prendre en photo. → L'ensemble de l'espace délimité doit être occupé.

Concentration, respiration

Les élèves sont debout ou assis.

Si debout : jambes écartées de la distance des hanches. On porte son poids sur le pied gauche puis sur le pied droit, plusieurs fois, doucement. On imagine des petits fils qui remontent le long du corps, qui partent du sol, passent doucement par les pieds, les jambes, qui remontent dans le dos, le ventre ... qui arrivent aux épaules, lesquelles deviennent lourdes et s'affaissent. Les fils descendent dans les bras, puis le long des doigts. Cela nous donne comme des petites fourmis dans les doigts, on secoue un peu les mains. Puis les fils remontent le long de la nuque, on détend sa nuque, on fait des cercles avec la tête (ça craque parfois un peu) puis les fils remontent vers le sommet de la tête et les cheveux. Tout notre corps est lourd, bien ancré dans le sol.

Si les élèves sont assis : on fait la même chose en les invitant à bien prendre conscience de leur corps en contact avec la chaise. La voix de l'enseignant doit ici s'adapter : être douce et lente, pour favoriser la détente et la concentration.

Après cette visualisation par les petits fils qui aident les élèves à se repérer, on commence la respiration :

- une main sur le ventre, j'inspire de l'air par le nez, je gonfle le ventre (chose très inhabituelle)
- j'expire par la bouche, très doucement, et dégonflant le ventre
- on répète plusieurs fois à son rythme...

Si les élèves rient, les rassurer et leur expliquer l'intérêt de l'exercice → la respiration –ventrale-sous-tend tout l'art oratoire, on habitue ici les élèves à en prendre conscience et à l'exercer. C'est une façon rapide de les recentrer sur eux-mêmes, de les calmer et cela favorise leur attention. On peut faire ces exercices à tout moment !

Confiance, observation, écoute, cohésion

1/ « Le ballon ».

Les élèves sont disposés en cercle. Ils vont devoir s'envoyer un ballon imaginaire. Ce ballon va changer de forme, de poids, de taille, ce qui influera sur la façon dont les élèves vont l'envoyer. On leur demande ainsi :

- de rattraper la balle imaginaire qui leur est envoyée ;
- de l'observer pendant quelques secondes ;
- de la modifier (plus/moins petite, plus/moins lourde, plus/moins allongée...) ;
- d'accrocher du regard un autre élève ;
- de le lui envoyer (à la main, aux pieds, en l'air, en faisant rouler au sol...).

2/ « Ensemble ».

L'activité peut se réaliser par demi-groupes.

Les élèves se déplacent librement en marchant. Quand un élève s'arrête de marcher, tous les autres doivent s'arrêter au même moment.

Ils doivent ensuite chercher à reprendre la marche de manière successive : deux élèves ne doivent pas recommencer à marcher en même temps. Sinon, on recommence.

3/ « La farandole ».

L'activité peut se réaliser par demi-groupes.

Les élèves se placent en file indienne et déambulent dans la salle. L'élève qui se trouve en première position doit réaliser un geste de son choix en marchant (ex : faire des vagues avec les bras ; se gratter la tête ; lever une main...). Les autres doivent l'imiter.

Au signal, l'élève qui était en première position va se placer en dernière position.

Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les élèves de la file aient été « meneurs » de la farandole.

4/ « Hop, hop, hop ».

Les élèves sont en cercle. Un élève est désigné, il doit regarder l'élève à côté de lui et réaliser une action (soit corporelle, par exemple taper en même temps dans les mains ; soit verbale, par exemple dire « bonjour »).

→ Importance du regard : prendre le temps de regarder fixement dans les yeux avant de réaliser son action.

→ Importance de la posture : être « bien ancré » dans le sol durant toute l'activité et ne pas gesticuler.

Introduire ensuite des consignes de manière progressive :

- Un élève peut choisir de dire « Hop, hop, hop » ; dans ce cas, on change le sens de rotation.
- Un élève peut ensuite choisir de dire « split » ; dans ce cas, il doit regarder et montrer un autre élève du cercle (pas son voisin) à partir duquel le jeu repartira dans le sens que l'élève désigné choisira.
- Etc.

5/ « Jeu du miroir ».

Les élèves sont par deux, face à face.

Un élève effectue une série de gestes que l'autre doit reproduire, tel un reflet dans le miroir.
→ Importance de réaliser des gestes lents, précis, et ne pas chercher à « piéger » l'autre.

6/ « Le chef d'orchestre ».

Les élèves sont positionnés par groupes bien distincts, face à l'enseignant(e), qui joue le rôle du chef d'orchestre.

Choisir collectivement une onomatopée/une syllabe dans un premier temps.

L'enseignant(e), par des gestes précis, indique quel groupe doit prononcer cette syllabe en continu, quel groupe doit s'arrêter... On peut faire jouer l'intensité en les faisant parler fort, faible...

Lorsque l'exercice est bien compris, on peut remplacer la syllabe par une courte phrase du texte que l'on aura à mettre en voix.

La voix, la diction

1/ « Le curseur ».

Les élèves sont par deux, face à face.

Chaque binôme choisit un mot. Un des deux élèves ne bouge pas. L'autre avance ou recule d'un pas, demandant ainsi à son camarade de varier l'intensité de sa voix, et de prononcer son mot de plus en plus ou de moins en moins fort.

2/ « Les voyelles ».

Toute la classe répète trois fois AEIOU en exagérant la prononciation.

Puis An, En, In, On, Un.

Puis ajouter des consonnes consonnes : Ban, Can...

Puis ajouter des doubles consonnes : Bran, Blan...

3/ « Exagérer l'articulation ».

- urne, bure, prune, tune, kurde
- iris, Ysis, ibis, miss, six, lisse

- rictus, hibiscus, humus, thymus, minus, hirsute
 - oui, ouistiti, ouïr, bouillir
-
- Insister sur les « m » : après larges inspirations « maman mange mille macarons » en insistant sur le « m ».

4/ « Les virelanques ».

Dire ces quelques phrases collectivement puis individuellement en articulant et en prononçant correctement.

- Je veux et j'exige d'exquises excuses.
- Un banc blanc plein de pain blanc.
- Un plein blanc banc plein de blanc pain.
- Trois p'tites truites cuites.
- Trois p'tites truites crues.
- Je sèche ces cheveux chez ce cher Serge.
- Piano, panier, piano, panier...
- In Ulm, um Ulm und um Ulm herum.
- Un chasseur sachant chasser sans son chien est un bon chasseur.
- Les chaussettes de l'archi-duchesse sont sèches, archi sèches.

5/ « Le chœur ».

Choisir une phrase.

S'entraîner à la dire ensemble, au même rythme, à la même intensité, avec la même intonation. Faire ensuite varier ces paramètres.

Choisir ensuite deux phrases, puis trois...

L'intonation

1/ « Les chaises des émotions ».

Quatre chaises sont positionnées face au public. A chaque chaise est attribuée une émotion. Une phrase est choisie.

L'élève doit s'asseoir sur la chaise et dire sa phrase au public avec l'émotion ciblée.

2/ « La phrase ».

Choisir une phrase figurant dans le texte que l'on souhaite mettre en voix. Un élève dit la phrase sur un ton libre ou imposé, à un deuxième élève qui la répète en écho. Ce deuxième élève dit la même phrase au troisième, mais dans une autre intonation. Etc.

3/ « Les intentions ».

Les élèves travaillent en binôme. Chaque binôme travaille la même réplique.

On donne quelques minutes afin que chaque membre du binôme prépare une intention différente pour cette même réplique. Une fois cette préparation effectuée :

- On forme un cercle de fiction ;

- Les binômes entrent dans ce cercle, un élève puis l'autre,
- Ils s'adressent au public ou à un élève en particulier avec une intention particulière.

Exemple : "N'aies pas peur de moi. J'ai toujours été gentil avec toi."

- de façon froide et autoritaire,
- avec mollesse,
- en étant désabusé,
- indifférent ...

L'intérêt est d'échanger ensuite avec les élèves sur ces différentes intentions : en quoi correspondent-elles, ou s'écartent-elles, de la représentation mentale qu'ils se faisaient du personnage. Forcer des intentions opposées peut ici donner des idées sur le personnage.

Florian NICOLAS, C.P.C.