

# Cours de théâtre : exercices

---

- Échauffement
- Exercices corporels
- Exercices de la voix
- Différents exercices pour favoriser la confiance, l'expression, l'improvisation, l'écoute de soi et des autres, la découverte de soi et des autres, la concentration, la prise de conscience de son corps, etc.

# Échauffement

## **Impro sur un mot**

Un comédien commence une impro et improvise en fonction d'un mot donné (un seul mot, c'est un thème).

A la 30ème seconde, un 2ème comédien entre avec un autre mot (qui sera révélé à haute voix),

il doit réussir à continuer l'improvisation tout en utilisant son mot et celui de son coéquipier.

Et ainsi de suite, avec tous les comédiens...

**ATTENTION** : Garder les comédiens les plus expérimentés pour la fin !!!

## **Geste par geste**

Tous les participants s'allongent par terre.

Puis se relèvent très lentement et avec une vitesse constante sans faire d'à-coups pour se retrouver, finalement, en position debout.

Le principe est que les participants bougent si lentement qu'on ne doit pas remarquer de mouvements...

Pour info :

L'exercice prend, normalement 15 minutes, libre à vous d'allonger le temps à 30 ou 40 minutes !!!

## **Articulation**

Afin d'échauffer sa bouche pour la diction, répéter plusieurs fois les sons suivants :

- CHACHECHICHOCHU
- TRATRETRITROTRU
- MLAMLEMLIMLOMLU
- BLABLEBLIBLOBLU

## **Les statues**

En équipe de trois, on désigne le sculpteur, la statue et la pâte à modeler. La statue adopte une position, le sculpteur doit reproduire cette position avec la pâte à modeler.

Pour aller plus loin :

On peut bander les yeux du sculpteur pour ajouter de la difficulté à l'exercice et favoriser les contacts...

### **Les émotions**

Trois participants sont assis face au public.

L'animateur propose une émotion (rire, tristesse, colère, ...)

Le premier participant donne une interprétation toute simple de l'émotion (prenons le rire par exemple) il pourra faire dans ce cas un petit sourire.

Le deuxième participant, qui regardait le premier, donne une version amplifiée de ce rire, rire qui sera amplifié par le troisièmes, puis le premier, puis le deuxième, etc.

Pour aller plus loin : On peut faire cet exercice en mouvement, prendre par exemple un geste banal comme donner quelques coups de marteau sur un clou. Les élèves amplifient le geste jusqu'à ce qu'ils donnent un coup de masse sur un clou géant.

### **Soupir**

L'animateur donne une émotion et les participants, dos au public, y réfléchissent.

Une fois l'inspiration trouvée, ils se tournent et expriment l'émotion seulement avec un soupir et sans aucun geste.

### **La queue leu leu**

Les participants sont répartis dans l'aire de jeu.

Au signal, ils se placent en ligne suivant les indications de l'animateur :

- Par ordre alphabétique du nom de famille.
- Alphabétique du nom de la rue.
- Numérique de la date d'anniversaire.
- Alphabétique du prénom de la mère.
- Numérique du numéro de porte.

### **Combat imaginaire**

Par couple. Deux personnes entrent sur le plateau (cour-jardin ou avant-scène/fond de scène...). Elles doivent se " jauger ". Un des deux commencera par porter un coup (imaginaire) à l'autre.

Les coups sont toujours bruités par les deux comédiens et faits au ralenti. L'autre ne peut pas se dérober au coup de l'autre, il doit au contraire accuser le coup. C'est ensuite à lui de frapper son partenaire de jeu.

L'impro doit progresser. Plus la tension dramatique s'installe, plus les coups se prolongent. L'univers doit basculer entre l'imaginaire et le grotesque.

*"Attention à ne pas aller trop vite et à ne pas préparer un personnage avant d'entrer, celui-ci doit venir lors du combat !!!"*

### **Le musée**

Le groupe est divisé en deux.

Les statues et les visiteurs. Les statues sont se placer dans un endroit appelé musée. Ils doivent avoir une position intéressante, confortable et leurs yeux doivent rester ouverts.

Les visiteurs vont ensuite voir les statues et, sans parler et sans toucher les statues, doivent déconcentrer les statues.

# Exercices corporels

## **Détournements d'objets**

On prend un objet quelconque, il faut ensuite, mimer une situation dans laquelle l'objet sera détourné de son utilisation habituelle.

L'objet est alors tout ce qu'on veut sauf ce qu'il est réellement.

Exemple : Une chaise peut servir à téléphoner.

## **La mémoire corporelle**

Installer une chaise au centre de la salle. Le premier participant vient s'asseoir sur la chaise et exécute un mouvement. Le suivant reproduit le même mouvement et en crée un nouveau, le suivant doit reproduire les deux mouvements et en créer un troisième, et ainsi de suite...

Info : Il est préférable de faire des mouvements précis et simples...

## **Les trois temps**

À l'aide de trois cerceaux disposés par terre, les comédiens doivent illustrer trois temps de vie sur un même thème.

Le premier cerceau est lié à l'enfance, le second à l'adolescence et le dernier à l'âge adulte. (Variante : on peut également préciser les époques avec plus de précision)

Chaque comédien se choisit un thème et le joue en respectant la consigne des cerceaux.

Exemple : Thème choisi: "Marcher." Le comédien représente

1. Les premiers pas d'un bébé avec voix et son si nécessaire.
2. La démarche nonchalante d'un ado.
3. Le pas inconstant d'un vieillard.

Il faut composer un personnage et présenter un court extrait de sa vie.

Variantes:

- On peut imposer des époques : l'amour au Moyen-Âge, à l'âge de pierre.
- On peut imposer des styles théâtraux : absurde, bourgeois, burlesque, etc...
- On peut imposer des classes sociales...

## **Le gâteau**

Un comédien vient sur scène.

Il doit en 5 min, donner faim aux autres participants en faisant un gâteau imaginaire...

Le mime est de rigueur mais il peut aussi utiliser la parole.

## **Le fil de l'œil**

Les comédiens se mettent par groupe de deux.

Il faut imaginer un fil partant de l'œil d'un participant et qui va s'accrocher sur une partie du corps du partenaire.

Exemple : l'œil regardera fixement la main du partenaire qui devra suivre le mouvement de celui-ci.

# Exercices de la voix

---

## **Vingt-cinq chaises**

Voici un exercice idéal pour s'entraîner à articuler correctement... Comptez le nombre de chaises jusqu'à 25, sans « fourcher »...

Une chaise, deux chaises, trois chaises, quatre chaises, ...

## **Le chef d'orchestre**

Il faut répartir les participants en quatre à cinq groupes et leur attribuer un son, qui sera continu ou à intervalles réguliers.

Puis choisir un chef d'orchestre, il se place en face des groupes et sollicite les "instruments".

Il doit faire varier les combinaisons et le niveau sonore de chaque groupe dans le but de trouver une harmonie satisfaisante.

## **La bobine de fil**

Il s'agit de souffler doucement et le plus longtemps possible en faisant le geste de sortir un fil de sa bouche.

Cet exercice de la bobine peut déboucher sur un travail de lecture oralisée d'un texte, où le principe sera d'aller le plus loin sans reprendre son souffle.

## **Variations de la voix**

La voix qui marche : Il s'agit d'apprendre à gérer le niveau sonore et le débit de sa voix en fonction d'une activité physique.

En parcourant une distance de quelques mètres, le but est d'amener sa voix du simple murmure au niveau sonore le plus important qu'on puisse atteindre. La fin du trajet doit coïncider avec l'apogée des décibels et la phase de montée en puissance doit se faire de façon régulière.

On peut également introduire des variations en lisant un texte et en remplaçant la simple marche par une activité plus complexe (ranger des affaires, faire le ménage...).

## **Diction**

Voici quelques phrases à lire à haute voix et le plus rapidement possible :

- Je veux et j'exige un paroxysme spasmodique et d'exquises excuses.
- Trois petites truites cuites ; trois petites truites crues.
- Que lit Liii sous ces lilas ? Lili lit l'*Illiad*e.
- Je vais chez ce cher Serge si sage et si chaste.
- Petit pot de beurre, quand te détitpotdebeurreriseras-tu ? Je me dépetitpodebeurreriserai quand tous les petits pots de beurre se dépetitpodebeurreriseront.

### **Chant tribal**

Cet exercice développe la puissance vocale.

Les joueurs forment un cercle fermé. Ils sont tournés vers l'intérieur. Ils émettent alors en même temps un son faible, qui constitue l'environnement sonore.

Ce son peut être différent pour chacun. Ils vont chacun à leur tour s'avancer au milieu du cercle et chanter en solo pendant quelques secondes, par dessus les autres joueurs.

Le but étant de pouvoir se faire entendre dans le bruit ambiant.

Info: Il faut bien sûr penser à utiliser la respiration ventrale pour expulser un son fort sans crier.

### **Du plancher au plafond**

Cet exercice est pour ceux qui ont du mal à sortir leur voix.

Un acteur est allongé au sol sur le dos, les yeux fixés au plafond.

Il va devoir parler avec une personne (imaginaire) qui se trouverait deux étages au dessus de lui.

À l'étage entre eux, une fête est organisée avec beaucoup de bruit. Il va falloir qu'il crie encore plus fort que le brouhaha afin que sa voix atteigne le second étage !

L'acteur voulant se faire entendre peut crier une phrase de diction ou un bout du texte qu'il travaille en ce moment, en dehors de son contexte, car son but premier est de se faire entendre.

*Différents exercices pour favoriser la confiance,  
l'expression, l'improvisation, l'écoute de soi et des autres,  
la découverte de soi et des autres, la concentration, la  
prise de conscience de son corps, etc.*

---

**Fizz-prénoms**

Buts : Présentaton, écoute

Participants : autant qu'on veut

Les participants sont en cercle. Une personne tape dans ses mains en direction d'une autre personne en disant son prénom. Rapidement, cette personne fait de même et ainsi de suite.

**Le mur**

Buts : confiance, écoute Participants : au moins cinq

Les participants sont en ligne, dos à un mur, serrés les uns contre les autres. L'un d'entre eux se place à l'autre bout de la pièce, face à eux. Lorsqu'elle se sentira prête, cette personne fermera les yeux et, en énergie poussée, se dirigera vers le mur formé par les autres sans ralentir à la fin.

Le dirigeant du groupe veillera à arrêter la personne en cas de déviation de trajectoire. Les personnes formant le mur doivent se tenir prêtes à réceptionner la personne sans lui faire mal et doivent éviter de manifester leur position géographique par des bruits divers.

L'exercice n'est vraiment intéressant qu'à partir de sept ou huit personnes et si la distance à parcourir est supérieure à 7 ou 8 mètres.

**Le miroir**

But : Ecoute Participants : 2

Deux personnes, l'une en face de l'autre se comportent comme une personne et son reflet. Dans l'absolu, une personne extérieure ne devrait pas distinguer la personne du reflet.

Dans la pratique, les deux acteurs se passent la direction du mouvement à l'écoute. Dans un premier temps, afin que l'exercice soit réalisable, les mouvements devront être extrêmement lents.

**La ficelle**

But : Ecoute Participants : 2

Deux personnes ont un doigt attaché aux extrémités d'une même ficelle (environ 30 cm). Ils ferment les yeux et bougent, sur place ou non, sans que la corde soit tendue au point que l'un des deux guide le mouvement ni sans que la corde soit lâche. Le mouvement doit être suivi avec acceptation. Dans un premier temps, afin que l'exercice soit réalisable, les mouvements devront être extrêmement lents.

### **Sa démarche ou son son ?**

**But** : Ecoute - **Participants** : plus de deux

Les participants se séparent en deux groupes à peu près égaux. Chaque groupe se place à une extrémité de la pièce (qui doit être de dimension assez importante). Une personne traverse la pièce vers le groupe d'en face en adoptant une démarche particulière et en produisant régulièrement un son. Il va se diriger vers une personne du groupe d'en face à qui il prendra le temps de montrer sa démarche et son son quand il sera à son niveau.

Cette personne essaiera d'intégrer ce que l'autre lui propose et quand il se sentira prêt, il repartira vers le groupe d'en face en conservant soit la démarche soit le son qui lui ont été présentés et en changeant l'autre... et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde soit passé au moins une fois.

### **Déplacement de mur**

**But** : Ecoute

**Participants** : au moins deux

Les participants sont en ligne, dos à un mur. Ils devront effectuer, à l'écoute, un pas, puis un autre jusqu'à parcourir une certaine distance prédéfinie. La position est neutre et le regard à l'horizon (sans regard sur les côtés pour voir si quelqu'un avance). Lorsqu'une personne prend l'initiative de faire un pas, il faut qu'il soit assez lent pour que les autres en prennent conscience.

Il faut, de l'extérieur, avoir une impression de simultanéité et que la longueur des pas soit la même pour tous.

### **La bouteille ivre**

**But** : Confiance **Participants** : plus de quatre (plus de quinze semble délicat)

Tous les participants sauf un se réunissent en cercle très serré. Il faut qu'au centre, où se trouve une personne, il y ait un diamètre vide de moins d'un mètre. La personne au centre, détendue, les yeux fermés, se laissera tomber droite, vers l'avant, l'arrière ou les côtés. La ou les personnes du cercle la réceptionnant devront la recueillir délicatement, et, sans l'arrêter, la relancer tout aussi délicatement vers une autre direction.

Il s'agit d'un exercice de confiance. Il faut donc en être digne et être toujours prêt à réceptionner la personne afin de ne pas la laisser choir.

**Variante plus axée sur l'écoute** : le cercle doit être encore plus serré. Personne ne se trouve au centre. Chaque participant choisit un nombre entre un et neuf, qu'il garde pour lui. La personne dirigeant le groupe annoncera un ou plusieurs nombres entre un et neuf. Les personnes dont le numéro a été annoncé se laisseront choir vers le centre du cercle en se laissant réceptionner et remettre droits par ceux restés debout.



## **Le triomphe**

But : Confiance

Participants : au moins sept

Toutes les personnes sauf une se divisent en deux lignes se faisant face. Chaque personnes se faisant face se tiennent les mains en croisant (main droite dans main droite et main gauche dans main gauche), les bras baissés. La personne restée à l'écart prendra une légère course d'élan de façon à retomber à l'horizontale entre les deux groupes qui la soutiendront.

La personne pourra ensuite être portée à bout de bras.

## **Échange d'intentions**

But : Intention

Participants : 2

Les participants travaillent par groupes de deux. Ils sont en position neutre et se regardent dans le blanc des yeux. L'exercice se déroule en quatre phases. 1° A tour de rôle, les acteurs s'adresseront des phrases d'amour (toujours en se regardant dans les yeux et sans rire) sur le ton de l'amour. (Éviter les répétitions d'adjectifs).

2° Mêmes consignes mais ce sont cette fois des phrases de haine, sur un ton de haine. Pour rester concentré, mieux vaut ne pas réfléchir aux paroles de l'autre et enchaîner aussitôt.

3° Cette fois, sont dites des phrases de haine sur le ton de l'amour. Attention à ne pas tomber dans le piège de l'ironie, le ton doit être sincère.

4° Enfin, des phrases d'amour sur le ton de la haine.

## **Shiva I**

Buts : énergie, esprit de groupe, intention, conscience du corps Participants : plus on est de fous...

Nous allons considérer que Shiva est le dieu de la transformation, le dieu de tous les possibles. Par extension, donc, le dieu du comédien.

Phase préliminaire :

Chaque acteur est Shiva. Shiva a entre les mains une boule malléable contenant un dragon. Le dragon essaye de sortir de la boule qui se déforme sous ses assauts. L'énergie du dragon suit celle d'une musique que l'on fera jouer fort de préférence. La musique doit être riche en émotions, en énergie et en changement de rythmes (nous conseillons notamment : *Petrouchka* de Stravinski, *L'Inachevée* de Schubert, *Nuit sur le Mont Chauve* de Moussorgski, ou pourquoi pas la *Symphonie du Nouveau Monde* de Dvorak). Shiva doit donc tout faire pour que le dragon reste dans sa boule. Mais Shiva est le dieu de tous les possibles et ce n'est pour lui qu'un jeu. Au bout d'un moment, Shiva compressera la boule de manière à pouvoir l'avalier. A ce moment, le dragon est dans le corps de Shiva qui subit (joue à subir) ses assauts de l'intérieur.

## **Shiva II**

### Deuxième phase :

Les Shivas forment un cercle. La musique est à présent plus tribale et rapide (certains passages de Lambarena font très bien l'affaire).

Un Shiva, encouragé par les autres par des manifestations primaires (on tape des mains, des pieds, on crie) présente sa forme (animal, état particulier (peur, arrogance, joie...)) avec énergie à chacun. Il fera comprendre à un autre Shiva qu'il veut jouer avec lui et ils joueront quelques instants au cœur du cercle. Puis le premier Shiva réintégrera sa place et ainsi de suite.

## **Création musicale**

Buts : énergie, conscience du corps, concentration

Participants : autant qu'on peut

Les comédiens sont en cercle sauf un se trouvant au milieu. On fait jouer une musique du même genre que celle de la phase préliminaire de Shiva (voir plus haut).

La personne au centre fait comme si la musique était créée par son corps en mouvement. Toutes les parties du corps entrent en action de même que les expressions du visage et le regard.

Tout comme Shiva, cet exercice est difficile à décrire.

## **La veste**

Buts : intention, mémoire émotive

Participants : plus il y en a, plus l'exercice est long.

Au centre de la salle, une chaise. Les acteurs devront imaginer que sur cette chaise est une veste. Chacun à leur tour, ils se dirigeront vers la chaise et mettront la veste. Ils repassent ensuite pour reposer la veste, qu'ils n'aiment pas.

Nouveau passage, mais cette fois, ils mettent la veste et sont pressés.

Enfin, ils mettent une veste qu'ils n'aiment pas mais sont pressés.

Bien sûr, les intentions et émotions imposées peuvent varier.

Il est important qu'avant de se diriger vers la chaise, l'acteur prenne bien le temps de matérialiser la veste (aspect, poids, position, pourquoi ne l'aime-t-il pas ...).

## **Harmonisations**

But : concentration

Participants : plus de deux

Il existe différents types d'harmonisations. Elles débutent en général un séance de travail et permettent aux participants de se concentrer et de créer une harmonie entre eux.

On forme un cercle, debout, position neutre.

Faites passer : Le dirigeant du groupe adresse à son voisin de droite ou de gauche un son, un geste, ou une phrase (ou un mot), si possible avec une intention. Celui-ci le transmet à son tour à son voisin et ainsi de suite. Les participants peuvent, en cours, proposer d'autres choses à faire passer. Le but est de rester suffisamment concentré et à l'écoute pour que rien ne se perde, même si les sons et les gestes circulent dans les deux sens.

Harmo vocale : quelqu'un propose une note, un rythme ou un son divers qu'il fera durer (en prenant tout de même soin de respirer de temps en temps) et, les uns après les autres, les autres viennent se greffer avec leur propre apport sonore. Même si l'on n'est pas musicien, il faut veiller à ne pas produire trop de dissonances.

Le courant : chacun donne la main à ses voisins et ferme les yeux, se détend. Au bout d'un moment, le dirigeant du groupe serrera la main de l'un de ses voisins qui fera passer à son tour. Quand le courant a fait un tour, on se lâche les mains et on ouvre les yeux. On peut éventuellement faire plusieurs tours, ou faire passer plusieurs impulsions différentes et dans les deux sens.

## **Plus !**

Buts : intention, état

Participants : plus on est, mieux c'est.

Les participants sont en cercle. L'un d'eux va au centre et montre un état (peur, joie, tristesse...). Les autres ne cessent de l'encourager à accentuer son état en criant "plus !". Au bout de quelques minutes, quand l'état est à son paroxysme, la personne au centre cède sa place à une autre...

## **La machine**

Buts : écoute, concentration

Participants : au moins quatre ou cinq

Chaque élément de la machine est un acteur. L'un après l'autre, ils vont se placer sur la scène et répéteront chacun un son et un mouvement, indéfiniment.

Facultatif : avant de rentrer dans l'espace de jeu, chaque acteur devra se représenter à quoi sert la machine et y trouver sa place.

### **Jeu du oui-mot**

But : écoute, improvisation, et plus...

Participants : peu importe

Les acteurs forment une ligne, face au dirigeant, en position neutre.

L'un après l'autre, ils vont dire une phrase courte (sujet, verbe, complément), sans négation (ne pas, plus, jamais), dans laquelle ils devront inclure un mot de la phrase précédente.

Le sens importe peu (les fleurs sont bleues, le ciel est bleu, les nuages volent dans le ciel, la vache vole dans l'arbre...) mais il faut éviter les temps de réflexion. Si une personne dit une phrase négative, elle doit la corriger. Le respect de la position neutre est indispensable à la concentration.

Cet exercice a pour but principal de travailler l'acceptation en vue d'improvisations, mais de multiples variantes peuvent desservir d'autres desseins : on peut, par exemple, en profiter pour faire travailler la voix, les intentions...

### **Marche aveugle**

Buts : confiance, écoute, notion de l'espace

Participants : par groupes de 2.

Un acteur est aveugle (les yeux bandés ou fermés) et l'autre le guide. Il ne doit pas être tiré ni poussé. Le guide devra lui indiquer la direction à prendre, la vitesse par de brefs contacts (ex : tape sur l'épaule gauche ? tourne un peu à gauche, contact plus long sur l'épaule droite ? tourne à droite, tape sur le front ? stop, mains dans le dos ? plus vite...).

La confiance de l'aveugle se mérite, c'est à dire que le guide ne doit pas lui faire prendre des risques inconsidérés.

### **Les ordres**

But : intention

Participants : par groupes de deux

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 (de dix à vingt secondes).

Ne pas chercher, avec la succession d'ordres, à construire une histoire.

## L'aviateur

Buts : confiance, écoute, notion de l'espace

Participants : deux

Les participants incarnent respectivement un aviateur et la tour de contrôle. Il y a du brouillard, les engins de détection sont en panne. L'aviateur doit donc se référer à la tour de contrôle pour atterrir.

Dans un coin de la salle, la tour de contrôle. Au coin opposé, l'aviateur, les yeux bandés. Entre les deux, parsemant la salle, des obstacles (chaises, tables) et des zones de turbulences (d'autres acteurs).

La tour de contrôle doit guider par la voix l'aviateur jusqu'à elle, en sachant qu'au moindre contact avec un obstacle l'avion s'écrase.

Lorsque l'aviateur passe près d'une zone de turbulence (elles ne sont pas mobiles), celle-ci le chatouille, le fait tourner sur lui même, le pousse légèrement dans une direction.

Variante : temps chronométré ; deux aviateurs et tours de contrôle à la fois.