

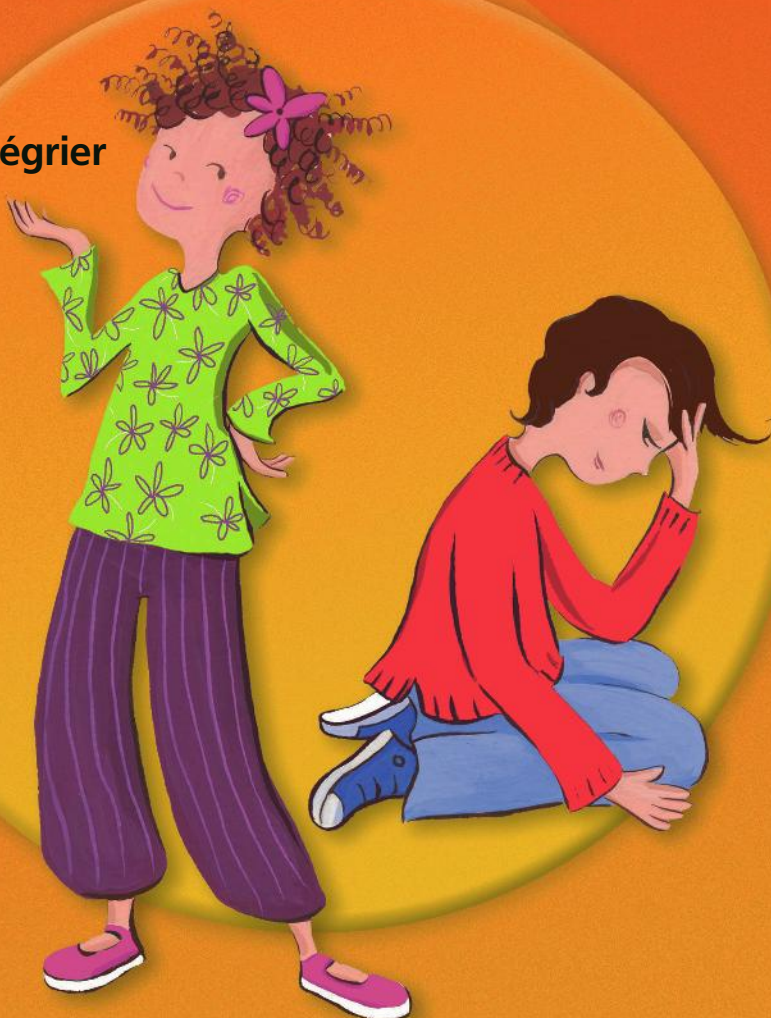
EXPRESSION
THÉÂTRALE

À PARTIR DE
8 ANS

60 exercices d'entraînement au théâtre

Tome 2

Alain Héril
Dominique Mégrier



R
RETZ

60 exercices d'entraînement au théâtre

**Tome 2
À partir de 8 ans**

**Alain Héril
Dominique Mégrier**

RETZ

www.editions-retz.com

9 bis, rue Abel Hovelacque

75013 Paris

REMERCIEMENTS

À Pauline DHUY

« Les acteurs représentent des milliers d'humanités mais ils ne peuvent le faire qu'en étant au plus près d'eux-mêmes, en ne jouant pas des personnages imposés. Il ne faut jamais s'arrêter, jamais jouer la simple actualité de la scène qu'on joue. Il faut toujours être à la fois dans le temps d'avant, dans celui d'après, dans aucun temps, dans aucun lieu. On ne doit pas être arrimé dans une chambre, dans une cuisine. On doit pouvoir se transporter dans les déserts. Il faut que ça vole en l'air. Pour les acteurs, il faut arriver à une telle assimilation des gestes et des places qu'ils puissent redevenir tout à fait libres, en état d'improvisation. Le corps finit par agir sans s'en apercevoir. C'est un travail de musicien, de violoniste. »

Claude Régy
« Espaces Perdus »

SOMMAIRE

	AVANT-PROPOS	5
Conseils	Conseils au meneur	7
d'utilisation, 7	Les pictogrammes	9
Déroulement	Déroulement d'une séance type	11
du travail, 11	Travail sur trois jours	12
	EXERCICES	
Le corps, 17	La dynamisation	18
	1. Présentation	19
	2. Marche inhabituelle	20
	3. Marche modifiée	21
	4. Saut plexus	24
	5. Jeu de marionnettes	25
	Le training	27
	6. Petits étirements	28
	7. La chaise	30
	L'expression corporelle	32
	8. La bougie	33
	9. Danser la nature	34
	10. L'envol	37
L'espace, 41	11. Exploration	42
	12. Pas de clairières	46
	13. De un à neuf	47
	14. Des bisous partout	48
	15. Tout est silence	52
Voix et respiration, 56	La respiration	57
	16. L'oiseau vole	58
	17. La pompe	59
	18. Peindre le plafond	60
	19. Ficelle	61
	La voix	62
	20. L'écho	63
	21. Faire chanter les étoiles	64
	22. La bouche arrière	65
	23. Le dos chante	66
	24. Ensemble	67

<i>Le contact, 70</i>	25. Le miroir balancier	71
	26. Rencontres	73
	27. L'ombre	74
	28. C'est toi	76
	29. Je parle avec tes mains	79
	30. Promenade les yeux dans les yeux	80
	31. Arrêts rythmés	83
	32. Gestes passés, gestes amplifiés	85
	33. Le miroir objet	87
	34. La chaîne de l'amitié	88
	35. Des milliers de caresses	90
<i>Écoute et rythme, 91</i>	36. Gruyère râpé	92
	37. C'est mon nom / C'est ton nom	93
	38. Le corps rythmé	94
	39. Le nom en rond	95
	40. Coupures de son	96
<i>Le jeu dramatique, 98</i>	Les états	99
	41. La boue	100
	42. Les petits poucets	102
	43. Je te retrouve	104
	44. Le tableau musical	105
	45. Le mirliton	106
	Les improvisations	109
	46. La représentation n'aura pas lieu	110
	47. Dis-moi qui je suis	111
	48. Scène muette et figée	112
	49. Je me danse	113
	50. Un étrange animal	115
	51. Les chiens	117
	52. Qui est l'assassin ?	118
	53. Zao Wou Ki	119
<i>Recentration concentration, 120</i>	54. À l'écoute du monde	121
	55. Tant qu'il y aura de la musique	123
	56. Bruits et bruissements	124
<i>Mémorisation, 125</i>	57. Les répliques en rond	126
<i>Relaxation, 128</i>	58. Les sept couleurs de l'arc-en-ciel	131
	59. Un lieu si agréable	133
	60. En haut de la montagne	134
<i>Annexes, 135</i>	Table alphabétique des exercices	135
	Répertoire des textes cités	136
	Bibliographie	137
	Musicographie	138

AVANT-PROPOS

Le théâtre est un art, contrairement à beaucoup d'autres, où l'on ne perçoit ni ne voit immédiatement le résultat de son action. Écrire un poème, faire un croquis ou encore réaliser un film permet au créateur, à tout moment, de prendre du recul et de la distance avec son « œuvre ». Au théâtre, cela n'est pas possible. Ce qui fait la difficulté, mais aussi la force du théâtre, c'est qu'il est soumis à l'appréciation d'autrui. Le regard de l'autre valide (ou non) ce que l'acteur ou le metteur en scène ont préparé, pensé, élaboré.

L'acte théâtral se fait toujours face à un regard, à un autre acteur, à un public... Accepter ce regard, c'est développer sa confiance en l'autre et en soi. Le théâtre implique des notions de partage, de don, de communion, quel qu'en soit son registre. Ces notions peuvent inhiber et donner au comédien l'impression d'avoir une charge trop lourde à porter. Mais, elles peuvent aussi dynamiser, transcender et offrir des joies particulières que seule la création permet.

Que l'on soit professionnel ou amateur, enfant ou adulte, les enjeux quant au travail ou la représentation à venir sont les mêmes : apprendre à être bien avec l'autre et avec soi. Ce sont des enjeux forts, spécifiques, urgents et profondément humains. Parce que la représentation théâtrale est importante, on ne peut l'aborder d'emblée, sans préparation. Elle nécessite des exercices d'entraînement de respiration, de placement de la voix, du corps, de confiance en soi et le sens du collectif (car l'équipe théâtrale ne se réduit pas aux seuls acteurs...).

Grâce à une préparation sérieuse et à un entraînement rigoureux, les acteurs optimisent leurs potentialités.

Le premier tome de *60 exercices d'entraînement au théâtre*¹ répondait à un besoin conjoint des enseignants, des encadrants d'ateliers théâtre, des comédiens amateurs et professionnels, car il offrait un grand choix d'exercices nécessaires à la préparation et à la représentation en elle-même.

D'illustres aînés, comme Meyerhold, Vitez, Barba, Grotowski, Boal... nous ont précédés avec brio, pertinence et génie. Mais notre fierté est d'avoir apporté des outils simples, directs basés sur notre expérience et nos expérimentations.

Ce tome 2 présente la même structure que celle du tome 1, proposant soixante nouveaux exercices. Pussions-nous répondre, de nouveau, aux mêmes demandes de notre public, avec la même exigence et le même enthousiasme !

Nous remercions celles et ceux pour et avec qui nous avons élaboré ces exercices. Certains d'entre eux ont été inventés, d'autres adaptés. Nous tenons à remercier nos inspireurs, et plus particulièrement Valentina Vitale, Claude Billard, Patrick Pezin, Dominique Bouilly, Philippe Bourillon...

L'entraînement théâtral permet l'ouverture à soi-même, à des mondes intérieurs inconnus, à la surprise et à l'inattendu.

Bien que dirigé par un meneur, il doit aussi être source de liberté pour les participants. Ce recueil aurait pu s'intituler *60 exercices d'entraînement à la liberté théâtrale*.

Notre souhait le plus cher, au travers de ce livre, est que cette liberté soit saisie et vécue de façon forte et vibrante.

Dominique Mégrier
Alain Héril

1. *60 exercices d'entraînement au théâtre*, tome 1, Éditions Retz, 1992.

CONSEILS D'UTILISATION

CONSEILS AU MENEUR

Le meneur

Est appelé « meneur » celui ou celle qui a la charge de diriger le groupe des participants. Il est le dynamiseur, l'animateur. C'est à lui qu'échoit le rôle d'organiser et de proposer les séances de travail.

Il est aussi le « gardien de l'éthique ». Il doit veiller à ce que les participants avancent avec plaisir sur le chemin de l'apprentissage théâtral. Il est le garant des valeurs que nous défendons dans ce livre :

Respect de soi et des autres

Attitudes de non-jugement

Humilité

Rigueur

Sens du collectif

Imagination

Le théâtre vise à développer l'imagination. Sa dimension symbolique l'amène naturellement à cela. Le meneur est là pour placer les participants dans des situations précises ou à instaurer un climat permettant de laisser libre cours à une imagination fertile et sans limite. Pour cela la concentration est un élément fondateur et indispensable.

Don

Donner aux autres et à soi-même le meilleur de ce que l'on est au moment même du travail. Lorsqu'une séance est terminée, les participants doivent avoir envie de continuer ou de recommencer et non regretter de n'avoir pu s'exprimer.

Pratique théâtrale

Il nous paraît indispensable que le meneur (enseignant ou animateur) qui voudrait encadrer un atelier théâtral, pratique ou ait pratiqué lui-même le jeu dramatique. Il est nécessaire que le meneur ait lui-même ressenti et expérimenté ce qu'il est amené à proposer aux participants. C'est une condition à respecter pour le bon déroulement des séances de travail.

Progression

Les exercices présentés dans cet ouvrage doivent être repris régulièrement. L'apprentissage se fait dans la continuité et la répétition. L'entraînement théâtral demande un constant et perpétuel esprit de recherche.

Modification

Le meneur préparera ses séances au préalable. Mais il se peut que le groupe réponde différemment à ce qui était prévu. Il l'acceptera avec souplesse et modifiera ses propositions au cours même de l'atelier. La qualité imaginative des participants doit conditionner l'organisation du travail.

Spectateurs

Lorsque les exercices se pratiquent seul, à deux ou en demi-groupe, il est important que le reste du groupe soit spectateur. La concentration doit être identique pour celui qui joue comme pour celui qui regarde.

Entraînement pour...

Les références ou les exemples proposés dans cette rubrique le sont à titre indicatif. Le meneur pourra appliquer les exercices à d'autres situations, en fonction des besoins de la représentation théâtrale à venir.

Âge

Ces exercices sont destinés à un public scolaire, à partir de 8 ans, mais ils peuvent également s'adresser à un public d'adultes débutants, ou encore à des comédiens professionnels qui ne les connaîtraient pas.

Vêtements

On demandera aux participants de porter des vêtements spécifiques à l'entraînement théâtral : jogging, tee-shirt, collants, pieds nus ou grosses chaussettes de laine.

Spectacles vivants

Il est important d'apprendre à être des spectateurs. Le meneur incitera les participants à voir le plus souvent possible, et dans la diversité des formes, des spectacles de théâtre ou de danse, afin qu'ils prennent conscience de ce qu'est la représentation face au public. Ces spectacles donneront lieu à des débats à la fin ou au début d'une séance de travail.

LES PICTOGRAMMES

En tête de chaque jeu, vous trouverez des pictogrammes résumant les caractéristiques de chaque exercice :

Conduite de l'exercice

G	Exercice exécuté par tout le groupe
1/G	Exercice exécuté seul face au groupe
2/G	Exercice exécuté à deux face au groupe
2/2	Exercice exécuté deux par deux
G/G	Exercice exécuté par tout le groupe divisé en deux

Domaines abordés

C	Fait aussi appel au contact
ES	Fait aussi appel à l'espace
V	Fait aussi appel à la voix
R	Fait aussi appel à la respiration
E	Fait aussi appel à l'écoute
RY	Fait aussi appel au rythme
CO	Fait aussi appel au corps
JD	Fait aussi appel au jeu dramatique

Tranches d'âge

La plupart de nos exercices peuvent être exécutés par des enfants à partir de 8 ans. Lorsque ce n'est pas le cas, et que l'exercice s'adresse plutôt aux tranches d'âge au-delà de 8-12 ans, l'âge préconisé est indiqué au début de l'exercice concerné.

8/12

De 8 à 12 ans

12/16

De 12 à 16 ans

12/+

À partir de 12 ans

16/+

À partir de 16 ans

Un tableau récapitulatif des textes cités se trouve en annexe ; les tranches d'âge y figurent aussi. Elles peuvent être différentes des exercices. Par exemple, un texte peut être conseillé pour des enfants au-delà de 12 ans alors que l'exercice de référence pourra être fait à partir de 8 ans.

DÉROULEMENT DU TRAVAIL

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE TYPE

Remarques préliminaires

- La durée d'une séance de travail est d'environ 1 heure 30.
- Il est nécessaire de marquer, à chaque séance, un temps « d'entrée » dans le travail ainsi qu'un temps « de fin » de travail.

Enchaînement des exercices

1. Temps de préparation

Les participants et le meneur forment un cercle en se donnant les mains de la manière suivante :

- main droite : paume vers le bas —> elle donne
- main gauche : paume vers le haut —> elle reçoit

Dans cette position, demander aux participants de porter leur attention sur leur respiration, de suivre le chemin que parcourt l'air pour entrer et sortir.

2. Travail physique

- Soit un travail de training ou un jeu d'expression corporelle (p. 27 et p. 32)
- Soit un travail de dynamisation (p. 18).

3. Voix et de respiration

Travail de respiration suivi ou non d'un travail sur la voix et la diction (p. 57 et p. 62).

4. Exercice sur l'espace (p. 41).

5. Exercice de contact ou d'écoute ou de rythme (p. 70 et p. 91).

6. Exercice de dynamisation (p. 18).

7. Jeu dramatique : travail sur les états ou sur les improvisations (p. 99 et p. 109).

8. Relaxation (p. 128).

9. Fin de séance

Demander aux participants de former à nouveau un cercle en se donnant les mains de la même façon qu'en début de séance (le meneur se plaçant parmi

les participants) ; faire retrouver ainsi calme et plénitude au groupe ; et pour marquer la sortie du travail, demander aux participants de se lâcher les mains et de faire un pas en arrière.

Exemple de séance

Une séance peut donc être constituée d'une série d'exercices :

1. *Préparation au travail* (cf. ci-dessus)
2. *Petits étirements* (n° 6)
3. *Marche modifiée* (n° 3)
4. *L'oiseau vole* (n° 16)
5. *Pas de clairières* (n° 12)
6. *Rencontres* (n° 26)
7. *Saut plexus* (n° 4)
8. *Qui est l'assassin ?* (n° 52).

Cet exemple correspond à une séance type de début d'année, mais elle ne doit pas être figée et le travail devra évoluer en fonction des besoins du groupe.

Selon ces besoins, on pourra faire des séances axées sur des thèmes précis, comme par exemple :

- le travail individuel ;
- le travail de groupe ;
- le travail d'improvisation.

TRAVAIL SUR TROIS JOURS

Vous disposez de trois jours pour encadrer une activité théâtrale. Nous vous proposons un déroulement progressif, à raison d'une moyenne de 5 heures par jour, avec en fin de « session » un travail d'improvisation collective¹ qu'il vous faudra inventer selon vos besoins et les objectifs du stage.

L'improvisation collective peut se faire sur le même thème chaque jour. Elle devient le fil rouge du travail et peut constituer, dans sa forme définitive, une « représentation » de fin de stage.

1. On retrouvera des thèmes d'improvisations collectives dans les ouvrages *60 exercices d'entraînement au théâtre*, tome 1 ou *Entraînement à l'improvisation théâtrale*, des mêmes auteurs (Éditions Retz).