

Fiche théâtre

- Centrage / relaxation

Enjeu : se détendre, être ancré dans le présent.

Description : assis confortablement au sol, bras relâchés, mains posées sur les jambes, dos droit, épaules tirées, mais relâchées, pour ouvrir le thorax. Fermer les yeux, respirer en ayant conscience de l'air qui entre et sort des narines. Avoir conscience des bruits extérieurs sans fixer sa pensée, laisser les informations envoyées par son cerveau vous traverser, accueillir les pensées sans chercher à contrôler. Être ici, pleinement. Ce n'est pas une sieste, c'est une posture de relâchement mais active.

- Se connaître

Enjeu : se présenter, se rencontrer

Description :

- Le fil

Enjeu : poser son regard et soutenir le regard de l'autre.

Description :

- 1) en binôme, chacun est lié à son partenaire par un fil d'un mètre que chacun tient tendu entre pouce et index tout en restant décontracté. Déplacement dans l'espace **sans jamais quitter le regard de son partenaire**. Varier les rythmes de déplacement, faire des pauses, croiser les autres binômes. Utiliser le regard périphérique pour éviter les bousculades et protéger son binôme en proposant un arrêt, une accélération afin d'éviter un accrochage avec un autre binôme => développe la confiance en l'autre.
- 2) Idem sans le fil. Chacun peut s'approcher, s'écarter, aller au sol, marcher au ralenti, s'arrêter... **sans jamais quitter le regard de son partenaire**. Débuter une improvisation en jouant une relation entre les deux : dominant/dominé, scène de séduction, de désaccord, de malentendu, ... Au top, changer de partenaire en captant le regard de celui qui est le plus prêt de soi, variante en captant le regard de celui qui est le plus loin...
- 3) Idem + un troisième entre dans l'improvisation en captant le regard d'un du binôme. Chacun doit prendre en compte les réactions des uns et des autres sans refuser les propositions. Utiliser le regard mais pas les mains, ni la voix. Celui qui est seul peut observer le binôme, s'asseoir seul un instant en contrepoint si ses tentatives n'aboutissent pas. L'enjeu est de réussir à être intégré au binôme à un moment ou un autre puis terminer en proposant une fin de l'histoire.

- Exercice des signes

Enjeu : spontanéité et écoute

Description : Les participants se mettent en cercle

Phase 1: Chaque participant invente un signe (un mouvement accompagné d'un geste ou d'un son). Avec ce geste, le participant se présente aux autres et affirme sa propre personnalité. Le geste doit être simple, fini et facile à reproduire.

Phase 2: Chaque participant fait son geste et tous les autres le reproduisent. L'exercice se déroule en 3 temps:

- 1: le participant exécute son geste
- 2: les autres le répètent
- 3: tout le monde reprend la position de repos (départ).

Phase 3: Tous les participants exécutent ensemble les mouvements successivement (l'exercice sert à développer l'observation et la mémoire).

Après cette phase, on peut extraire quelques conclusions: quels sont les mouvements dont on se souvient le plus et pourquoi? Quels mouvements sont plus ou moins incisifs?

Possibles variations:

Chaque participant choisit le mouvement d'une autre personne et l'exécute, et le jeu continue (phases 1,2,3).

La phase 3 peut être répétée en choisissant de développer la séquence des mouvements de diverses façons: lente, agressive, légère, forte.

- Improvisation

Enjeu :

Description :