

# Les fiches pratiques

**Exemples d'exercices  
d'échauffement à la pratique artistique  
proposés par Catherine Drouet**

On comprend d'autant mieux les enjeux esthétiques spécifiques au spectacle vivant qu'on a soi-même pu pratiquer un peu l'expression et la création artistique. Il ne faut pas hésiter à proposer aux élèves un temps d'atelier, même court et même en classe entière, durant lequel ils pourront expérimenter une démarche artistique.

« Pour que les élèves acceptent d'entrer dans un travail de pratique artistique, il est souvent nécessaire initialement de les mettre en condition, en proposant un échauffement corporel, qui se pratique en groupe. Il permet à chacun de trouver sa place dans le groupe et d'oser ensuite se «laisser voir» par les autres.»

### **Objectifs généraux de ces exercices:**

- **constituer le groupe**
- **apprendre à collaborer avec les autres (écoute)**
- **développer l'expression corporelle (présence, expressivité...)**
- **se situer à l'endroit du sensible (ressentis, sensations, émotions...).**

Commencer par délimiter visuellement (avec des chaises, des sacs, ou autres...) deux espaces :

- un espace pour jouer (scène)
- un espace pour regarder ceux qui jouent (salle).

En se déplaçant avec les élèves, leur expliquer les règles pour nommer les espaces de jeu sur un plateau, en leur demandant de mémoriser : jardin (à gauche quand on tourne le dos à la salle, en regardant la scène) / cour (à droite quand on tourne le dos à la salle, en regardant la scène), lointain (fond de scène, loin des spectateurs) / théâtre (avant de la scène, proche des spectateurs).

## ◇ Réveiller la conscience corporelle

10min

Le groupe se dispose en cercle (consigne pour former rapidement un cercle : tout le monde se donne la main, puis on lâche les mains).

- Préciser sa position neutre (position de base pour jouer) : ancré dans le sol, jambes dans le prolongement du bassin, genoux et épaules déverrouillés, mains libres, regard à hauteur d'horizon, la tête ne doit pas pencher en avant, le menton est « sur un plateau ». Trouver l'équilibre entre le ciel et la terre, sentir une ligne qui traverse le corps de bas en haut. C'est une immobilité tenue, sans raideur, respirée et souple.

- Faire deux tours de tête vers la droite, puis deux tours vers la gauche. Puis le signe « oui, oui, oui » avec la tête et « non, non, non ».

- Puis des tapotis et des frottements sur le corps, en partant des épaules, pour « réveiller »

- Enfin, on baisse le menton et on laisse le corps être entraîné par le poids de la tête vers le sol, en s'arrêtant quand cela tire trop dans l'arrière des jambes, trois fois de suite, de plus en plus fluide et en essayant d'aller jusqu'au sol la dernière fois. On essaie une ultime fois en essayant de faire un aller au sol et retour à la position debout de manière fluide, dans un seul mouvement.

*Variante* : Chacun dans le groupe propose un mouvement, que les autres répètent en écho.

On est ainsi prêt et davantage présent pour se déplacer dans l'espace scénique en essayant d'apprécier les changements introduits par les exercices d'échauffement corporel.

## ◇ Marche de démarrage

5 min

Objectif: travailler l'attention, la concentration, l'écoute / Occuper l'espace en marchant.

D'abord, prise en charge de l'espace, en introduisant progressivement ces consignes :

- prise de contact avec ici et maintenant, ne pas parler avec les autres, être attentif à l'espace autour.
- ne pas tourner en rond, avoir conscience de l'endroit où on va.
- occuper l'espace de façon homogène pour équilibrer le plateau...

Puis, prise de contact avec les autres.

Être à l'écoute de soi et des autres, de ce qui se passe autour.

Encourager les élèves : « On est beau, on est grand, on rayonne, on croise le regard des autres avec plaisir ».

Leur demander de le traduire corporellement.

## ◇ Regroupements

10 min

Objectif : faire connaissance, constituer une confiance dans le groupe pour jouer.

- On marche dans l'espace de jeu. Cet espace se réduit de moitié à chaque frapement de mains de l'animateur. On doit continuer à se frayer un chemin dans le groupe, jusqu'à ne plus pouvoir bouger. On peut refaire cet exercice, en demandant plus de fluidité dans le jeu.
- On repart, très vite on se regroupe selon des consignes liées aux métiers ou aux personnages de spectacle : ceux qui préfèrent les chats à cour et ceux qui préfèrent les chiens à jardin, ceux qui préfèrent la vanille au théâtre et ceux qui préfèrent le chocolat au lointain... Sans trop réfléchir et sans discuter, on rejoint l'endroit du plateau correspondant. On peut inventer des regroupements appropriés aux élèves avec qui on travaille.

*Autre regroupement, pour approfondir le travail d'écoute : on se remet en marche, puis, lorsque l'animateur en donne la consigne, on se regroupe le plus vite possible par initiale de son prénom, en silence. Le jeu consiste à trouver une façon de faire connaître / reconnaître son initiale sans parler. Variante : donner à l'oreille de chacun un numéro, compris entre 1 et 5. Tous les élèves ayant le même numéro doivent réussir à se grouper, sans se parler.*

## ◇ Développer l'écoute périphérique

5 min

Le groupe marche. Quelqu'un décide de s'arrêter, alors tous s'arrêtent. N'importe qui peut proposer l'arrêt et le groupe écoute : tout le monde s'arrête en même temps sans précipitation mais très rapidement.

Après plusieurs tentatives, on ne doit plus discerner qui s'arrête. Cela doit sembler naturel (ne pas montrer qu'on s'est trompé quand on se trompe).

Lors de l'arrêt, retrouver sa position neutre (ou position de base du comédien) : pieds ancrés avec un écart de la largeur du bassin...

Vérifier l'équilibre du plateau, le corriger en faisant un pas. Tous repartent dans un même mouvement, impulsé par la personne qui a proposé l'arrêt, en changeant le rythme.

Observations à faire au groupe :

- Être très attentifs. Le groupe doit fonctionner ensemble.
- Respirer, ne pas être tendu, mais attentif, disponible et décontracté.
- Contrôler le temps de réaction lors d'un arrêt, tous les mouvements doivent être énergiques et faits avec conviction.

## ◇ Réveiller le corps expressif

20 min

- Se placer sur une ligne, avec un arbitre de chaque côté.  
Jeu alterné acteurs / spectateurs.

1) atteindre en premier l'autre extrémité de l'espace de jeu, en ligne droite, mais sans courir (si on court, on est éliminé)

2) sur un espace plus restreint, atteindre en dernier l'autre extrémité de l'espace de jeu, en ligne droite, sans jamais s'arrêter (on est éliminé si on s'arrête).

- Tout le groupe se déplace dans l'espace. Colorer progressivement les déplacements par les différents niveaux de peur, en crescendo (crainte, inquiétude, peur, angoisse, effroi).

- Par groupe de 5 : après rapide concertation pour déterminer pour chacun le degré de peur qu'il incarnera, se positionner de dos fond scène.

Au top de l'animateur, chacun son tour se retourne, en crescendo (depuis, à jardin le degré le plus faible, jusqu'à cour le plus fort) et incarne son émotion.

**NB** : le regard est au secret.

Selon ses objectifs, on peut choisir une autre gamme d'émotion, comme : bonne humeur, gaieté, joie, émerveillement, bonheur...

**NB2** : cet exercice est très riche en ce qu'il fournit l'occasion de faire formuler aux élèves les nuances dans leurs émotions, en acquérant du vocabulaire. Cela devrait leur permettre ensuite de mieux prendre conscience de leur ressenti face à un spectacle, ou un événement, en parvenant à le formuler de façon plus précise.

**Pour aller plus loin, consulter** <http://www.pedagogie.ac-nantes.fr/education-artistique-et-action-culturelle/pratiques/emoticones-l-ecole-du-spectateur-pour-travailler-l-expression-des-emotions-et-sentiments-992531.kjsp?RH=1212497677105>

*Variante :*

## Le jeu des chaises expressives

5 chaises dans l'espace de jeu, en ligne.

Déposer sur chaque chaise un papier retourné, sur lequel on a noté un mot (sensation, émotion ou situation, par exemple « ouragan »).

Jeu 5 par 5

Marcher dans l'espace, au top de l'animateur se rapprocher d'une chaise l'air de rien, prendre le papier, et sans rien montrer, jouer immédiatement la consigne, en exagérant peu à peu.

Les spectateurs doivent deviner à la fin ce qui était noté.

Au deuxième groupe, on ajoute la consigne : vous pouvez ajouter des onomatopées.

Au troisième groupe, on demande de dire une phrase.

Au quatrième groupe, on demande d'ajouter onomatopée et phrases, en faisant attention à ne pas « parler » en même temps que quelqu'un d'autre!

## ♦ Le travail du chœur

12 min

- Constituer un chœur avec tout le groupe : au signal se placer comme sur une photo, pour que l'appareil prenne tout le monde.

Le groupe s'éclate, on reprend la marche, on doit très vite reconstituer la photo. Plusieurs fois jusqu'à ce que le mouvement soit fluide, comme évident.

- Puis on constitue au signal, deux chœurs, puis trois chœurs, très vite dans l'espace.

- Marches en chœur (3 chœurs menés chacun par un coryphée) : marcher comme dans les couloirs d'un labyrinthe, en pivotant sur place pour tourner. Puis le coryphée propose un élément très simple pour différencier la marche (par exemple, une jambe sur deux qui fléchit), en prenant son temps afin que le chœur puisse suivre. Trouver un rythme, une fluidité ...

- Au top de l'animateur, le coryphée doit choisir un lieu très précis dans l'espace qui provoque la peur de tout le chœur (être vraiment à l'écoute).

La peur est contagieuse, peu à peu tous les membres ont peur, avec possibilité de se regarder.