

# Théâtre

- CYCLE 3 -



*Expression corporelle (module 1) - Mise en voix (module 2)*

## Objectifs :

- Connaître son corps, ce qu'il peut exprimer, l'importance du non verbal.
- Connaître son corps, sa motricité fine.
- Connaître son corps, sa place physique dans l'espace, dans sa relation à l'autre

## Objectifs spécifiques :

- Moteur : les mouvements de son corps, ses déplacements dans l'espace.
- Cognitif : Mobiliser l'imaginaire, les représentations du vécu.
- Affectif : Prendre en compte la présence et le regard d'autrui.

## Une séance type expression corporelle

étape  
1

### Échauffement spécifique

- **Décontraction et respiration** au sol : les élèves s'installent en cercle et s'allongent sur le dos. Ils ferment leurs yeux afin de s'isoler du reste de la classe. Ils sont seuls et ne s'intéressent qu'à leur respiration, la plus lente et longue possible. Leur membres sont détendus au maximum, seul leur ventre se gonfle et se dégonfle. Possibilité de rythmer la respiration collectivement en marquant des retenues de souffle de quelques secondes avant d'expirer.
- On se relève tout doucement, pour que la tête ne tourne pas. **On frotte** (ou tapote) d'abord ses mains puis toutes les parties de son corps (bras, mollets, cou, ventre, visage) les uns après les autres.
- On chauffe **les muscles du visage** : On sourit en étirant au maximum, on fronce les sourcils, on tapote ses joues, on fait claquer sa langue, on écarquille les yeux, on fait la moue, on mâche un immense chewing-gum invisible, ...

**Important** : ces deux derniers exercices sont faits en position neutre : pieds enracinés au sol, le reste du corps détendu, la tête droite. A chaque retour à la normal dans les exercices suivants, cette position neutre est demandée.

## étape

2

## Mise en route collective

Les élèves sont répartis dans la salle, ils se déplacent : marche neutre, sans se bousculer, sans toucher ses camarades. (*cette première étape peut déjà prendre du temps*). Lorsque les consignes sont correctement respectées, on lance un travail sur les intentions du déplacement. Au cours des différentes séances, différentes consignes sont apportées :

- **modification physique** (pointe des pieds, talons, bords extérieur, intérieur, jambes demi pliées...)
- **variation de rythmes** (très lent, lent, rapide, très rapide, en alternance, petits pas, grands pas)
- **variation sur les sentiments** (peur, joie, mépris, colère, fatigue, alcool, petite douleur, grande douleur, réveil, retard, vieux)
- **variation sur l'environnement** (froid, pluie, vent, les pieds dans l'eau, chaud...)
- **Stade final – histoire à vivre** : l'enseignant raconte une histoire et les élèves vivent cette histoire à la première personne, sans bruit, en marchant.

Exemple d'histoire à jouer : « *Vous vous baladez en ville, il fait beau, vous n'êtes pas pressés. Soudain, le ciel s'assombrit et le vent se lève. Les premières gouttes de pluies tombent, vous essayez de vous abriter, mais c'est impossible, le vent devient très fort et la pluie redouble, vous êtes pressés de rentrer, alors vous cherchez à vous abriter, vous courez. Là, une grotte, vous entrez. Une fois à l'intérieur, vous vous reposez. Puis vous décidez d'explorer cette grotte. Plus vous avancez dans la grotte, plus il fait sombre. Bientôt, vous ne voyez absolument plus rien. Vous avancez à tâtons, de plus en plus lentement. Une lumière lointaine vous interpelle, vous vous dirigez vers elle. Les parois de la grotte semblent plus étroite, vous devez vous baisser. Au fur et à mesure, le conduit se réduit, encore, et encore. Vous devez ramper pour les derniers mètres... vous y êtes presque. Ouf, sauvé !* »

Voir  
annexe  
1

→ possibilité de demander en fin de séquence à des élèves d'écrire en classe des histoires à jouer.

## étape

3

## Activités individuelles

Ces premières activités sont faites seules afin que chacun prenne conscience de son corps, de son expressivité, de chaque muscle et de chaque membre. Quelques activités en vrac :

- **Ouvert / Fermé** : les élèves passent d'une position fermée (tout est replié sur soi : corps, bras, coude, main, doigt, jambe, tête...) à une position ouverte (toutes les parties du corps doivent s'étendre au maximum).
  - Soit le plus rapidement possible (taper des mains).
  - Soit le plus lentement possible.
- **Statue** : chacun se fige dans une attitude demandée par le maître (peur, joie, colère, surprise, fierté, timidité, vieillesse...)
- **La boîte** : Chacun est enfermé dans une boîte de 1m et essaye d'en sortir en poussant sur les parois avec tous ces membres.
- **L'objet** : (*peut être faire en duo*) l'élève doit tirer / pousser / soulever un objet plus ou moins lourd, plus ou moins encombrant, mais toujours imaginaire.

Dans ces exercices, insister sur la place de chacun dans le groupe. On se concentre sur son propre corps, pas sur le travail du voisin.



## étape 4 En duo

Ces activités en binôme sont une première approche du corps de l'autre. Important pour travailler sur l'écoute (ici visuelle), l'attention portée à son camarade, notion très importante au théâtre.

Quelques activités en vrac :

- **Marionnette** : un pantin et un marionnettiste. Le marionnettiste doit faire bouger les membres de son camarade en attrapant les fils imaginaires. Le pantin peut être par terre. Les gestes doivent être très lents afin que les fils restent toujours de même longueur.
- **Sculpteur** : Un modèle, un sculpteur. Le sculpteur doit donner une forme au modèle.
- **La corde** : les deux élèves sont attachés par une corde imaginaire, entre leur bras, entre le nez, entre le pieds...
- **L'objet** : (*peut être fait en individuel*) un objet est posé au sol. Variable : lourd, très lourd, très encombrant... L'objet doit être porté, ou tiré, ou poussé.
- **Miroir** : les deux élèves sont face à face, l'un d'eux doit imiter l'autre. Très lentement pour faire les gestes les plus semblables. But : ne pas s'apercevoir qui dirige et qui est dirigé.
- **Le bus** : (petits groupes) Des petits groupes disposent de chaises et doivent raconter un trajet en bus, bien sûr sans parole. Juste des gestes. Les premières idées lancées sont sur la conduite du bus : montrer tous en

même temps un virage à droite, un freinage brutal, etc. Mais une fois par groupe, les élèves sont très inventifs et imaginent de nombreuses situations.



étape

5

Jeux collectifs

Terminer les séances collectivement permet d'ôter progressivement la peur du regard de l'autre. Sous forme de jeu, cette partie de la séance est assez brève. Quelques activités en vrac :

- **le mime du bâton** : chacun connaît le principe du mime. Ici, il faut faire deviner, par le mime, un objet représenté par un bâton. Bien sûr, le bâton sera tout sauf un bâton. Donner un premier exemple de mime en mimant le bâton dans le rôle de laisse de chien permettra à tous les élèves de vite comprendre que la taille, la rigidité ou autre aspect réel du bâton n'est pas à respecter.
- **Le mur humain** : c'est une activité de mise en confiance. Au théâtre, il est important d'avoir une confiance aveugle en ses camarades. Les élèves sont regroupés d'un côté de la salle, un autre élève va à l'autre bout. Il doit courir les yeux fermés (à sa propre vitesse) en direction du groupe d'élève. Les élèves lui crieront « STOP » lorsqu'il sera arrivé tout près d'eux. Si jamais, ils sont là pour le rattraper.
- **La machine** : les élèves sont en cercle, le but du jeu est de créer une immense machine. Pour cela, le maître commence à faire une tâche (exemple, ramasse un objet imaginaire, le fait tourner deux fois dans ses mains et le donne au suivant). L'élève à côté utilise ce même objet pour lui faire subir une autre étape (exemple : le frappe avec un marteau avant de le donner au suivant).
- **Les déménageurs** : toute la classe participe à un déménagement imaginaire. Des étiquettes sont disposées au sol d'un côté de la salle (*retrouvez les étiquettes en annexe*). Sur chacune d'elle est indiqué le meuble à transporté avec un poids, un encombrement particulier ainsi que le nombre de déménageurs nécessaire. Les élèves doivent ramener faire traverser la pièce à tous les meubles.  
+ A la fin du jeu, il est possible de montrer quelques transports et les élèves doivent retrouver le meuble transporté.

Voir  
annexe  
2

### Organisation

Pour ces exercices, interdiction du moindre bruit. Le maître laisse le temps aux groupes de travailler, mais tourne pour féliciter les groupes appliqués, ceux qui respectent les consignes. Ne pas réprimander ceux qui s'amusent sans faire correctement le travail, dans ce genre d'exercice, cela les valoriserait et ils continueraient. S'ils sont vraiment trop dérangeants, allez leur montrer du doigt le banc où ils doivent aller s'asseoir, toujours sans parler.

A la fin de ces exercices, ou au milieu si de nombreux groupes sont en difficultés, arrêter pour montrer 2 ou 3 groupes à l'ensemble de la classe. Cela valorise ceux qui ont bien travaillé et cela permet de donner un nouveau modèle aux groupes en difficulté. Une discussion d'une ou deux phrases avec les élèves pour savoir ce qui est réussi, l'effet que ça produit, permet de rappeler des critères de réussite.