

Catégorie :	L'espace	Qui ? :	groupe	titre :	POINT FIXE
Objectifs :	Concentration individuelle - mémorisation, physique d'un espace donné - développait l'assurance et la confiance en soi et en l'autre.				
Déroulement :	Tous les participants sont sur l'espace scénique, ils évoluent en marche lente. Chacun, ayant les yeux ouverts, se choisit dans l'espace un point fixe à quelques mètres de lui. Il ferme les yeux, croise les bras devant sa poitrine (comme s'il portait un bébé) afin de se protéger d'éventuels obstacles et se met en marche afin de gagner le point choisi. Une fois le point fixe atteint, ou lorsque les participants s'imaginent avoir atteint, ils ouvrent les yeux et vérifient mentalement la trajectoire qu'ils ont parcourue.				
Variante :	-				
Conseils :	-				

Catégorie :	L'espace	Qui ? :	2/2	titre :	LE BONJOUR DE L'AVEUGLE
Objectifs :	Concentration de tout le groupe - apprécie une distance - confiance mutuelle				
Déroulement :	Tous les participants sont sur l'espace scénique. Ils se mettent par couple, face à face, et vont ainsi constituer des lignes. Ils tendent les bras et se sert la main comme pour se dire bonjour. Au signal du meneur ils ferment les yeux, se lâchent les mains (mais gardent la position bras tendu en avant) et reculent de 4 à 5 m. À un nouveau signal du meneur, et toujours les yeux fermés, ils vont avancer et chercher à nouveau à joindre leurs mains, autrement dit à se dire « bonjour ». On peut faire 2 ou 3 essais puis changer de partenaire et de place dans la ligne.				
Variante :	Après plusieurs essais, les participants peuvent se prendre dans les bras au lieu de se serrer la main. On peut faire reculer les deux participants en même temps.				
Conseils :	-				

Catégorie :	L'espace	Qui ? :	groupe	titre :	LES VIDES SCULPTES
Objectifs :	Comprendre un espace - savoir-vivre un espace - travailler le contact entre groupes				
Déroulement :	le groupe est divisé en deux groupes avec un nombre égal de participants. L'un des participants du premier groupe se met dans une position figée (statut) que les autres membres du groupe vont venir compléter un par un, en remplissant le plus d'espace possible. Quand cette sculpture est terminée, les participants du second groupe se mettent en devoir, un par un, de remplir les espaces vides laissés dans les interstices de cette première sculpture. Quand ils ont terminé le premier groupe se dégage sans déranger le second groupe, puis observe cette deuxième sculpture. À son tour, le premier groupe va venir remplir les vides de la deuxième sculpture et ainsi de suite.				
Variante :	-				
Conseils :	en général, il faut aider les participants à prendre des postures quelquefois embarrassantes ou jugées comme telle. invité les participants à prendre des positions (statut) confortables.				



Catégorie : **L'espace** Qui ? : groupe titre :

CHOREGRAPHIE SPATIALE

Objectifs : Faire vivre un espace - animer un espace en groupe - trouver un rythme propre au groupe

Déroulement : Tous les participants sont sur l'espace scénique.
Ils marchent au hasard dans tout l'espace, en évitant de dessiner des cercles et en essayant de trouver un rythme propre au groupe.

Au signal du meneur, ils rétrécissent leur air de marche en venant occuper le centre de l'espace scénique, sans cesser de marcher. Au signal suivant, le groupe éclate, pour venir investir à nouveau la totalité du plateau, puis au nouveau signal, occupation du centre du plateau, et ainsi de suite.

Après plusieurs va-et-vient, le groupe devra trouver son propre rythme et les signaux du meneur cesseront.

Les différentes occupations de l'espace doivent progressivement être chorégraphiées, l'investissement du corps sera de plus en plus présent et devra s'accorder avec le rythme donné par le groupe

Variante : -

Conseils : -



Catégorie :	L'espace	Qui ? :	Tous	titre :	LA PLACE DE LA GARE
Objectifs :	Prendre conscience de l'espace et des mouvements du groupe dans un espace donné - arriver progressivement à la communication et l'échange entre les acteurs - Improviser.				
Déroulement :	Tous ensemble dans un espace scénique défini, les participants doivent marcher à des cadences différentes impulsées par l'animateur. Le but de cet exercice n'est pas de tourner en rond mais d'occuper les espaces vides. Les participants doivent bien observer les déplacements du groupe et combler les espaces vides aussi vite que possible de sorte à ce que l'espace scénique soit occupé de manière homogène.				
Variante :	<p>Variante 1 : Diviser le groupe en 2, 3 ou 4 sous-groupes en donnant des cadences très différentes aux sous-groupes dans le même espace scénique.</p> <p>Variante 2 : Avec des accessoires en cours d'exercice le meneur peut déterminer un mini espace à éviter absolument. Le reste de l'espace scénique doit toujours être occupé de manière homogène.</p> <p>Variante 3 : le meneur n'est pas fréquentable, il se ballade parmi les participants mais ceux-ci, à son approche doivent s'en éloigner d'au moins 2 mètres tout en prenant la précaution de remplir l'espace scénique de manière homogène.</p> <p>Variante 4.1 : Le meneur peut modifier la cadence de marche : rapide, lent très rapide, au ralenti, en apesanteur...</p> <p>Variante 4.2 : Le meneur peut modifier les intentions de marche en racontant une histoire dans laquelle le marcheur est acteur : vous vous rendez au travail / à l'école, comme tous les jours. Hier soir vous avez eu une réunion pour résoudre un problème. La nuit vous portez conseil et vous êtes pressé d'arriver au boulot pour proposer votre solution. Mais en route un paramètre auquel vous n'aviez pas pensé hier soir remet en question votre idée, vous vous dites qu'elle n'est pas si bonne que cela, elle-même mauvaise, même ridicule, vous êtes soulagé d'y avoir pensé avant pour ne pas être ridicule au boulot. Puis vous trouvez une parade, mais oui c'est évident, le paramètre est maintenant éliminé, votre solution est « La » solution, vous êtes très content de votre trouvaille. Mais cette nouvelle solution remet en cause les habitudes de tout le monde... Et vous pensez à Marguerite la secrétaire qui n'est pas prête à changer ses habitudes elle fera tout pour vous mettre de bâtons dans les roues, alors il vous faut trouver une solution pour la contourner... etc... En fonction des indications, la cadence de marche devient plus rapide, plus sûre ou au contraire plus lente et plus hésitante. Lorsque les participants trouvent des solutions, les regards sont dirigés en général vers le haut ! Lorsqu'une difficulté apparaît, il regarde le sol</p> <p>Variante 4.3 : Travailler en demi-groupe de sorte à ce que chacun puisse observer les comportements induits cités ci-dessus. Toutes les variantes doivent tenir compte des consignes de départ pour occuper l'espace. Elles peuvent être combinées entre elles en fonction du niveau des participants.</p>				
Conseils :	-				





Catégorie : L'espace **Qui ? :** Tous **titre :** **MARCHE ET STOP !**

Objectifs : Suivre les instructions d'un meneur unique - Prendre conscience de l'occupation de l'espace par un groupe.

Déroulement : Comme dans l'exercice précédent, on marche de sorte à occuper de manière homogène un espace scénique. Au signal du meneur on stop sur place quelques soit la vitesse à laquelle on marche...

Variante : Variante : à l'arrêt on doit exprimer une émotion sans parler.

Conseils : -

Catégorie : L'espace **Qui ? :** Tous **titre :** **MARCHE INTERACTIVE**

Objectifs : Amener progressivement les participants au jeu d'acteur sans perdre de vue la notion d'espace.

Déroulement : Même exercice que « la place de la gare » avec des échanges entre les acteurs. Demander aux acteurs de choisir une phrase courte avec sujet verbe et complément.
Exemple : « les marrons chauds sont brûlants... »

- 1- Les acteurs échangent un regard neutre chaque fois qu'ils se croisent. ils ont pour consigne de ne pas éviter le regard des autres passants.
- 2- Les acteurs se regardent et échangent un signe de la tête assez léger de sorte à saluer les passants qu'ils croisent,
- 3- Les acteurs, au lieu de dire « bonjour », doivent, dans le but de saluer les autres passants qu'ils croisent prononcer leur phrase qui n'aura pour sens que de dire « bonjour »...
- 4- Echange tactile avec entre passant + phrase (se serrer la main).
- 5- Se faire la bise + Phrase qui signifie pour l'un d'entre eux : « bonjour, comment vas-tu ? », l'autre en répondant avec sa phrase dit : « bien je te remercie et toi ? »
- 6- Contact « câlin »... Les deux passants sont très heureux de se retrouver et prononce leur phrase en se prennent dans les bras l'un de l'autre...

Variante : -

Conseils : -

