Animer : METTRE en PLACE un ESPACE « JE » :

Exercices :

Les exercices qui suivent vous proposent un cadre d'exécution mais chaque meneur de groupe reste libre, bien entendu, d'effectuer à l'intérieur de ce cadre certaines modifications en fonction de sa pédagogie et du groupe avec lequel il travaille. Toutefois l'ordre des phases ne peut être changé pour des exercices efficaces. À vous donc de piocher quelques exercices (1 ou 2) à chaque phase.

Imagination et concentration :

Afin de développer au maximum l'imagination des participants, vous vous attacherez à les placer le plus souvent possible dans des situations extraordinaires.

L'imagination n'a pas de limite. Le meneur doit se servir de l'imaginaire naissant de son groupe et savoir rebondir sur les propositions qui lui sont faites.

Le meneur ne doit jamais limiter l'imaginaire des participants, au contraire !

Confiance :

Attention si vous adaptez un exercice à ne pas mettre en danger les participants. Il est très important de le tester auparavant. Il est également nécessaire que le meneur se tienne informé d'éventuelles incapacités physiques ou psychiques afin d'adapter les jeux à chacun. Il est impératif de travailler dans un climat de confiance avec tous les participants.

Pratique :

Quoi de plus crédible qu'un meneur qui ait lui-même pratiqué le jeu dramatique ! Si ce n'est pas votre cas ne prenez pas le rôle de meneur !

Progression du travail :

Attention à bien maintenir une progression dans le travail. Assurez-vous que tous les exercices soient exécutés correctement et que les enjeux soient bien compris par les participants. Inutile de travailler l'espace, si l'ensemble des participants n'a pas intégré les modes de déplacement par exemple. Inutile de mettre en place des saynètes si on ne comprend pas ce que disent les acteurs, etc.

Cette progression est lente et parfois difficile pour certains, vous ne devez pas juger, chacun son rythme ! Encourager toujours les participants au moindre progrès.

Attention et respect :

L'expression théâtrale et corporelle que vous mettez en place fait appel à la personne tout entière, à son physique, son mental, son caractère et sa sensibilité. Il est très important que le meneur ait conscience de tout ce que cet art met en œuvre pour pouvoir utiliser au maximum les possibilités de chaque individu : attention et respect seront les maîtres mots.

Don :

Tous les exercices se feront dans le don, la générosité, le travail et la bonne humeur, la rigueur, le respect et l'humilité. C'est au meneur de susciter ces dispositions chez les participants et à ces derniers d'accepter de travailler dans cet état d'esprit. C'est pourquoi les exercices d'entrer dans l'activité sont importants et doivent être expliqués si besoin.

Vêtements :

Évidemment on demandera aux participants de ne pas porter leur tenue de ville mais des vêtements spécifiques de type jogging, vêtements amples et il est toujours mieux de ne pas porter de chaussures dans le but de garder une totale liberté de mouvement.

Spectateurs :

Certains exercices se feront seuls ou à deux. Le reste du groupe prendra alors la place des spectateurs et aidera le ou les exécutants par sa propre concentration. Il est important que dans cet atelier on puisse aussi faire l'éducation du spectateur.

Animer : METTRE en PLACE un ESPACE « JE » !

Phase	Exercice	Durée en mn	Objectifs	Déroulement	Notes
Entrée dans l'activité	Le pas en avant.	5'	Faire une transition entre les différents temps de travail. Mettre les participants en condition. Capter l'attention du groupe.	Les participants forment un cercle, enlèvent leurs chaussures (si possible) et les posent derrière eux exactement talons contre talons…, puis un par un font un pas en avant, vers l'intérieur du cercle, en donnant leur prénom. Tous les autres participants répondent alors bienvenue « *Prénom* ». Variante : celui qui se présente doit parler très fort et de manière claire – Les autres reprennent en chuchotant de manière claire et audible et audible et inversement. Dans une seconde séance on pour ajouter une émotion ou un sentiment…	
	Bienvenue au théâtre ce soir.	5'		L'animateur, placé à la porte d'entrée, à la manière d'un maître de cérémonie, reçoit les participants qui se seront déchaussés (si possible) avant d'entrer un par un dans la salle ou se déroule la séance. Chaque participant qui entre serre la main du maître de cérémonie qui lui dit : « *bienvenu au théâtre ce soir, j'espère que la pièce vous plaira* » le participant répond alors : « *Merci monsieur, avec joie* ». Ensuite le participant devient, en plus de l'animateur, un nouveau maître de cérémonie se place en ligne à ses côtés et serre la main des autres participants qui se placeront à ses côtés et ainsi de suite… Une fois tous les participants entrés l'animateur les guide pour qu'ils se mettent en cercle ou en ligne selon le type d'exercice suivant… Variante : Sur la ligne des participants l'animateur peut symboliser des espaces « *émotion* » avec un espace joie, peur, tristesse… restent aux maîtres de cérémonie et spectateurs à se mettre en condition pour faire transpirer ces humeurs dans leur répliques et leur jeu d'acteur.	
	Présentation à geste.	7'		Position initiale du groupe en cercle. Un participant s'avance au milieu du cercle en prononçant son prénom associé à un geste. Il reprend ensuite sa place. C'est au tour de tous les autres d'avancer au centre du cercle et reprendre le prénom à voix haute et reproduisant le plus fidèlement possible le geste et l'expression de son auteur.	
Respiration – Préparation	Respirer-Bloquer	5'	Préparer les participants – aider à se détendre	Prendre une grande respiration par le nez et soufflet par la bouche. Selon l'âge des participants on peut imaginer gonfler chacun son ballon de baudruche pour l'expire puis imaginer gonfler une montgolfière en collectif.	
	Les poupées gonflables	5'		Commencer l'exercice ensemble à genoux et expirer. Prendre un inspire et au fur et à mesure que l'on inspire, les corps grandi et l'on se redresse. A l'expire, on reprend progressivement la position la plus ramassée possible proche du sol. Recommencer l'exercice 3 ou 4 fois de suite.	
	Ah !	5'		En cercle, on prend une grande inspiration tous ensemble et on pousse ensemble un ah ! qui doit être initié par le passage de l'air des poumons vers l'extérieur et non par un cri faisant intervenir les cordes vocales. <u>Variante 1</u> : Maintenir un ah vocal cette fois-ci le plus long possible, tous ensemble. <u>Variante 2</u> : L'animateur de séance se déplace a l'intérieur du cercle, dès qu'il arrive devant un participant celui-ci commence un ah, qu'il doit tenir jusqu'à ce qui le meneur passe de nouveau devant lui. C'est un jeu de coopération, il faut déterminer la vitesse de rotation du meneur à l'intérieur du cercle pour que l'on puisse réussir l'exercice.	
Echauffement vocal	Doudadidou	5'	Préparer les participants à utiliser leur voix. Chauffer les cordes vocales et tous les muscles intervenant pour la prise de parole	Le meneur prononce les mots suivants sur un air musical ou non de son choix : Dou da di dou da di deï, puis il poursuit : Mou ma mi mou ma mi meï, clou cla cli clou cla cli cleï, plou, pla pli plou pla pli pleï… en demandant aux participants d'accentuer de manière caricatural l'articulation des mots au fur et à mesure que l'on répète… Variante : sans bouger la macloir prononcer un par un les séquences de mots précédentes.	
	Le vibra-	5'		Faire vibrer les lèvres en expirant le l'air et en émettant des sons	

© Association Service Jeunesse Tél. / Fax : 03 21 29 11 05 GSM : 06 222 78 666 www.servicejeunesse.asso.fr

	lèvres			plus ou moins grave, puis une séquence de notes mélodiques. Cet exercice n'est pas facile à réaliser car il faut être très détendu pour obtenir un bon résultat.	
	La sirène	3'		Ensemble on prend tous une grande respiration dans l'objectif de tenir une un son variable le plus longtemps possible. Les participants sont en cercle, les bras vers les pointes des pieds comme pour les toucher sans forcer… Puis ils commencent en suivant le meneur par pousser un son grave qui devient de plus en plus aiguë au fur et à mesure que l'on se redresse. on tient la note 3 à 4 secondes la plus aiguë (mais pas trop), à ce moment-là on a les bras en l'air et on se tient le plus droit possible. Enfin on commence à se baisser lentement pour finir avec une note grave.	
Echauffement corporel	Etirer – roulé	3'	Echauffer le corps progressivement	Comme dans l'exercice la sirène, cette fois on pousse l'étirement un peu plus loin en montant sur les pointes de pied en même temps que l'on cherche à mettre les bras le plus haut puis le plus en arrière possible. Lentement on revient et on se ramasse sur soi-même pour finir accroupi les bras enlaçant les jambes.	
	L'essoreuse à salade	5'		On commence par essorer les mains (mouvement de va et vient rapide), puis les avant-bras ; les bras, les épaules, le coup la tête, le buste le tronc, les fesses, les jambes… Puis on cesse les mouvements en commençant par les mains, puis les avant-bras, puis les bras, etc… (sens inverse)	
	Le papillon culbuto	7'		Assis les plante de pieds l'une contre l'autre les talons resserrés vers le bassin. Les mains tiennent les bouts de pieds. Faire des mouvements de plus en plus amples en bougeant les hanches. Seconde phase se balancer de droite à gauche sans tomber ni perdre l'équilibre le plus amplement possible sans bouger les mains. Troisième phase, faire une tour complet en basculant vers la droite puis vers la gauche (exercice assez complexe).	
	Le sac à dos	5'		Les participants en cercle se mettent dos à dos, 2 par 2. L'un attrape les bras de l'autre à la manière des « bretelles » d'un sac à dos, ensuite il se penche en avant se sorte à soulever sur son dos le partenaire.	
	Le roulé-boulé	7'		En binôme. « A » est allongé sur un sol adapté (prévoir des tapis de mousse) place sa tête entre les pieds de « B » qui est debout puis lui attrape les chevilles en plaçant les pouces vers l'intérieur du corps. « A » plis les jambes à 45° et pose ses pieds bien à plat sur le tapis. « B » saisi ensuite les chevilles de « A » en entamant une roulade vers l'avant, celui-ci sera aidé par « A » qui porte légèrement « B » en l'accompagnant dans son mouvement. « B » devra poser la tête entre les pieds de « A ». « A » accompagne le mouvement et se relève puis roule entre les jambes de « B » et ainsi de suite…	
	Saute-moutons	5'		Un banal jeu de saute-moutons peut créer une énergie tout à fait intéressante. On prendra simplement le soin d'ajouter comme contrainte un cri à pousser au moment du saut. Pour les plus chevronnés, on ira jusqu'à demander des cris sur des émotions et des intensités différentes. Cet exercice trouve tout son intérêt avec n'importe quel type d'acteur, sauf peut-être les très jeunes enfants. La plupart ont, en effet, oublié cette pratique, et se retrouver une nouvelle fois à devoir engager une énergie très violente est très forte pour passer un obstacle qui paraît souvent insurmontable (surtout s'il y a des acteurs très grands) est très proche de l'état qui précède la montée sur scène. Le cri demandé ne sert qu'à amplifier l'explosion d'énergie. Cet exercice peut engendrer quelques chutes, il faudra l'exécuter avec soin, en rappelant que l'essentiel de la force à donner se trouve dans les bras, et non pas dans les jambes au moment du saut.	
Occupation de l'espace	La place de la gare	10'	Observer, prendre ses	Tous ensembles dans un espace scénique défini, les participants doivent marcher à des cadences différentes impulsées par	

			repère, prendre conscience de l'espace, gérer ses déplacement, adapter son positionnement par rapport à l'ensemble du groupe, coopérer	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 1 : Diviser le groupe et 2,3 ou 4 sous-groupes en donnant des cadences très différentes aux sous-groupes dans le même espace scénique. Variante 2 : Avec des accessoire 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. Variante 3 : le meneur n'est pas fréquentable, il se ballade parmi les participants mais ceux-ci, a son approche doivent s'en éloigner d'au moins 2 mettre tout en prenant la précaution de remplis l'espace scénique de manière homogène. Variante 4 : Le meneur peut modifier la cadence de marche : rapide, lent très rapide, au ralenti, en apesanteur… Variante 4 : 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 pb. La nuit vous porté 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 trouvé une parade, mais oui c'est évidant, 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 pensé à Margueritte la secrétaire qui n'est pas prête à changer ses habitude elle fera tout pour vous mettre de bâtons dans les roue, 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 participant trouvent des solutions, les regards sont dirigés en général vers le haut l Lorsqu'une difficulté apparaît, il regarde le sol… Variante 4.1 : 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.	
	Marche et stop !	3'		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 : à l'arrêt on doit exprimer une émotion sans parler.	
	Marche interactives	7'		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…	

© Association Service Jeunesse Tél. / Fax : 03 21 29 11 05 GSM : 06 222 78 666 www.servicejeunesse.asso.fr

	La ligne conductrice	15-20'		Déterminer au sol un « *chemin* », d'un bout à l'autre de la pièce ou de l'espace scénique. Ce « *chemin* » sera un peu plus large que la largeur du corps des participants et aussi long que tous les participants allongés bout à bout moins 25%, ne pas hésiter à faire des virages. Le but de l'exercice et de faire une ligne conductrice, de sorte à ce que tous les corps allongés se touchent, sans pour autant dépasser du chemin (Largeur et longueur). La ligne se constitue du début à la fin. Chaque participant ne peut entamer son parcours qu'à condition que son prédécesseur soit allongé sur le chemin et immobile. Il n'aura plus le droit de bouger jusqu'à la fin de l'exercice. Le second prend place sur le chemin et doit s'assurer qu'une partie de son corps soit bien en contact avec le premier et ainsi de suite… Les participants doivent gérer l'espace pour que tous puissent prendre place sur le chemin, jusqu'à ce que la ligne conductrice rejoigne l'autre extrémité… Une fois tous les participants allongés, le premier (celui qui a commencé) se relève et doit parcourir toute la ligne, sans quitter le chemin et rejoindre l'autre extrémité. Pour cela le meneur aura délimité un carré (à l'aide d'un tapis ou un tissu) qui pourra contenir à peine tous participants, debout, les uns contre les autres. Une fois le premier allongé arrivé à destination (ou a mis chemin) le second peut se relever et ainsi de suite… (cet exercice sert de transition avec la phase suivante).	
latéralisation, observation, contact et restitution	Méli-mélo	10'	Créer le groupe, développer la confiance en soi et en d'autres participants, travailler l'observation et la restitution de ce qui est observé. Confronter différents point de vue	Former un cercle. Tous les participants se tiennent la main avec la consigne de ne pas se lâcher, le meneur casse le cercle puis emmêle les participants. Passer sous les bras, tourner, repartir en arrière… Une fois le mélange effectué les 2 bouts de la chaine sont reliés en se donnant la main. L'objectif ensuite pour les participants et coopérer afin de reformer un cercle correcte, le tout sans jamais se lâcher les mains…	
	Guide d'aveugle	10'		En binôme, « A » a les yeux bandés, les mains devant lui, les paumes vers le sol. « B » place ses paumes de mains sous celles de « A » et le guide dans la pièce. Une fois le déplacement terminé on demande à « A » où il pense se situer dans la pièce et qui était son guides. (Si le groupe se connaît bien). Variante : Les paumes de mains ne doivent pas se toucher, le guidage se fait uniquement par la chaleur corporelle des mains ressentie par l'aveugle.	
	Comment tu marches ?	10'		Un volontaire (A) fait un ou deux passages devant un public qui l'observe attentivement. On demande ensuite à une personne du public (B), volontaire, de bien vouloir mettre en évidence une des caractéristiques de la marche de la personne qui vient de passer. « B » fait un passage en caricaturant cette caractéristique (balancement des bras, marche sur la pointe des pieds, épaules basses…). Ils effectuent ensuite un passage à deux, l'un derrière l'autre. Puis on demande à nouveau au public si quelqu'un n'aurait pas remarqué une autre caractéristique particulière à caricaturer, etc…	
	Touché visage aveugle	10'		« A » a les yeux bandés, en touchant uniquement le visage d'un autre, il doit deviner de quoi il s'agit. Que les membres du groupe se connaissent ou pas, peu importe cet exercice est faisable. Dans le cas où le groupe ne se connaît pas, une fois le visage exploré par « B » qui a les yeux bandé, « A » retourne à sa place, on libère les yeux de « B » qui doit retrouver dans le panel du public qui il vient de toucher.	
	Le miroir	10'		Face à face ou le groupe face au meneur doit reproduire les mouvements et les déplacements comme dans un miroir.	
	Les marionnettes	10'		« A » est une marionnette, « B » le manipulateur de marionnettes. Selon des liens fictifs, « A » doit anticiper et respecter les mouvements que souhaite lui faire faire « B » en manipulant les liens.	
	La machine rythmique	10'		Tous les participants sont en position public. On demande à un volontaire d'aller sur l'espace scénique, à l'endroit de son choix puis, une fois sur scène il doit associer un son à un geste en continu et en rythme. Une fois en place on demande à un autre volontaire de	

© Association Service Jeunesse Tél. / Fax : 03 21 29 11 05 GSM : 06 222 78 666 www.servicejeunesse.asso.fr

				compléter le plus harmonieusement possible le début de la machine qui se met en place en associant un son et un geste également et ainsi de suite jusqu'à que tous les participants soient sur scène. Une fois que tous sont sur scène, le premier arrivé quitte l'espace scénique pendant que les autres continuent. Puis le second, le troisième et ainsi de suite.	
	Course en aveugle	5'		Un volontaire, yeux bandé, doit courir vers le groupe à toute allure en sachant qu'il sera rattrapé par le groupe en fin de course, le tout sans ralentir son allure et en toute confiance…	
	Chaises inutiles	5'		Mettre 4 chaises en carré. 4 volontaires s'assoient sur les chaises de sorte à ce que le dossier soit situé à leur gauche. chaque candidat laisse bien ses pieds au sol, à plat et s'allonge pour poser son dos sur les genoux du voisin. Une fois le carré formé et tous les candidats allongés, on peut enlever toutes les chaises sans que personne ne tombe…	
	Saut dans le vide	5'		Un volontaire monte sur une table et se laisse tomber en toute confiance en arrière. Les restant du groupe doit le rattraper.	
	1, 2, 3, soleil	7'		Jeu classique des 1, 2,3, soleil. Lorsque le meneur tape sur le mur les participants avancent. Lorsque le meneur prononce la fin de la phrase fatidique les joueurs s'arrêtent et doivent se figer dans une position et surtout selon une expression qu'ils choisissent. Ils doivent exprimer un sentiment ou autre… Si deux, quatre, six, huit… personnes font la même expression ou si elles bougent elles doivent retourner au départ. C'est le ou les meneurs qui décident de cet état de fait. Si 1.3.5.7… personne on la même expression et qu'elles ne bougent pas, elles restent en course. Le premier arrivé a gagné. Variante 1 : le(e) meneur(s) peut tenter de déstabiliser les joueurs sans les toucher… Variante 2 : Le meneur put imposer le sentiment en disant : « *1, 2, 3, joie* »tous les participants doivent alors exprimer la joie. Les 2 ou 3 moins bonnes expressions repartent à zéro ou recul d'un pas. Les 2 ou « meilleures peuvent avancer d'un pas…	
Jeux de scène	Question – Réponse	10'	Etude et mise en place des postures attitudes, déplacements et placement de la voix sur un espace scénique	Former deux lignes de participants, les uns faisant face aux autres en binômes. Le groupe « A » pose une question au groupe « B » en prononçant une phrase courte quelconque (sujet, verbe et complément du type : les marron chauds sont brûlants – Voir exercice : *La place de la gare*). le groupe « B » doit y répondre. les deux lignes s'éloigneront de plus en plus. Sans crier, plus on est loin plus la voix doit porter. Variante : on peut ajouter des émotions à la question et à la réponse : colère, peur, honte, le doute, l'agacement, la joie,…	
	Se présenter	10'		Un participant se présente sur un espace scénique bien défini, assez éloigné du public pour tester le portage de la voix. Les consignes dans tous les cas et toutes les variantes sont les suivantes : le personnage entre en scène, s'arrête et regarde le public puis il commence à dire son texte. Une fois le texte terminé, par sa posture il s'assure que le public a bien compris ce qu'il vient de dire et il quitte la scène. il ne doit pas dire son texte en associant les déplacements d'entrée et de sortie de scène. Les transitions doivent être nettes et précises et comprises par le public. Attention aucune interaction avec la salle (le public) n'est autorisée. Variante 1 : le texte est imposé : je m'appelle … je viens de … j'ai … âge… je suis (célibataire), mes passions son…, je suis ici car… etc. Variante 2 : on demande au volontaire de se présenter comme il le souhaite. Sans contraintes particulière, tout est permis. Variante 3 : on demande au volontaire de se présenter en racontant l'histoire d'un personnage. Variante 4 : on demande au volontaire de se présenter en faisant passer une ou plusieurs émotions… Cariante 5 : on impose un temps de présentation d'une minute pendant laquelle le participant ne doit pas arrêter de parler.	
	Espaces émotions	15'		Déterminer 4 espaces bien distincts sur l'espace scénique (4 carrés par exemple). On peut choisir : La honte, la terreur, la joie, la colère. Attention dans cet exercice on parle bien des émotions (« la surprise » par exemple n'est pas une émotion). Avec la phrase	

© Association Service Jeunesse Tél. / Fax : 03 21 29 11 05 GSM : 06 222 78 666 www.servicejeunesse.asso.fr

				de base du départ (exercice : *place de la gare*), un volontaire se déplace dans les espaces, dans l'ordre souhaité, et doit dire sa phrase et respectant l'émotion énoncée… Mêmes consignes de posture que dans l'exercice *se présenter*. Chaque fois que le volontaire quitte un espace émotions pour en rejoindre un autre il fait dos au public. Dès qu'il est prêt il fait face au public à la condition que l'émotion transparaît déjà.	
	Trio de courtoisie	15'		Un personnage entre sur l'espace scénique. Il prononce sa phrase et doit trouver et énoncer, dans le doute, un argument pour défendre cette phrase et un argument contre. C'est alors qu'entre sur scène un second personnage qui a pour mission de valoriser la phrase du premier, il doit développer tout un argumentaire « pour ». Quelques temps après un second personnage doit développer tout un argumentaire « contre » et démontrer que la position du second ne tient pas. Dernière phase le second trouve d'autres arguments pour « démonter » ce du troisième personnage. Les contradicteurs quittent la scène et le premier personnage prononce une nouvelle fois sa phrase toujours pleins de doutes… et quitte la scène, inquiet.	
	L'objet détourné	15'		Prendre un objet quelconque : un bâton, une chaise, une planche, des lunettes, un foulard… En cercle un par un les participants doivent détourner l'usage habituel de l'objet, de manière très large (ex : faire d'une chaise une flûte de pan…)	
	Le sculpteur	10'		En binôme, une statue, muette et flexible se plie au sculptage d'un maître qui a l'aide du corps de la personne doit représenter quelqu'un ou quelque chose (un animal, un personnage célèbre, un outil…). Une fois les sculptures terminées (donner un temps limite), on rassemble tous les sculpteurs et à la manière d'une visite guidée dans un musée on découvre chaque sculpture. Les auteurs doivent les présenter une par une. La sculpture présentée devient alors visiteur…	
Jeu théâtrale - Improvisations	Sincères condoléances	15'	Jouer un personnage - improvisé	Dans un petit espace scénique un personnage « A » joue le rôle d'une veuve éplorée qui est prêt du cadavre de son mari, lui-même joué par un personnage. Elle reçoit la visite de personnes qu'elle connaît ou que son mari connaissait et la scène se déroule. Des situations sont données aux visiteurs et parfois aux visiteurs et à la veuve. Les spectateurs ne connaissent pas la scène, ni les indications données aux visiteurs. Situation 1 : Visiteur → vous venez pour vous assurer que les papiers de l'héritage son bien effectués et vérifier que votre nom est bien dans la liste… Situation 2 : Visiteur → Vous présentez vos condoléances à la veuve que vous ne connaissez pas. Soudain en regardant le défunt vous comprenez alors que vous vous êtes trompé de personne… Situation 3 : Visiteur → vous êtes la maîtresse, ou le petit ami secret du défunt. Situation 4 : Visiteur → Vous détestez la veuve et êtes persuadé qu'elle y est pour quelque chose dans la mort de son mari. Situation 5 : Visiteur → Vous êtes un collègue du défunt et vous êtes ivres mort…	
	Du trac au trac…	15'		Un personnage est sur l'espace scénique. A la manière d'un personnage qui attend dans la rue. (ou ailleurs). Un second personnage entre et provoque une situation. Le rôle du premier personnage est d'entrer directement dans la situation proposée par le second et poursuivre avec lui le déroulement de la scène jusqu'à y trouver une chute. Le second personnage sort alors de l'espace scénique. Un 3ème issu du public, quand il a une idée, entre alors sur scène. Variante 1 : Envoyé plusieurs intervenants en même temps. Variante 2 : La chute doit être apportée par l'entrée d'un troisième personnage dans la scène qui se déroule. Variante 3 : Le dernier personnage entré prend la place du premier et doit s'adapter aux situations proposées par les autres.	
	Raconte-moi une histoire	15'		Un participant désigné ou volontaire commence à raconter une histoire de son choix. Il est sur l'espace scénique et doit l'occuper. Tout est permis : accessoires, gestes, déplacements… Dès que le meneur le désigne, le participant suivant prend la place du conteur	

				et poursuit l'histoire. Variante 1 : Imposer en plus de la suite de l'histoire un sentiment ou une situation particulière pour raconter l'histoire : *ex : vous avez froid, vous êtes mort de rire et ce que vous dites n'est pas marrant, vous êtes persuadé que votre publique est dur d'oreille, un mouche vous ennuie, vous êtes allergique au son «ô »….* Variante 2 : Ajouter un accessoire obligatoire, exemple un morceau de tissu qui pour le premier conteur sera par exemple une chevelure, pour le seconde conteur, autre chose, un brassard, une paires de menottes, une étole… Mais en tout cas le bout de tissu ne doit jamais avoir la même fonction. Variante 3 : en combinant ou pas les variantes 1 et 2, on impose des mots à faire apparaitre dans l'histoire et ses suites : *un chewing-gum, un parapluie, un bébé, une tondeuse à gazon….*	
	Une minute pour tout montrer	1'15		Un participant est sur l'espace scénique il pour consigne de se donner àç fond pendant une minute, pour cela il est coaché par le meneur qui le conditionne et l'aide à se concentrer. Le meneur lui indique un thème (ex : *Hors d'atteinte, la soif du mal, vivement la fin, la joie du marionnettiste, l'enfant du paradis, où sont passées les gazelles ? le plus beau pays du monde, l'invasion des cafards, délicieuse araignée, l'aventure intérieure…).* Pendant une minute le participant doit mimer la scène qu'il propose aux autres, le public.	
Détente – relaxation	Je suis lourd et j'ai le front frais	10'	Se détendre, se relaxer après les exercices pour un retour au calme, avant la première pour mieux se concentrer, se recentrer.	Les participants sont allongés sur le sol avec tapis de sorte à ce qu'ils n'aient pas froid. Le meneur leur propose de s'allonger dans une position la plus agréable possible. Puis il les invite à fermer les yeux. Il passe ensuite en revue toutes les parties corps (la tête, la nuque, le coup, les épaules, le dos, la poitrine le bras droit, le bras gauche, le ventre, les reins, le bassin, jambe droite puis gauche) Pour chaque partie il invite les participants à prendre conscience de tous les points d'appui de celle-ci avec le sol. Puis il les invite à sentir comme ces parties du corps sont lourde et peuvent s'enfoncer dans le sol (dans le tapis)… Très, très lourde, si lourde qu'on ne les sent plus… Lorsque toutes les parties du corps ont été énumérées dans un sens, on reprend dans l'autre sens pour reprendre contact avec elles très progressivement et ramener les participants à un état de veille consciente. Il se peut que des participants s'endorment durant l'exercice.	
	Voyage dans le cosmos	10'		Les participants sont allongés (même conditions que dans l'exercice « Je suis lourd et je le front frais »). Le meneur invite les participants à visualiser leur corps au repos et détendu en se plaçant juste au-dessus de leur corps, puis à visualiser toutes les personnes qui sont dans la salle, puis à s'élever encore pour visualiser la salle, comme si ils montaient tout doucement à bord s'une montgolfière. Puis ils visualisent le pâté de maisons dans lequel se trouve la salle, puis le quartier, puis la ville, puis le département, la région, le pays, le continent, s'élevant de plus en plus haut puis ils visualisent la terre et se sentent en situation d'apesanteur, très détendus ils ne sentent plus leur corps…. Le meneur peut les laisser quelques instant dans l'espace (le cosmos) puis on fait délicatement le chemin en sens inverse pour reprendre un état de conscience active.	
	L'un sur l'autre	15'		En binôme, un participant se met à plat ventre dans une position détendue. L'autre se place sur lui exactement dans la même position sur le dos. Délicatement de sorte à ne pas faire mal à celui qui se trouve en dessous. Une fois les deux participants l'un sur l'autre, ils doivent se détendre et se laisser aller à la relaxation. Pour vérifier qu'ils sont bien détendus, le meneur peut prendre les jambes de celui qui se trouve au-dessus et faire un petit mouvement de balancier de la droite vers la gauche. On vérifiera que le partenaire du dessous bouge en même temps sans faire le moindre effort. Inverser ensuite les rôles, puisque le participant du dessous doit se sentir très léger à la fin de l'exercice, d'où l'intérêt de ne pas inverser tout de suite.	
	Massage	10'		En binôme : plutôt que d'un réel massage il s'agit d'une apposition des mains avec de légères pressions : commencer par exercer	

© Association Service Jeunesse Tél. / Fax : 03 21 29 11 05 GSM : 06 222 78 666 www.servicejeunesse.asso.fr

				quelques pressions sur la nuque autour de la colonne vertébrale de votre partenaire. Suivez ensuite la colonne vertébrale en exerçant quelques pressions circulaires jusque dans le bas des reins de manière lente. Remonter ensuite de la même façon. Appliquez vos mains sur les épaules de votre partenaire et par une légère pression imprimez des mouvements circulaires. Avec le plat des mains, prolonger ces mouvements circulaires sur les omoplates et dans le dos jusque dans le bas des reins également. Revenez ensuite à l'épaule et dans vos mains saisissez le bras de votre partenaire est appliquée de simples pressions en descendant le long du bras lentement, jusqu'à la main. Prenez ensuite chaque doigt et massez-les lentement du haut vers le bas en appliquant également quelques pressions. Votre partenaire doit être en position zéro, c'est-à-dire les pieds autant écartés que les épaules. Faites de même avec le second bras. Si l'exercice est bien exécuté, votre partenaire doit avoir la sensation d'avoir un bras plus long que l'autre. Pour terminer, poser vos mains sur les omoplates et les épaules de votre partenaire puis imprimez assez rapidement un mouvement vers le bas jusqu'aux chevilles – Renouvelez 3 à 4 fois. Le massage est terminé. Le masseur devient le massé.	
Sorite de l'activité	Reprise des « *entrées dans l'activité* »	5'	Marquer la fin du temps consacré à l'expression corporelle et théâtrale…		

© ASJ