

Exercices de théâtre respectant la distanciation physique

Echauffement : placer les enfants dans des cerceaux respectant ainsi la distanciation

1. **Bailler, s'étirer, soupirer comme si on en avait assez, soupirer comme si on trouvait quelque chose de super bon, soupirer de surprise, de soulagement**

2. Respiration

Poser une main sur le ventre. Bien inspirer par le nez en sentant son ventre gonflé. Souffler doucement par la bouche. Refaire 3 fois.

Le bûcheron : Bien solide sur les 2 pieds, imaginer tenir à 2 mains une hache. Inspirer par le nez en montant la hache au-dessus de la tête puis baisser les bras d'un coup sec, comme pour fendre la bûche en expirant activement par la bouche. Reproduire l'exercice plusieurs fois.

3. Mouvements divers :

Adopter une bonne position, ancrage sur le sol : écarter un peu les pieds, bras le long du corps. Imaginer que nous sommes un arbre, que des racines sont sous nos pieds (bien appuyer sur ses deux pieds en pliant un peu les genoux). En restant bien droit, bras le long du corps, sans soulever les talons, pieds bien à plat sur le sol, se pencher le plus possible doucement et revenir. Puis, en arrière, sans soulever la pointe des pieds, bien à plat. Puis sur les côtés (plus facile !)

Echauffement divers :

Lever un pied et le tourner doucement. Idem l'autre pied. Dans un sens puis dans l'autre.

Bras le long du corps, se mettre sur la pointe des pieds. Tenir 2 secondes. Recommencer 3 fois.

Deux mains réunies et tourner doucement les poignets. Dans un sens puis dans l'autre.

Mains sur chaque épaule et doucement rotation des coudes comme pour dessiner un rond avec. Dans un sens puis dans l'autre.

Épaules basses, tout doucement tourner la tête. Dans un sens puis dans l'autre.

Lever les épaules sur une inspiration bouche ouverte comme si on était surpris. Tenir l'émotion avec épaules en hauteur. Relâcher. Le faire trois fois.

Les deux bras tendus devant, plier les genoux. Rester 2 secondes.

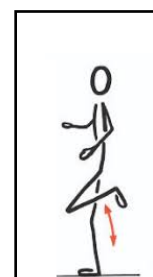
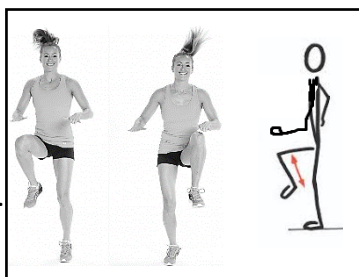
Remonter doucement. Recommencer doucement 2 fois.

Puis refaire le même mouvement mais plus vite pour la descente. 2 fois.



Mouvement plus dynamique :

Les deux mains devant qui ne bougent pas, lever un genou puis l'autre jusqu'à la main. Ce sont les genoux qui viennent toucher et non les mains.



Puis taper ses fesses avec ses talons.

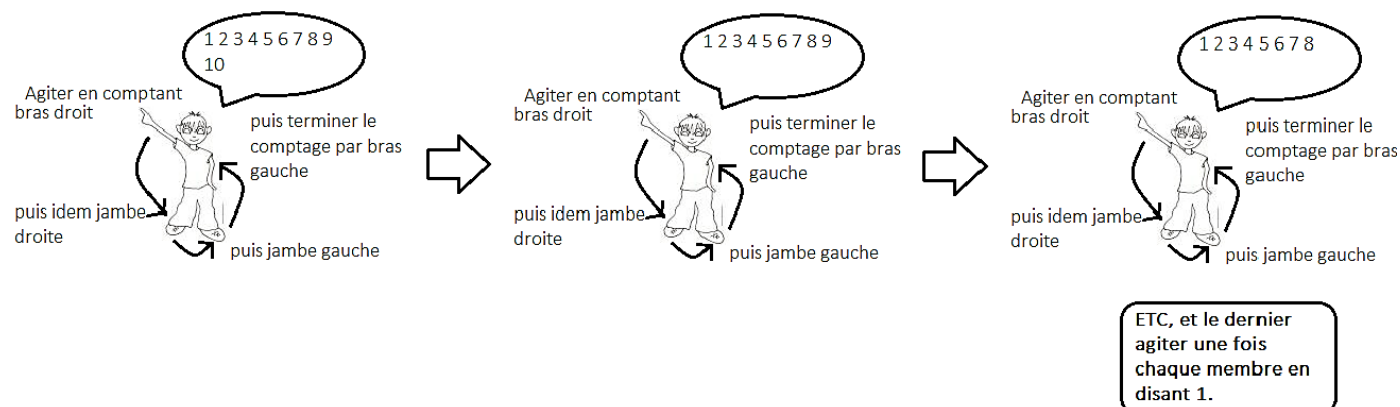
Mouvements dynamiques qui les amusent : Agiter les membres et compter en enlevant à chaque fois un nombre (commencer à partir de 10, ou 5 pour les plus petits)

De 1 à 10 :

- lever le bras droit en l'air et l'agiter en comptant de 1 jusqu'à 10, puis le baisser
- passer à la jambe droite : lever le pied et l'agiter en comptant de 1 à 10, puis baisser
- idem jambe gauche
- idem bras gauche

De 1 à 9 : recommencer mais cette fois en s'arrêtant à 9

Puis faire de 1 à 8, 1 à 7, etc. jusqu'à 1.



Mouvements défoulement garantie :

La mini crise : bouger dans tous les sens sur place en faisant du bruit, avec les bras qui balancent, comme si on était en caoutchouc. S'arrêter net au signal (stop, ou une clochette). Le faire 3 fois.

4. Activités pour l'écoute collective

La vague : Faire passer une vague comme sur un stade de sport : démarrer accroupi et se lever bras en haut au fur et à mesure.

Idem mais cette fois quand la vague arrive sur le premier qui a démarré, celui-ci s'accroupi et au fur et à mesure ils se baissent. Faire 2 – 3 tours.

Ronde des gestes : Position de départ : en cercle.

L'enseignant donne son prénom et y associe un geste. Tout le monde répète le prénom et geste de l'enseignant. Le voisin donne son prénom avec un autre geste. Tout le monde répète son prénom, avec le geste. Puis, tout le monde répète les deux prénoms avec à chaque fois le bon geste. Et on continue. Pour des petits, faire des demi-groupes. Mais en les aidant un peu de temps en temps, ça passe à 12.

La ronde des chiffres et de l'alphabet : en cercle, chacun parle à son tour. Le premier dit un chiffre « un » et le suivant « a » (ou les jours de la semaine donc « lundi »). Puis le suivant dit « deux », puis « b » (ou « mardi »), ainsi de suite. Cet exercice demande de la concentration et permet de calmer un groupe qui aurait tendance à se dissiper.

Le ballon de couleur imaginaire : pour la réussite de cet exercice, il est important que chaque enfant prenne le temps de regarder un camarade dans les yeux et également, de prendre conscience quand un camarade le cherche du regard. Pour cela, l'enseignant demande aux élèves qu'il regardera dans les yeux de lever la main. Parfois, c'est le voisin qui se sent regarder ! Une fois cet entraînement effectué, expliquer les règles du jeu. Leur dire que c'est un exercice de concentration.

L'enseignant met les mains en avant, comme s'il tenait un ballon : « j'ai un ballon les enfants. Il est rouge. Je vais le donner à quelqu'un, seulement si nos regards se sont croisés. Et je lance mon ballon seulement s'il continue à me regarder. Quand je lance mon ballon, je dois toujours dire la couleur. Et celui qui le reçoit également. Celui qui reçoit le ballon va donc mettre ses mains en avant et dire « rouge ». Puis, il choisit quelqu'un et il va le lancer en disant « rouge ». Quand on n'a plus le ballon, il est important de descendre les mains.

Si cela fonctionne bien, vous pouvez rajouter un autre ballon, jaune ou bleu, qui va tourner en même temps que le premier. De temps en temps, on peut stopper les passes et demander qui a le ballon rouge, ou jaune, histoire de les aider à s'y retrouver. Certains enfants lancent le ballon et gardent les mains devant..

Jeu du détective et de l'assassin : jusqu'à 10-12. Sinon en demi-groupes

Ronde à distance les uns des autres.

Les participants sont en rond les yeux fermés. L'enseignant choisit un tueur et un détective en passant derrière eux. Personne ne saura qui ils sont. En silence, avec un objet, si dans le dos d'un élève, ce sera le détective. Si sur la tête, ce sera l'assassin. Les participants se regardent dans les yeux. Le tueur assassine les participants en leur faisant un clin d'œil. Il n'y a que le détective qui doit trouver le tueur. S'il le trouve, il dit « stop, c'est... ». S'il s'est trompé, le jeu continue. S'il a raison, et qu'il n'y a qu'un seul tueur, le jeu s'arrête. Si l'enseignant a choisi deux tueurs, le jeu continue.

Demander aux élèves de mourir de façon théâtrale avec grands cris et gestes.

5. Activités davantage théâtrales

Travail sur la voix, le souffle (limité si ils ont un masque) : mettre devant sa bouche son index, souffler comme pour éteindre une bougie. Le doigt va se plier. Plusieurs fois, de plus en plus vite comme si la bougie se rallumait. Bien inspirer et souffler le plus longtemps possible en mimant comme si un fil sortait de la bouche. Faire des bruits (grenouille, moto, cigale, moto, chouette, rires de sorcière, père Noël, rire de bébés, mouche).

Le jeu du caillou : on s'accroupit comme si on avait trouvé un beau caillou. On fait semblant de le prendre, de le regarder en restant accroupi, de le lancer et le rattraper doucement. Puis, on a l'idée de regarder le ciel, comme si on voulait le lancer le plus loin possible. Bien inspirer, maintenant le caillou en arrière et se lever d'un seul coup tous en ensemble en projetant ce caillou en l'air en criant « ha ! »

Prononciation : les voyelles (a-e-i-o-u / va-ve-vi-vo-vu, ta-te-ti, etc avec d'autres consonnes)

Vire-langues : J'exige d'exquises excuses. Les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches ou archi-sèches. Un bon gros rat blanc. Un chasseur sachant chasser sans son chien est un bon chasseur.

Expression et émotions : les élèves en cercle, neutre. L'enseignant leur dit qu'il y a différentes émotions et que notre visage change en fonction de ce que l'on ressent. L'enseignant fait plusieurs expressions, les élèves disent de quelle émotion il s'agit. En claquant des mains, l'enseignant lance une émotion (joie, triste, heureux, peur, colère) et les élèves font une statue correspondante. Mettre en avant ceux qui se servent de leur corps entier et dont le visage est très expressif. On peut le faire aussi avec amoureux, timide, méfiant...

Jeu du miroir par deux à distance : face à face, l'un devient le miroir de l'autre et fait les mêmes gestes que lui (on ne touche pas son masque, gestes comme se coiffer, s'habiller, se mettre du rouge à lèvres, éplucher une banane, se brosser les dents, ou comme un cow-boy : enfiler sa ceinture, plier les genoux, dégainer, grimper sur son cheval, etc.) Leur dire de ne pas faire trop vite les gestes pour que le miroir arrive à le suivre.

Le nommé : Par demi-groupe. Ils marchent tranquillement sur la scène, en respectant les distances, sans se regarder, sans se parler. L'enseignant tape dans les mains en disant un prénom. Tous à l'arrêt, et en restant sur leur position, tournent leur corps en tendant les mains vers le camarade appelé en répétant son prénom plusieurs fois en chuchotant. L'appelé doit regarder tous ses camarades, ce qu'ils lui donnent. On apprend à recevoir. Au clap, ils repartent. Et au suivant. On peut ensuite faire la même chose mais à chaque fois, au clap avec le prénom, dire une émotion (joie, triste, colère, peur, amoureux). Ils doivent alors prononcer le prénom avec cette émotion.

La statue : en demi-groupes, l'autre est spectateur. Les enfants marchent en investissant l'espace tranquillement, en respectant les distances. L'enseignant dit un prénom. Cet élève réfléchit, pour trouver sa statue, en continuant comme les autres de marcher. Au clap, tous s'arrêtent et doivent faire la même statue que l'élève nommé. Au prochain clap, ils remarchent. Et au suivant...

Apprendre à affronter le public et à marcher en étant sûr de soi : un élève devant les autres en spectateur. Un par un, venir du fond de scène d'un pas sûr (j'appelle cela bien poser ses pieds, comme si on avait des crampons), s'arrêter devant le public et dire « bonjour » (important de ne parler que une fois bien arrêté). Tous les autres répondent « bonjour ». Et ainsi de suite. Cette étape a l'air anodine mais elle est importante pour que les élèves se sentent à l'aise dans les exercices suivants.

Jeu des mimes : faire deviner des animaux, des métiers, des objets,

« Oups, je ne suis pas seul » : une chaise, ou un cerceau, devant les spectateurs. Consigne : venir tranquillement sans regarder personne, comme si on était seul. S'asseoir ou se positionner dans le cerceau. Et s'apercevoir qu'il y a un public. Prendre le temps de montrer sa surprise. Puis décider de partir comme l'on veut (soit fuite en courant, ou lentement gêné, ou en étant content d'être regardé et saluer alors, etc !)

Jeu de l'émotion qui monte, qui monte :

Aligner des cerceaux espacés 4 ou 5. Chaque enfant dans un cerceau. Le premier doit choisir une émotion et dire « ça m'est égal ». Leur dire qu'au théâtre, le plus important ce sont les émotions, pas les mots. Le premier doit donc choisir son émotion et dire la phrase, ainsi pas avec l'émotion trop forte. Le suivant à côté doit deviner l'émotion choisie, répéter la même phrase avec la même émotion mais plus forte. Et ainsi de suite. Le dernier doit se lâcher ! Quand c'est fini, tous se décalent et le dernier devient le premier et choisit une autre émotion.

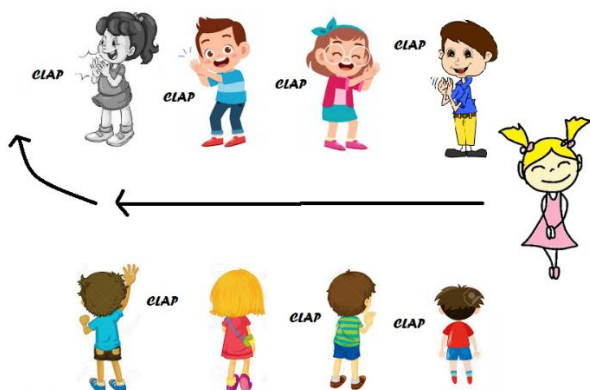
Jeu des émotions : ça va très bien

Aligner des cerceaux espacés 4 ou 5. Chaque enfant dans un cerceau. En face de chaque cerceau sur le sol, poser un smiley émotion (colère, joie, tristesse, peur, au cas où timide). Chaque enfant doit dire à tour de rôle (ça va très bien avec l'émotion correspondante). Au clap quand ils sont tous passés, ils se décalent dans le cerceau suivant.

La boîte mystère : les élèves sont spectateurs et un fait l'exercice. Prendre le cartable de l'élève et le poser. La consigne est d'arriver comme si c'était interdit d'être là. Donc sans faire de bruit. Il va regarder l'intérieur de son cartable et doit montrer une émotion. Il doit imaginer quelque chose, dont la découverte va provoquer des émotions. Exp une bête, ou des bonbons, ou un super cadeau, ou un truc nul. Après chaque passage, discuter avec les élèves de ce qu'ils ont compris.

« Je refuse de boire ce verre » : le verre sera fictif comme posé sur une table. On peut désigner l'endroit par un cerceau. Faire comprendre aux enfants que leur moteur principal est leur imagination. Qu'ils en ont une tonne ! La consigne est d'arriver, d'être surpris en voyant ce verre, de s'approcher, le prendre ou pas, en tout cas le regarder et finalement de poser ce verre et dire la phrase « je refuse de boire ce verre ». A lui de décider quand dire la phrase, et surtout de faire comprendre sans utiliser d'autres mots pourquoi il n'en veut pas (a-t-il l'air dégoûtant ? Finalement, pas soif ? Méfiant ? Ou d'un seul coup, un rendez-vous urgent ? etc.) Discuter après chaque passage rapidement avec les enfants sur ce qu'ils ont compris, sur ce que le petit comédien avait imaginé et joué).

La haie d'honneur : histoire de se faire du bien ! Deux lignes, espacés les uns des autres. Chaque élève va être applaudi. Lui dire de tout accepter, que durant quelques secondes, c'est un peu le roi. Puis il va se placer au bout pour applaudir le suivant.





TIMIDE



PEUREUX



TRISTE



HEUREUX



COLERE

Exemple de programmation

	lundi	mardi	jeudi	vendredi
échauffements	x	x	x	x
Activités écoute collective				
Vague	x	x		x
Ronde des gestes	x			
Ronde des chiffres & alphabet		X		
Ballon imaginaire		x	X	
Détective et assassin			x	x
Activités théâtrales				
Le souffle et la voix	x	x	x	x
Le jeu du caillou		x	x	x
Prononciation et vire-langues	x	x	x	x
Expression et émotion	x	x		
Le miroir	X			
Le nommé	x	x	X (avec les émotions)	X (avec les émotions)
Les statues	X	x		
Affronter le public	x	X (en étant fier)		
Jeu des mimes		X	x	x
Oups, je ne suis pas seul	x			
L'émotion qui monte, qui monte		x		
Ça va très bien			x	
La boîte mystère				x
Je refuse ce verre				
La haie d'honneur	x	x	x	x