



STAGE

27 SEPT 2013

Exercices au plateau
proposés par Renaud
Diligent

L'ESPACE

Tous en cercle : objectif pour les élèves : installer un rituel, et faire coupure avec ce qui précède. Assurer un minimum d'échauffement

*Posture dynamique, d'attente . masque neutre, pieds dans l'alignement du bassin ; bras le long du corps. Ce bon appui au sol assure le contact des pieds avec la caisse de résonance du plateau, qui est souvent construit sur du vide = améliorer l'acoustique

* du savon sur les mains : on frotte, puis les bras , torse, jambes ,et dos, puis visage et cheveux !
=énergiquement

*Rotation des épaules : main à l'épaule et coudes en rotation

Déplacement dans l'espace sur le plateau . = assurer la détente et casser les habitudes

*D'abord naturellement, puis sur la pointe des pieds et les bras en l'air

*Marcher avec les talons qui tapent sur les fesses

*Faire les plus grands pas possibles

A nouveau en cercle : A chaque fois on revient à la marche normale, entre deux exercices avec consigne

Exercice de concentration en groupe , qui nécessite de s'écouter, de faire attention à ce qu'on fait tout en se recentrant sur le groupe

*se placer coude à coude ; prendre un bâton chacun . L' idéal : des manches à balai en bois car lourds !

* donner le bâton à droite , la main à mi-hauteur du manche. Taper puis passer à droite

Le maître du jeu donne le top, (voire impulse un rythme) : il faut entendre le bruit au sol en même temps ! Dès qu'un bâton tombe, on arrête et on recommence.

*On recule d'un pas .On ajoute la contrainte : regarder le bâton qui vient à gauche , et lancer le bâton qui reste bien droit, à la verticale. Utiliser ses deux mains ! Le principe est de se faire confiance :un petit jet seulement, juste un instant de suspension. Ne pas se presser .

***Variante** : élèves assis, et à la place du bâton, on prend sa chaussure, et si la chaussure dérange... une trousse fera l'affaire !

2. LE CORPS

EXERCICES BASES SUR LE CORPS ET L'EQUILIBRE

EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT ET DE CONCENTRATION

Mettre ensemble des corps qui se comportent différemment ; faire attention aux autres

* Deux par deux, avec un seul bâton : chacun pose un doigt sur le bâton qui doit bouger dans tous les sens ! exercer une vraie pression sinon le bâton tombe

*Le même exercice en fermant les yeux ! Il faut faire encore plus attention aux autres

*En cercle : chacun un bâton sur l'épaule, on cherche le point d'équilibre. Quand on l'a trouvé, on se déplace.

C'est aussi un exercice de transition : on se recentre sur soi, on s'apaise et on peut alors poser le bâton .

LE MIROIR

Permet de mettre l'imaginaire en branle car cela casse l'habitude. Exercice apaisant, qui demande de la concentration et permet de retrouver automatiquement le silence !

*Former deux lignes à deux mètres de distance ; bouger mais en miroir : la droite a pour copie-miroir la gauche. Ceux de la ligne qui est copiée doivent bouger lentement, et faire des gestes simples, au moins au début. Ensuite on inverse les rôles.

*Variante : montrer/ copier/ transformer. On garde les deux lignes, mais la copie se fait en zig zag

Celui qui montre avance, fait le geste, puis revient à sa place. Celui qui est en face en diagonale avance : il copie le geste, puis le transforme, et revient à sa place. C'est un miroir déformant.

Le geste se transmet en zig zag , un sur deux, et au bout de la ligne, on reprend pour que chacun joue mais pas tjrs avec la même personne.

*Exercice intéressant dans son objectif final : on pense à un verbe et on le mime (manger par exemple) .
Contrainte : proposer un verbe qui fait le lien avec le verbe précédent, sans le répéter, en inventant . C'est déjà de l'improvisation !

*Variante : on peut imposer des listes de mots, ou un thème, en fonction de ce qu'on veut travailler.

*Pour déverrouiller l'imaginaire, indiquer par exemple : ça se passe uniquement dans une maison, ou seulement le soir

*Transition : reprise du jeu dans l'espace par une nouvelle marche , un peu plus rapide ; on lance un ballon de foot

*Foncer dans le tas mais sans toucher personne (si possible, selon le groupe qu'on a !)

*Marcher, mais les murs rétrécissent : on a de moins en moins de place. (On peut matérialiser cela avec des chaises) A la fin, on ne peut plus bouger , ... puis les murs s'écartent à nouveau , on fonce en évitant tout le monde !

LA PHOTOGRAPHIE

Mettre en état d'action et de réaction, sur des micro situations qui débouchent sur un potentiel illimité. Assis avec un accès très rapide au plateau.

Une personne face aux autres se tient immobile, une autre personne arrive et s'intègre dans cette image, en réponse à la première, jusqu'à épuisement du groupe. La position doit être tenue (donc éviter les gestes inconfortables) et les attitudes doivent s'associer pour faire sens.

Cet exercice permet d'abord de se tromper : sans aucun thème, ni aucune consigne : l'image est à lire, à interpréter. Il faut être très attentif à ce qui est déjà là.

La difficulté est de se mettre d'accord sur ce qu'on a vu ! la question primordiale : Où se passe cette image ? Si l'idée de la première personne qui y va n'est pas celle de la fin, ce n'est pas grave. La statue évolue à mesure que le groupe s'enrichit.

Il faut réfléchir à des actions concrètes afin d'arriver à une cohérence. Ne pas chercher forcément à être original ni compliqué : on peut copier un geste déjà fait pour former un groupe (par ex : des manifestants, des filles à la plage)

Au 3^{ème} essai, l'image est cette fois plus cohérente et concrète, avec des sous-ensembles (ce qu'on a vu : une arrestation en pleine rue ? des malfaiteurs/ policiers ; des chiens ; un second groupe de flics et d'individus un peu à l'écart) Noter l'importance des premiers : ils donnent l'élan, l'orientation, le sens.

Dernière étape : construire une tension dramatique sur le principe de base au théâtre : l'opposition des pôles. (Même un monologue est écrit en réaction par rapport à qqn ou qqch) Chercher des images à lire avec à l'intérieur une narration. Penser à créer des groupes, des pôles opposés, une tension

La nuit des morts vivants ! un lieu incertain mais une situation claire : d'abord agresseurs et agressés (le premier sur le plateau a eu une consigne d'agressivité) ; ensuite tension entre le groupe des comédiens et celui des techniciens du cinéma. Les deux groupes d'abord opposés (les monstres et leurs victimes) sont devenus ensuite un seul groupe qui s'oppose avec le nouveau pôle des techniciens.

4^{ème} essai : échange de poignée de main qui devient manifestation. Mais l'espace est trop confiné donc difficile à lire. Deuxième écueil : trop de personnages de dos, ou devant les autres : et on oublie ce qui s'est dit au début.

5^{ème} essai *la salle de gym* ? échec : les 5 premiers n'ont pas créé d'opposition, d'où blocage pour les suivants. Moralité : il faut s'adapter et ne pas créer un nouveau groupe

6^{ème} essai : cette fois ça fonctionne ! car *deux groupes de bagarre*, puis un *cadavre* avec les secouristes : cette fois les deux pôles sont nets.

Pour cet exercice on ne doit pas brûler les étapes : ne pas hésiter à prendre le temps pour le faire aboutir, quitte à l'abandonner pour le reprendre à la séance suivante.

Un exemple donné par Renaud : *joueurs de tennis* en double, puis opposition avec les arbitres, puis spectateurs, puis cameraman, puis celui qui regarde sa télévision ! autant de niveaux différents (seulement possible si le groupe est restreint, par ex. 10 personnes)

3. AVEC LE TEXTE

Donner une contrainte pratique pour la lecture à voix haute : mettre tout de suite le texte en jeu

La Peau d'Elisa de Carole Fréchette

Toujours très fort

Le plus bas possible

*Avec un deuxième lecteur

Prendre du temps entre chaque phrase

Prendre du temps entre chaque phrase mais dire le plus rapidement la phrase

Parler dans le vent, sur articuler et parler très fort pour se faire comprendre

Dans le vif de Marc Dugowson

Faire une proposition de situation, ou de lieu : ils sont en train de déménager. Avec ou sans accessoires : les chaises sont des cartons !

Dans une voiture , et y rester

Le plus important : aller vite, mettre tout de suite les élèves en jeu, en mouvement (ne pas les laisser trop réfléchir !)

Soliloques de Jean-Pierre Siméon

Comme Brecht , ne pas hésiter à donner des « exercices de stupidité ».

Décrire la page : des lignes ; c'est un peu écrit comme des vers ; quasi pas de ponctuation sinon expressive (cf autre écriture contemporaine : Noëlle Renaude : aucune didascalie, mais la mise en page des mots correspond au déplacement de l'acteur sur la scène)

Contrainte : appuyer les majuscules et à chaque fin de phrase taper la main sur la cuisse .Ce qu'on entend : il y a des blocs, car la première lettre est tjrs la même (NB : J.P.Siméon fondateur du *Printemps des poètes*)

Bonne astuce pour apprendre le texte : marquer la fin du vers libre par un geste sonore (claquer la cuisse)

Proposition de situation : elle désherbe. Ensuite on combine avec la phrase prononcée le plus vite possible.

La fausse suivante de Marivaux

Elèves de jardin à cour, prononçant chacun une phrase ou une réplique. Poser des règles de ponctuation : ./ et / ;/ sont équivalents : on descend la mélodie comme si on n'avait plus rien à dire de toute la pièce !

Si une question / ?/: la dire comme une vraie interrogation, et la mélodie monte, avec une autre énergie, un nouvel élan

Enfin , l'exclamation / !/ est vraiment énergique et enthousiaste.