

René STAMEGNA

# Mes ateliers de théâtre

*126 exercices d'entraînement au théâtre  
pour  
enfants, adultes et adolescents*

## Du même auteur

### **Aux Éditions L'HARMATTAN :**

« Le passage » – tragicomédie

### **Aux Éditions RETZ :**

« Petits spectacles à jouer » – recueil collectif de pièces de théâtre pour la jeunesse

« Pièces drôles pour les enfants – tome 2 » – recueil collectif de pièces de théâtre pour la jeunesse

« Pièces policières – tome 2 » – recueil collectif de pièces de théâtre pour la jeunesse

### **Aux Éditions FLEUVE NOIR :**

« Gigolo jazz » – roman policier, sous le pseudonyme de Simon RECORD

### **Aux Éditions MALPERTUIS :**

« Les rouages du destin » – nouvelle publiée dans le recueil « Muséum » (sous le pseudonyme de Terry Montcalm)

### **En auto-édition (sur Amazon et/ou sur lulu.com) :**

« Théâtre à jouer et à s'amuser – 1<sup>er</sup> volume » – recueil de 20 pièces de théâtre pour jeunes acteurs

« Théâtre à jouer et à s'amuser – 2<sup>ème</sup> volume » – recueil de 20 pièces de théâtre (+1 bonus) pour jeunes acteurs

« Le jeu des métiers » – recueil de 17 comédies et de 18 intermèdes pour jeunes acteurs

« Jours de fête » – recueil de cinq pièces de théâtre et de quatre intermèdes

« Étendages et bavardages » – spectacle théâtral composé d'une vingtaine de scènes et intermèdes

« Lisette aux armées » – pièce de théâtre

« Pour mémoire » – pièce de théâtre

« Crime sur la rivière Loyre » – roman policier historique

« Le miel de la rue » – roman policier

« Des trous dans la mémoire » – roman policier

« L'espace n'a pas d'odeur » – roman de science-fiction

« En attendant la terre promise » – roman de science-fiction

« Les voies du crépuscule » – roman de science-fiction

« Embrouille au Forum » – série « Ged Starr, coureur du temps » – roman de science-fiction

« Direction Bastille » – série « Ged Starr, coureur du temps » – roman de science-fiction

« La belle de Chang'an » – série « Ged Starr, coureur du temps » – roman de science-fiction

« L'incident de Bradbury » – série Melchior McCormick, policier sur Mars – roman de science

© 2007 – René STAMEGNA

© 2020 – René STAMEGNA pour la présente édition

## Présentation

Ce livre propose 126 exercices d'entraînement au théâtre – et 40 variantes – pour enfants, adultes et adolescents.

Ces exercices s'adressent en effet à tous, aux plus jeunes comme aux plus âgés, aux plus joueurs comme aux plus sages, pourvu que l'animateur chargé de les diriger soit attentif à les sélectionner et à les adapter selon l'humeur de son groupe.

« Exercices » est d'ailleurs un bien grand mot. Il s'agit plutôt de « jeux », ou de « training ludique », dont j'ai essayé de décrire les règles avec, je l'espère, un maximum de clarté.

Un certain nombre de ces exercices sont originaux, issus de mon imagination et de mon expérience d'animateur d'ateliers de théâtre. D'autres sont des classiques, fréquemment proposés lors de stages d'expression corporelle, de mime ou d'art dramatique.

Quoi qu'il en soit, c'est avec le souci d'en expliquer la cohérence et l'utilité, le souci aussi de les organiser selon un schéma progressif évident pour chacun, que je les ai réunis.

Un autre de mes soucis a été de mettre en valeur leur caractère « libérateur ». Car, plutôt que d'enseigner des techniques ou d'offrir des « ficelles » aux élèves acteurs, ces exercices ont d'abord pour objectif de créer entre ceux qui les pratiquent un climat de gaieté, de détente et de confiance.

C'est ce climat qui, me semble-t-il, contribue le plus à aider l'individu à affronter le regard des autres, à occuper la scène, à se livrer sans retenue et, abordant ainsi le théâtre sous l'angle du plaisir, à devenir acteur.

## MODE D'EMPLOI

### ◇ Les exercices

Les exercices de base sont classés selon le nombre de participants (en groupe ou en individuel) auxquels ils font appel et selon la fonction qui leur est assignée. Ils sont divisés en 9 catégories :

- I – Exercices préliminaires de dynamisation en groupe
- II – Exercices d'ouverture, en groupe ou en individuel
- III – Jeux corporels, en groupe
- IV – Expression corporelle, mime, en groupe
- V – Travail du souffle et de la voix, en groupe
- VI – Applications corporelles en individuel
- VII – Applications avec thème, par la parole
- VIII – Travail sur la parole, en individuel
- IX – Jeux d'improvisations

D'autres séries d'exercices, plus techniques, sont également proposées :

- X – Exercices d'échauffement du visage et du corps
- XI – Travail du souffle et de la respiration
- XII – Voix, articulation, diction

Il va de soi que ces exercices finissent par se chevaucher et peuvent facilement évoluer d'une catégorie à l'autre. Un exercice sans paroles peut se transformer en un exercice parlé. Un travail de groupe peut mener à une prestation individuelle (ou inversement). Une improvisation spontanée peut conduire à l'élaboration d'une improvisation construite ou d'un sketch écrit et travaillé.

### ◇ Improvisation spontanée, improvisation construite, sketch

Nous utiliserons le terme « improvisation spontanée » lorsque l'acteur ou le groupe d'acteurs aura à inventer *en direct*, sans s'y être préparé, selon des propositions ou en totale liberté, une scénette muette ou parlée.

Nous utiliserons le terme « improvisation construite » lorsqu'un temps de prépara-

tion aura été laissé à l'acteur ou au groupe d'acteurs, et que le canevas de la scénette et les éventuelles mises au point auront été faites verbalement.

À la différence de l'improvisation construite, si le texte est écrit, définissant le canevas, ou à plus forte raison les dialogues, nous emploierons le terme de « sketch ».

### ◇ **Conception des séances**

La façon la plus commode de concevoir une séance d'atelier de théâtre est de la diviser en trois parties.

Ainsi, on peut démarrer par des exercices de groupe, puis par des jeux mettant en scène des petites équipes, puis finir, soit par des prestations individuelles, soit par des applications de groupes plus travaillées.

Dans chaque partie, on peut proposer deux ou trois exercices et aborder, au cours d'une même séance, différentes facettes du travail du comédien : l'improvisation, le personnage, l'expression corporelle, le souffle, la diction... etc.

Mais l'élaboration des séances dépend surtout des avancées du groupe au fil du temps et des finalités qu'il s'est donné.

Les ateliers mènent parfois à des représentations de fin d'année, et il arrive qu'une séance se réduise peu à peu à quelques exercices de dynamisation, d'échauffement ou de travail de la voix, avant les répétitions.

### ◇ **Progression des séances / connexion entre les exercices**

Il est essentiel de veiller à une progression et à une cohérence entre les exercices, au cours d'une séance et d'une séance à l'autre.

L'animateur doit se soucier de graduer les difficultés, qu'elles soient techniques ou psychologiques, et il est essentiel qu'un exercice, surtout s'il s'adresse à l'individu, ait été préalablement amené par le travail du groupe.

### ◇ **L'âge des participants**

La plupart de ces exercices conviennent à tous, aux plus jeunes comme aux plus âgés. Tout le talent de l'animateur sera de les présenter et de les faire accepter selon la maturité, l'expérience et les blocages inhérents à chaque groupe.

Il est toutefois préférable de ne pas mélanger les « générations » au sein d'un même atelier. Au niveau des enfants, il est même souhaitable de créer des groupes du même âge. De même, une différence doit être faite entre « préadolescents » (autour des 12/13 ans) et « adolescents ».

### ◇ **Le nombre de participants**

Plusieurs exercices admettent un nombre important de participants. Ce sont, bien sûr, des exercices de groupe, corporels ou vocaux.

L'idéal, cependant, lorsqu'on aborde les exercices individuels et l'improvisation, serait de ne pas excéder 12 participants. Ce nombre permet la formation de plusieurs équipes de travail, tout en garantissant une alternance rapide des passages individuels.

### ◇ **L'espace de travail**

Le lieu de travail idéal devrait se composer d'une grande salle, où les participants pourront s'ébattre, courir et se livrer à des exercices corporels de groupe, et d'un espace scénique plus restreint et bien défini, sur lequel seront effectués les exercices individuels et les improvisations.

Si l'on ne dispose pas d'une scène, il est toujours possible de créer cet espace scénique en déroulant un grand rectangle de moquette au sol.

### ◇ **Décor et accessoires**

Le décor est inutile. Les accessoires peu nombreux. L'animateur fera surtout appel à l'habituel ameublement des salles de travail : chaises, tables, portemanteaux...

Toutefois il faudra peut-être prévoir de la musique et divers objets, comme par exemple : une valise ou un carton d'emballage, un journal, des enveloppes, du papier blanc, des livres, un cintre, des foulards, un gros poupon, un cerceau, et diverses choses utiles à la composition de personnages : chapeau, parapluie, canne, sac à main, fichu, pipe, lunettes noires... etc.

### ◇ **La durée d'une séance**

La durée d'une séance est essentiellement fonction de *l'âge* des participants. Pour les enfants, elle ne doit pas excéder une heure (avec un *maximum* de 45mn pour les plus jeunes). Pour les adolescents, une heure et demi est une bonne moyenne. Pour les adultes, deux heures paraissent souvent à peines suffisantes.

### ◇ **Un peu de pédagogie**

En dehors de quelques exercices particuliers, qui font l'objet des descriptions détaillées, les exercices proposés sont décrits succinctement. Ces quelques indications suffisent généralement à leur explication.

L'animateur devra cependant se souvenir que, si les adultes peuvent se satisfaire d'indications générales et de modèles abstraits, les enfants ont besoin *d'exemples*

## Mode d'emploi

*concrets* touchant à leur univers, et qu'il ne faut pas hésiter à expliquer et à illustrer clairement chaque consigne<sup>1</sup>.

Quant aux adolescents, dont l'univers est en construction, le caractère souvent critique et le vécu encore limité, ils demeurent le public le plus délicat, celui en tout cas qui exige le plus d'adaptabilité de la part de l'animateur.

Par ailleurs, certains exercices sont basés sur des jeux à caractère enfantin et d'autres ont pour point de départ des situations comiques ou caricaturales. S'ils plaisent en premier lieu aux plus jeunes, il ne faut pas croire que les adultes ou les adolescents refusent de s'y prêter.

C'est souvent, au contraire, le côté ludique de ces exercices, leur côté « puéril », qui contribuent à leur succès. Il faudra seulement veiller à ce qu'ils n'arrivent pas trop tôt dans l'élaboration d'une séance et que le climat créé leur soit favorable.

Pour terminer, l'animateur devra veiller à ce que chacun participe individuellement, au cours de la séance. Lorsque celle-ci a été bien menée, que l'atmosphère créée est encourageante, le climat sécurisant, la bonne humeur générale, les propositions passionnantes, il n'est pas rare que la hardiesse s'empare du plus timoré et qu'il se mette en avant, de lui-même, sans qu'on ait besoin de l'y pousser.

---

<sup>1</sup> Les enfants ont tendance à imiter. Cela fait partie du processus naturel d'apprentissage de l'être humain. C'est une donnée dont il faut tenir compte lorsqu'on utilise des exemples concrets, et surtout lorsqu'on se met en situation, sur scène, pour les illustrer.

# I

## EXERCICES PRÉLIMINAIRES

### DYNAMISATION ET SYNERGIE

Ces exercices sont destinés à démarrer une séance et font appel à l'ensemble des participants. En dehors de leurs fonctions spécifiques, ils suscitent la synergie d'un groupe et l'amènent à se souder rapidement, tout en évitant à l'individu de s'y exposer trop vite.

#### A – Occupation de l'espace

*Cette importante série d'exercices est un excellent moyen de débiter un cours. Elle peut s'étaler sur plusieurs séances successives.*

*Elle permet au groupe de prendre possession de l'espace de travail et à l'individu de trouver sa place au sein du groupe. Elle permet aussi, par ses multiples déclinaisons, de faire évoluer la participation des acteurs de la neutralité au jeu expressif.*

#### 1 – Marche neutre

Au signal de l'animateur, les participants *s'égaient* et se mettent à *marcher*, en essayant d'occuper *au maximum* l'espace de travail, tout en restant éloignés les uns des autres et en changeant régulièrement de direction.

Les participants, conservent une attitude *neutre*<sup>2</sup>. Ils sont *silencieux*. Ils circulent à une allure *régulière*, ni trop lente ni trop rapide, et veillent à ne pas se heurter, ni à constituer des petits groupes allant dans la même direction.

#### 2 – Marche neutre rapide / lente

Au bout de quelques minutes de marche neutre, l'animateur demande aux participants de marcher *de plus en plus vite*.

---

<sup>2</sup> Attitude neutre : Les regards sont pointés droit devant, « sur l'infini », et ne dévient jamais. La respiration est régulière, calme, ample. Aucun son, aucune parole, aucun sentiment ni aucune émotion n'est exprimé. Les bras sont ballants mais contrôlés.

## Mode d'emploi

L'accélération est *graduelle* et, au moment le plus rapide, *personne* ne doit se mettre à courir.

Au bout de quelques minutes de marche rapide, l'animateur demande aux participants de revenir *progressivement* à une marche normale, puis de *ralentir* de plus en plus – marche de plus en plus lente – jusqu'à se *figer* totalement.

Après que tout le monde s'est arrêté, l'animateur demande aux participants de revenir *progressivement* à une marche normale.

### **3 – Marche neutre rapide et arrêt au « clap »**

Les participants, conservent une attitude *neutre* et sont amenés à marcher à une allure *de plus en plus rapide*. Lorsque l'animateur trouve l'allure suffisante, il frappe dans ses mains, provoquant ainsi un « clap » sonore.

Au « clap », les participants doivent aussitôt *se figer* totalement, dans l'attitude où ils se trouvent, tout en s'efforçant de conserver au mieux leur *équilibre*.

Au bout de quelques secondes, l'animateur produit un autre « clap », libérant les participants qui se remettent à marcher, à la même allure rapide.

L'exercice est relancé plusieurs fois.

*Il faut prendre garde à ce qu'aucun meuble, vêtement ou objet ne soit susceptible de créer un accident*

### **4 – Marche neutre rapide, posture expressive au « clap »**

Comme précédemment, les participants sont amenés à marcher à une allure de plus en plus *rapide*, mais, au « clap » de l'animateur, ils doivent cette fois *se figer* dans une posture *expressive*.

La posture est *spontanée* et *immédiate*. Utilisant l'*énergie* de la marche rapide, elle doit être *spectaculaire* et faire appel à *tout le corps*, sans pour autant exprimer une émotion, une sensation ou un sentiment particulier.

Au bout de quelques secondes de position figée, l'animateur produit un autre « clap », libérant les participants qui se remettent à marcher à la même allure rapide.

L'animateur relance *plusieurs fois* cet exercice, veillant à chaque fois à ce que les participants s'expriment avec de plus en plus d'amplitude et de spontanéité.

### **5 – Marche neutre rapide, posture et cri expressifs au « clap »**

Même principe que précédemment : marche neutre rapide et posture expressive au « clap ». Mais, cette fois, la posture s'accompagne d'un *cri* bref et puissant – toujours spontané – de la part des participants.

L'exercice est relancé plusieurs fois.

### **6 – Marche neutre rapide, cri, posture et « ressenti » au « clap »**

Toujours la marche *neutre* rapide, avec posture expressive au « clap ». Mais, cette fois, l'animateur indique un « *ressenti* » (émotion, sentiment ou sensation) avant de donner le « clap ».

À ce signal, les participants produisent *un cri* et se figent dans *une posture expressive*, spectaculaire, évoquant au mieux ce *ressenti*.

Sont d'abord proposés deux *ressentis* opposés : la *tristesse* puis la *joie*. Selon la réactivité du groupe, on peut aller vers d'autres propositions : dégoût, bonheur, désespoir, enthousiasme, colère, terreur, fatigue, panique, hébétude... etc.

L'exercice est relancé plusieurs fois.

### **7 – Marche expressive, « ressenti » au « clap »**

Variante à l'exercice précédent, car, cette fois, l'animateur demande aux participants de marcher à une *allure normale*, mais en s'efforçant d'éprouver tout au long de la marche un *ressenti* de leur choix.

Au « clap », les participants doivent se figer dans une *posture expressive*, pas forcément spectaculaire mais *spontanée*, évoquant ce *ressenti*, tout en laissant ou non échapper un cri.

L'exercice est relancé plusieurs fois ; les participants doivent s'efforcer d'éprouver un *ressenti* de plus en plus profond en marchant.

### **8 – Marche lourde / légère, silencieuse / bruyante**

L'animateur demande aux participants de marcher de plusieurs façons successives :

En se faisant très légers

En se faisant très lourds

En se faisant très bruyants

En se faisant très silencieux

Si cet exercice s'adresse à des enfants, l'animateur peut accompagner ses consignes

d'images suggestives<sup>3</sup>.

### **9 – Marche neutre, selon une ligne ou une figure géométrique**

L'animateur demande cette fois aux participants de conserver une marche *neutre* d'allure normale, mais selon *une ligne* ou *une figure géométrique* :

Successivement : une diagonale, un carré, un cercle, un triangle, une spirale, une ligne brisée, des parallèles.

C'est l'*idée* de la ligne ou de la figure géométrique qui guide chaque participant indépendamment des autres. Un consensus spontané peut cependant amener tout le groupe à suivre le même cheminement géométrique.

*Il faut veiller à ce que les participants ne s'essoufflent pas et ne perdent pas leur concentration. Ne pas hésiter à faire des pauses entre les différents exercices.*

### **10 – Marche neutre, loin / rapproché**

*Premier temps :*

Les participants conservent une marche *neutre*, d'allure normale. L'animateur demande cette fois à ce que chacun se tienne *éloigné* le plus possible des autres, tout en continuant de marcher, sans jamais accélérer ni ralentir.

*Deuxième temps :*

L'animateur demande à ce qu'au contraire, tout en poursuivant leur marche, les participants se *rapprochent* peu à peu, jusqu'à former un groupe compact mais mobile, *d'allure constante*.

Ces consignes peuvent être alternées plusieurs fois.

---

<sup>3</sup> Par exemple, il peut utiliser l'image du sac de pierres que chacun transporte sur son dos et qui alourdit la marche ; le sac se creève, se vidant peu à peu et ramenant à une marche normale. Puis l'image des ballons de baudruche, gonflés d'hélium, accrochés successivement à chaque épaule, puis aux fesses de chacun, qui rendent le participant de plus en plus léger, au point qu'il pourrait s'envoler.

De même, pour justifier les marches bruyantes/silencieuses, l'animateur peut, par exemple, évoquer l'obligation de faire du bruit pour faire fuir des animaux tapis dans la savane. Ou, au contraire, de se faire silencieux, afin de passer inaperçu dans une jungle infestée de fauves...