



# INITIATION À LA PRATIQUE THÉÂTRALE

## Exercices pratiques et réflexions

Atelier virtuel du 2 octobre 2021

Claudia Bilodeau  
Responsable de la médiation culturelle  
Théâtre du Nouveau Monde, Montréal



# MOT DE BIENVENUE ET MISE EN CONTEXTE

Objectifs :

Situer les participant.e.s sur les activités venir

Instaurer un climat de confiance essentiel à l'expérimentation et à la création

Exemple :

*Les principaux outils de l'acteur, son corps, sa voix, ses expériences de vie.*

*Importance d'être dans le respect et l'écoute, des autres et de soi-même, sans jugement, sans nécessité de performance, etc.*

# ACTIVITÉ BRISE-GLACE

Objectifs :

Permettre aux participant.e.s de mieux se connaître, instaurer un climat ludique qui favorise un bel esprit de groupe.

Exemple :

- *LE NOM* : Chacun échange son nom de famille pour un mot, en français, qu'il aime ou qui l'inspire . (Ex : Claudia Désormais)  
« TOUR GESTE + NOM » : Chacun invente un geste et dit son nom. À la manière du jeu « je m'en vais au marché, je mets dans mon panier... » les participants reprennent les gestes et nom des personnes qui les précèdent avant d'ajouter le leur)
- *MARCHER DANS L'ESPACE* : L'enseignant.e guide le groupe en nommant les différents rythme/pause, (vite, lent, au ralenti) suivre/fuir quelqu'un, au signal se placer : en cercle, en carré, en triangle, en équipe de 6, 4, 2...)

# ÉCHAUFFEMENT

Objectifs :

Dynamiser le groupe en échauffant corps, esprit et créativité !

Exemple :

Étirement :

- Touche le ciel- câlin à soi-même
- Taper-masser-brosser
- Séquence ludique de gestes et de mots

(Oui/non/je sais pas/J'ai une question / Attendez! /courez / stop/ courez plus vite/ stop/ courez au ralenti / ah non !(soupir de découragement) nagez ! Hula hoop ! / Se secouer/statue)

- Baïllement
- Grimace
- Sourcil en haut/en bas
- Bouger seulement... Nez/joue/bouche/menton/tout en même temps !
- Bruit de moteur/x-o-x-o/cheval/bec/poisson/baïllement

Virelangue :

- Je veux et j'exige, j'exige et je veux. (Fort, doux, chuchoté)
- Fruit cuit, fruit cru (vite, lent)
- Suis-je ce soir chez ce cher Serge (aiguë, grave)
- Les chemises de l'archiduchesse sont-elles sèches ou archisèches ?  
(Avec émotion - tristesse, colère, peur, joie)

# JEUX ET EXERCICES

Objectifs :

Poursuivre une exploration du corps, de la voix, de l'espace.

Favoriser l'esprit de groupe, la créativité, la prise de parole et valoriser la spontanéité.

Exemple

- *La balle imaginaire*

Lancer aux participant.e.s une balle imaginaire qui se transformera au grés des échanges (petite et légère/ grosse et lourde/etc)

- *L'arène*

Un.e participant.e fait un geste et un son. Tous l'imitent.

- *Un mot- un mot*

À tour de rôle et en lien avec ce qui précède, chacun doit dire le mot qui lui vient à l'esprit

- *L'histoire se poursuit*

À tour de rôle et une phrase à la fois, construire une histoire en groupe

<https://www.dramaction.qc.ca/fr/>

<https://theatreeducation.qc.ca/>

# CONSTRUCTION DE PERSONNAGE

Objectifs :

Aborder la construction de personnage en analysant et interprétant différents traits de caractère

Exemple

- Prendre connaissance de différents traits de caractère (à partir d'une liste déjà disponible ou construite avec le groupe)
- Décortiquer, en groupe ou en équipe, en mots ou en gestes, les manifestations physiques d'un trait de caractère. (langage universel !)
- Distribuer un traits de caractère différent à chacun.e des participant.e.s. Tous devront l'interpréter à la lecture d'un texte.
- Ce travail peut également être réalisé sans texte, en mode improvisation, de façon verbale ou non.

# EXTRAIT

Bertha : Si c'est une chance qui s'offre à toi, ma p'tite fille, manque-la pas ! Ton Bonheur c'est toi qui le fais.

MARCEL DUBÉ, UN SIMPLE SOLDAT

Estragon : Qu'est-ce que tu as ?

Vladimir : Je n'ai rien.

Estragon : Moi je m'en vais.

Vladimir : Moi aussi.

(...)

*Silence.*

Estragon : Où irons-nous ?

Vladimir : Pas loin.

Estragon : Oui, oui, allons-nous-en loin d'ici !

Vladimir : On ne peut pas.

Estragon : Pourquoi ?

Vladimir : Il faut revenir demain.

Estragon : Pour quoi faire ?

Vladimir : Attendre Godot.

EN ATTENDANT GODOT, SAMUEL BECKETT

|           |          |            |              |
|-----------|----------|------------|--------------|
| Fier      | Froid    | Chaleureux | Nerveux      |
| Impatient | Inquiet  | Mystérieux | Gentil       |
| Sévère    | Survolté | Exubérant  | Triste       |
| Joyeux    | Timide   | Énergique  | Enthousiaste |

Distrait

Agressif

Anxieux

Calme

Attentionné

Confiant  
en soi

Découragé

Diabolique

Doux

Pressé

Amoureux

Fatigué