

# 50+

## *exercices*

# CORPORELS

Cette collection de plus de 50 exercices de théâtre couvre une variété de thèmes et de techniques. Vous pouvez les utiliser pour vous entraîner seul ou en groupe, à la maison ou en classe. Explorez différents exercices pour découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous et n'ayez pas peur d'expérimenter.

---

Cet outil pédagogique a été créé grâce aux contributions de nombreux enseignants, animateurs et passionnés de théâtre, sous la direction du Dr. Andrey Myasnikov. Il est basé sur la deuxième édition, enrichie et complétée, publiée sur **piecedetheatre.be**.

Les droits d'auteur appartiennent à l'asbl JCube.

## Table des matières :

Position neutre	5
La douche	7
Torsion du caoutchouc	9
Le géant	11
Chauffage du haut du corps	13
Le passage de la souris	15
Le bâton	17
Le confetti	19
L'Ours	21
Traversez la salle en musique	23
Mime arabe en ligne	25
Regard soutenu	27
Passation de positions	29
Défilé de la fierté	31
La veste	33
Mouvements Exagérés	35
Avance et recule	37
Avancer et reculer émotionnellement	39
Nom et geste	41
Jeu des gestes et des sons	43
Danse libre avec imitation	45
Miroir retardé	47
Miroir Musical	49
Danseurs en mouvement	51
Imitation en musique	53
Transformations expressives	55
Exploration de l'espace en reculant les yeux fermés	57
La rencontre étrange	59
Exploration spatiale dynamique	61
Les pingouins	63
La statue de sel	65
La plage d'Ipanema	67
Frankenstein	69
Marche des personnages de Fables	71
La ronde des bâtons	73
Le courant électrique	75
Le clap	77
Le ballon imaginaire	79
Le lapin cani cani	81
Le chef de meute	83

Clap Nom Cercle	85
L'orchestre de jazz	87
Le paquet	89
La machine	91
Les poissons	93
Exploration émotionnelle à travers des situations simplifiées	95
Traversée en aveugle	97
Le chanteur applaudi	99
Inventeurs de professions	101
Cascade d'énergie	103
Un ami, un ennemi	105
L'un promène l'autre / L'aveugle	107
Les chaises musicales	109
Réaction spatiale	111
Un geste un prénom	113
Le briquet	115
Les prénoms	117
Je m'assieds, tu te lèves	119
Dissociations musicales	121
Les métiers imaginaires	123
Mime de chansons enfantines	125
Plongée dans les regards	127
Les yeux dans les yeux	129
Marche synchronisée	131
Exercice des bulles	133
Le sculpteur	135
Danse des parties du corps	137
La Naissance	139
Le Voyage Farfelu	141
Exercice de coordination des membres	143
L'Image en mouvement	145
Le Miroir	147
Le Tableau Vivant	149
La Transformation	151
La Machine à Emotions	153
Sculpture Humaine	155
Routine de relaxation et d'éveil	157
Trébucher	159
L'Émotion des trois chaises	161
La bouteille saoule	163
Course aux obstacles	165

La Danse des Objets	167
Fresque	169
La BD à plusieurs	171
Fantôme sur musique	173



# Position neutre

Posture corporelle

## Dispositif



Aucun équipement spécifique nécessaire, juste un espace dégagé pour se déplacer.

## Age



Adapté à tous les âges, en fonction des capacités physiques des participants.

## Durée



Variable en fonction des besoins de la séance, généralement quelques minutes en début de pratique.

## Objectifs



Développer la conscience corporelle et la proprioception.

Favoriser la détente musculaire et l'alignement postural.

Préparer le corps à l'action en créant une base solide et équilibrée.

Encourager la concentration et la présence mentale.

# 01

## Déroulement

Demander aux participants de se tenir debout avec les pieds parallèles, alignés avec les hanches.

Rappeler l'importance de maintenir une posture dynamique mais neutre, en gardant le corps détendu.

Inviter à placer le masque neutre du visage, en relaxant les muscles du visage et en évitant toute expression.

Les bras doivent être le long du corps, les mains détendues sans tension.

Encourager à ressentir le contact des pieds avec le sol et la caisse de résonance du plateau, si disponible.

Souligner l'importance de la respiration profonde et régulière pour favoriser la détente et la présence.

# 02

## Exemples de formes à créer

À partir de cette position neutre, les participants peuvent explorer des mouvements lents et contrôlés, en gardant toujours la conscience de leur alignement et de leur stabilité.

Des variations de la position des bras peuvent être introduites, telles que les bras levés au-dessus de la tête, les bras croisés sur la poitrine ou les bras étendus sur les côtés.

Des déplacements simples comme la marche lente ou la marche sur place peuvent être intégrés tout en maintenant la posture neutre.

# 03

## Variante

Pour intensifier l'exercice, les participants peuvent être invités à fermer les yeux tout en maintenant la posture neutre, ce qui ajoute un défi supplémentaire en termes d'équilibre et de concentration.



# La douche

Échauffement

## Dispositif



Aucun équipement nécessaire, juste de l'espace pour se déplacer.

## Age



Adapté à tous les âges, en fonction de la capacité à suivre les mouvements.

## Durée



Environ 5 à 10 minutes.

## Objectifs



Chauffer les muscles des mains, des poignets, des bras et du corps.

Favoriser la circulation sanguine.

Encourager la détente et la confiance en soi.

Éventuellement, surmonter la timidité par des contacts mutuels.

# 01

## Déroulement

Commencez par des mouvements circulaires avec les mains, puis les poignets, pour progressivement étendre aux bras.

Imaginez avoir du savon sur les mains et frottez-vous les bras, le torse, les jambes, puis le dos, comme si vous preniez une douche énergique.

Incluez des tapotements légers sur le corps pour stimuler la circulation.

Pour surmonter la timidité et favoriser la confiance en soi, pratiquez la douche mutuellement avec un partenaire, en veillant à respecter les limites et la pudeur de chacun.

Évitez de toucher la colonne vertébrale et de frapper sur les articulations.

# 02

## Exemples de formes à créer

Variation avec des mouvements plus lents pour une détente profonde.

Intégration de la respiration synchronisée avec les mouvements pour une pratique de pleine conscience.

Adaptation en groupe avec des cercles de massage léger pour créer un environnement de confiance et de soutien mutuel.

# 03

## Variante

Pour une variante plus intense, utilisez des accessoires tels que des brosses ou des éponges pour stimuler davantage la circulation et exfolier la peau.