

50+

exercices

DE JEU D'ACTEUR

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 :

Parcours du combattant	5
Le jeu du Dominant-Dominé	7
Réaction en miroir émotionnelle	9
Imitation et Variation	11
Comptage avec mouvement	13
Solo contraint	15
Et you	17
Concours de chifoumi	19
Le roi ou la reine	21
Clap genoux puis geste	23
Marche des salutations	25
Passage d'électrons	27
Marcher dans la salle	29
Transforme et Apologie	31
Suivi silencieux	33
Alibaba et les 40 voleurs avec un geste	35
Créer le monstre	37
Tape-Mains	39
Contraste émotionnel	41
Échange de regards	43
La Bascule comique	45
Jeu des Statuts	47
Statut juste au-dessous ou au-dessus	49
Élévation de statut	51
Le Serviteur Furtif	53
Déshabiller et habiller le maître	55
Maître et Serviteur	57
Le Duel des Serviteurs	59
Position sur demande	61
Marche en tandem les yeux fermés	63
Devine la phrase	65
Le chat et les souris	67
Chaises musicales tournantes	69
Marche et regroupe-toi par thème	71
Tableau animé	73
Raconter une histoire en utilisant les phrases types	75
Piou piou	77
L'imitateur poli	79
Concours de statut bas	81
Déclaration contrastée	83

Le concours du non-problème	85
Chef d'orchestre en rotation	87
Éloignement sans toucher	89
Épaule Amicale	91
Tunnel de l'amour	93
Jeu des opposés en diagonale	95
Les cadeaux	97
Pause et Action	99
"On est mardi"	101
Le Oui Mais	103
Marche au pas et variations	105
Exploration émotionnelle à travers un objet	107
Danse des miroirs	109
Le bouclier et l'épée	111
Représentation rapide de lettres	113
Je suis Superman	115
Des lucioles dans le train	117
Séparer mouvement, son et parole	119
No man's land	121
Le regard croisé	123
Course aveugle	125
Reconstruction mentale	127
Parcours multidirectionnel	129
Évolution de l'espace	131
Le métronome humain	133
Rencontre en mouvement	135
Exploration sensorielle des distances	137
Les yeux fermés	139
Croisements imprévus	141
Croisement rapide en pas de côté	143
Passage du couloir	145
Exploration des contrastes spatiaux	147
Focus en Marche	149
Chaîne de présentation	151
Le défi du dauphin	153
Échange de places	155
Tape dans tes mains	157
La Balle Blâmée	159
Combat des samurais	161
Course à la chaise	163
Présentation inventée	165

La pièce d'identité	167
Les aveugles	169
La course des aveugles	171
Les évanouissements	173
Le culbuto	175
L'épreuve du regard	177
Les métiers imaginaires	179
Qu'est-ce que ... ?	181
La Quille	183
Défense de Rire!	185
Voyage Temporel	187
L'Enquêteur	189
L'Image en mouvement	191
Lancer d'objets imaginaires	193
Le chat et la souris	195
Mimer l'histoire	197
Zip Zap Bang	199
Atmosphère	201
Ne pas rire	203
Courtisans / Princes	205
Humeur gastronomique	207
Le cacique	209



Parcours du combattant

Jeu théâtral

Dispositif



Les participants se suivent à la queue leu leu en imitant le premier dans un parcours du combattant.

Age



Adapté à tous les âges, de l'enfance à l'adulte.

Durée



Variable selon le groupe et les objectifs pédagogiques, généralement entre 10 et 30 minutes.

Objectifs



Encourager la créativité et l'improvisation.

Travailler la coordination et la concentration.

Favoriser la cohésion de groupe et la communication non verbale.

Stimuler l'expression corporelle et la gestuelle.

01

Déroulement

Les participants se placent en file indienne derrière un leader désigné.

Le leader commence à traverser un 'parcours du combattant' imaginaire en utilisant des gestes, des déplacements et des actions diverses.

Les autres participants suivent le leader en imitant ses actions au plus près.

Au signal du professeur de théâtre, le premier de la file (anciennement le dernier) prend la tête du groupe et devient le nouveau leader.

Le jeu continue ainsi avec chaque participant ayant l'opportunité d'être le leader et de créer son propre parcours du combattant.

02

Exemples de formes à créer

Parcours d'obstacles : ramper sous des obstacles, sauter par-dessus des obstacles imaginaires, contourner des 'mines' (marquées par des cercles au sol), etc.

Évasion furtive : se faufiler entre des 'gardes' (désignés par d'autres participants), éviter les faisceaux lumineux (imaginaires) comme dans un jeu d'espionnage.

Récupération de l'objet précieux : traverser un terrain dangereux pour récupérer un objet précieux (imaginaire) tout en évitant les pièges et les ennemis.

03

Variante

Parcours du combattant en binôme : les participants se divisent en binômes, l'un jouant le rôle du leader et l'autre l'imitant. Ils peuvent ensuite échanger les rôles après chaque parcours.



Le jeu du Dominant-Dominé

Exercice de coordination et de prise de décision

Dispositif



En ligne face à face, avec un espace dégagé pour se déplacer.

Age



Adapté à tout âge, à ajuster en fonction du niveau de compétence des participants.

Durée



Variable selon les objectifs pédagogiques, généralement entre 10 et 20 minutes.

Objectifs



Améliorer la coordination et la réactivité.

Renforcer la capacité à prendre des décisions rapidement.

Développer la communication non verbale et la perception de l'autre.

01

Déroulement

Les deux participants se placent face à face, à une distance convenable pour se déplacer aisément.

Un joueur est désigné comme 'le Dominant' et l'autre comme 'le Dominé'.

Le jeu commence avec le Dominant et le Dominé qui avancent lentement l'un vers l'autre.

L'objectif du Dominant est de modifier sa trajectoire de manière imprévisible pour déstabiliser le Dominé.

Le Dominé doit réagir en ajustant sa trajectoire pour éviter la collision tout en maintenant un rythme fluide.

Les rôles de Dominant et de Dominé peuvent être échangés après chaque manche ou après un certain laps de temps défini.

02

Exemples de formes à créer

Variation de la vitesse : Le Dominant peut alterner entre des mouvements lents et rapides pour tester la réactivité du Dominé.

Intégration de gestes : Le Dominant peut ajouter des gestes ou des signaux pour indiquer ses intentions de changement de trajectoire.

Utilisation d'accessoires : Des objets peuvent être introduits dans l'espace de jeu pour ajouter un niveau de complexité supplémentaire, obligeant les participants à réagir à des obstacles.

03

Variante

Entraînement en groupe : Plusieurs paires de joueurs peuvent participer simultanément, créant ainsi un environnement plus dynamique et stimulant où les participants doivent être attentifs à plusieurs interactions en même temps.