

50+

exercices

VOCAUX

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 :

La paille	4
Le voyage de Chichi-Hoho	6
Exploration des résonateurs faciaux	8
La Sono	10
Les cercles	12
Les appelés	14
Mantra	16
Ambassadeur	18
Duel de rap	20
Pour ou contre le loup ?	22
La Logorrhée	24
Exercice de fluidité verbale "Euh"	26
Gromolot	28
Virelangues personnalisés	30
Écho lointain	32
Le chef d'orchestre verbal	34
Cercle de l'absurde	36
Écoute et narration à trois	38
Oui et Non	40
Connexions de personnages	42
Course à la parole	44
Conversation sans « je » ni « question »	46
Hi, ha, ho	48
Transfert de prénoms	50
Association d'idées soutien	52
Passation de mots	54
Adjectifs en ronde	56
Tableau Progressif	58
Croisière des personnages	60
Interpréter un mot avec des figures à plusieurs	62
Histoire en mots	64
Annonce et Commentaire	66
Le jeu du canard et du coin	68
Le métier loufoque	70
Exploration spatiale	72
Observation verbale	74
Exploration linguistique	76
Raconte la fin	78
Les jours de l'année	80
Le ballon rouge	82

La vague	84
Zip/Zap/Bang	86
Le mâchon	88
Les vers mémorisés	90
Défi des virelangues	92
Le gueuloir	94
Texte dans des situations imposées	96
Danse-texte	98
Le carré des émotions	100
Déambuler à l'aveugle	102
Course à l'histoire	104
La définition	106
Compter de 20 à 0 en groupe	108
Écoute des prénoms	110
La balle aux prénoms	112
Je te regarde, tu m'appelles	114
Je m'assieds, tu te lèves	116
Déambuler à l'aveugle	118
Course à l'histoire	120
Le cercle des mots	122
Association Libre	124
Moi et ma conscience	126
La définition	128
Insertions de mots	130
Histoire à rebondissements	132
La Machine à Questions	134
Le Tableau Sonore	136
Le Conte à Rebours	138
L'Écho des Mots	140
Le Tableau Abstrait	142
Bi Baï Bo	144
Funérailles burlesques pour animaux	146



La paille

Exercice de respiration

Dispositif



Utilisation d'une paille

Age



Tout âge, adaptable en fonction du niveau de compréhension et de capacité des participants

Durée



Variable, selon les besoins ou les objectifs de l'exercice

Objectifs



Améliorer la capacité respiratoire

Renforcer la coordination entre la respiration et la phonation

Favoriser la conscience de la colonne d'air et du contrôle respiratoire

01

Déroulement

Allongé par terre : respirer par le ventre et souffler

Exercice assis, avec une paille dans la bouche : Souffler dans la paille, avec un débit d'air constant, régulier et aller jusqu'au bout.

Ajouter un son dans la paille, avec une vibration des cordes vocales.

Faire une tierce dans la paille en pensant bien à sa colonne d'air.

En option, demander aux participants d'accompagner le son produit par la paille d'un geste de la main pour renforcer la connexion entre le geste et la phonation.

02

Exemples de formes à créer

Variation du débit d'air dans la paille pour travailler la régulation de la respiration

Utilisation de différentes longueurs de paille pour explorer les variations de résistance respiratoire

Intégration de mélodies simples à reproduire en utilisant la paille et la voix

03

Variante

Pour les enfants plus jeunes, utiliser des exercices ludiques comme souffler des petites billes ou des plumes à travers la paille pour rendre l'exercice plus amusant et stimulant.



Le voyage de Chichi-Hoho

Exercice de respiration et d'expression vocale

Dispositif



Aucun matériel nécessaire

Age



Adapté à tous les âges

Durée



Variable, selon les besoins et l'objectif de la séance

Objectifs



Développer la conscience de la respiration abdominale et de la cage thoracique

Explorer les différentes qualités vocales et émotionnelles

Renforcer la connexion entre la respiration et l'expression vocale

Favoriser la créativité et l'expression artistique

01

Déroulement

Commencer par une brève relaxation et une mise en condition en position assise ou debout, avec une attention particulière portée sur la respiration.

Expliquer et démontrer l'exercice en encourageant les participants à observer et à ressentir leur respiration.

Pratiquer la respiration contrôlée en plaçant une main sur le ventre pour sentir l'élévation et l'abaissement pendant l'inspiration et l'expiration.

Prononcer sur l'expiration le son 'Chichi' en maintenant la respiration contrôlée, puis sur une autre expiration le son 'Ohoho'.

Explorer différentes modulations de la respiration et de la voix en suivant les indications suivantes : Respiration essoufflée, Respiration triste, Respiration joyeuse (en évitant de rire), Respiration détendue, Respiration en colère, Respiration méprisante, Respiration malade (ou chez le docteur).

Encourager les participants à ressentir et à exprimer les émotions associées à chaque type de respiration, en les invitant à utiliser leur imagination et leur créativité.

Répéter plusieurs fois l'exercice en variant les modulations de la respiration et en encourageant les participants à explorer de nouvelles nuances vocales.

02

Exemples de formes à créer

Chant sur la respiration joyeuse

Monologue sur la respiration en colère

Improvisation théâtrale sur la respiration essoufflée

Lecture expressive sur la respiration triste

03

Variante

Pour les enfants, ajouter des éléments ludiques comme des gestes ou des déguisements pour renforcer l'aspect ludique et stimuler l'imagination.



Exploration des résonateurs faciaux

Exercices de résonateurs

Dispositif



Aucun dispositif requis

Age



Adapté à tous les âges, enfants et adultes.

Durée



Variable selon les besoins et le niveau des participants, généralement de 10 à 20 minutes.

Objectifs



Prendre conscience des différentes parties du visage utilisées comme résonateurs pour la voix.

Explorer la connexion entre les mouvements et les sons produits.

Développer la souplesse et la capacité d'expression vocale.

Encourager la créativité et l'imagination.