

Cours de théâtre 6-7 ans

MJC Ancely

Chers parents,

Vous trouverez ci-après quelques consignes d'exercices de **théâtre** à réaliser **en famille** ! De quoi occuper vos enfants qui, je l'espère, se portent à merveille. 😊

Il est important de **différencier cours de théâtre et animation** car même s'il s'agit d'un moment de **détente**, il ne faut pas oublier quelques **règles de conduite**. C'est un art et une discipline !

N'hésitez pas à **rappeler ces règles** en début de séance : *bien écouter les consignes, lever la main pour parler, ne pas interrompre la personne qui parle, donner son avis quand on le demande uniquement (pas de paroles inutiles), ne pas hésiter à poser des questions, respecter ses camarades et frères et sœurs dans les mots et dans les gestes etc.*

Avant de commencer :

- Prévoyez **une tenue souple** pour vous et vos enfants.
- **Délimitez un espace scène** et un espace **public** (même s'il n'y a pas beaucoup d'espace). Et, dans la mesure du possible, délimitez sur la scène des **petites coulisses** pour les entrées et les sorties (de la largeur d'un être humain, cela suffit).

1) Les échauffements

Ils sont essentiels pour la **concentration** et la **rigueur, ne les négligez pas** ! C'est notre petit **rituel** de début de cours. N'hésitez pas à leur demander ce qu'il est important d'échauffer et pourquoi : **le corps, la voix, l'articulation et la mémoire**. On finit par la **concentration** pour être bien prêt à se lancer !

a) Le corps → pour mobiliser les troupes et pour l'esprit de collectif !

- **La balle de sensations** : on se met en cercle. L'un des participants possède une balle (dans l'idéal, une balle imaginaire) et décide de sa matière : glacée, brûlante, douce, très lourde, légère comme une plume, piquante, molle, puante... Il la fait passer aux autres participants qui, dès réception, doivent réagir en fonction de la balle. Il faut veiller à ce que la balle soit bien mimée, qu'elle ne gagne ou ne perde pas en grosseur selon les mains.
- **1-2-3 Cirque du soleil** : Mêmes règles qu'1-2-3 soleil. La personne qui compte choisit un élément du cirque : le chapiteau, la barbe à papa, le clown, un tigre, des jongleurs etc... Elle compte 1-2-3 soleil puis annonce dans la foulée l'élément choisi, puis elle se retourne. Dès que quelqu'un bouge ou dès que l'élément n'est pas bien interprété, les autres joueurs retournent sur la ligne de départ.

b) L'articulation → pour être bien entendus au fond d'une grande salle, même en chuchotant.

- **Le « Comment ça va ? » :** Se mettre en cercle. Mettre le bout de sa langue entre les dents du bas et la lèvre du bas et discuter avec son voisin : « bonjour, comment ça va ? Comment t'appelles-tu ? Quel âge as-tu ? Qu'as-tu fait aujourd'hui ? » etc. La personne doit tout comprendre, sinon il faut articuler beaucoup plus !
- **Nettoyer le garde-manger :** Gonfler les joues très fort puis relâcher (plusieurs fois). Passer sa langue partout dans sa bouche : dents, palais, gencives, molaires comme si on « nettoyait le garde-manger ». Piquer, avec la langue, toutes ces parties. Mordre la langue sur toute sa longueur. Tirer la langue le plus fort possible : en haut, en bas, à droite et à gauche. Ça doit finir par chauffer. Dans le cas contraire : recommencer.

c) La concentration → pour respirer ensemble en tant que groupe et se recentrer sur ses émotions.

- **Le passage d'énergie :** Cet exercice doit se faire dans le silence. Se mettre en cercle, se donner la main et fermer les yeux. Essayer d'écouter sa respiration. L'un des participant serre la main de son voisin qui doit à son tour faire passer ce « signe ». Lorsque le signe arrive à la première personne ou bien a fait plusieurs tours, on peut changer la qualité de ce signe : serrer 2 fois de suite rapidement, serrer une fois longuement etc.
- **L'histoire continue :** assis en cercle, une première personne donne le début d'une histoire (quelques phrases). Puis lorsque l'adulte frappe des mains, la deuxième personne prend la suite de l'histoire. Il faut que l'histoire se tienne et soit créative. Il faut être très à l'écoute des partenaires. Le dernier du cercle à passer doit clôturer l'histoire.

2) Quelques exercices

- **Le voyage imaginaire :** C'est un exercice silencieux. Les bruitages sont acceptés mais pas les mots. Un adulte peut lire ce qui suit. Les enfants démarrent allongés par terre, dans le calme. Ils ne doivent pas commenter ce qu'ils font : on doit comprendre leurs actions dans leurs gestes. Ils sont très libres dans leurs propositions. Ils ne doivent pas interagir, c'est un exercice individuel. En tant que lecteur, sentez-vous libre de d'improviser sur l'histoire déjà écrite !

« Tu es une petite graine plantée dans le sol, au beau milieu d'un champ. La plus petite graine possible. Tu es lovée bien au chaud dans la terre. La chaleur envahit tout ton corps et toi, petite graine, tu commences à pousser. C'est très difficile de te sortir de ton enveloppe et tu luttas contre la terre au dessus de ta tête. Lorsque tu arrives à la surface, tu te rends compte qu'un grand soleil te caresse le visage. Tu te sens bien. C'est agréable. Tu continues de grandir et tu prends des forces avec cette chaleur. Tu te sens puissante. Mais la nuit commence à tomber. Tu as froid, très froid. Des corbeaux te tournent autour. Tu entends des bruits sourds dans la forêt qui borde le champ. Tu as peur. Il se met à pleuvoir. Le vent se lève. Tu te retrouves soufflée par les vents, emportée par la tempête. Le tonnerre gronde, les éclairs fracassent les cieux. Tu atterris sur un arbre la forêt et tu dégringoles le long du tronc. Tu as mal partout. Tu es au pied d'un arbre somptueux. Tu essaies de te souvenir de la sensation de chaleur, de la petite graine que tu étais. Cela te rassure. Tu t'enfonces le plus possible dans la terre pour retrouver cette sensation. »

Lorsque l'exercice est terminé, demandez aux enfants de se relever le plus lentement possible, en déroulant bien tout le corps, la tête en dernier.

- **La chaise des émotions :** 3 chaises, 1 participant par chaise. L'adulte donne une émotion à l'un des enfants assis sur le bord. Il doit interpréter l'émotion énoncée par l'adulte :

l'admiration, l'amour, la haine, la joie et la tristesse. Une fois que cette émotion est bien interprétée, il regarde le partenaire à côté de lui et lui « donne » l'émotion. On peut faire un aller-retour de cette émotion. Si ces émotions sont trop simples, on peut en inventer d'autres, plus précises : inquiet, émerveillé, blessé, anxieux...

- **Les animaux émotifs** : même exercice qu'au-dessus, mais avec des animaux : le lion triste, la licorne apeurée, le Loch Ness blessé, l'ours admiratif... Avec les rugissements qui vont avec, bien sûr !
- **Les tableaux s'animent** : les participants sont en coulisses, en silence. À l'annonce du nom d'un tableau, ils rentrent pour se placer : vendre des glaces à la plage, une forêt enchantée, la cour de récréation, sous la pluie dans la rue, la boulangerie, le cirque... Lorsque le tableau est installé, au clappement de mains de l'adulte, le tableau peut s'animer pour quelques secondes.
- **Mon histoire préférée** : Raconter, face public, son histoire préférée (livre, film...). Ça ne doit pas durer plus de 2-3 minutes. Il faut se tenir droit, parler bien fort et articuler. Derrière, un autre participant peut mimer l'histoire racontée.
- **Improvisations filmées** : Si le cœur vous en dit, vous pouvez **m'envoyer une petite vidéo** où vous pourriez poser ces questions à vos enfants : qu'est-ce que tu aimes le plus à l'école ? Est-ce que ça te manque d'aller à l'école ? Quel est ton jouet préféré et pourquoi ? Peux-tu me le montrer ? Quelle est ta couleur préférée ? Quel est l'endroit dans lequel tu aimes te cacher ? C'est quoi pour toi le théâtre ?
Je pourrais alors tenter d'écrire de petits textes pour eux à apprendre pour la rentrée à partir de leurs improvisations. 😊

Pour aller plus loin...

- N'hésitez pas à construire un décor, et à fabriquer des costumes selon les histoires. Faites avec ce que vous avez sous la main ! Tissus, cartons, paillettes, habits de papa, de maman, maquillage...
- N'hésitez pas à faire des projecteurs avec 3 lampes, à vraiment installer un espace de travail qui fasse penser au théâtre.
- Et surtout, n'hésitez pas à filmer vos enfants pour les souvenirs ! Et à m'envoyer tout ça bien sûr à lucille.regnier@gmail.com

3) Fin de séance, relaxation

Là aussi, il est **important de finir sur un temps de relaxation** pour apaiser les humeurs de tout le monde et glisser vers la vraie vie en toute simplicité.

- **Écoute et imagine** : demandez aux enfants de s'allonger et de fermer les yeux. Vous pouvez baisser les stores. Demandez-leur d'écouter tous les bruits dans votre maison et d'en compter au minimum 10. Laissez passer quelques minutes puis, au bout d'un certain temps de calme et de silence, demandez-leur de vous énoncer dans le calme et en levant la main tous les bruits qu'ils entendent.
- **Le ventre de maman** : demandez-leur d'imaginer qu'ils sont dans le ventre de maman. Il fait chaud, c'est très agréable. On entend à peine l'extérieur. On est centré sur soi. Leur cœur

est relié à celui de maman : demandez-leur de l'écouter attentivement. Il faut, pour cela, un silence total.

À la fin de la séance de relaxation, demandez-leur de **se relever le plus lentement possible, la tête en dernier.**

N'hésitez pas, enfin, à leur poser ces questions : *qu'est-ce que tu as aimé ? Pourquoi ? Qu'est-ce que tu retiens de ta journée ?* Pour éveiller leur esprit critique.

**Merci pour votre lecture et à très bientôt !
Prenez bien soin de vous et de vos proches,**

Lucille Régnier
06.35.19.67.65