

À PARTIR DE  
**8 ANS**

**100** **EXERCICES**  
**D'ENTRAÎNEMENT**  
**AU THÉÂTRE**

CÉCILE ALIX  
ISABELLE RENARD

**RETZ**  
editions-retz.com

# Remerciements

À mes élèves comédiens, anciens, actuels, futurs (!), en ateliers classiques, de rue, scolaires ou associatifs, qui m'ont permis, me permettent et me permettront (!), de construire une pratique théâtrale joyeuse et exaltante qui s'enrichit chaque année à leur contact. Qui me donnent également la liberté d'écrire des textes à jouer, de me transformer en metteur en scène, accessoiriste, ingénieur du son, décoratrice, actrice !

À Anne Hamdani, fidèle et couturière, délicate et précieuse costumière. À son sourire...

À Matthieu Gros, mon « comédien maison », qui me sauve toujours quand je suis à cours d'idée, de temps... d'énergie !

À Olivier Savignac, belle rencontre, riche rencontre, qui a filmé mes élèves pour le DVD de cet ouvrage.

À Christel Gorret, chef d'établissement de l'école Saint-Louis à Bourg-en-Bresse, qui a permis à ce projet de se concrétiser en mettant ses locaux à notre disposition. Qui m'aide et me soutient depuis des années dans ma pratique du théâtre scolaire.

À Catherine Juan qui l'a précédée dans cette fonction. Merci pour ses encouragements, aujourd'hui encore.

À Clément Applagnat, Kassiopei Balondrade, Marie-Amélie Bonnat, Agathe Camus, Amblard de Foucauld, Rose Gourdan, Mathilde Granier, Joris Hamdani, Sarah Hamdani, Joséphine Louis, Guillaume Robert, Bénédicte Taisne de Mullet, qui, tous, ont bien voulu se prêter avec patience, talent et joyeuse humeur, au jeu des exercices filmés pour le DVD de ce livre.

Aux auteurs dramatiques, d'Aristophane à Shakespeare, de Molière à Rostand, en passant par Beaumarchais, Goldoni, Guitry, Cocteau, Brecht, Sartre, Anouilh, Tchekhov, Levey... tant d'autres...

Aux acteurs, enfin, les passeurs... qui m'enchantent et me ravissent depuis l'enfance.

Au théâtre. Aux scènes d'ici et d'ailleurs. À leurs étreintes...

Cécile Alix

À l'ensemble de mes comédiens – apprentis, confirmés, passionnés, passagers, grands, petits, moyens – pour ce qu'ils apportent de beau, de mieux, de sensible, de fragile, d'émouvant dans ma vie, dans mes créations, dans mes écritures.

À mon équipe de fidèles – Frédérique, Jérôme, Brigitte, Sylvie...

À la municipalité de Saint-Amand-Montrond, à Monsieur le Maire Thierry Vinçon, pour me soutenir dans mes initiatives culturelles et pour mettre à ma disposition une belle salle de théâtre.

À Théo Cibrario qui a su capter l'énergie et les regards de chacun pour le DVD joint à l'ouvrage.

À ce que nous ferons encore demain tous ensemble...

**Isabelle Renard**

ISBN : 978-2-7256-3293-3

© Éditions Retz, 2014

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b> .....	7
<b>DYNAMISATION - ÉCHAUFFEMENT</b>	
<b>Dynamisation</b> .....	11
1. Créer des formes (vidéo) .....	12
2. La prise de pouvoir (vidéo) .....	13
3. Créer une atmosphère .....	14
4. Communiquer l'énergie (vidéo) .....	15
5. Soleil .....	16
6. Le vaisseau spatial .....	17
7. Les bonds .....	18
8. La danse du foulard .....	19
<b>Échauffement</b> .....	20
9. Petit pois, spaghetti, étoile de mer (vidéo) .....	21
10. Paume à paume .....	22
11. Les flammes .....	23
12. Les saisons dans l'arbre .....	24
13. La lutte des pieds (vidéo) .....	26
14. Roulis-roulade (vidéo) .....	27
15. La balançoire .....	28
<b>EXPRESSION CORPORELLE - OCCUPATION DE L'ESPACE</b>	
<b>Expression corporelle</b> .....	29
16. La danse des fous .....	30
17. D'un rien, un tout (vidéo) .....	31
18. Le langage du pied (vidéo) .....	32
19. La métamorphose (vidéo) .....	33
20. Ribambelle de mimes (vidéo) .....	35
21. Les caméléons .....	38
22. Le contact (vidéo) .....	39
23. Le toucher .....	40
24. Les accolades (vidéo) .....	41
25. Se masser .....	42
<b>Occupation de l'espace</b> .....	43
26. La chasse aux papillons .....	44
27. Arriver, partir .....	45
28. Espaces contraires .....	47
29. La bête à sept têtes (vidéo) .....	49
30. Qui ? .....	50
31. Les marches (vidéo) .....	51
32. Les personnages (vidéo) .....	52
33. Les objets épars .....	53

**RESPIRATION - VOIX**

<b>Respiration</b> .....	54
34. Où est mister diaph' ? .....	55
35. Faire respirer le ventre ( <b>vidéo</b> ) .....	56
36. Le ballon gonflable .....	58
37. L'allumette .....	59
38. Respirations jouées ( <b>vidéo</b> ) .....	60
39. À plein, à vide .....	61
40. Dire d'une traite ( <b>vidéo</b> ) .....	62
41. L'ascenseur vocal .....	63
42. Crescendo et decrescendo ( <b>vidéo</b> ) .....	64
<b>Voix</b> .....	65
43. Le chant tribal ( <b>vidéo</b> ) .....	66
44. Clap sons .....	67
45. Cordes sensibles ( <b>vidéo</b> ) .....	69
46. La battle vocale ( <b>vidéo</b> ) .....	71
47. Le prénom ( <b>vidéo</b> ) .....	72
48. L'ascenseur vocal sur un texte ( <b>vidéo</b> ) .....	73
49. Chacun sa méthode .....	75
50. Les consonnes .....	76
51. Les trois chapeaux .....	77
<b>MÉMOIRE - CONCENTRATION</b>	
<b>Mémoire</b> .....	78
52. Coup de folie ! .....	79
53. Standard téléphonique ( <b>vidéo</b> ) .....	80
54. Le jeturacontons .....	81
55. Répéti'son .....	82
56. Les détails .....	84
57. La liste de mots ( <b>vidéo</b> ) .....	85
58. Présentation avec gestes ( <b>vidéo</b> ) .....	86
<b>Concentration</b> .....	87
59. Les usines ( <b>vidéo</b> ) .....	88
60. Le chien et son maître .....	89
61. Ambiances sonores ( <b>vidéo</b> ) .....	91
62. Mime arabe .....	92
63. Association d'idées (1) ( <b>vidéo</b> ) .....	94
64. Association d'idées (2) .....	95
65. Le duel ( <b>vidéo</b> ) .....	96
66. L'écoute ( <b>vidéo</b> ) .....	97
67. L'histoire collective ( <b>vidéo</b> ) .....	98

**DICTION - ARTICULATION - INTONATION - PRISE DE LA PAROLE**

<b>Diction – Articulation</b> .....	99
68. Laryngic ( <b>vidéo</b> ) .....	100
69. Virelangage .....	101
70. Lilalolu ( <b>vidéo</b> ) .....	103
71. Ratatam .....	104
72. La liste ( <b>vidéo</b> ) .....	105
73. Le son d'un prénom ( <b>vidéo</b> ) .....	106
74. Le chansonnier .....	107
 <b>Intonation – Prise de la parole.</b> .....	108
75. La recette au ton ( <b>vidéo</b> ) .....	109
76. « Je t'aime, moi non plus » ( <b>vidéo</b> ) .....	110
77. Le gromelot ( <b>vidéo</b> ) .....	112
78. Résonnances .....	113
79. Les degrés vocaux ( <b>vidéo</b> ) .....	114
80. La bonne intonation ( <b>vidéo</b> ) .....	116
81. L'exploit .....	117
82. Le cadavre exquis improvisé .....	118
83. Le vrai, le faux .....	120
84. La mascotte .....	121

**IMPROVISATION - PERFORMANCE**

<b>Improvisation</b> .....	122
85. Comment ça marche ? .....	123
86. Un mot à prendre ( <b>vidéo</b> ) .....	125
87. Fais ceci – pourquoi cela ? ( <b>vidéo</b> ) .....	126
88. En construction ( <b>vidéo</b> ) .....	127
89. Univers sonores ( <b>audio</b> ) .....	128
90. Les folles questions. ....	129
91. Max de sons .....	130
92. Le bonimenteur .....	131
93. Se rejoindre .....	132
<b>Performance</b> .....	133
94. Le cœur d'une scène (1) ( <b>vidéo</b> ) .....	134
95. Du moins vers le plus .....	135
96. Trois époques, trois intonations ( <b>vidéo</b> ) .....	136
97. On joue ! ( <b>vidéo</b> ) .....	137
98. On revisite La Fontaine ! .....	138
99. Les mots jetés ( <b>vidéo</b> ) .....	139
100. Le cœur d'une scène (2) .....	140

**ASTUCES POUR PRÉPARER UN SPECTACLE** .....

Quel texte ? Quelle pièce ? .....	141
Où et quand ? .....	142
Les répétitions .....	144
Ils participent au spectacle .....	146
Le jour du spectacle .....	150

# Introduction

## OBJECTIFS DE L'OUVRAGE

Ce livre s'adresse aux enseignants, aux animateurs d'ateliers théâtre, aux comédiens amateurs ou confirmés, aux familles qui ont envie de pratiquer le théâtre comme un jeu, une activité « à domicile ». Il s'inscrit dans la continuité des ouvrages de Dominique Mégrier et Alain Héril<sup>1</sup>.

Il se veut avant tout générateur de liberté, de partages, de plaisir, d'idées et d'expression théâtrale.

Nous vous proposons cent exercices regroupant les principales notions indispensables à un jeu d'acteur harmonieux.

Animer un atelier théâtre, c'est s'engager dans une pratique construite avec des comédiens de tous niveaux. Dès les premières séances, l'animateur va mesurer le potentiel de son groupe. Ainsi, il pourra affiner son choix d'exercices et, au fil du temps, envisager la future distribution d'un spectacle.

Le théâtre amateur est un loisir, un moment de détente individuel et collectif, où chacun s'exprime et apprend à laisser l'autre s'exprimer librement, sans le juger. C'est s'écouter soi, s'ouvrir aux autres et au monde extérieur.

En pratiquant le théâtre, le comédien se familiarise avec différents langages : le geste, la parole, le souffle, l'espace, le rythme, l'esthétique, qu'il exprime grâce à des « outils » : le corps et la voix. Peu à peu, il découvre et s'approprie son corps, sa voix et son souffle, ainsi que toutes les ressources qu'ils abritent pour transmettre, au plus juste, un texte et des émotions.

Pour partager ces émotions, le comédien doit aussi accepter d'en ressentir, ouvrir son être et se livrer. Il lâche prise, développe sa sensibilité, prend des risques, se dépasse.

Le théâtre, c'est l'humilité : accepter de ne rien savoir, être en perpétuelle recherche. « Comment ? », s'interroge le comédien. « Pourquoi ? », se demande le metteur en scène.

Le comédien apprend également à travailler son imaginaire. Le théâtre lui donne cette liberté. Celle de s'inscrire dans un travail de création dans l'application simple des exercices d'improvisation ou de performance, lorsqu'il découvre un texte ou qu'il suit les propositions d'un metteur en scène. Tout ceci sans perdre de vue sa singularité.

1. *60 exercices d'entraînement au théâtre, tome 1*, Éditions Retz, 1992 et *60 exercices d'entraînement au théâtre, tome 2*, Éditions Retz, 2005.

Le théâtre, c'est également maîtriser l'espace. Les espaces. Apprendre à connaître une scène, ou une aire de jeu. Des lieux qui lui ouvrent une infinité d'expériences, mais qui possèdent des limites. Le comédien doit apprendre à y évoluer sans s'y heurter.

Le théâtre, c'est aussi la rigueur : respecter ses partenaires, son animateur, son metteur en scène, soi-même, également le texte et ce qu'il représente, et encore, son public, en présentant un travail régulier, appliqué et abouti. S'échauffer, se dynamiser, partir à la découverte de l'espace scénique et de ses partenaires, apprendre à articuler, à se concentrer, à mémoriser, travailler sa voix, son souffle, son expression corporelle, oser prendre la parole, improviser, trouver le ton, autant d'éléments que nous aborderons ici, afin d'aider les comédiens à progresser pour affirmer leur voix d'acteur, leur identité individuelle au sein du groupe.

Un chapitre concernant la préparation d'un spectacle théâtral clôture cet ouvrage et vous donne quelques « astuces » pour mener à bien une représentation.

## COMMENT UTILISER L'OUVRAGE?

### *Dans l'ordre!*

Nous avons organisé les chapitres dans l'ordre classique du déroulement d'un atelier théâtre. Pour concevoir une séance, vous pouvez donc « piocher » dans les exercices proposés chronologiquement, en conservant l'ordre des chapitres.

### *Préparer les séances*

Pour une bonne organisation de votre atelier, il est conseillé de préparer les séances, de bien comprendre les exercices, de les adapter éventuellement à votre propre groupe de comédiens. Ce livre est un support qui ne demande qu'à évoluer au gré de vos expériences et de vos idées.

Pensez à prévoir un peu plus d'exercices que vous ne pourrez en faire : le groupe ne réagit pas toujours comme on l'attendrait, se montre imperméable à une pratique, s'enthousiasme pour une autre... l'animateur doit réagir avec souplesse même s'il sait rester ferme.

Ne cherchez pas pour autant à proposer trop d'exercices dans un atelier. Préférez la qualité à la quantité.

Les exercices peuvent être effectués régulièrement. Plus les comédiens pratiqueront un exercice, mieux ils le réussiront : c'est une question d'entraînement. Certains exercices comportent des « variantes ». C'est intéressant de constater l'évolution de chacun dans un exercice donné... débutant maladroit, puis de plus en plus affirmé. Enfin, exécutant avec brio les « variantes » et en inventant d'autres.

### *Âges et durées*

La plupart des exercices conviennent aux comédiens débutants comme aux plus expérimentés. Lorsque certains exercices sont conseillés à un jeune public ou, au contraire, à un public plus âgé, nous le signalons. Mais c'est à l'animateur de décider si tel ou tel autre exercice (toujours adaptable) peut être réalisé par son groupe.

Les durées précisées en début d'exercice sont données à titre indicatif. Un exercice peut très bien durer plus longtemps que ce qui est indiqué. Ce sera à l'animateur d'adapter en fonction des réalisations de ses comédiens.

### *Aire de jeu*

Nous employons le terme « aire de jeu », plutôt que « scène », car lors des ateliers, tout le monde n'a pas une scène à sa disposition. On vient « jouer » dans un atelier théâtre. Que ce soit dans une salle de classe, dans un gymnase, un local, un appartement, etc., pensez à délimiter matériellement l'aire de jeu où les comédiens évolueront.

### *Être spectateur*

Lorsque le groupe est « spectateur » des comédiens qui sont sur l'aire de jeu, il doit se comporter comme s'il assistait à un spectacle, se taire, écouter, se concentrer, respecter celui (ou ceux) qui joue(nt). L'animateur doit expliquer cette règle dès le premier atelier.

### *Le meneur*

Le meneur, c'est l'animateur qui devient « entraîneur ». Il assure le déroulement de l'atelier théâtre, en fixe les règles, « l'éthique », décide du choix et de l'exécution des exercices. Occasionnellement, l'animateur peut confier à autrui son rôle de meneur. Désigner l'un de ses comédiens pour « mener » un

exercice. Afin de canaliser un participant déconcentré ou, au contraire, pour donner confiance et assurance à un comédien plus réservé.

### *Clap!*

Nous employons souvent le terme « clap ». Parce qu'il est sonore et éloquent. Théâtral! Le clap du meneur, c'est un signal dynamique qui fait évoluer l'exercice, qui indique, incite ou interrompt. Qui dirige. Il peut s'exprimer avec la voix, tout simplement, ou en frappant des mains. Très vite, les comédiens le connaissent, lui répondent.

### *Une mascotte pour les plus jeunes*

Lors du premier atelier théâtre, l'animateur peut présenter une « mascotte » à ses comédiens. Elle les accompagnera tout au long de l'année (cf. Exercice 84, p. 121).

### *Monter un spectacle théâtral*

Ce n'est pas aussi impressionnant que ça en a l'air, voir nos petites astuces en fin d'ouvrage (pp. 141-151).

### *Le DVD*

C'est un support supplémentaire de vidéos d'exercices appliqués pour comprendre ceux qui pourraient sembler complexes à effectuer. Ils ont été réalisés avec de jeunes comédiens (entre 8 et 13 ans) et d'autres plus âgés (entre 13 et 16 ans). Nous avons tenu à vous présenter les exercices sobrement mais avec précision, de manière à ce que vous puissiez vous en inspirer.

Vous y trouverez également une série d'ambiances sonores (qui accompagnent l'exercice *Univers sonores*, dans le chapitre *Improvisation*, p. 128). Vous pouvez également utiliser ces sons lors de vos spectacles pour créer des atmosphères.