Annexe 3

Activités théâtrales proposées par Nathalie Heinrich

Présenter un travail à l'oral met en jeu le corps et la voix. Les exercices suivants ont comme objectif de :

- Faire prendre conscience à l'élève que son corps et sa voix participent à la compréhension de son message
- Faire prendre conscience à l'élève qu'il peut agir sur son corps et sa voix
- Lui apprendre à gérer son stress, à avoir confiance en soi.
- Lui apprendre à rester concentré

La mise en oral nécessite de faire un travail en amont sur la posture du corps, la respiration, la voix et la concentration.

La posture du corps :

Prise de conscience corporelle : prendre la parole, c'est avant tout avoir conscience de ses appuis et de son centre de gravité qui permettent l'équilibre. C'est aussi avoir de la tonicité et de la souplesse pour rendre sa prestation énergique. C'est enfin avoir conscience de l'image que notre posture renvoie sur son auditoire.

- Le réveil du corps : Se frotter les mains, puis les bras, le torse, les épaules, le ventre, le dos, … Secouer ses membres, son corps, ses mains de façon énergique. On obtient la tonicité.
- Lancer l'énergie
- Le réveil du visage : Réveiller le visage en le tapotant avec le bout des doigts, se masser le front, les tempes, les joues, les pommettes, les ailes du nez, les lèvres, le menton, le cou, la nuque. Bailler. Mimer différentes expressions pour solliciter muscles et articulations (visage le plus petit et froissé, le plus grand et gonflé, colère, dégoût, étonnement, émerveillement, sourire jusqu'aux oreilles, air béat, clins d'œil, cillement, …). On obtient la souplesse et la tonicité du visage.
- Ancrage au sol : rester dans une position instable sans perdre l'équilibre ; s'enraciner au sol comme un arbre et, dans cette position, se balancer d'avant en arrière et de gauche à droite sans que les pieds quittent le sol. Trouver le point d'équilibre. On peut faire le même type d'exercice à deux : un des élèves est dans la position de l'arbre (enraciné mais souple) et l'autre tourne autour de lui et essaye de la déraciner en exerçant de petites poussées sur son dos, son épaule, son torse, … On travaille ainsi sur l'équilibre.

- Les personnages : comprendre que la posture du corps, même inconsciente, renvoie une image de soi et peut modifier le message. Travail sur le personnage altier et grossier.

    - Altier : Déambuler dans l'espace de manière neutre, en regardant devant soi, sans se préoccuper de ses voisins. Trouver une certaine rigidité des bras, avancer le plexus, basculer le bassin vers l'arrière, relever le menton, ralentir légèrement le rythme. Regarder les autres de haut, comme si on les considérait comme inférieurs. Sourire de façon hypocrite.
    - Grossier : revenir à la position neutre. Relâcher la mâchoire, baisser une épaule puis l'autre, basculer le bassin vers l'avant, rentrer le plexus, marcher en traînant les jambes, émettre une sorte de grognement lorsque l'on croise quelqu'un. Regarder les autres de façon provocante, voire agressive. Faire deux groupes (altiers et grossiers). Tout en déambulant, avoir de la bienveillance pour ceux de son monde et de la défiance pour ceux du monde opposé.
    - Terminer l'exercice en faisant passer les élèves devant les autres (spectateurs). 6 élèves sont altiers, 6 autres sont grossiers. Ils se mettent en ligne, dos au public. Ils prennent leur posture et se retournent (de façon tonique) face au public et se figent comme des statues. Le contraste entre les attitudes est intéressant et illustre le message renvoyé par l'attitude corporelle.
- Les statues : Participants en ligne ; Travailler sur la position neutre. Puis tous se retournent et le meneur évoque un sentiment, une attitude. Au top, tous se retournent, figés dans l'attitude demandée. (peureux, confiant, anxieux, affirmatif ou sûr de lui...)

La respiration :

Le travail sur la respiration va aider à gérer le stress mais aussi à optimiser sa voix. Bien respirer, c'est diminuer son trac de 50 % et augmenter son potentiel de 50 %. Ces exercices permettent de prendre conscience de ce que respirer veut dire, physiquement (trajet de l'air, rôle du diaphragme). Ils vont apprendre à l'élève à maîtriser sa respiration pour accroître ses capacités. On ne peut travailler la respiration que si l'on se tient correctement (cf ex. sur la posture). La respiration se décompose en inspiration et expiration.

- Méditation : Nos pensées ont un impact sur notre vie. Face à un moment difficile, nous pouvons laisser notre esprit s'emballer et imaginer le pire. Ces images mentales négatives (je suis nulle, je ne vais pas y arriver, il va se passer ceci) nous stressent. Arriver à remplacer ces pensées négatives par des pensées positives est un bon remède. Il faut occuper son esprit.

    - visite du corps, points d'appui, mettre sa conscience dans chaque partie du corps. (Cf Document Méditation)

- le paysage sonore. On se concentre sur les sons qui nous environnent. On peut les compter, essayer de repérer d'où ils viennent. On peut aller plus loin et se concentrer sur un seul son, pas forcément le plus fort.
- On peut aussi visualiser un lieu ressource. Imaginez un endroit que vous aimez de façon particulière, un paysage ou un endroit clos. Imaginez-vous dans ce lieu. Laissez venir à vous tous les messages sensoriels associés à cette image. Vous en voyez tous les détails, vous sentez les odeurs, les sensations corporelles, les sons.

- Respiration : La respiration a un impact sur notre Système Nerveux Autonome (celui qui gère les automatismes du corps comme le flux sanguin, la transpiration, le rythme cardiaque, la digestion, …). Contrôler ce SNA permet de réduire le rythme cardiaque, de relâcher les muscles et de gérer son stress. La respiration ventrale est plus efficace et se contrôle mieux que la respiration thoracique. Pour la « visualiser », on peut demander aux élèves de respirer avec une main sur le ventre. Ils sentiront leur ventre qui se gonfle et se dégonfle. Faire cet exercice plusieurs fois en cherchant à augmenter le temps d'inspiration (et donc la quantité d'air inspiré). Pour atteindre le volume respiratoire maximum, on démarre par une inspiration ventrale puis on complète par une inspiration thoracique.
    - Observer sa respiration normale. Compter sur combien de temps j'inspire et j'expire. Rendre cette respiration régulière. Augmenter le temps de chaque inspiration-expiration. Ajouter un temps de rétention d'air pour respiration en 4 temps (le carré de la respiration).
    - Observer sa respiration, la rendre régulière et longue.
    - *Cohérence cardiaque*

- Diaphragme : halètements (respirer comme un petit chien) ; prononcer des hip, hop, hello, tss, kss, fft, pfc ; rire (en plaçant ses mains sous les côtes, pouces vers l'arrière, on doit sentir les doigts s'écarter = poussée du diaphragme)
- Le souffle : Cet exercice très simple, a surtout pour objectif de faire prendre conscience aux élèves de l'importance du souffle dans la clarté et le volume qu'il est possible de donner à une réplique. Dans un premier temps, on leur demande de vider leurs poumons presque entièrement puis de prononcer : "La paire de boucles d'oreille est tombée sur le sol de la cuisine." de la façon la plus claire et en parlant le plus fort possible. On les invite ensuite à recommencer avec les poumons pleins.
- La bobine de fil : Il s'agit de souffler doucement et le plus longuement possible en faisant le geste de sortir un fil de sa bouche et en émettant un "Aaaaaaaaa" très doux. Précisez tout d'abord aux élèves que cet exercice, comme tout ceux qui concernent la voix, est là pour exercer et entraîner les cordes vocales et qu'il ne faut donc pas aller jusqu'aux limites de l'asphyxie. Au début de l'exercice, le son émis doit être à peine audible. On peut ensuite recommencer en émettant un son de plus en plus fort. Cet exercice peut connaître une variante : la lecture d'un monologue où le personnage se met progressivement en colère. Attention, même si l'élève tente de réciter la plus grande partie possible du monologue sans reprendre son souffle, il doit

respecter les pauses de la ponctuation, les intonations et l'articulation du texte, car les bonnes habitudes ne souffrent pas de négligence.

La voix

La voix est le support de la communication orale et pas seulement verbale. Elle est en partie l'expression de nos émotions (pleurs, colère...) Elle donne des indications sur notre personnalité (timidité, gentillesse...) Elle est aussi une fenêtre sur notre santé physique ou psychique (enrouement, tremblement...) Quatre éléments caractérisent la voix : l'intensité (le volume sonore), le timbre (propre à chacun), l'intonation (mouvement mélodique de la voix, caractérisé par des variations de hauteur) et le débit (nombre de mots à la minute).

L'intensité :

Il s'agit du volume sonore de la voix. Selon les émotions ressenties, le niveau sonore pourra varier. En général, avec la colère le niveau augmente alors qu'il diminue avec la peur. Dans notre société, quelqu'un qui s'exprime avec un volume sonore suffisant pour être entendu facilement sera considéré comme sûr de lui, alors que si ce volume est faible il sera souvent jugé comme timide ou peu sûr de lui. Aussi parler avec un niveau adapté aux situations paraît souhaitable, il convient de l'adapter à l'espace environnant, au nombre de personnes présentes, à la situation donnée, et au message à faire passer. On peut tout à fait agir sur l'intensité de sa voix en imaginant avoir un bouton pour monter ou baisser le volume, comme on le ferait avec une radio.

- Résonance : les éléments résonateurs (caisses de résonance) sont les cavités buccales, nasales, pharyngiennes et thoraciques dans lesquelles les ondes vibratoires d'un son prennent forme avant de sortir du corps. Des exercices peuvent aider à améliorer l'élasticité de ces résonateurs et à contrôler le trajet de l'air vers telle ou telle cavité pour améliorer la qualité des sons. En plaçant sa main sur sa tête ou sur sa poitrine, sentir les vibrations dans le front (sons aigus) ou dans la poitrine (sons graves). Écouter les vibrations en parlant avec les mains formant un pavillon de la bouche à l'oreille. Parler en se bouchant les oreilles.

- Ascension : Objectifs : Apprentissage du crescendo vocal, répartition du souffle, chuchotement, projection. Dire le texte suivant en commençant très doucement, sur le chuchotement, et en élevant très progressivement la voix tout au long du texte pour finir sur une voix très forte, tonique et résonnante. Penser à bien respirer, rien ne presse.

  « Comme à mes chers amis je vous veux tout conter.
  J'avais pris cinq bateaux pour mieux tout ajuster ;
  Les quatre contenaient quatre chœurs de musique,

Capables de charmer le plus mélancolique.
Au premier, violons ; en l'autre, luths et voix ;
Des flûtes au troisième ; au dernier, des hautbois,
Qui tour à tour dans l'air poussaient des harmonies
Dont on pouvait nommer les douceurs infinies.
Le cinquième était grand, tapissé tout exprès
De rameaux enlacés pour conserver le frais,
Dont chaque extrémité portait un doux mélange
De bouquets de jasmin, de grenade et d'orange. »

Pierre Corneille, Le Menteur

- Cascade : Objectif : Apprentissage du diminuendo vocal, maîtrise du volume sonore, distribution du souffle. Sur le même système que l'exercice précédent mais dans le sens inverse, commencer le texte très fort puis diminuer progressivement pour finir en chuchotement.

  « Voici le monde :
  La boule ronde
  Monte et descend ;
  Creuse et légère,
  Qui, comme verre,
  Craque et se fend. »

  Goethe, Faust

- Le chant tribal : Cet exercice vise à développer la puissance vocale. Les participants forment un cercle fermé. Ils sont tournés vers l'intérieur. Tout le monde émet en même temps un son faible, qui constitue l'environnement sonore puis chacun s'avance tour à tour au milieu du cercle et chante (ou parle) en solo pendant quelques secondes, par dessus les autres participants. Le but étant de pouvoir se faire entendre malgré le bruit ambiant. Il faut bien sûr penser à utiliser la respiration ventrale pour expulser un son fort sans crier.
- Bonjour à distance : Objectif : Faire correspondre un volume sonore à un volume spatial en modulant sa voix. Les participants sont 2 par 2, face à face, espacés de 50 cm environ. L'un d'eux adresse un son, un mot, ou un bruit à son partenaire, puis celui-ci recule d'un pas, 2 pas... etc le premier devant ajuster sa voix à la distance. Puis inverser les rôles. Prolongement possible : L'un d'eux émettra un son en le modulant, (du murmure au cri)tandis que l'autre, les yeux fermés, ajustera la distance qui le sépare de son partenaire au volume du son.

Le timbre :

Le timbre de voix est très différent selon les individus par contre, tout comme les empreintes digitales, il est propre à chacun et ne varie que très peu. Il résulte de données anatomiques et physiologiques, comme l'épaisseur et de la longueur des cordes vocales, les caractéristiques des cavités de résonance (pharynx, bouche et cavité nasale). La combinaison de ces différents paramètres produira pour chaque individu un timbre particulier qu'il est difficile de modifier en règle générale. Le timbre de la voix peut influencer l'état émotionnel de l'interlocuteur. Ainsi un timbre de voix grave va avoir tendance à induire le calme, tandis qu'un timbre aigu va induire plus facilement la colère ou la joie.

L'intonation :

C'est le mouvement mélodique de la voix, caractérisé par des variations de hauteur. Les contours mélodiques sont en effet des courbes qui représentent les variations montantes ou descendantes de la voix. La phrase « où es-tu ? » a un contour mélodique montant, alors que la phrase, « quel dommage ! » a un contour mélodique descendant. Personne n'imagine un morceau musical sur une seule et même note. De la même manière, la voix doit se moduler sur des notes différentes, tantôt graves et tantôt aiguës. Un timbre monocorde produira ennui et lassitude. Explorer la gamme des graves et des aigus et varier les accentuations dans la phrase permet de capter l'attention de l'auditoire.

Le débit :

C'est le nombre de mots à la minute. Là encore les émotions ont une influence sur le débit. Si quelqu'un est anxieux ou irrité, il aura tendance à parler plus vite et inversement la fatigue et le découragement vont induire un débit lent et monocorde. Le débit verbal est souvent lié à ***l'articulation des mots****. Plus l'articulation est bonne, plus les mots sont distincts et le débit adapté à une communication efficace. Il est fréquent que les orateurs parlent trop vite, aussi pour remédier à cet inconvénient il est important de bien respirer entre les phrases, d'utiliser le silence pour marquer un temps de pause, le message en aura que plus d'impact.*

- <u>Articulation</u> : *Les exercices d'articulation, et en particulier les «virelangues», sont faits pour aider à acquérir ou à retrouver une bonne distinction des syllabes phonétiquement proches afin de mieux se faire comprendre. Cela peut aider également à parler vite avec dextérité*.
    - Le cheval : pour assouplir le mouvement des mâchoires, des lèvres, de la langue et pour maîtriser l'articulation des consonnes et des syllabes. Imiter le galop d'un cheval sur du macadam (ta-go-da), sur le gravier (ti-gui-di), sur un pont (to-go-do), sur l'herbe (té-gué-dé).
    - Apprendre des virelangues.
    - Ta-pa-ta (exercice d'articulation) Assis ou debout, les pieds parallèles bien posés au sol. Soufflez vigoureusement puis prenez une grande inspiration. Dites «ta-pa-ta-pa-ta-pa-ta...» assez vite, en exagérant l'articulation, jusqu'à

ce que vous n'ayez plus de souffle. Recommencez cinq fois. Vous pouvez également dire : «to-po-to-po-to...» ; ainsi que : «ti-pi-ti-pi-ti...» ou «tou-pou-tou-pou-tou..». Difficulté : bien prononcer, le plus vite possible. But : obtenir une bonne tonicité de la bouche.

- La syllabe (exercice d'articulation) Lisez les phrases ci-dessous à haute voix. Commencez en séparant nettement chaque syllabe, que vous prononcerez exagérément. Recommencez en séparant toujours nettement les syllabes mais avec un intervalle plus petit entre chacune. Enfin, prononcez-la normalement, puis de plus en plus vite. Pour vous aider, vous pouvez utiliser un métronome. Chaque battement correspondra à une syllabe. Commencez sur un rythme très lent, puis augmentez la cadence progressivement. « Songeons à la sauge sans fausse chose » « Ta tatin tient tant que ta tati tient ta tatin très bien » Difficulté : ne pas mélanger les syllabes. But : faire une distinction nette entre des sons proches afin que votre interlocuteur n'ait pas à faire d'effort pour vous comprendre.
- http://www.theatrons.com/exercices-articulation.htm : propose des exercices d'articulation et de prononciation.

- Le rythme : l'objectif est de maîtriser son débit. Utiliser les mêmes virelangues que dans les exercices sur l'articulation en réglant le débit de très lent à très rapide. Cet exercice peut se faire avec n'importe quel texte.

- Le stylo : A tour de rôle, les élèves doivent réciter un texte de quelques phrases avec un stylo dans la bouche. Quand un membre du groupe ne comprend pas quelque chose, il demande à celui qui récite de répéter son texte. Pour éviter que le texte lu ne soit trop rapidement mémorisé par le groupe, on peut faire tourner le texte d'une pièce en demandant à chacun de lire la suite de la scène entamée.

- La ponctuation exagérée : Chaque élève récite un monologue ou un poème (correctement ponctué) à tour de rôle. Les virgules et les parenthèses doivent être marquées par une pause de 1 seconde. Les points doivent être marqués par une pause de 2 secondes. L'articulation et les intonations doivent également être exagérées. Le meneur doit interrompre les participants qui ne respectent pas ces règles et leur demander de reprendre la lecture depuis le début en cas de négligence. En fin d'exercice, la lecture pourra être reprise par le groupe tout entier. C'est une excellente façon d'aider les participants en difficultés à se mettre à niveau.

La concentration :

Une façon de gérer son stress, c'est aussi de savoir rester concentré et d'avoir confiance en soi. Ces exercices peuvent être faits en échauffement.

- Allo, maman ? : groupe en mouvement dans l'espace. Le meneur associe à chaque chiffre une action, que les participants vont eux aussi mimer. Souvent on propose 5 chiffres. Une fois enregistrés les rapports chiffres/actions, le meneur propose des combinaisons 1-5-3-4-2 etc....et à son signal, tout le groupe exécute la combinaison. Exemple proposé : 1=allo, maman ! 2= Bonjour, madame ! 3=aie aie aie ! (En se tenant le ventre)4= hep ! Taxi ! 5 = ouille ouille ouille ! (en se tenant la tête à deux mains)
- Les ballons de couleur : Participant en cercle. Le meneur fait mine de tenir un ballon entre ses mains et le lance à l'un des participants en disant « rouge ». Dès réception, le participant montre qu'il « tient » le ballon en répétant « rouge » et l'envoie à un autre participant. Le ballon rouge circulant, le meneur envoie selon le même système un ballon vert, puis un bleu etc...Les ballons circulent... Quand le meneur arrête le jeu, il interroge les participants pour retrouver chaque ballon selon sa couleur.
- Max de mots en 20 sec. : L'intervenant désigne un des participants et lui donne un mot. Le participant a 20 secondes pour donner le maximum de mots auxquels le premier lui fait penser. (Subtilité : Plutôt que de rester sur des associations d'idées avec le premier mot, le participant peut faire des associations d'idées avec le dernier mot prononcé.)
- Bobelibop : Participants en cercle. Le meneur est au centre. Il va passer d'un participant à l'autre en disant à chacun un mot. Ce mot doit déclencher une action définie à l'avance. Si le participant se trompe, il est hors jeu et s'assoit.
    - Bobelibopbopbop : dire Bop avant que le meneur ait eu le temps de finir son mot.
    - Bop : Le participant ne doit rien dire.
    - Lapin : le participant met ses mains devant son menton comme un lapin. Ses voisins lèvent une de leur main de façon à lui faire des oreilles.
    - Grille-pain : le participant saute à pieds joints, les bras le long du corps (cf pain qui saute quand il est cuit). Ses voisins imitent le grille pain en levant leurs bras perpendiculairement à leur corps, comme pour entourer le pain.
    - James Bond : le participant a la posture caractéristique de James Bond, un pistolet devant soi. Ses voisins sont les filles en admiration.

Exercices pour la confiance (en soi et en l'autre)

- Les improvisations : Permettre de gérer un « trou de mémoire », un ennui technique...
    - L'ennui technique : 3 chaises qui correspondent chacune à 3 attitudes ou émotions. Le participant s'assoit tour à tour sur ces chaises en changeant d'attitude pendant qu'il improvise sur le sujet donné.

Chaise 1 : la panique

Chaise 2 : la colère ou l'abandon

Chaise 3 : la confiance, l'assurance.

- Finis mes phrases On définit un sujet et par groupe de 2, chaque participant doit pouvoir terminer la phrase de l'autre et enchaîner un début de phrase etc... tout en gardant un vrai sens à l'histoire. Sujets proposés : récit d'un accident- Exposé sur un sujet- Présentation d'une action, d'un livre…

- Objet à vendre
  - Je propose des objets qu'un élève volontaire va devoir vendre aux autres, à l'oral. Trouver un argumentaire et une attitude corporelle adaptée. 3 ou 4 volontaires. Ccl : il est difficile d'argumenter quand on n'a pas préparé son argumentaire. Un oral, cela se prépare.
  - A l'oral et au tableau, on note ce qu'il faut dire pour vendre un objet = structure/plan de l'intervention orale : Présenter différentes fonctions de l'objet / Faire une démonstration / Argumenter : nombre d'arguments et clarté / Conviction du vendeur / Faire appel à un registre d'émotions : humour par exemple mais pas que... / Regard : chaque personne doit se sentir concernée / Voix : volume, articulation, vitesse /
  - Chaque élève réfléchi à l'argumentaire pour son propre objet. Par 2, ils s'entraînent à l'oral puis présentent leur proposition à la classe.

- Il y a un lion dans le jardin. Traverser l'espace scénique en disant cette phrase et en indiquant une intention. Travail sur les émotions. Quel est le message de l'acteur ? Qu'est-ce qui nous permet de le comprendre ? (intonation, allure, posture, gestuelle, expressions du visage)

- <u>Se présenter</u>
  - avec son prénom et en regardant chaque élève dans les yeux.
  - avec un geste. En cercle, chaque élève prend 1 min. pour trouver un geste qui sera le sien. Chaque élève fait ce geste, l'un après l'autre. On fait un 2ème tour pour que chacun retienne les gestes des autres. Puis, un 1er élève fait son geste et celui d'un élève du cercle. Ce 2ème élève fait son geste puis celui d'un autre élève. Et ainsi de suite.
  - avec son prénom. En cercle. Chacun son tour, un élève se place au centre du cercle. Il regarde chaque élève dans les yeux. Quand il a fait le tour, il revient à sa place et dit son prénom à voix haute et claire. On commence à assumer le regard, la posture aux yeux des autres.
  - En cercle, chaque élève, l'un après l'autre, fait le tour des participants. Il se place devant chacun en le regardant droit dans les yeux. Il reste devant lui 1 à 2 secondes.