

# Atelier théâtre

## Le training de l'acteur

Un atelier de théâtre se compose de deux moments bien distincts :

1. **Le training de l'acteur** > c'est permettre à l'acteur de se mettre en condition tant sur le plan physique que psychologique. Le training rend le participant disponible à l'acte créatif.
2. **L'interprétation** > c'est le travail de scènes. Le choix des scènes varie en fonction du public (âge, sexe) et du formateur (création d'un spectacle, travail de scène autour d'un thème précis, choix des scènes laissé aux participants).

**Ce document traite plus précisément de la première étape d'un atelier : la mise en condition de l'acteur.**

**Comment permettre aux participants à un atelier théâtre d'être dans des conditions optimales pour l'acte créatif ?**

### 1. Mise en condition

**Chaque séance débute par des exercices basés sur la respiration, le placement du son et des étirements.**

**Ces exercices collectifs permettent à la fois de travailler sur la respiration abdominale, d'évacuer le stress et de mettre les participants en disponibilité pour la séance en favorisant la concentration et la détente.**

#### **a) Le souffle**

Les participants sont allongés sur le dos, les bras le long du corps.

Ils doivent avoir la sensation de s'enfoncer dans le sable.

Pour cela, ils inspirent par le nez en prenant bien soin de commencer par « remplir » d'air le bas du ventre, le ventre puis la cage thoracique.

Ils bloquent alors la respiration sur un temps, puis expirent par la bouche.

Cette opération est répétée 3 fois.

Ensuite, sur le même principe, on peut varier les temps de respiration : 3 temps pour inspirer et 6 pour expirer puis 6 / 6 et on termine par 6 / 3.

On revient ensuite à une respiration normale.

#### **b) Le placement du son**

Cet exercice permet de placer les sons aux différentes **caisses de résonances** que sont la gorge, la mâchoire, le nez et le crâne.

Bouche fermée et en maîtrisant sa respiration, il faut tenter d'isoler le son au niveau des différentes caisses suscitées. On peut contrôler soi-même si le son est bien placé en vérifiant que les vibrations sont au niveau demandé.

Ensuite, on « promène » ce son aux différents « étages » (gorge/mâchoire/nez/crâne) et progressivement on ouvre la bouche en projetant le son de plus en plus puissamment vers le plafond : au final, il faut avoir la sensation que c'est tout le corps qui participe à cette projection et que ce son plein émane du plexus.

### **c) Les étirements**

Au "top" de l'animateur, les participants font silence.

Ils vont à leur rythme se mettre debout en étirant le corps tel un chat au réveil : bien étirer toutes les articulations.

Pour se mettre debout, ils faut passer par la position à quatre pattes (dos cambré/dos rond), se mettre sur ses deux jambes (flexions) et dérouler lentement la colonne vertébrale en relâchant les épaules. Finir par relever la nuque.

Lorsqu'on est debout, on marche en silence dans l'espace.

### **d) Autres types de préparation**

**Toute manipulation du corps de l'autre se fait sur l'expiration.**

**Massage tonique** : deux par deux. Le massage s'effectue debout, jambes écartées, tapoter les jambes (de bas en haut) / le dos (de chaque côté de la colonne vertébrale) / les muscles du dos se trouvant de chaque côté de la colonne vertébrale / les bras / finir par une légère pression avec les pouces au niveau de l'occiput.

**Exercices de lâcher prise** : deux par deux. Celui qui est au sol (sur le dos / yeux fermés) se laisse guider par son partenaire. Celui-ci commence par prendre en poids la nuque, puis la soulève et avec une extrême douceur déplace lentement celle-ci. Lorsqu'il a reposé la nuque, le partenaire reste un temps les mains posées sur la nuque et se détache lentement.

Ensuite, prendre les bras en poids et les déplacer lentement.

On termine par les jambes : les plier et les ramener sur le ventre puis les prendre en poids et soulever légèrement le bassin et effectuer un léger balancement. Remettre les jambes en position initiale.

Enfin, on étire les jambes (les prendre en poids au niveau des chevilles) et les bras (bloquer le corps avec un pied sous les aisselles et tirer la bras par le poignet).

## **2. Training et exercices de groupe**

### **a) Training**

Debout, jambes écartées selon la largeur du bassin, le participant fait bouger les articulations de son corps par segment. **Ces mouvements se font avec douceur et toujours sur l'expiration. Ils se répètent trois fois.**

**Segment 1 : La tête.** La poser sur le torse / la faire basculer délicatement sur en arrière en ouvrant la bouche / chercher à voir dans son dos / vouloir poser son oreille sur son épaule / faire des mouvements circulaires dans un sens puis dans l'autre.

**Segment 2 : les épaules.** Déplacements vers le haut, le bas, en avant, en arrière et mouvements circulaires.

**Segment 3 : le thorax.** Déplacements à droite, à gauche, en avant, en arrière sans bouger le bassin.

**Segment 4 : les bras.** Travail sur les articulations.

**Segment 5 : le bassin.** Pubis en avant / en arrière, puis bassin de chaque côté. Le bassin tourne comme pour une danse du ventre.

**Segment 6 : les jambes.** Travailler sur les articulations des genoux et des chevilles.

On termine par une marche en rond en gardant les distances et en fixant l'épaule de la personne devant nous : marcher sur l'extérieur des pieds / intérieur / talons / orteils / mains sur les hanches et lancer les jambes en l'air (flex et pointes) / trotter.

**Autre type d'exercice possible : travail du ruban.** Avec un ruban de 5 m de long pour 8 cm de large. Sur de la musique, le participant travail la souplesse et l'amplitude de son corps dans l'espace. Prendre conscience de l'engagement nécessaire du corps pour atteindre au plaisir ludique. Le ruban devient un partenaire avec lequel une « danse » peut s'écrire.

### **b) Exercices de groupe**

**Occuper l'espace : concentration.** Comblent les espaces vides / un participant va au sol les autres continuent de marcher, passer le relais, toujours un au sol, puis deux, trois, etc. ... / se réunir en un point et démarrer tous ensemble pour aller vers un autre point.

**Marcher les yeux fermés : écoute.** Aller à la rencontre / s'éviter / exercice du chasseur-chassés / se regrouper / aller ensemble d'un point à un autre / exercice de l'aveugle et du guide.

**Un contre un : souplesse et concentration.** Dans ce combat, chacun doit toucher une partie bien précise de l'autre à l'aide d'une partie précise de son corps. Chacun des participants n'est bien sûr pas au courant de l'objectif de l'autre.

## **3. Exercices de diction, d'improvisation**

### **a) la diction**

Tout d'abord le participant va **travailler les muscles de la mâchoire et des lèvres** en faisant des mimiques extrêmes avec sa bouche, en sonorisant les mouvements.

Il provoque un bâillement, en soulevant le palais, bouche largement ouverte puis bouche fermée.

Pour les lèvres, les faire vibrer en imitant le bruit d'un moteur.

Répéter ,comme si la voix reposait sur un plateau, les sons : ma - me - mi - mo - mu.

Puis quelques phrases de diction comme : « Je veux et j'exige », « Le fisc fixe exprès chaque taxe fixe excessive exclusivement au luxe et à l'exquis. », etc. ... (cf.

Bibliographie)

On cherche à **amplifier le son de la voix** en se servant de différentes parties du corps comme résonateur. Il s'agit de comprimer la colonne d'air en un certain endroit du corps, sélectionné comme amplificateur de la voix. Subjectivement, on a l'impression de parler avec cette partie du corps.

Le son (a) : le résonateur est dans la poitrine, le son vibre.

Le son (e) : le résonateur est dans la nuque, le son cherche à partir en arrière

Le son (i) : le résonateur est le sommet du crâne, le son est aigu, très perché.

Le son (o) le résonateur est en bas du dos, le son est très grave, très bas.

Le son (u) : le résonateur est placé au niveau des organes génitaux, au niveau du périnée. Le son est intériorisé. Il permet de chercher la colère, la violence.

### **b) les impros**

**Ces exercices visent à développer l'imaginaire et l'engagement de l'acteur.**

**Improvisations corporelles : Pour ces exercices, ce n'est pas le résultat qui compte mais l'expérience vécue. Le groupe qui regarde est témoin et non pas spectateur en attente d'une représentation.**

- Travail avec le bâton ou le tissu : Sur de la musique, le participant va se laisser porter et entrer en rapport avec ces matériaux. Commencer yeux fermés, assis en tailleur.
- Rencontres : Même exercice mais on remplace le bâton ou le tissu par un autre partenaire. On commence assis en tailleur, face à face, mains dans les mains et yeux fermés.

### **Improvisations en situation :**

- Rentrer sur scène et attendre quelqu'un, quelque chose/chercher/venir lire le journal/se coucher/ puis sortir
- Un acteur entre sur scène et nous propose un espace. Un autre le rejoint sans connaître l'espace que le premier à créer et doit rentrer en communication avec celui-ci : comprendre l'espace, l'intégrer. Le mot vient seulement au bout de l'impro.
- L'appel téléphonique : objectifs antagonistes entre deux interlocuteurs.
- Nous raconter une histoire dans une langue inconnue / Venir avec un traducteur.

- Au feu : deux villages qui brûlent séparés par une rivière remplie de piranhas. Les uns doivent persuader les autres de traverser la rivière et de venir les aider à éteindre le feu.
- Divers jeux : le meneur de jeux propose des thèmes ou des situations de jeux. Les participants disposent d'un temps de préparation.

**A la fin des exercices, toujours demander aux participants de commenter ce qu'ils ont éprouvé et aux témoins de nous dire ce qu'ils ont vu, ressentis.**

## Conclusion

**Tous ces exercices permettent aux participants d'aborder les textes mis en jeu dans les meilleures conditions possibles en développant l'écoute, la confiance et l'imaginaire de chacun au sein d'un groupe. L'acteur seul, n'est rien.**

**Des séances complètes peuvent être consacrées au travail du jeu dramatique ou à l'appréhension du sentiment, du jouer vrai.**

**Un travail plus spécifique peut se faire sur le langage du masque (neutre ou de commedia dell'arte), le clown, le mime...**

**Le théâtre se joue à l'infini, nous avons déjà beaucoup de pistes de travail mais tout est encore à découvrir, à inventer, à imaginer. C'est un art en mouvement qui s'enrichit de tous ses acteurs. Le fondement du théâtre reste le plaisir, celui que le comédien éprouve, celui qu'il donne. C'est un échange perpétuel.**

---

## ANNEXE

*[ Librairie théâtrale, 3 rue de Marivaux, 75002 Paris, tel : 01.42.96.89.42 ]*

## BIBLIOGRAPHIE

Diction - Expression, de René Rabault, Librairie Théâtrale.  
exercice(s) - Le siècle Stanilavski, Bouffonneries  
60 exercices d'entraînement au théâtre, de Alain Héril, édition RETZ (Collec. Pédagogie Pratique)  
Le livre des exercices, de Patrick Pezin, l'Entretiens (Collec. Les voies de l'acteur)  
L'expression corporelle, de Jacques Choque, Les Chemins du Corps, ellébore.  
La relaxation active à l'école et à la maison, de Samy Boskî, édition RETZ (Collection Pédagogie Pratique)  
Jeux pour acteurs et non-acteurs, de Augusto Boal, la découverte  
A.K., une école de la création théâtrale, de Alain Knapp, actes sud-papiers

### **OUVRAGES À ABORDER EN CLASSE**

Théâtre à lire, Théâtre à jouer, 14 saynètes de Courteline  
Vingt pièces à jouer, de C.Lamblin 7-13ans  
Sept farces pour écoliers, de P.Gripari  
Les malheurs de l'orthographe au théâtre, 7-10ans, collectif.  
Tous en scène, de Lina Roth

### **A LIRE ABSOLUMENT !**

La formation de l'acteur, de Constantin Stanislavski, Payot  
Le théâtre et son double, de Antonin Artaud, poche  
L'espace vide, de Peter Brook, Seuil  
Le Corps Poétique, de Jacques Lecoq, éditions Acte Sud - Papiers  
Le comédien désincarné, de Louis Jouvet, Librairie Théâtrale  
Lire le théâtre I et II, de Anne Ubersfeld, Lettres Belin Sup  
Souvenirs et notes du travail d'un acteur, de Charles Dullin, Librairie Théâtrale  
Le gai savoir de l'acteur, de Dario Fo, L'Arche  
Petit organon pour le théâtre, de Bertolt Brecht, L'Arche  
Ecrits sur le théâtre, d'Antoine Vitez, P.O.L.