

EXERCICES SUR LE RYTHME

Le rythme de nos actions a une importance dans la perception des spectateurs. Avec des mouvements accélérés, ralentis et des pauses, nous pouvons véhiculer des états d'esprits subtils et renforcer l'image du personnage. Le langage corporel est primordial dans une pièce, car il peut en dire long sur une situation sans l'usage de mots. Le langage corporel amène une notion poétique et symbolique à la scène.

1. La marche rythmée

Demander à tous les participants.es de marcher dans l'espace. Commencer par une marche neutre. Prendre le temps d'évaluer l'espace disponible et la cohabitation de l'espace avec les autres. Toujours regarder dans la direction où vous allez et gardez votre regard à l'horizon. Variez :

- Déplacement : linéaire, circulaire, aléatoire.
- Direction : couper, progressive, arrêt complet.
- Vitesse : régulière, lente, rapide, course, au ralenti, immobile.

Essayez de faire un mélange de ces trois éléments de manières fluides. Faire une pause. Demandez aux participants.es quel était leur perception dépendamment la notion appliquée.

Ex : Une personne qui marche de manière linéaire, tourne rapidement et conserve une vitesse rapide dégage quoi?

1.1. Ajout d'un état d'esprit

Reprendre la marche rythmée tout en gardant les mêmes notions. Pendant les déplacements, nommer un état d'esprit aux participants.es. Ces derniers.ères doivent choisir les éléments appropriés dans leur démarche (le visage neutre) pour transmettre adéquatement l'état nommé. Donner le temps aux participants.es pour essayer différentes combinaisons. Vous pouvez facilement demander à deux personnes, qui ont une démarche bien

différente, de continuer leur marche et immobiliser le reste du groupe pour analyser. Demander quel est la différence entre les deux marches.

Ex : Ennuyé - Déterminé - Contrarié - Fatigué - Triste - Énervé - Affamé - Apeuré - Amoureux

1.2. Nommer la destination

Maintenant que nous connaissons les trois éléments qui varient la démarche et comment représenter un état d'esprit, il est temps de laisser les participants.es construire l'image d'un personnage. Poursuivre la marche rythmée, mais nommer la destination à atteindre. Par les différentes démarches choisies, une image de personnage va se créer. Vous pouvez facilement demander à deux personnes, qui ont une démarche bien différente, de continuer leur marche et immobiliser le reste du groupe pour analyser. Dans quel état est le personnage?

Ex : Passer un examen - À l'hôpital - Chez son ami.e - Au travail - Son amoureux.euse - Souper de famille

2. Déconstruction du mouvement

Demandez aux participants.es d'exécuter une action toute simple, comme mettre une veste (Prendre une vraie veste pour faciliter la déconstruction du mouvement). Demandez aux participants.es de mettre la veste en comptant tous les mouvements exécutés.

Ex : 1. lever le bras, 2 saisir la veste, 3. ramener la veste, etc.

Une fois que tout le monde a terminé, demander combien de mouvement a été nécessaire pour mettre la veste. Refaire exactement la même action, mais essayer de réduire considérablement le nombre de mouvement. Voir en groupe comment ils ont réussi à réduire.

2.1. Déconstruction rythmée du mouvement

Refaire le même exercice en mettant une veste avec le moins de mouvements possible. Cette fois-ci, varier dans le rythme. Prendre des pauses, accélérer, ralentir, etc. Donner le temps à tout le monde d'expérimenter l'action. Ensuite, demander à deux ou trois personnes de le faire devant le groupe. Ils ne doivent pas être influencés par la performance des autres et doivent rester fidèles à ce qu'il avait prévu. Analyser la différence et les contrastes entre les performances. Quel état d'esprit nous transmet cette performance?

À la fin, expliquer qu'il n'est pas nécessaire de jouer gros et exagéré. Prendre le temps de bien déconstruire les actions, aussi petites soient-elles, peut transmettre une signification bien grande et spirituelle.

3. Variation autour d'un point fixe

Les participants.es doivent s'asseoir sur une chaise ou un cube avec des rythmes et des parcours différents. Il et elle doit essayer de ne jamais reproduire la même chose et de toujours apporter quelque chose de nouveau. Il faut les encourager à essayer des démarches extra-quotidien.

3.1. Duel

Poursuivre le même exercice, mais en duo. L'exercice peut commencer avec la consigne qu'un seul peut s'asseoir à la fois ou les deux en même temps. Ainsi, voir si les participants.es y vont dans une mentalité de partage ou égoïste avec la chaise ou le cube.

On peut demander aux participants.es d'exécuter une action après l'autre pour que jamais les deux soient en mouvement en même temps. Utiliser le mouvement de l'autre pour choisir lequel il va faire.