



Les activités de théâtre ou d'improvisation de Sac à dos

PLACER LES JEUNES EN CERCLE, les jambes légèrement écartées et les bras bien détendus le long du corps. Ils se tiennent la tête bien droite et regarde droit devant. **On commence par s'étirer : en inspirant, lever les bras en l'air et les tendre le plus possible. Expirer lentement en soufflant par la bouche.**

ARTICULATIONS : Garder les mêmes places. Échauffer les articulations pour ne pas coincer quelque chose en jouant (C'est du sport les amis!)

LE COU : Laisser doucement tomber la tête en avant, puis la faire tourner doucement vers la droite (3X) et tourner vers la gauche (3X). Garder les yeux ouverts pour ne pas perdre l'équilibre.

LES ÉPAULES : Monter les épaules et les relâcher comme pour hausser les épaules. Ensuite les faire tourner vers devant et derrière.

LES POIGNETS : Prendre son bras droit soutenu de la main gauche et faire tourner le poignet (3X) vers la gauche et (3X) vers la droite. Recommencer avec l'autre.

LES MAINS : Secouer les mains comme pour les faire égoutter ou pour faire comme s'il se passait quelque chose de grave.

LES JAMBES : On fait 10 sauts sur place, jambes collées. On attrape un pied qu'on colle sur sa fesse pour étirer la cuisse (on travaille l'équilibre aussi car on se retrouve sur un pied).

QUE LE JEU COMMENCE!

Le courant électrique

En cercle, les joueurs se donnent la main. Celui qui commence doit envoyer un courant électrique en pressant la main de son voisin de droite, qui fera de même avec son voisin. Ainsi, le courant circule dans le cercle jusqu'à revenir au point de départ.

Respiration

La respiration nous permet de gérer le stress, de se concentrer et en théâtre, la respiration peut traduire plusieurs émotions.

On commence par expliquer la respiration ventrale : on respire avec les poumons, mais aussi avec le diaphragme. Pour illustrer, on demande aux jeunes de mettre une main sur le ventre, de prendre de grande respiration pour faire bouger leur main. On peut essayer de respirer tous ensemble, de se synchroniser sur la même inspiration/expiration.

Respirer normalement puis réagir à un sentiment tout en modifiant la respiration : essoufflé, triste, détendu, en colère, surprise, peur, panique, ennui, fatigué, etc.

Les attitudes

Cet exercice permet de s'entraîner à réagir vite. Les joueurs doivent réagir par une attitude expressive d'après ce que le meneur propose. Exemple : fier, furieux, fort, arbre, magie, opéra, etc. Pour les plus jeunes on peut l'expliquer par l'exemple des statuts : « imagine que tu es une statue triste, joyeuse, qui court etc... »

Les gestes à la file

Toujours en cercle, les jeunes doivent construire une chaîne de mouvement. Le premier joueur propose un geste simple (croiser les bras, se frotter la tête, mettre ses main en l'air, etc.). Le joueur suivant doit reproduire exactement le geste du premier joueur et ajouter le sien à la suite.

La lettre imaginaire

Choisir un jeune. Le joueur a en main une lettre qu'il vient de recevoir. Il regarde l'enveloppe, l'ouvre, déplie la lettre et lit en silence le contenu de la lettre. Référer les jeunes aux exercices 2 et 3 : ils ne doivent pas parler. À partir de leur respiration et de leurs expressions faciales nous devons imaginer le contenu de la lettre.

Variantes :

Offrir un cadeau : Les jeunes sont 2 par 2. L'un va offrir un cadeau à l'autre, la personne qui reçoit le cadeau doit réagir avec une émotion qu'on lui aura suggérée. Les autres doivent ensuite deviner quelle était l'émotion.

Le jeu de la boule d'énergie : en cercle, on fait circuler une boule d'énergie avec 3 sons et mouvements. Yha : on passe l'énergie à son voisin en pointant la bonne direction. Bloc : on fait rebondir l'énergie qui part dans l'autre sens (il faut bloquer avec le bon bras). Buzz : on fait sauter l'énergie par-dessus la prochaine personne, qui passe alors son tour.

L'équilibre de plateau : on laisse les jeunes se déplacer dans l'espace. Il ne doit pas y avoir d'espace libre, ni un amas de jeune à un endroit. Les jeunes ne doivent pas marcher en rond mais changer de direction régulièrement.

Le guide et l'aveugle : 2 par 2, un des jeunes ferme les yeux et se laisse guider; l'autre est responsable de le guider dans l'espace et doit faire attention aux collisions aussi bien avec le matériel qu'avec les autres humains.

Le miroir : 2 par 2. Un des jeunes doit faire des mouvements assez lents et l'autre doit les reproduire. Il faut laisser le temps à la réflexion de faire les gestes, donc pas trop vite.

La chaîne de mots : En rond. Les participants doivent, à tour de rôle, lancer un mot en lien avec le mot précédant. Par exemple, un premier participant lance le mot « pomme », le deuxième enchaîne avec « pépin » et le troisième, avec « problème ». L'animateur doit insister sur la spontanéité et non sur la crédibilité des liens entre les mots. Le participant qui n'a pas d'idée peut vraiment lancer le premier mot qui lui vient en tête provoquant parfois des images inattendues et drôles.

Le ralenti : Le meneur choisit une situation que les jeunes devront jouer au ralenti : se serrer la main, s'habiller, se brosser les dents, couper des oignons, passer l'aspirateur, courir, manger de la soupe, marcher dans un endroit sans gravité (ex : la lune) etc.

Dans un 2^e temps on leur demande jouer des situations où ils expriment une émotion : quelqu'un à manger ma glace, mon équipe de sport favorite à gagner la coupe du monde, mon meilleur ami déménage dans un autre pays, on me demande de ranger ma chambre pour la 3^e fois cette semaine.