

Exercices d'improvisation

1. Amour / Haine

Une insulte envoyée avec douceur sera souvent plus blessante que si elle est crachée violemment. Un mot doux dit avec virulence dénotera une passion exacerbée des sentiments du personnage.

2. Arrêt de groupe

Tous déambulent dans l'espace. Le groupe tente, spontanément, de s'arrêter comme un seul homme. Après plusieurs essais, le coach propose qu'une et une seule personne marche 5 pas et s'arrête. Ceci fait, au moment où il le désire le groupe reprend la marche, à nouveau comme un seul homme. On recommence la manœuvre, le groupe s'arrête, puis c'est deux personnes qui marchent (sans se consulter !) 5 pas. Augmenter jusqu'à ce que, pourquoi pas, l'entiereté du groupe puisse faire les 5 pas. Ne pas brûler les étapes.

Variations : On ajoute une difficulté : dès qu'on marche, on parle ; dès qu'on s'arrête, on se tait (qu'on soit seul ou en groupe).

3. Association d'idées en respiration

L'entraîneur choisit un mot au hasard dans le dictionnaire. Il se place au centre du cercle et pointe au hasard un participant. Celui-ci prend sa respiration par le ventre et se lance dans une série association d'idées en descendant vers le sol jusqu'à épuisement du souffle. Essayer de construire une histoire. Prendre conscience que seule la sérénité peut nous permettre de ne pas paniquer.

4. Avalanche d'idées

Tous les participants sont assis en cercle. Un thème est donné. Chaque joueur doit alors penser à une idée d'improvisation qui pourrait être réalisée à partir de ce thème. Les idées sont partagées et aucune ne doit se répéter. Force les joueurs à développer des scénarios originaux.

5. Bili Billi Bop

On forme un cercle, une personne au centre. Celle-ci commence à tourner follement. Les autres comptent rapidement jusqu'à 10 tout en tournant. Une fois qu'ils arrivent à 10, le joueur au centre pointe une des personnes en cercle. Celle-ci doit imiter la trompe d'un éléphant. Les personnes de chaque côté du « joueur - trompe » doivent faire les oreilles de l'éléphant. Ainsi la personne du côté gauche utilise son bras gauche pour toucher sa tête, et la personne du côté droit utilise son bras droit pour former l'oreille droite.

Juste après avoir désigné quelqu'un, la personne étourdie au centre hurle « Bippity Bippity Bop ! ». L'éléphant doit être formé avant que la personne du centre ne dise « Bop ». Si l'éléphant n'a pas ses oreilles ou sa trompe, le joueur qui en est responsable doit remplacer celui au centre du cercle. On continue jusqu'à ce que quelqu'un vomisse.

Variations : Faites des animaux plus compliqués qui font participer plusieurs personnes et ne sont pas symétriques. Comptez silencieusement, formez un lapin au lieu d'un éléphant. C'est le coach qui, sans prévenir, pointe un joueur. La réaction de celui-ci et de ses voisins doit être immédiate, sinon, on est éliminé. Par la suite, les autres doivent être attentifs car il est possible qu'ils doivent mimer les oreilles sans être le voisin direct, pour la bonne raison que les joueurs situés entre eux et le « pointé » sont éliminés (mais ils restent là pour brouiller les pistes).

6. Bobine de fil

Il s'agit de souffler doucement et le plus longtemps possible en faisant le geste de sortir un fil de sa bouche. Il est important de dire aux élèves que cet exercice, comme tout ce qui concerne la voix, est là pour exercer et entraîner les cordes vocales et donc qu'il ne faut jamais aller jusqu'aux limites de l'asphyxie. Cet exercice de la bobine peut déboucher sur un travail de lecture oralisée d'un texte, où le principe sera d'aller le plus loin sans reprendre son souffle. C'est une activité intéressante si on travaille sur un monologue où le personnage se met en colère...

7. Bonjour

Tous déambulent. Le coach demande de se saluer oralement, d'une façon neutre. Puis en se serrant la main, puis chaleureusement, puis hypocritement, etc. Essayez des choses simples (voire caricaturales) au début, puis recherchez une certaine finesse. Demandez que les salutations soient brèves et superficielles. Alternier les émotions vraies, sincères, avec des

jeux plus hypocrites, pour faire entrevoir la puissance que peut avoir un comédien qui génère une intention en son for intérieur.

Variations : On peut proposer deux émotions (haine - peur, par exemple) et laisser les joueurs choisir en bonne écoute lorsqu'ils se croisent. Dans notre exemple, si deux « haine » se croisent, laisser faire, ce n'est pas grave. N'oublions pas que c'est un échauffement

8. Une bonne et une mauvaise nouvelle

Les participants sont assis en cercle et doivent composer une histoire. L'animateur donne un thème. Le premier joueur débute l'histoire. Le second joueur doit débiter sa portion de l'histoire en disant « heureusement » ce qui mène l'impro vers une situation positive. Cependant, le troisième joueur doit commencer sa portion avec « malheureusement », ce qui amène un dénouement négatif. Et ainsi de suite, alors que les « heureusement » et « malheureusement » s'enchaînent d'un joueur à l'autre.

9. Bouge !

Les participants se promènent dans l'espace en faisant des gestes exagérés. Lorsque l'animateur de l'atelier claque des mains, tous les joueurs doivent se figer. L'animateur les nomme ensuite à tour de rôle et chaque joueur doit alors dire la première phrase qui lui passe par la tête et qui lui est inspirée par la position qu'il occupe. Par exemple, s'il s'est arrêté en ayant un bras levé dans les airs, il peut faire semblant d'appeler un taxi sur la rue ou encore d'être un enfant voulant répondre à une question en classe.

10. Cercle de chanson

En cercle. Un thème très général est choisi, comme le transport ou l'amour. Ceci fait, un joueur est désigné pour entrer dans le cercle. Il y chante n'importe quelle chanson (vraie) ayant rapport au thème choisi. Dès que ce joueur coince, un autre joueur doit sauter dans le cercle pour aider son prédécesseur en prenant sa place. Ceci continue jusqu'à ce que les chansons commencent à revenir. Les joueurs en cercle doivent rester à l'écoute, être prêts à intervenir et doivent éviter de se moquer du sujet.

13. Cercle des prénoms

En cercle. Dans un premier temps, chacun donne son prénom. Le plus rapidement possible, on inverse et chacun doit donner le prénom de l'autre. Puis chacun fait tout le cercle en donnant tous les prénoms exacts. Faire connaissance lors de rencontres ou en début de cours. Toutes sortes de variantes possibles : personnages célèbres, fleurs, objets, etc...

14. La chaise avec mouvements cumulés

Le premier participant vient s'asseoir sur la chaise et exécute un mouvement très précis et simple. Le suivant reproduit le même mouvement et en crée un nouveau, le suivant doit reproduire les deux mouvements et en créer un troisième, etc...

15. Le chef d'orchestre

Il s'agit de répartir les élèves en quatre à cinq groupes et de leur attribuer un son, qui sera continu ou à intervalles réguliers. Le chef d'orchestre (l'animateur ou un élève) se place en face des groupes et sollicite les « instruments ». Il doit faire varier les combinaisons et le niveau sonore de chaque groupe dans le but de trouver une harmonie satisfaisante

16. Chrono-maître

L'animateur, chronomètre en main, propose à chaque participant de choisir par exemple une couleur (Vert, Mauve, Bleu, Orange, etc.) ou un objet, etc. Un temps de réflexion d'une minute est donné à tout le monde afin que chacun prépare, individuellement, son canevas. Chacun se rend à tour de rôle dans l'aire de jeu, se concentre et quand il est prêt, dit " GO ! " L'animateur déclenche le chrono. Le participant improvise sur la couleur ou l'objet et s'arrête (conclut) quand il croit avoir fait une minute précisément. Il dit alors " STOP ! " afin que l'animateur arrête le chrono et qu'il lui donne le résultat : 3 secondes trop court. 15 secondes trop long. juste 1 minute. Et on passe au participant suivant.

C'est en commençant par prendre conscience de la durée d'une minute que les participants pourront de mieux en mieux gérer leur temps.

17. Claques en cercle

Chaque joueur frappe dans sa main en envoyant la claque au suivant. On essaie d'aller de plus en plus rapidement sans qu'il y ait de saccades. Dans un second temps on peut changer de direction.

Variante : 1/ On prend, on donne, donc une claque à gauche, une claque à droite. On peut par la suite, en rajouter une au-dessus de la tête. 2/ On associe un son, une couleur, un mot ou une émotion à chaque claque.

18. Claques avec rythme

Même principe que l'envoi de claque tout simple, mais après quelques tours, on change le rythme, par exemple : ta-tatata-tata, chacun doit reproduire le même rythme sur un tour, puis c'est au suivant d'amener un nouveau rythme : tata-tatata-tatata ! Lorsque tout le monde a créé son rythme, l'entraîneur garde le rythme frappé dans les mains mais ajoute une phrase sur le même rythme. Il supprime le rythme des mains. Restent les phrases scandées à la manière du rap. Efficace pour arriver à un rythme scandé-chanté en toute décontraction.

19. Compte à rebours

En cercle serré. Quelqu'un, sans avertir, compte « un ». Quelqu'un d'autre compte « deux ». Personne ne sait qui dira le prochain nombre. Il faut compter jusqu'à dix, puis redescendre à un. Si deux personnes parlent en même temps, le groupe doit recommencer à un.

Variations : Essayer les yeux fermés. Essayer avec l'alphabet. Attribuer une ou plusieurs lettres à chaque participant et leur faire épeler des mots.

20. Crescendo d'action

En cercle. Eric mime une action simple de façon très précise. Le suivant va amplifier cette action et ainsi de suite jusqu'à ce qu'un tour ait été accompli. C'est une histoire complète qui se crée. Imaginons un type qui essaie d'enfoncer un clou. Il commence avec un marteau et cela peut finir avec un rouleau compresseur. Amplification d'une action jusqu'au paroxysme, travail sur l'imaginaire clownesque. Dans les entraînements, si un comédien ne comprend pas exactement ce que fait l'autre, il fera comme s'il avait compris. Ce principe évite de discuter pendant l'exercice. La non-compréhension d'une action mimée amène souvent le suivant à devoir se dépasser pour pouvoir poursuivre, donc aller plus loin. Le mime en tant que tel peut être travaillé et discuté à part.

21. Crescendo de sentiments

Paul joue une véritable émotion intérieure, la tristesse, pendant quelques secondes, le suivant va légèrement amplifier cette émotion et ainsi de suite jusqu'au paroxysme auquel on doit parvenir à la fin du premier tour. Sur le second tour, on peut redescendre jusqu'à l'émotion intérieure. Aller chercher au fond de soi la véritable émotion intérieure, essayer de la garder même si elle monte en crescendo. Souligner l'importance du regard chez l'acteur, l'émotion se transmet par les yeux. Souvent les gestes complémentaires sont superflus.

22. Décor à créer

Les participants vont devoir mettre en place un décor imaginaire. Cela peut être une chambre comme une piste de cirque. Chacun à leur tour ils rentrent dans l'espace créé pour matérialiser un nouvel élément de décor et doivent respecter ou même utiliser les éléments déjà en place. Chaque nouvel élément doit être explicite. On commence en général par matérialiser une porte ou des murs afin de délimiter l'espace. La suite est laissée au gré de l'imagination des participants.

23. Décor imposé

Les participants vont fictivement meubler la scène de quelques éléments de décors. Les deux joueurs vont démarrer une impro, libre ou sur un thème, et devoir respecter et utiliser chacun des éléments du décor. Attention à ne pas traverser par inadvertance une table imaginaire ou passer des portes fermées à clé. On peut toutefois faire évoluer ces objets pour leur donner une utilité particulière.

24. Dégagement obligatoire

Les improvisateurs débutants occupent souvent un espace de 2 ou 3 m² sur les 30 à disposition. On se retrouve parfois à trois ou quatre sur un m². Chaque fois que le premier personnage vient vers le second, celui-ci dégage et vice-versa.

25. Délire en impro

Le volontaire commence une impro tout seul. Après 30 secondes, le public commence à lancer des mots qui n'ont rien à voir avec la situation. L'improvisateur intègre cette nouvelle donnée de manière subtile, c'est-à-dire qu'il ne doit en aucun cas prononcer le mot qui lui a été donné, mais qu'il doit l'amener en "fondu" dans son impro. Un nouveau mot ne lui sera envoyé que lorsqu'il aura intégré le précédent dans son jeu. Le frigo peut devenir une banquise en Alaska. Les mots jetés doivent être dits à haute et forte voix. Il ne faut pas que l'improvisateur doive s'arrêter pour redemander le mot parce qu'il ne l'a pas entendu.

26. Démarches

Le premier participant se déplace au milieu du cercle en adoptant une façon de marcher très précise. Il va amener cette démarche à quelqu'un d'autre. Il poursuit sa façon de marcher jusqu'à ce que l'autre l'ait assimilée, puis il prend la place de l'autre dans le cercle. L'autre part avec cette démarche puis, brusquement, sans réfléchir, change de démarche. Il va l'amener à un nouveau joueur et ainsi de suite.

Variante : on rajoute un son rythmé sur la démarche.

27. Démarrage d'impro sur position

Le premier participant bouge dans l'espace. Lorsque l'entraîneur claque, il fige. Le deuxième improvisateur vient alors observer la position du premier et commence une impro en fonction de l'attitude du premier. Subtilité. Un personnage plié en deux n'a pas forcément mal au dos.

28. Émotions en surface

La scène est découpée en 4 zones d'émotions (colère, peur, jalousie, joie, amour, ...). Deux participants vont démarrer une impro libre ou sur un thème donné. A chaque fois qu'ils se trouveront dans une zone donnée, ils devront continuer l'impro avec l'émotion affectée à cette zone et ne pourront en changer qu'en se déplaçant. Deux joueurs peuvent se trouver dans la même zone ou dans des zones séparées. On verra rapidement que certaines zones conduisent à un point d'entente entre les joueurs tandis que d'autres mènent à une situation de conflit.

29. Émotions et texte séparés

Sur une impro d'une minute par exemple, le comédien va jouer en restant toujours compréhensible. Ex : une improvisatrice joue une femme en train d'accoucher. Il faut qu'elle sépare les moments de douleurs (cris, etc.) du texte proprement dit. Tout en restant crédible : tout doit s'enchaîner.

30. Exercice du 20 secondes

Teste l'efficacité d'un caucus. L'animateur choisit un participant. Ce participant ne parlera pas pendant le caucus, il ne fera qu'écouter. Les autres joueurs doivent fournir toute l'information nécessaire pour construire l'impro — personnages, lieu, émotions — en fonction du thème donné par l'animateur. Au bout des 20 secondes, le participant désigné offre un court résumé de l'impro et du personnage qu'il a retenus parmi les idées lancées par ses coéquipiers.

31. Le gardien de but

La personne faisant office de gardien de but se place debout au centre. Les autres participants défilent un à un devant elle et lui lancent une phrase à laquelle elle doit répondre spontanément en respectant le personnage défini par la réplique lancée. Par exemple, si la phrase lancée est " Garçon ! L'addition ", automatiquement le gardien de but doit répondre, en se mettant dans la peau d'un garçon de café, quelque chose comme : " Tout de suite monsieur " ou " Et une addition pour le 7. " ou n'importe quoi de plausible. Ensuite, une deuxième phrase est lancée par un nouvel intervenant " Majesté ! La guerre est déclarée ! ". Le gardien de but doit s'adapter immédiatement au personnage et à la situation et répliquer de manière logique, par exemple : " Qu'on mande immédiatement le conseil et qu'on prépare l'armée ! ".

Les participants qui défilent doivent lancer leur phrase, recevoir la réplique (importance d'attendre la réponse de la personne) et libérer la place pour laisser la personne suivante donner sa réplique.

Il est également important pour le gardien de but de bien accepter les propositions qui lui sont faites et de prendre le personnage qui lui est assigné, directement ou indirectement. Ce personnage peut être clairement identifié (Papa, Monsieur, Madame, Cher ami, Mon amour, etc.) ou non clairement énoncé mais implicite par l'accent utilisé ou le propos tenu. Par exemple, si le joueur lance " merde, les flics ! " avec un accent parigot, il indique une ambiance à respecter. De même, si la

phrase lancée s'entend ainsi : " Ouf ti, la poule a ben pondu c'te nuit ", c'est tout un monde rural qui est proposé et le gardien de but doit répliquer en conséquence.

Variante : Même principe que précédemment, mais les participants essaient de construire une histoire. Donc les répliques vont dans la continuité. Si on amène un nouveau personnage, il faut qu'il ait un rapport avec l'histoire.

32. Gospel

Les joueurs claquent des doigts tout en chantant sur l'air de « Mickael est de retour, ». Le premier joueur chante « Si le bon Dieu était . », tous « Alleluia », le deuxième réplique en rimant sur le même air, tous « Alleluia ». Exemple : « Si le bon Dieu était maçon », / « Alleluia » / « Il reconstruirait ma maison » / « Alleluia ». Le joueur qui a complété la rime lance alors une autre proposition et ainsi de suite. Plus les propositions sont loufoques, plus on s'amuse. Très bon échauffement pour se mettre de bonne humeur.

33. Grommelot

Cet exercice très connu est à rapprocher du mime. Il sert à travailler l'expression par le corps et non par les paroles. Le but en est simple, il s'agit d'improviser en inventant une langue étrangère. Les participants devront trouver le moyen de se comprendre et de se faire comprendre du public. Pas si simple !

34. Le guide d'aveugle

Cet exercice se réalise en binôme. Il s'agit pour l'élève de guider son camarade (qui est rendu aveugle au moyen d'un bandeau) grâce à des sons. Au début de l'exercice, on choisit de guider par la voix, grâce à des ordres simples (à droite, à gauche, stop...) et le guide le droit de se déplacer avec son « aveugle ». Pour graduer la difficulté, on interdit d'abord les déplacements pour le guide, puis on impose ensuite un code vocal que le binôme détermine (ex : « ah » pour aller à gauche, « un sifflement » pour s'arrêter, « un claquement de doigt » pour aller à droite...). Cet exercice peut se faire sur un parcours précis (entre les tables, les chaises...) ou sur l'ensemble de la surface théâtrale. Il peut être effectué à tour de rôle par les binômes, mais la difficulté suprême, c'est que tous les binômes travaillent en même temps avec des codes vocaux différents et sur l'ensemble de la surface théâtrale...

35. Histoire dans le noir

Tous les participants sont assis en cercle, les yeux fermés. L'animateur circule à l'extérieur du cercle. Il donne un thème d'improvisation et pose sa main sur l'épaule d'un joueur. Celui-ci commence l'histoire. Pendant que le joueur raconte son bout d'histoire, l'animateur pose sa main sur l'épaule de quelqu'un d'autre qui devra continuer l'histoire et ainsi de suite. Les joueurs doivent rester attentifs puisqu'ils ne savent jamais quand viendra leur tour de continuer l'histoire.

36. Une Histoire en Un Mot

Les participants sont assis en rond. Un leader est chargé de commencer une histoire en n'utilisant qu'un seul mot. Le suivant, selon l'ordre préétabli, doit poursuivre l'histoire en ne se servant que d'un mot également. Et ainsi de suite jusqu'à celui ou celle qui doit conclure. L'animateur fixe la durée de l'histoire selon le nombre de mots désirés. Par exemple, un groupe de quinze racontera l'histoire en un tour complet, soit quinze mots (le quinzième devant conclure), ou en deux tours (trente mots), ou en trois, etc.

Exemple d'une histoire en quinze mots : Enfant / Ascenseur / Panne / Panique / Cris / Alerte / Concierge / Dialogue / Pipi / Police / Pompier / Curé / Miracle / Télévision / Vedette

Cet exercice apparemment simple exige pourtant beaucoup de concentration et de concision pour choisir le mot-clé, c'est-à-dire celui qui va rassembler le plus d'éléments d'information pour en faire un ensemble cohérent.

Variante : Chaque participant dit un mot ou un signe de ponctuation afin de construire des phrases formant une histoire que l'on pourrait retranscrire telle quelle : Il / y / a / quelques / années / virgule / je / me / levais / tous / les / jours / de / bonne / heure / point / Mon / père / déjà / avait / fait / cela / toute / sa / vie / point.

37. Histoire rythmée

Les participants sont assis en cercle. L'animateur bat un rythme en tapant des mains. Le rythme peut être soit lent, moyen ou rapide. L'animateur donne un thème d'impro. Le premier joueur débute l'impro. Le rythme sert à établir l'atmosphère de la scène et à préciser l'émotion des comédiens. Plus le rythme est rapide, plus la situation est tendue et urgente et les émotions intenses. L'un après l'autre les joueurs racontent leur portion de l'histoire en respectant le rythme imposé par l'animateur.

38. Immobilisme

L'un des deux joueurs adopte une position dans laquelle il devra rester immobile et muet tout au long de l'impro. Le deuxième joueur va devoir construire une impro tout seul en utilisant ce personnage. La difficulté de l'exercice consiste d'une part à rester absolument imperturbable aux sollicitations de l'autre pour le joueur immobile, et d'autre part à construire seul une histoire et à avoir du répondant avec un partenaire qui ne réagit pas pour l'autre joueur. Cependant cet exercice est extrêmement radical lors d'un match d'impro face à un joueur un peu trop exubérant.

39. Improvisation musicale

D'après un thème imposé par l'animateur de l'atelier, les joueurs doivent faire une impro en s'inspirant d'une trame musicale instrumentale. Les gestes, émotions et revirements de situation sont dictés par la musique. Normalement, ces improvisations sont sans paroles.

40. Improvisation en chaîne

L'animateur (professeur ou élève) détermine un lieu qui permet le passage (hall d'entrée d'un hôtel, parc public, salle d'attente d'un médecin, etc.). Pour ce lieu, il indique quelques éléments de décor incontournables (porte d'entrée, réception et ascenseur pour le hall d'entrée d'un hôtel, banc, plaine de jeux et marchand de glace pour le parc public, vestiaire, toilettes, chaises pour la salle d'attente d'un médecin, etc. - par exemple).

Le lieu étant déterminé, un premier joueur (A) le rend vivant dans l'aire de jeu simplement en étant dans ce lieu (le groom d'ascenseur, le gardien du parc, un patient en train de lire, etc.). Lorsque c'est bien clair pour tout le monde, un deuxième joueur (B) entre dans l'impro. A et B se rencontrent et discutent un peu (qui ils sont, ce qu'ils font là, ce qui va arriver, etc.) jusqu'à ce que A trouve une bonne raison de s'en aller de ce lieu (et il doit le faire, c'est l'exercice !). Alors B se retrouve un petit instant tout seul jusqu'à ce que C entre en jeu. Ils improvisent un peu à deux et c'est à B de trouver la bonne raison de s'en aller. L'exercice se poursuit de la sorte jusqu'à ce que toutes les personnes du groupe soient passées. Chacun devra respecter les installations (base et rajoutes) du décor tout en improvisant deux petites scènes (puisque deux partenaires différents pour chacun) au sein d'une impro de groupe. Idéalement c'est toute une histoire qui est racontée. Cela demande à chacun d'être concentré et attentif à tout ce qui a été dit avant qu'il n'entre en jeu (informations et personnages).

41. Interview

Un participant a deux minutes pour se créer un personnage. Aussitôt qu'il se met à « habiter » son personnage, les autres participants du groupe l'interrogent sur tous les aspects de sa vie : son métier, ses amours, sa famille, son passé, son avenir. Le participant doit toujours rester dans la peau de son personnage.

42. Je parle avec tes mains

Le participant debout raconte une histoire pendant une ou deux minutes. Celui qui est derrière, passe ses bras de chaque côté du corps et joue les mouvements de bras et de mains de l'autre. On peut prendre un manteau assez large avec manches et celui qui est derrière passe ses bras dans les manches.

43. " Je vais vous répondre "

L'animateur place une ligne de +/- 5 participants dans le fond de l'aire de jeu et face au public. Un participant supplémentaire se placera, lui, au centre de l'aire de jeu également face au public (et donc dos à ses compagnons).

Chaque participant de la ligne va dire une réplique. Le protagoniste central les écoute toutes, les retient, et lorsque tous ont dit leur phrase se retourne vers eux et répond (dans l'ordre ou dans le désordre).

Exemple de propositions entendues :

" Va ranger tes affaires maintenant, je te l'ai déjà demandé trois fois ! " " Iceberg à Tribord ! " " J'ai vraiment fort envie de sortir avec lui, mais il ne voudra jamais " " Le thé de Madame est servi dans la bibliothèque " " Eh, tu touches pas à ma sour, t'as compris ? "

Exemple de réponses qui pourraient être données par le protagoniste :

" Ca va Rachid, mon frère, je te remercie de veiller sur moi mais je peux me débrouiller toute seule " " On ne s'en sortira pas, on va couler, au secours, je ne veux pas mourir " " Si tu ne lui dis pas que tu as envie de sortir avec lui, comment peux-tu déjà être sûre qu'il ne voudra jamais ? " " Merci pour le thé Edgard, mais ce soir, je le prendrai dans le boudoir " " Ta gueule maman, si le désordre ne te plaît pas, tu n'as qu'à ranger toi-même "

44. L'aveugle en cercle

On forme un grand cercle, le plus grand possible. Quelqu'un est choisi pour entrer dans ce cercle. Il ferme les yeux et marche dans n'importe quelle direction, d'abord lentement. Les observateurs sur le périmètre du cercle réorientent le marcheur dès qu'il approche du bord. Ils doivent rester silencieux pour ne pas alerter le marcheur quand il est sur le point d'être réorienté, ainsi que pour rester concentrés. Si tout se passe bien, les individus en confiance peuvent augmenter l'allure. Continuez jusqu'à ce que tous y soient passés.

Variations : En extérieur, le cercle peut se déplacer en silence pour laisser le sujet parcourir une grande distance.

45. Le balai

Les improvisateurs disposent d'un seul balai. Celui qui le tient a la parole jusqu'à ce qu'il le lâche. Un autre doit le rattraper avant qu'il ne touche le sol et c'est alors lui qui a la parole. Tendances à jeter le balai en direction de l'autre comédien. A bannir.

46. Le regard qui tue

Tous en cercle serré. Chacun ferme les yeux et décide en son for intérieur quel joueur il s'apprête à regarder. Au signal du coach, instantanément, tous regardent, rapidement et de façon décidée, droit dans les yeux, la personne qu'ils se sont fixée. Les joueurs peuvent regarder vers leur gauche, leur droite, ou directement à travers le cercle. Si deux joueurs se regardent, ils jettent un cri perçant et s'élancent l'un vers l'autre pour s'embrasser, puis se retirent du cercle. Veillez à ce qu'ils se taisent, car ils seront hors-jeu jusqu'à ce qu'il n'y ait plus qu'une ou deux personnes dans le cercle.

Le ou les joueurs qui restent doivent accomplir un gage : impro de 30 secondes chantée, rimée, en alexandrin, etc.

47. Le Vampire

Tous les participants déambulent les yeux fermés. Attention de ne pas marcher vite (ayez toujours en tête la sécurité). Une des personnes est désignée comme vampire. Quand celui-ci rencontre un autre joueur, il pose délicatement ses mains sur son cou comme pour l'étrangler. La victime doit alors pousser un cri perçant et devient vampire à son tour. S'il y a contact entre deux vampires, le premier à saisir le cou de sa victime reste vampire tandis que l'autre est guéri en poussant un soupir explicite de soulagement.

Variations : Les victimes du vampire ne le deviennent pas mais ouvrent les yeux et sortent en silence de l'aire de jeu. Le jeu se termine lorsqu'il n'y a plus que le vampire.

Highlander : il ne peut en rester qu'un. Au signal du coach, tous les joueurs sont des vampires. Lorsque deux personnes se rencontrent, un seul moyen est valable pour éliminer l'autre : le faire rire. Tous les coups sont permis (parole, chatouillements, etc.).

48. Les mains

Tous en cercle, on se donne la main. Une personne serre la main de son voisin. La personne qui a reçu la compression serre à son tour la main de son voisin, etc. Une deuxième compression peut commencer tourner dans le sens opposé ou la même direction. Dans cet exercice, il faut rester imperturbable pour ne donner aucun indice au sujet de l'endroit où vient de passer la compression.

Variations : La cadence des compressions peut également être modulée : si la pression est longue, le joueur passera à la personne suivante après un certain retard. Par contre, si la compression est vive et franche, il faut passer très vite. Ceci permet à différentes impulsions de voyager en se dépassant.

49. Les points moteurs

Tous déambulent. Un joueur suggère une partie du corps qui mènera les personnages. Chacun se déplace comme si son pied gauche, son nez, son ventre, etc. menait son corps. Terminez l'exercice quand les joueurs commencent à exiger les organes intimes.

Variations : Laissez chacun, en silence, choisir son propre point moteur. Combinez avec l'échauffement « Bonjour ! ».

50. Lettres en lecture

Chacun dispose d'une feuille de papier et d'un stylo imaginaires. On part du principe qu'ils sont à des kilomètres l'un de l'autre. Ils sont face au public. Le premier comédien commence à écrire : "Paris, le 17 juin 1954, Mon cher oncle René... Il n'écrit que les mots-clés. Chacun veille à être assez bref, concis. L'autre répond. Et ainsi de suite. Ne pas laisser l'un des comédiens ou les deux écrire un roman -fleuve. Le passage de l'un à l'autre doit se faire assez rapidement.

51. Les lieux imaginaires

Mêmes indications que pour les professions (voir plus bas), même développement. Du point de vue coaching, on peut superposer les deux contraintes. Faire deviner le lieu ou la profession-fonction aux autres.

52. La Machine à Improviser

L'animateur demande aux participants de se diviser en trios. Supposons un groupe de quinze : il y aura cinq trios. Ils auront à travailler successivement, selon un système de rotation, puisque deux trios suffisent à faire fonctionner la machine.

Un premier trio est invité à se rendre dans l'aire de jeu. Un deuxième trio prend place sur trois chaises préalablement posées à l'avant de la scène. La chaise du milieu appartient au leader ou Maître de Jeu. La chaise à sa droite appartient au Chargé des Situations Générales et la chaise à sa gauche au Chargé des Détails.

Voici le processus qui doit être appliqué avec rigueur et discipline. Le leader claque dans ses mains : les protagonistes s'immobilisent. Il dit : " Situation générale ! " Son acolyte de droite donne immédiatement, et à voix haute, une situation qu'il juge intéressante (exemple : Après-midi d'automne dans un jardin public). Le leader claque dans ses mains et les trois protagonistes se mettent immédiatement à improviser sans réflexion préalable et sans se consulter. Ils vont travailler à développer le sujet comme si l'impro allait durer des heures. Quand le leader le juge bon - et c'est là la partie délicate de son travail - il claque dans ses mains pour immobiliser les protagonistes et il commande : " Détail ! " L'acolyte de gauche sans hésiter propose par exemple : " Le vent se lève " ou encore " On s'aperçoit que les feuilles mortes remontent toutes seules dans les arbres. " Le leader claque dans ses mains et les protagonistes vont continuer à faire progresser l'action tout en essayant d'y amener le détail suggéré.

53. Machines

Il s'agit de réaliser une machine humaine. Le coach donne un thème. Un à un, les participants vont se rejoindre au centre de la scène en effectuant chacun un mouvement répétitif associé à un son. L'objectif est de reproduire une machine en rapport avec le thème donné. Par exemple, si le thème est « l'épouvante », on verra des acteurs se tirer les cheveux en poussant des cris, ou un acteur faire le geste d'en scier un autre. Les participants doivent donc effectuer des gestes plus ou moins complémentaires. Par exemple si l'un fait le geste de soulever un objet, un autre fera le geste de le prendre et de l'évacuer. Attention toutefois à éviter une machine longiligne, ce n'est pas un travail à la chaîne !

54. Maïs éclaté

Tous déambulent. Les joueurs sautent aléatoirement vers le haut. À un moment donné, ils frappent dans leurs mains. Si deux joueurs frappent dans leurs mains en même temps, ils sortent du cercle.

55. Mal à propos

Tous déambulent. Ils vont vers un objet et le désignent, haut et clair, par ce qu'il n'est pas : « ceci est une fleur », par exemple, en montrant un verre.

56. Manipulation simple

Point d'accrochage essentiel en impro. Le fait de faire quelque chose de répétitif, même si on ne sait pas de quoi il s'agit, permet de s'y raccrocher à tout moment. On creuse le sol, on remplit un seau, on le transporte en un autre point, on le vide, et on recommence. Cela évite que l'on soit debout au milieu de la patinoire comme une potiche. Dès que le personnage est en action, il suscite l'intérêt du public. Filet de sécurité = la manipulation simple. Si on est largué, on peut toujours revenir à la manipulation. Ne pas parler de la manipulation. Ce n'est pas l'impro. Si on en parle, on fixe le public dessus, d'une part, et d'autre part, le comédien qui parle de ce qu'il est en train de faire ne se laisse plus l'esprit libre pour imaginer le développement possible du scénario.

57. Massage en cercle

On forme un cercle et chacun place ses mains sur les épaules de la personne située devant, puis la masse. Changez le sens après quelques minutes.

58. Les mille et une façons

Il s'agit de choisir un mot simple (bonjour, merci...), une expression courante (il fait un temps superbe, quelle heure est-il ?...),

une situation quotidienne (acheter une baguette de pain, demander son chemin...) et de donner pour consigne aux élèves de les décliner de toutes façons possibles. Les élèves passent les uns derrière les autres et disent le texte chacun d'une façon différente. Cet exercice peut se révéler très dynamique et il demande aux élèves de s'adapter rapidement. On peut l'appliquer ensuite à une courte réplique d'une pièce étudiée et comparer les effets de sens ainsi suggérés.

59. Mime parlant

Ce jeu très connu consiste à mimer une situation, un métier, un personnage célèbre, etc, dans le but de les faire deviner.

Variante : L'animateur donne un thème d'impro à deux joueurs. Ces derniers jouent l'impro sans contrainte et développent l'histoire. Ils doivent par la suite reprendre l'impro, mais sans parler. Il leur faudra donc mimer la même histoire et nous faire comprendre les mêmes choses par leur gestuelle.

60. Le miroir

Il s'agit, en groupes ou en binômes, de reproduire les gestes du meneur comme le fait un miroir. Cet exercice peut aussi se dérouler avec des déplacements.

61. Le mot lancé

Geste du semeur de blé, chaque fois que le bras est en l'air, un mot est lancé.

Outre les options de base, à savoir le lancement du mot en association d'idées ou en rimes, nous avons testé toute une série d'autres options :

- À la manière de...

- Avec des sentiments et des émotions.

- Toutes les 3 minutes, on choisit un type de personnage : vieux, bébé, etc...

- Avec des mots qui n'existent pas. Éviter tous les mots ou gestes parasites du type : "je ne sais pas", "euh", geste d'impuissance, etc... S'il ne sait pas, le comédien fera comme si de rien n'était et le suivant prendra le relais comme si tout était normal. Un même mot ne peut revenir 2 fois par séquence. Pas d'interjections ou d'onomatopées. Pas de noms propres. Pas de groupes de mots (ex : bout de cigare). A chaque entraînement, nous pratiquons le mot lancé pendant un quart d'heure minimum.

62. Le mot lancé "direct"

Le bras n'est pas lancé de bas en haut. On pointe quelqu'un avec le bras, un peu comme si on lui tirait dessus.

A nouveau, toutes les options de l'exercice numéro 1 sont imaginables. 63. Le mot lancé "La Coupole"

Nous l'avons essayé pour la première fois à la Coupole, à Bienne, dans la patinoire.

Le joueur court vers quelqu'un et lui lance un mot, l'autre repart en courant et relance un mot, toujours en association d'idées, etc...

Après quelques minutes, on double puis on triple ou quadruple le nombre de véhiculeurs de mots. Echauffement garanti.

64. Objet à usages multiples

L'animateur fournit un objet au groupe. Il peut s'agir d'un objet aussi commun qu'une cuillère. Un à un, les joueurs doivent prendre l'objet et lui trouver une nouvelle utilité. L'imagination des participants vous surprendra !

65. Quel objet ?

Chacun, à tour de rôle, mime un objet. Il ne l'utilise pas, il est l'objet. Les autres doivent deviner ce qu'il est. Celui qui trouve prend la place du mimeur. Bruitages possibles. Éviter de s'arrêter pour donner des infos du style : c'est pas ça, etc... Si les autres ne trouvent pas, se concentrer et essayer d'être encore plus précis. Quel objet ?

66. Occuper l'espace

Il s'agit pour les élèves de marcher dans l'espace théâtral, ensemble, en occupant tout l'espace et sans se toucher ni se parler. La marche doit être régulière et à chaque instant, l'animateur peut arrêter l'exercice pour vérifier la bonne occupation de

l'espace. On introduit des consignes de façon progressive : on peut d'abord demander d'adopter une démarche plus typée (personne malade, triste, joyeuse, fatiguée, en colère...), puis rythmer la marche en donnant un tempo. On peut demander des simulations de rencontres muettes (insultes, compliments, déclaration d'amour, etc.) et passer à une phase individuelle où les intentions de chaque marcheur seront à deviner par le reste du groupe.

67. Ondulation

L'un en face de l'autre, séparés par cinq bons mètres. L'improvisateur, debout, ondule à la manière d'un serpent. Genoux pliés, bras libres vers le sol, dos plié, regard devant soi. Il tend les jambes, tout en dépliant le dos, part avec tout le corps en arrière, puis revient à la position initiale, les bras. L'entraîneur claque, le comédien 1 s'arrête dans la position où il se trouve, l'autre continue l'ondulation, l'entraîneur claque, arrêt du 2ème. Tout en gardant la position générale, ils décontractent l'ensemble, s'avancent et entament un début d'impro. Ne pas mettre en avant sa position physique. Insister sur le fait de décontracter, ce ne sont pas des paraplégiques qui jouent.

68. L'oreille multiple

Deux groupes de même importance se tournent le dos. Dans un groupe, chaque individu choisit un son ou un bruit. Tous les membres du groupe produisent leur son en même temps. L'autre groupe doit écouter et reproduire le son d'ensemble en se répartissant les bruits. Cet exercice est complexe car il demande une grande concentration et une coordination importante. Il faut donc commencer avec des groupes restreints de quatre à cinq élèves.

69. Oui, et en plus

Côte à côte, face public, les deux improvisateurs regardent devant eux. L'un d'eux lance une première réplique, en affirmation. Le second a l'obligation de continuer en commençant sa réplique par " oui, et en plus" Le premier également.

70. Le paravent

On tend un rideau noir opaque ou un paravent à hauteur de 2 m environ, au milieu de l'espace scénique. Le comédien se place derrière le rideau. Il joue deux personnages différents. Chaque fois qu'il est derrière le rideau, il change de personnage. Certaines actions peuvent avoir lieu derrière le paravent, le comédien prend deux voix différentes. Construction d'une histoire, développement du scénario. Le comédien prend conscience qu'il ne peut quitter son personnage tant qu'il est visible. Ce n'est qu'en coulisse qu'il peut quitter un personnage pour devenir l'autre. Aller jusqu'au bout du mouvement.

71. Le passage d'énergie

Les participants se placent en cercle le plus large possible dans l'espace de jeu. Il faut que chacun ait une bonne vue d'ensemble du cercle et de ses voisins de gauche et de droite. On passe l'énergie par un mouvement du bras 72. Passage de sensations

C'est chaud, froid, lourd, liquide, doux, c'est un baiser, une angoisse, un animal.

Celui qui reçoit quelque chose de brûlant joue avec cette sensation puis la transforme pour le suivant, etc.

On peut rajouter un son. Intégration possible de personnages : vieux, bébés, monstres, etc.

73. Le ping pong vocal

Par groupe ou par binôme, il s'agit de se faire face et de répondre à une sollicitation vocale (bruits, vocalises... mais pas de paroles) par une imitation la plus exacte possible ou par une relance afin de créer une « conversation ». On peut d'ailleurs combiner l'imitation et la relance dans un même exercice.

74. Les portes

Chacun vient mimer l'ouverture ou la fermeture d'une porte. Il s'agit de trouver le maximum de portes possibles.

75. Portraits

Tous les participants se placent debout, dos au mur. L'animateur annonce un personnage, par exemple : un vieillard. Tous en

même temps, les participants doivent alors faire un pas en avant et mimer un vieillard. L'animateur annonce ensuite un nouveau personnage que les participants doivent rapidement adopter. L'animateur de l'atelier peut exiger des participants qu'ils fassent parler leur personnage.

76. La Posture

Un élève va au centre de l'espace de jeu et se fige dans une position. C'est le joueur A. Un autre élève, le joueur B, s'inspirant de la position de A vient se mettre en place près de celui-ci (il doit le toucher) afin de créer une image (comme lorsqu'on fait une pause sur le magnétoscope : en appuyant sur play l'image se remet en mouvement tandis qu'en donnant du mouvement à la posture une histoire pourrait être racontée.). Ensuite, A s'en va laissant B dans sa posture et C, un troisième joueur, vient se placer en relation (contact physique et cohérence d'image) avec B afin de créer une nouvelle image, une nouvelle possibilité d'impro. Quand B s'en va, c'est à D de venir se greffer sur la position de C et ainsi de suite.

Toutes les deux ou trois images, vous pouvez demander à un élève du groupe de faire le commentaire (comme s'il s'agissait de photos souvenirs), ou aux élèves en posture de dire chacun une phrase qui serait un éclaircissement à la situation et le début d'une impro. Attention, dans ce cas, aucune question ne pourra être posée afin de favoriser des répliques affirmatives et diversifiées qui seront plus constructives qu'un "ça va ? oui et toi ?"

77. Première réplique

Les comédiens se déplacent, l'entraîneur circule avec eux et tout à coup frappe dans ses mains. Chacun se fige et ne se remet en mouvement que lorsqu'il est pointé par l'entraîneur. Il sort alors une première réplique forte de sens. L'entraîneur passe à quelqu'un d'autre, etc... L'entraîneur passera très rapidement d'un comédien à l'autre. Le comédien peut tenir compte ou non de sa position, mais évitera la redondance (s'il est plié en deux, tout le monde s'attend à ce qu'il ait mal au dos, donc trouver autre chose). 78. Première réplique avec une seule histoire

Même exercice que précédemment, avec ou sans catégories, mais l'ensemble du groupe continue la même histoire. Dans toute la série "première réplique", l'entraîneur peut surprendre son monde en relançant un deuxième, voire un troisième tour de répliques, ou même en pointant plusieurs fois de suite la même personne. 79. Professions et fonctions imaginaires

Le comédien pointe l'un de ses camarades en lui lançant une profession imaginaire : "gratteur de lapin", le pointé lance à son tour : "briseur de cathédrale".

Contrainte de coaching lors d'improvisation, la profession imaginaire ne sera jamais mise en avant, mais reste en sous-texte ou sous-action. Apport d'une pointe de surréalisme. L'improvisation se déroule normalement, mais l'improvisateur est "compteur d'autobus". Difficile au début, plus on tourne, plus on trouve des idées, plus elles sont originales.

80. Recette de cuisine

Un joueur se place face aux autres. Il commence à expliquer une recette de cuisine, réelle ou fictive. Au cours de l'impro, les autres participants vont lui suggérer des mots qu'il devra inclure dans son explication et qui devront servir la recette. Par exemple pour « hélicoptère » il ne s'agit pas de dire « dès que j'ai fini, j'irais faire un tour en hélicoptère », mais plutôt « nous avons besoin des pales d'un hélicoptère pour éplucher les courgettes, parce que . ». Une recette doit toujours rester cohérente malgré l'adjonction d'ingrédients farfelus. Veiller à ce que les mots choisis n'aient rien à voir avec l'univers de la recette.

Cet exercice peut être un peu long, veiller à le pratiquer quand il n'y a pas trop de joueurs pour que chacun l'essaie assez rapidement.

81. Rencontre de personnages

Les participants vont chacun choisir un personnage qu'ils vont devoir interpréter. Il peut être réel comme imaginaire, mais il doit être clairement interprétable. Deux à deux les participants vont se rencontrer dans un début d'impro pour faire deviner aux autres les caractéristiques des personnages qu'ils jouent.

Variantes : le public peut imposer les personnages (nom, apparence physique, métier/occupation, émotion).

82. Samourai

Tous déambulent. On demande aux joueurs de se déplacer au ralenti. Les joueurs deviennent alors des samourai avec des lames toxiques dans leurs bras antérieurs. Le but est de tuer les autres avec les bras. Celui qui est touché par quelqu'un doit mourir d'un empoisonnement affreux, toujours au ralenti. Il est important que les joueurs maintiennent leur vitesse. L'amusement doit rester le point de mire de cet échauffement, qui se termine habituellement quand il y a une grande pile des corps sur le plancher.

Variations : On permet à certains joueurs de bloquer les bras antérieurs attaquants avec leur propre bras antérieur. L'atelier peut être divisé en deux groupes qui se font la guerre.

83. Saute-joueur

Le premier participant émet le son du passage d'une voiture (wwwwouawww !) en faisant passer son bras devant son corps avec le geste gracieux d'un avion à l'atterrissage. On fait tourner. Lorsque qu'un participant lève les deux bras en l'air et les fait redescendre comme s'il tirait des poignées de parachute avec un autre son (wouf), le suivant passe son tour et celui d'après reprend le premier geste ou fait passer son tour au suivant. Si un participant fait un pied de nez, on change de direction.

84. Singing in the rain

Le premier crée un objet imaginaire et l'utilise. Il l'envoie à quelqu'un dans le cercle. Celui-ci mime la réception de l'objet et ensuite le transforme. Entre le moment où il reçoit l'objet et le moment où il le transforme, celui qui reçoit chante "singing in the rain" s'il ne sait pas immédiatement quoi en faire. Si on utilise un rasoir avec une prise électrique, ne pas oublier de le débrancher avant de l'envoyer à quelqu'un. On peut envoyer le rasoir, mais on peut aussi envoyer le miroir dans lequel on se regardait, ce qui crée une certaine surprise.

85. Son continu
La personne qui démarre le son pointe l'un des joueurs et garde ses deux bras en direction de celui-ci. Il envoie un son qu'il va devoir garder jusqu'à ce que tout le monde l'ait reproduit. Idem pour le pointé qui dirige à son tour ses deux bras vers un autre joueur et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde produise le son. Il s'agit de pointer très rapidement quelqu'un d'autre, celui qui a lancé le son ne disposant pas de réserve d'air inépuisable.

86. Les spectateurs

Assis ou debout sur une ou plusieurs lignes, les participants doivent exécuter la même action : par exemple celle de suivre le déplacement d'une balle imaginaire en basant leurs mouvements d'yeux, de tête et de corps sur celui des autres pour créer un mouvement uniforme. Le but est de réussir à donner l'impression que tous les membres du groupe regardent la même chose. L'exercice peut se faire avec différents sujets : regarder un match de ping-pong, de tennis, de foot, assister à une course hippique dans un hippodrome, une course automobile, le décollage d'une fusée, d'un avion, etc. On peut également regarder un film au cinéma, un concert d'orchestre symphonique ou d'orchestre de jazz, être en session d'examen, etc. En fait, tout ce qui est livré à l'imagination de l'animateur ou des participants peut être tenté.

87. Statues

Les participants font des groupes de deux, où il y aura un sculpteur et une sculpture. Le sculpteur va modeler le corps de son partenaire pour en faire une statue. On peut lui faire prendre toutes les positions à condition de ne pas le faire souffrir. Le sculpteur doit ensuite donner au coach le titre, l'interprétation de son œuvre et la matière dans laquelle elle est réalisée.

88. Le stylo
L'entraîneur fait tourner un stylo ou tout autre objet (un briquet, un crayon) en indiquant que la pointe du stylo va désigner un joueur. Celui-ci devra énumérer le maximum de mots commençant par telle ou telle lettre de l'alphabet pendant que les autres participants font tourner le stylo en se le passant. Lorsque le stylo est revenu à son point de départ, c'est terminé. Conseiller dès le deuxième participant de ne pas regarder le stylo qui passe de main en main, mais de se concentrer sur ses mots.

89. La suite de gestes

Les élèves se mettent en cercle, assis sur des chaises et chacun, tour à tour, propose un geste qui est repris et enrichi par son voisin. La difficulté réside dans le fait que plus on avance, plus il y a de gestes à reproduire. Cet exercice, qui semble anodin, développe la mémoire gestuelle et prépare de fait la mémorisation des actions et des déplacements imposés par la mise en scène. On doit donc imposer au départ des gestes simples et compliquer l'exercice en introduisant des variations : demander une continuité dans les gestes, effectuer l'exercice debout, en mouvement...

90. Tableaux

Il s'agit de créer un tableau. L'animateur donne un thème, par exemple : la jungle. À tour de rôle les participants doivent se placer les uns à côté des autres (en imitant des êtres ou des objets) pour créer un décor, un tableau. Par exemple, la première personne pourra décider de faire un gorille, la seconde un palmier, la troisième Tarzan, etc. Une fois tout le monde s'est placé en silence, l'animateur peut demander au "de bouger", ce qui veut dire que tous les personnages prennent vie et s'animent dans le tableau.

91. Texte multiple

Il faut tout d'abord que l'animateur rassemble des textes de tous horizons (extraits littéraires, recettes de cuisine, modes d'emploi, extraits de règlements...) et qu'il prépare des fiches sur lesquelles il écrira des intentions (plaire, convaincre...), des caractères (joyeux, triste, snob...). Les élèves tirent au sort un texte et une fiche intention/caractère et passent sur scène après un court temps de préparation.

92. Tigre, vache, extra-terrestre

On forme un cercle. Les joueurs peuvent être trois choses : un extraterrestre, signifié en faisant des antennes avec ses doigts et en produisant un bruit de type « bidibidibidi » ; un tigre, signifié par un « grrr » et des griffes féroces ; une vache, signifiée bien entendu par un beuglement et une rumination explicites. L'entraîneur compte jusqu'à quatre. Sur le cinq (qui n'est pas cité), chacun interprète un des trois types de personnage. C'est la minorité qui perd : s'il y a six tigres, quatre vaches et deux E.T., les deux joueurs qui ont choisi des E.T. sortent du cercle.

Variations : Augmentez le nombre d'options : poulet, Farfula (les monstres qui font peur à Scoubidou), androïde, réfrigérateur, etc. Si les participants sont très nombreux, faites-les se regrouper par famille pour faciliter le tri. Il faut donc que chacun conserve son personnage un certain temps.

93. Titres en cercle

Au lieu de lancer un mot, on pointe un joueur en lui lançant un titre. On peut tourner simplement avec les titres.

Variante : le joueur pointé commence l'histoire d'après le titre à la manière du conteur association d'idées par titre..

94. Le "tout sauf ça"

L'animateur donne un objet quelconque et il s'agit pour l'élève de mimer une situation dans laquelle l'objet sera détourné de son utilisation habituelle. L'objet est alors tout ce qu'on veut sauf ce qu'il est réellement. (Une chaise peut servir à bêcher un jardin.)

95. Tribunal

L'un des participants est accusé d'un crime abominable. Il va devoir se défendre ou justifier des circonstances atténuantes face à un jury composé des autres participants qui le harcèlent de questions et cherchent à démontrer sa culpabilité. La défense doit rester cohérente et faire référence à la Constitution de l'univers créé. Il est tout à fait possible de développer le jeu en faisant comparaître divers témoins, plus ou moins recommandables.

Le but de l'exercice est de développer la capacité à convaincre, tout en sortant de notre environnement quotidien. Plus l'univers créé est loufoque, plus les participants ont des chances de s'amuser. On se prend rapidement au jeu un peu vicieux de ce tribunal.

96. Tu tombes !

Attention : cet exercice est potentiellement dangereux et chacun doit y prêter une attention particulière. Sa difficulté doit être augmentée avec prudence par le coach.

Chacun déambule en équilibre de plateau. Le coach cite le nom d'un des participants qui s'immobilise aussitôt. Les autres se ruent derrière lui et s'apprêtent à le recevoir. Au signal du coach, la personne se laisse tomber en arrière, raide comme une planche, et ses compagnons la déposent délicatement au sol. Au tour du suivant. Le coach doit éviter de citer une personne dont l'orientation provoquerait sa chute vers un mur ou vers un objet. Lorsque l'attention est bonne, faire la même chose, mais en supprimant l'étape où le joueur s'immobilise : dès qu'il entend son nom, il se laisse tomber, toujours en arrière. Le coach doit absolument veiller à ne pas citer une personne isolée (mais il ne dit pas qu'il y fait attention) ! Si le groupe est assez nombreux et bien concentré, essayer avec deux personnes qui tombent simultanément. Ne pas hésiter à revenir au stade précédent si cela ne fonctionne pas.

Lorsque le groupe est bien rôdé, laissez aux joueurs l'initiative de tomber : celle ou celui qui le sent bien crie « je tombe » et les autres se précipitent pour la / le déposer. Dans cette version, il est capital que les joueurs tombent vers le centre de l'aire de jeu. Plus le groupe aura confiance en lui-même, plus la fréquence des chutes sera élevée.

Enfin, les joueurs tombent de leur propre fait en ayant marqué un arrêt, mais sans plus prévenir. Prudence ! 97. Une journée de personnages

Anna commence. Elle joue le rôle d'une petite fille. Elle se dirige vers Robert et lui donne un rôle en s'adressant à lui : Papa, j'ai perdu les clefs de la maison. Aussitôt, Robert devient le papa, il répond à Anna : c'est terrible, je n'ai pas les doubles ! Il

traverse alors le cercle, tandis qu'Anna prend sa place, et se dirige vers Jean : Monsieur Dutoit, mon excellent voisin, j'ai besoin de vous ! etc... .

Insister sur le fait que le scénario doit évoluer dans le temps. Entre le moment où l'on reçoit son personnage et la traversée du cercle pour aller vers quelqu'un d'autre, une heure imaginaire peut s'être écoulée.

98. La voix qui marche

Il s'agit pour l'élève d'apprendre à gérer le niveau sonore et le débit de sa voix en fonction d'une activité physique. En parcourant une distance de quelques mètres, on lui demande d'amener sa voix du simple murmure au niveau sonore le plus important qu'il puisse atteindre. La fin du trajet doit coïncider avec l'apogée des décibels et la phase de montée en puissance doit se faire de façon régulière. On introduit des variations en demandant de lire ou de déclamer un texte et en remplaçant la simple marche par une activité plus complexe (ranger des affaires, faire le ménage...)

99. Je m'appelle "Zangra"

Le comédien de dos pose ses deux mains sur une chaise ou sur le mur. Lorsque l'entraîneur claque dans ses mains, il se retourne et se présente pendant ce qu'il estime être 15 secondes. Dans un premier temps, il se présente de manière directe : je m'appelle "Zangra", je suis commandant du fort de... et en attendant ma belle, je rêve qu'un jour."

Au deuxième passage, il se présente de manière indirecte, comme s'il pensait à haute voix, comme s'il se parlait à lui-même. Prendre conscience du temps. Jouer le personnage physiquement également.