JEU DRAMATIQUE

*Répertoire de situations*

# Prise de conscience de son corps

***La ronde de détente :*** En ronde, une main donne, l’autre reçoit. On se fait passer un tapotement de main, un « fluide ». Respiration collective

***Les poupées*** : Allongés par terre, chacun pour soi, pas de communication. "Nous allons devenir des poupées de chiffon. Les pieds sont très mous, très lourds, ensuite les mollets. On a l'impression de laisser son empreinte dans le sol... ". Le meneur vient vérifier en soulevant les pieds, les mains pour vérifier qu'on est bien poupée de chiffon. A la fin, on se réveille tout doucement, et on se relève à son rythme calmement.

***Le ruban :*** souffler doucement en imaginant qu’un ruban sort de sa bouche. On cherche à faire le ruban le plus long possible. Le meneur coupe le ruban (laisser entrer l’air sans effort)

***La toilette*** : on réveille le corps en faisant sa toilette. Le meneur peut guider: on masse le visage, les jambes, les bras, le ventre...

***Le ballon de baudruche:*** on a un ballon de baudruche imaginaire au creux du ventre. Le meneur le fait gonfler progressivement. Le corps doit évoluer en fonction de la taille du ballon. A la fin, le ballon crève et pfft on retombe.

***La graine*** : on est une graine toute petite qui se transforme en arbre en grandissant très lentement. Les bras sont les branches.

Variantes :

* Le vent souffle
* Les yeux fermés

***Les animaux***:

* l’étoile de mer :
* Plat dos, inspirer et expirer pour appuyer tout le dos sur le sol.
* L’étoile de mer se referme (position fœtale)
* le chat :
* Faire le dos rond et faire le dos plat.
* Se déplacer comme un félin
* l’aigle :
* debout, ouvrir les bras à l’horizontale (en partant des omoplates) avant de s’envoler.
* le singe
* se déplacer comme le singe (souple, bras ballants) se suspendre à des branches et se balancer
* Inspirer sur la suspension et expirer sur le relâchement
* Le flamant rose
* Se mettre sur un appui (autre jambe fléchie, se replier puis se déplier
* idem après un déplacement
* L’ours
* se déplacer en donnant du poids et plier les jambes pour appuyer le sol
* Varier la vitesse de déplacement
* Idem sur 4 appuis.
* L’algue
* se mouvoir comme une algue sur 2 appuis

***La petite balle sauteuse*** : on tient dans les mains une petite balle qui s’agite plus ou moins vite, plus ou moins fort dans les mains. On l’avale et elle voyage dans les différentes parties du corps. On se débarrasse de la balle en la « crachant » le plus loin possible. Le corps se relâche, se calme.

# L'espace: déplacements et prise en compte de l'espace

***Partout :*** se déplacer « là où les autres ne sont pas ». S’arrêter au signal, vérifier que l’on occupe tout l’espace, rééquilibrer si besoin.

***Marche/direction* :** Je marche au rythme indiqué par le meneur (d'abord chacun à son rythme puis le meneur peut faire évoluer la rapidité). Au signal je m'arrête, je change de direction : c'est d'abord le regard qui indique la nouvelle direction et pas le retournement physique. Puis quand je croise quelqu'un, je m'arrête, je lui dis bonjour et je repars.

***Se déplacer sur des sols différents :*** sable, gravier, boue, herbe, eau, un fil

***Exprimer un sentiment en se déplaçant*** : pressé, fatigué, triste, heureux, lourd, léger…

Le meneur pourra raconter une histoire qui guidera les acteurs pendant e déplacement : « P se réveille très tôt ce matin, il est épuisé, il se traîne à la cuisine. Le chat en lui sautant dessus lui fait une peur terrible… »

***Le fil imaginaire*** : Les élèves de déplacent, un fil imaginaire les tire par une partie du corps : bras, genou, épaule, doigt…etc. Le fil est tiré fort, doucement, par saccades…

***Je suis, je fuis.*** Chacun se dit " je suis repoussé par Y et attiré par X ". Au signal, chacun essaie de s'approcher de son X en s'écartant de son Y.

***Le nuage toxique :*** les individus commencent à former un groupe. Le meneur explique qu'il y a dans la pièce un nuage toxique, mais il est le seul à le voir. Le nuage est d'abord en hauteur, puis le meneur le fait se déplacer: les joueurs doivent l'éviter en adoptant les positions idéales (en rampant, en se baissant...) et en allant dans des directions opposées au nuage.

***Les planètes***Délimiter 2 zones. La première est baptisée ‘planète molle », la 2nd « planète des sauts » espace neutre entre les deux. Se promener librement dans ces 3 espaces en adaptant son comportement :

* Planète molle : corps mous, sans énergie
* Planète des sauts : sauts, bonds, déplacement incessants
* Espace neutre : Etat « normal »

***Le jeu du billard* :** déplacement dans tout l’espace en visant un point (travailler sur l’intention) - Si on croise quelqu’un on change de direction

***Marche des sens*** : marcher en dispersion dans l’espace (idem en s’arrêtant)

* **Vue** / attention aux objets, couleurs, lumières, aux autres (vêtements, couleurs …)
* **Ouïe/** repérer les bruits ext, ds la salle, de son corps (respiration)
* **Toucher /** explorer les matières

***Le corps qui marche*** : porter son attention sur les positions des différentes parties du corps (tête, épaules, déroulement du pied, balancement des bras, …)

* Explorer les contrastes : position des pieds, position du regard, balancement des bras, fixation des genoux,….
* Posture à l’arrêt

# Ecoute de l'autre, prise en compte de l'autre, écoute sensorielle

***Jeu de la marionnette gonflable :*** Par 2, on « débouche » le corps du partenaire qui se dégonfle jusqu’à devenir flasque. Puis on le regonfle à l’aide d’une pompe imaginaire (sonoriser l’expiration sur « tch »)

**Les ballons de couleur:** le groupe est en ronde. Le meneur lance à quelqu'un un ballon imaginaire de couleur en donnant le nom de la couleur et en faisant le geste du lancer. Le receveur relance à son tour le ballon. Quand le rythme est pris, le meneur ajoute d'autres ballons d'autres couleurs. Le but est de ne pas perdre de ballon.

***Les miroirs :*** par deux, l'un en face de l'autre, un meneur et un reflet. Le reflet doit parfaitement suivre son meneur. Attention au rythme. Au début, les couples peuvent choisir qui mène et qui est le reflet, inverser, et dans un second temps, on ne se dit pas qui commence. Le meneur doit faire évoluer le jeu de miroir en poussant les meneurs à utiliser toutes les parties de leur corps au fur à mesure que le couple devient à l'aise.

***Jeu du samouraï*** en grand cercle : (MP)

* A « tue » B (avec un geste de samouraï et un cri « Ah »
* B meurt (se replie sur lui-même + Argh !)
* C et D, les voisins de B, l’achèvent avec un geste+cri simultanés

***La statue :*** par deux, un sculpteur, une statue

* Les sculpteurs sculptent ce qu'ils veulent, mettent leur statue dans la position, avec l'expression qu'ils désirent.
* Le meneur donne différents états à sculpter: la peur, la joie, la tristesse, la honte, le froid...
* Le meneur donne des personnages ou animaux à sculpter: un skieur, un chat, un chien de garde....

**Le sculpteur et sa statue :**

* Le sculpteur sculpte sa statue puis se place juste à côté dans la même position. Ensuite, on inverse les rôles.
* Le sculpteur sculpte sa statue (qui a les yeux fermés) puis il va se placer dans la même position que sa statue à un autre endroit de la pièce. Les statues ouvrent les yeux au signal du meneur et doivent reconnaître leur sculpteur.

***Méli-mélo* :** en ronde.

Tout le monde ferme les yeux. Pas de communication, calme. La ronde doit s'emmêler. Le meneur veille toujours à ce que tout le monde soit en sécurité. On s'emmêle sans se lâcher les mains, en veillant à ne pas faire mal aux autres, à ne pas forcer. Quand la ronde est complètement emmêlée, on se démêle, mêmes consignes. Quand le démêlage est terminé (signal du meneur), on rouvre les yeux.

***Jeu de la bouteille* :** par 5 ou 6, en cercle, une personne au milieu. Les personnes qui forment la ronde sont collées les unes aux autres. La personne au milieu ferme les yeux et se tient le plus raide possible (comme une bouteille de verre). Elle se laisse naturellement chavirer en restant rigide. Les autres la réceptionnent doucement avec leurs mains et la renvoient dans une autre direction, délicatement. Au fur et à mesure que la confiance s'installe, la bouteille peut ouvrir les yeux. Attention chacun doit être très concentré pour ne pas laisser tomber la bouteille.

***Le décompte :*** le groupe est en ronde, assis, de dos. Quelqu’un dit 1. On doit compter le plus loin possible, mais si deux personnes prononcent en même temps le même chiffre, on reprend à 1.

***La traversée*** :sur le cercle,accrocher une personne avec le regard, échanger les places sur le cercle sans se quitter du regard

* Travailler sur le déplacement, les émotions
* Contact

***La ligne*** : pendant que l’animateur frappe sur un nombre de temps défini, on forme une ligne droite, puis on forme tous un triangle à partir de l’animateur qui symbolise un sommet…

***La main guide*** : Par 2, un meneur, un guidé. Main à main, faire voyager la main du camarade.

**Variante** : mains espacées, garder la même distance entre les mains

**Tableau vivant** : une personne prend une position de son choix dans un espace déterminé par le meneur de jeu, au gré de leurs envies, un par un, les autres membres du groupe viennent compléter le tableau en cohérence avec les postures précédentes.

**Le photographe :** le meneur donne des consignes en anglais à un petit groupe afin de prendre la pose.

***L’aveugle*** : Enfants en couples dans tout l’espace. Un des 2 ferme les yeux et les enfants se donnent la main. Le guide fait déplacer son partenaire aveugle.

Variantes :

* L’aveugle pose la main sur l’épaule du guide
* Marquer des temps d’arrêt

***Marcher avec les autres :*** Marcher au même rythme, puis de plus en plus lentement jusqu’à l’arrêt.

***« Pilotin »*** : se déplacer en étant le plus groupé (sans se toucher) ou dispersé possible.

Sur son chemin : marcher en dispersion et quand on croise quelqu’un on le suit puis on le quitte et on suit quelqu’un d’autre.

***Si l’un de nous s’arrête*** : marcher en dispersion, si un élève (ou l’enseignant) s’arrête, les autres s’arrêtent. Dès que l’élève repart, tout le monde repart.

***Filature***: Choisir une personne et marcher en la laissant toujours à notre droite. Choisir 2 personnes et marcher à égale distance

**Ma main est un miroir** : par deux, un meneur/un suiveur. La main du meneur est un miroir, le suiveur s’y regarde quelle que soit la position du miroir.

# LA VOIX

***Ma voix peut tout :***

* Debout, genou un peu fléchi, décontracter les épaules, la mâchoire
* Bailler, sonoriser les bâillements (prise de conscience de la position), émettre un « m »
* Avec ce son : Faire un trou dans le mur, renverser une chaise, tourner les pages d’un livre…

***Explosion :***

* Sur un son tenu vvvvvvvvv faire « exploser » une voyelle : vvvvvvvvAvvvvvvvvvvvvvv
* Même chose avec les mots : vague, ver, vélo, vite, ville, venue, voleur, voile, voir, violon, viande, violent, vendredi… (Prolonger le v…)

***Le sagittaire* :** cible imaginaire (bateau sur la ligne d’horizon),

* Envoyer des petites impulsions sous la forme de [ch] accompagnées par un geste précis…
* Même exercice avec des syllabes chuchotées, puis parlées puis déclamées, comptage (de 1 a 10)
* Même exercice avec syllabes, mots

***L’alphabet****:* assis en rond, on dit l’alphabet en prononçant chaque lettre avec un son particulier. Le meneur dit un A (le aaaaah du rire par exemple), le groupe répète la lettre avec le même son. Le deuxième dit le B (du bègue par exemple) en choisissant un son différent, le groupe répète…

* même chose avec un mot simple, par exemple « bonjour »
* même chose avec une courte phrase

***La dispute*** : Par deux, se disputer en n’utilisant que les lettres de l’alphabet

***Le mur****:* individuellement, chacun choisit une phrase et se place face à un mur, assez près. Chacun va tester l’intensité de sa voix : la distance entre le mur représente l’intensité de la voix. Au fur et à mesure, la personne recule et donc dit sa phrase de plus en plus fort.

***Agent 007 :*** Chacun reçoit un vers, une phrase

* Marcher dans l'espace en chuchotant le vers pour le mémoriser
* Mastiquer le vers = articuler silencieusement (aucun son, aucun souffle)

La mémorisation est achevée quand le papier disparait dans la poche.

***La phrase :*** chacun se déplace dans l’espace en disant une phrase librement puis selon les consignes données par le meneur**:** en chuchotant, grave, lent, aigu, rapide, comme un robot, aigu et lent, fort et aigu….

**Les langues imaginaires :** chacun se déplace dans l’espace. Quand on croise quelqu’un, on lui dit « bonjour », l’autre répond mais dans une langue imaginaire. On peut poursuivre le dialogue. Quand le dialogue est terminé, chacun repart de son côté.

***Le bonimenteur :* s**e disposer en 2 lignes, face à face, éloignées de 5 /6 m. Prendre une position stable: corps droit, pieds et mains immobiles (pour la voix projetée)

Au signal, les acteurs de la ligne A disent leur phrase tous en même temps, avec la voix portée, la ligne B la répète. La ligne B dit à son tour sa réplique, la ligne A la répète.

Même chose en chuchotant

***Introduire un objet, un accessoire :* e**n cercle, dire chacun sa réplique en manipulant un objet (ballon, foulard, bâton). Le texte doit rester audible et compris par les autres

Variante: Exécuter des tâches imposées par les autres tout en disant sa réplique

Ex: 3 lancers de ballon, marcher 5 pas, puis s'allonger en passant par la position assise

***Les virelangues ou tongue twisters :***

Trois tortues trottaient sur trois toits très étroits.

Un chasseur sachant chasser doit savoir chasser sans son chien.

Qu’a bu l’âne au lac ? L’âne au lac a bu l’eau.

Je veux et j’exige d’exquises excuses.

Fox in socks. Socks in box.

She sells seashells on the seashore.

Bad cats. Fat rats

# S’exprimer corporellement

***Les déménageurs* :** sur le cercle, se passer un objet imaginaire léger, lourd, fragile, encombrant, minuscule, brûlant …

***La boîte mystère*** : Se faire passer une boite imaginaire, l’ouvrir et exprimer son ressenti corporellement (joie, peur, tristesse, indifférence, surprise, …)