

Exercices d'échauffement d'impro théâtrale.

Je rappelle les règles de base :

L'impro comme le coaching demande une très grande qualité d'écoute.

L'impro permet de construire ensemble, en acceptant sans jugement ce que dit le partenaire et en ajoutant un élément pour faire grandir l'histoire.

Les exercices que nous avons fait ensemble pendant le we sur le burn-out sont les suivants :

Passage d'énergie :

En cercle, distance entre les participants. On fait passer l'énergie sous forme d'un claquement de main au partenaire situé à droite ou à gauche. Lui-même continue à faire circuler l'énergie et ainsi de suite

NB : importance de capter le regard de l'autre, cet exercice se fait les yeux dans les yeux.

Vous pouvez varier la vitesse de rotation, le sens, etc...

Mot lancé :

En cercle, vous donnez le rythme du balancement des bras. Quand le bras est à la verticale, vous dite un mot. Au prochain passage à la verticale c'est votre voisin qui dit un mot qui doit être relié au vôtre par un lien de sens ou un lien de son.

Lorsqu'un participant se trompe, il sort du cercle et marche autour de ce cercle jusqu'à ce qu'une place se libère.

NB : c'est le principe du jeu d'enfant, le renard qui passe...

Goal keeper :

Les participants en file, chacun à leur tour viennent vers vous.

Vous leur proposez une phrase et spontanément ils doivent vous répondre une autre phrase positive, constructive et ayant du sens par rapport à la vôtre.

Le rythme rapide de cet exercice est important car il permet de « ne pas réfléchir » mais d'accéder à la créativité.

Préparez suffisamment de phrases pour tout le monde.

Les mots inventés :

En préparation, vous inventez un nombre de mots en fonction du nombre de participants.

Cet exercice consiste à demander à votre participant, partenaire d'expliquer la définition du mot que vous lui proposez.

Tout ce qu'on ne peut pas faire dans...

Vous citez un environnement bien défini et chaque participant doit vous dire une chose qu'on ne peut pas faire dans ce lieu. Plus la réponse est farfelue et originale, plus l'imagination travaille.

La cathédrale :

En cercle, en se tenant par les épaules, la première personne, vous, proposez un son, et vous le maintenez durant tout l'exercice, la personne à votre gauche propose un autre son et le tient, la troisième personne un autre son, etc...

Lorsque chaque participant a ajouté un son, profitez du résultat et faites varier le volume sonore.

Idéalement, sur un geste de votre part, tout le monde arrête en même temps.

Exercice idéal pour créer de la cohésion dans un groupe et en plus le résultat sonore de cette cathédrale est souvent très joli et émouvant.