

TDB

THÉÂTRE DIJON BOURGOGNE
CENTRE DRAMATIQUE NATIONAL

STAGE LA PRATIQUE DU SPECT- ACTEUR

DIRIGÉ
PAR

MARIE-
SABINE
BAARD
COMPTÉ-
RENDU

PROFESSEURE
MISSIONNÉE
AU TDB

1^{ER} FÉV
2023

Stage proposé
dans le cadre du PRÉAC

PARVIS
SAINT-JEAN

CDN

SAISON 2022 2023
REINVENTER LES FRONTIÈRES

Photo © DR



Réalisation Marie-Sabine Baard, Professeure missionnée au TDB par le rectorat (marie.baard@ac-dijon.fr)

Contacts TDB Sophie Bogillot, Responsable des relations avec le public (s.bogillot@tdb-cdn.com / 03 80 68 47 39 / 06 29 66 51 11)
Alexandra Chopard, Responsable du développement des projets et de la formation (a.chopard@tdb-cdn.com / 03 80 68 57 34 / 06 29 66 50 85)
Magali Poisson, Chargée des relations avec le public et de la billetterie (m.poisson@tdb-cdn.com / 03 80 68 47 42 / 07 50 14 69 65)

Déroulé du stage

1. Présentation avec photolangage

Chacun·e choisit une carte « qui vous inspire en cet instant ».

Puis tour à tour les participant·e·s donnent leur prénom en montrant la carte choisie et explique en quelques mots ce choix.

Cet exercice fonctionne très bien pour un public qui n'a pas de pratique théâtrale.

On y travaille l'adresse :

→ Qui je regarde quand je parle

→ Est-ce je m'exprime suffisamment fort, de façon claire ?

→ Est-ce que j'articule correctement ?

→ Posture et prise de parole : c'est déjà être en jeu.

2. Échauffement physique (sur musique)

pour se préparer en douceur quel que soit le public

→ Mouvements et étirements – Contractions / décontractions – Articulations

→ Être en conscience du corps – jouer avec tout son corps

Au bord d'une chaise, Poser ses mains sur les cuisses pour installer sa verticalité, comme un fil imaginaire qui érige la colonne vers le plafond.

- Fermer les yeux pour prendre de conscience de l'espace qui nous entoure (sentir l'air sur les bras, les mains..., écouter les sons)
- Prendre de grandes inspirations et expirations pour se poser véritablement sur la chaise, pieds et corps bien ancrés au sol et sur la chaise.
- Effectuer des cercles avec la tête en partant de l'oreille droite, puis épaule droite, cervicales, coup, épaule gauche puis dans l'autre sens et retour tête fixe).
- Sur une inspiration on monte les épaules vers les oreilles et on relâche sur l'expire.
- Ouvrir les yeux, mains posées sur les genoux, courber le dos vers l'avant puis vers l'arrière. Tendre les bras vers l'arrière pour ouvrir la poitrine. On resserre les bras vers l'avant et on répète plusieurs ce mouvement aller-retour des bras en y intégrant le bassin.
- Replacer les mains sur les jambes et observer ce qu'il se passe.

On se place debout, de façon très lente au son de la musique

Sur place :

- Bouger les épaules, le haut du dos et les bras.
- Se mouvoir dans l'espace et progressivement étendre l'espace dans lequel on se meut (en hauteur, au sol, sur les côtés, derrière, devant), changer les rythmes (lent, rapide, saccadé...), trouver une aisance.
- Commencer à faire avant arrière près de la chaise.
- Prendre la chaise pour libérer le plateau en y mettant une intention particulière (corps entier), douceur, colère rapidité, enlacée, caressée, dansée...



© DR

→ Pour la voix

Réaliser l'exercice des prénoms.

En cercle chacun.e donne son prénom aux autres en y associant une geste. Ce geste doit durer tout le long du prénom. A tour de rôle le prénom et le geste sont répétés par les autres participant.e.s jusqu'à avoir fait le tour complet du cercle.

On peut reproduire l'exercice en amplifiant le geste.

→ Pour le rythme

Tout le groupe se met à marcher dans l'espace en occupant l'ensemble du plateau. Il s'agit de déterminer une trajectoire en maintenant le regard bien en face de nous. On essaie de s'harmoniser afin d'adopter tous le même rythme.

- Marcher avec allégresse (grande joie), que se passe-t-il dans le corps et dans le visage quand on marche avec ce type de sensation.
- Changer de rythme, de visage et regarder ce qu'il se passe. On peut émettre de petits bruits, sons.
- Retrouver la posture neutre.
- Laisser monter un peu de colère et regarder ce que cela provoque à l'intérieur, puis faites-la grandir en expérimentant différentes postures et attitudes (respiration, regard...), laisser monter.
- Retourner au neutre.
- Recommencer en utilisant la peur de petite à très forte, puissante, paralysante, puis seulement le visage. Et noter la différence entre sincère et simulée.

3. Proposition pour AVANT – Spectacle *La Mécanique des émotions* mise en scène Eugénie Ravon, texte et dramaturgie Kevin Keiss saison 22-23

La metteuse en scène Eugénie Ravon et l'auteur-dramaturge Kevin Keiss, conçoivent un spectacle au titre-programme qu'ils souhaitent ancré dans les préoccupations de l'époque. Ensemble, ils partent d'une considération évidente : rien ne nous semble plus personnel que nos émotions. Or, nos joies, nos larmes, nos pudeurs, nos colères sont-elles si intimes que nous le croyons ? Comment sont-elles dictées, façonnées par les attentes de la société, de la communauté, de notre culture ? Y a-t'il des mélodies qui nous font tou-te-s pleurer ? Des évènements capables de tou-te-s nous révolter ? De quelles façons les réseaux sociaux, l'ère du virtuel permettent-ils de nouvelles stratégies émotionnelles ? Prenant comme point de départ la naissance de la fille d'Eugénie, ils interrogent les grandes liturgies de la vie... Avec tendresse et humour ils passent à la loupe les paradoxes et les singularités de notre temps. Entre fiction théâtrale et réalités biographiques, les sept acteur-ric-e-s de *La mécanique des émotions* se livrent à une enquête intime sur la façon dont nos émotions sont bien plus ambivalentes que des émoticônes. Tissant une pièce où la puissance des corps est aussi intense que le pouvoir des mots.

→ Qu'est-ce qu'une émotion (1 ressenti sur l'instant) ? Par quoi se caractérise-t-elle (une réaction physique) ?

Quelles sont les émotions principales ?

Joie / Peur / Colère / Tristesse / Dégoût / Honte

Sensations physiques associées ? Manifestations dans les différentes parties du corps (cœur, respiration, mains moites...)

Pour les comédiens il s'agit d'utiliser les émotions pour jouer.

Le 1^{er} appui pour instiller une émotion est **la respiration**.

Les émotions sont là pour transmettre un message.

Voir « Tout le monde s'en fout ! » - Les émotions #3 - https://youtu.be/_DakEvdZWLk

Document : Roue des émotions + sensations

→ Jouer les émotions

→ Tous au plateau, face public OU en deux groupes avec acteurs / spectateurs

- À chaque signal sonore, jouer une émotion différente avec le visage (uniquement le visage)
- Engager ensuite le corps
- Intégration d'un niveau d'émotion (de 1 à 5)
- Rencontre entre deux personnages avec émotions différentes

Pour travailler avec des jeunes, il est important de faire un échauffement avant, mâcher, grimacer, exagérer les traits...

4. Proposition pour AVANT – Travail à partir d’images – Rêver autour d’un spectacle – Spectacle *Un sacre* texte Guillaume Poix et Lorraine de Sagazan, conception et mise en scène Lorraine de Sagazan saison 21-22

Donner une image du spectacle ou du dossier de production.

Groupe de 6 : 2 minutes pour observer l’image.

En ligne au plateau sur chaise : raconter le spectacle à partir de l’image, chacun.e à sa façon et avec ses mots.



© DR

Autres options : Distribuer plusieurs images et chacun présente sa rêverie autour du spectacle en 1 minute.

Avec seulement le nom du personnage et son rôle on peut travailler sur des images tableaux et voyager dans le spectacle avant d’aller le voir.

En ligne chacun.e propose une suite au bout d’histoire précédent et on arrive à reconstruire 1 monde. Cela permet de donner un imaginaire au spectateur. On se laisse porter par ce que l’autre propose et on voit comment on s’adapte, comment on répond. Progressivement on peut mettre du corps et du temps

Possibilité de faire des battles, chaque groupe a sa version et essaie de convaincre l’autre groupe.

Autre version, distribuer des phrases de critiques à la place des photos.

Puis regarder le TEASER

L'intérêt de ces exercices est de faire des hypothèses avant le spectacle. De libérer les imaginaires, la rêverie autour du spectacle (les univers marqués s'y plus particulièrement). Il n'y a pas besoin de beaucoup de préparation, seules l'imagination et la prise de parole sont convoquées.

5. Proposition pour AVANT – Spectacle *La seconde surprise de l'amour* de Marivaux mise en scène Alain Françon saison 21-22

Cet exercice permet de se familiariser avec une langue

→ « La seconde surprise de l'amour » de Marivaux

Sélectionner des extraits de texte courts. Les disposer au sol dans l'espace (texte contre sol)

Déambulation : au signal chacun s'arrête. Une personne dit le prénom d'une autre personne, les deux saisissent leur texte et s'adressent la réplique inscrite.

Insister d'abord sur l'articulation et l'adresse, sur les changements de rythme entre les répliques – à l'intérieur des répliques, puis sur les changements d'intention, sur les temps de silence...

→ Prendre connaissance de la langue en l'ayant en bouche.

→ Jouer sur les intentions – Adresser un texte – Articuler

→ On peut travailler en passage 1 par 1 puis 2 par 2 et enfin en ½ groupe, on ne se pose plus la question du texte et on fait fuser la langue.

6. Proposition pour APRÈS – Spectacle Zypher Z Munstrum Théâtre saison 22-23 ou un film commun au groupe (par exemple Titanic)

→ Chrono pitch (20 secondes par personne)

ZYPHER Z	TITANIC
Raconter le spectacle Point de vue de Zypher Point de vue de Z Point de vue de l'éléphante Point de vue de Walter le robot Point de vue du chien détective Point de vue d'un robot du monde des robots Point de vue d'un comédien Point de vue des metteurs en scène Point de vue du régisseur lumière Point de vue d'un technicien plateau	Raconter l'histoire du film Point de vue de Rose Point de vue de Jack Point de vue du commandant du bateau Point de vue de James Cameron Point de vue du diamant Point de vue du fiancé de Rose Point de vue de l'iceberg Point de vue d'un canot de sauvetage

Extension possible en mime ou en jeu

→ Relai pitch

Faire un relai au plateau de récit du spectacle. Prendre la suite les uns des autres pour raconter le spectacle, chacun.e reprend exactement à l'endroit où le précédent.e s'est arrêté avec la même intention. On peut ensuite varier les contraintes (terminer l'histoire au bout de la ligne ou recommencer jusqu'à ce que l'histoire soit terminée).

Ces exercices sont faciles à faire sans espace particulier, le côté rapide désinhibe assez vite.

Trouver plein de point de vue différents, ce qui permet de débriefer sur le spectacle un peu comme un atelier du regard

7. Proposition pour APRÈS – Interview d'un personnage

Par binôme, choisissez un spectacle (ou un film) vu en commun et imaginez une situation où l'un des personnages du spectacle est interviewé.

L'interview peut être mise en scène et raconter quelque chose ou une action.
Jouer et rentrer dans la peau des personnages tout en essayant de s'adresser au public

→ Utiliser la mémoire du spectacle comme mémoire de jeu.

En se mettant dans la peau d'un personnage et en l'incarnant on passe par le jeu pour comprendre ce personnage et par ricochet le spectacle.

On peut aussi aller plus loin en imaginant des rencontres avec des personnages qui ne sont pas dans le spectacle.

Un échauffement est possible avec les corps des différents personnages du spectacle, mais aussi les voix, les mimiques... tout dépend de l'objectif de départ.

Différentes variantes sont possibles :

- Journaliste / acteur
- Journaliste / acteur / personnage perturbateur
- Déplacement des personnages
- Postures des personnages
- Adresse (aller-retour, frontale, directe, indirecte...)
- Incident perturbateur

8. Atelier du spectateur au plateau variante de l'atelier du regard

Cet exercice est une sortie d'atelier du regard en action au plateau.

On place l'ensemble des participants en cercle

→ Premier tour : on demande à chacun de fermer les yeux, et de lancer tour à tour un MOT évoquant le ressenti personnel face à la pièce ou une image de la pièce, un moment, un personnage. On peut faire durer ce tour tant que les idées viennent.

→ Il est possible de faire un petit débriefing de ce qui a été dit pendant ce tour pour demander des précisions, pour affiner et échanger.

→ Second tour : toujours en cercle, on demande à chacun des élèves de s'avancer au centre du cercle et de réaliser une image fixe qui représente un moment précis, un personnage à ce moment, de la pièce.

→ Les autres participants tentent d'identifier l'image, le personnage et le moment dont il est question.

→ Troisième tour : toujours en cercle, on demande à chacun des élèves de s'avancer au centre du cercle et de réaliser une image animée avec un geste.

→ Les autres participants tentent d'identifier l'image, le personnage et le moment dont il est question. On peut éventuellement demander à un autre participant de la compléter, si l'image s'y prête.

→ Quatrième tour : toujours en cercle dans le même dispositif, on demande à chacun des élèves de restituer une réplique de la pièce.

→ Les autres participants sont invités à replacer cette réplique dans son contexte, et pourquoi pas à donner la réplique.

Un débriefing et une discussion suivent cette série d'exercices et permettent de mettre à jour les moments forts du spectacle, ce qui a marqué les spectateurs, de soulever les incompréhensions et de répondre aux interrogations éventuelles.

On peut prolonger avec des propositions d'images-tableaux autour de thématiques ou de problématiques soulevées par le spectacle.

THÉÂTRE
TDB
CDN
DIOJON
BOURGOGNE