

Atelier 1 : Marches et démarches

Les élèves se familiarisent avec les personnages typés en explorant les caractéristiques qui leur sont propres. On explore des façons de varier la marche en adoptant des attitudes corporelles exagérées, puis en changeant les points de concentration pour aider à caractériser divers personnages fondées sur des archétypes.

EXERCICE 2 - POINTS DE CONCENTRATION

Ressource d'accompagnement :

Vidéo © 2013 AFÉAO - Pleins feux sur le théâtre – Points de concentration

L'enseignante ou l'enseignant :

- explique le déroulement général de cet exercice d'expérimentation;
- ajoute que cet exercice :
 - est une forme de travail d'expérimentation qui sert véritablement au comédien, à la comédienne;
 - est utile dans la mesure où il permet d'explorer les personnages et les situations;
 - qu'il peut s'avérer utile à divers temps au cours du processus de création (p. ex., mise en train avant une répétition, amorce avant d'explorer la gestuelle de son personnage, échauffement avant la représentation);
- recommande une concentration profonde pour éviter de se laisser distraire par les autres élèves qui marcheront autour de soi;
- donne des consignes oralement tout au long de l'exercice pour guider les déplacements des élèves en précisant les parties du corps qui dominant ou points de concentration (p. ex., tête, épaules, poitrine, genoux, hanches, pieds).

Déroulement

Point de concentration : la tête

L'enseignante ou l'enseignant :

- recommande que pendant l'exercice, les élèves se déplacent :
 - en occupant tout l'espace de la salle sans se heurter l'un l'autre;
 - de manière neutre avant et après chaque variante de marche;
- donne des consignes pour guider les déplacements

Les élèves :

- suivent les consignes que leur donne verbalement l'enseignante ou l'enseignant, puis se déplacent en changeant :
 - la direction (p. ex., en cercle, à reculons, de côté, de l'autre côté);
 - la vitesse (p. ex., au ralenti, en accéléré);
 - l'ampleur des mouvements à exécuter (p. ex.,

en précisant :

- la direction (p. ex., en cercle, à reculons, de côté, de l'autre côté);
- la vitesse (p. ex., au ralenti, en accéléré);
- les parties du corps qui dominent (point de concentration);
- l'ampleur des mouvements à exécuter;
- invite l'élève à réfléchir, avec chaque marche, au type de personnage qui marcherait de cette façon;
- demande aux élèves d'exagérer certains gestes progressivement jusqu'à ce que les mouvements deviennent absurdes;
- demande à l'élève de se déplacer dans l'espace en explorant la position et le mouvement de la tête;
- questionne l'élève pour chacun des points de concentration pour l'inviter à réfléchir à l'effet et aux impressions ressenties, par exemple :
 - Est-ce que cette façon de placer ta tête change la façon de voir le monde?
 - Quelles caractéristiques pourrait-on associer à un personnage qui marche de cette façon? Est-ce que c'est une personne timide? Courageuse? Qui a peur? Qui affronte les choses?
- invite l'élève à revenir à une marche neutre entre chaque consigne.

restreints, larges, étroits);

- apportent une nuance supplémentaire aux mouvements selon les consignes données (p. ex., en exagérant la vitesse, en accentuant les gestes progressivement jusqu'à ce que les mouvements deviennent absurdes);
- marche de manière neutre afin de prendre conscience du poids de sa tête;
- marche en explorant les positions de la tête, selon certaines contraintes données par l'enseignante ou l'enseignant, par exemple :
 - en positionnant la tête penchée par en avant;
 - en contrastant un point de concentration (p. ex., tête par en avant) avec le contraire (p. ex., tête par en arrière);
 - en amplifiant le balancement latéral (droite à gauche) de la tête;
 - en changeant l'angle de la tête (p. ex., menton vers l'avant, front qui devance, yeux vers le sol, cou étiré);
- pour chaque point de concentration, réfléchit aux questions que lui pose l'enseignante ou l'enseignant.

Point de concentration : les hanches

L'enseignante ou l'enseignant :

- invite l'élève à se déplacer dans l'espace en observant les caractéristiques imputables au mouvement des hanches;
- invite l'élève à varier sa façon de marcher selon les consignes données;
- questionne l'élève pour chaque variante rattachée au mouvement et à la position des hanches, l'invitant à réfléchir à l'effet et aux impressions ressenties, par exemple :

L'élève :

- marche de manière neutre afin de prendre conscience du mouvement et à la position de ses hanches;
- marche en explorant le mouvement et les positions des hanches, selon certaines contraintes données par l'enseignante ou l'enseignant, par exemple :
 - en se déhanchant;
 - en restreignant le mouvement de droite à gauche de ses hanches;

- En tant que comédien ou comédienne, comment peut-on soutenir cette position des hanches pendant toute la pièce?
- Qu'est-ce qu'un mouvement restreint des hanches peut suggérer au sujet du personnage? Est-il mal à l'aise, gêné, affairé?
- Si le personnage marche avec un mouvement exagérément détendu, est-ce que c'est un signe de confiance, d'assurance, de grâce, d'aise?
- en écartant largement les jambes et les pieds, de sorte à ouvrir le bassin;
- en changeant l'angle du bassin (p. ex., bas du ventre rentré, derrière ressorti);
- réfléchit à l'effet entraîné par chaque changement de mouvement en considérant les questions que lui pose l'enseignante ou l'enseignant.

Point de concentration : les pieds

L'enseignante ou l'enseignant :

- demande à l'élève de se déplacer dans l'espace en explorant le mouvement et la position de ses pieds;
- invite l'élève à marcher selon certaines consignes, puis de revenir à une marche neutre entre chaque étape;
- pose des questions pour faire réfléchir l'élève à l'effet des changements, par exemple :
 - Est-ce qu'habituellement, tu marches en prenant de grands pas ou de petits pas?
 - Est-ce que le fait de marcher avec de petits pas ou de grands pas change la façon dont on respire?
 - Quelle sorte de personnage marche de cette façon?

L'élève :

- marche de manière neutre afin de prendre conscience du mouvement et à la position de ses pieds, tout en changeant souvent de direction;
- marche en explorant le mouvement et les positions de ses pieds, selon certaines contraintes données par l'enseignante ou l'enseignant, par exemple :
 - avec de petits pas (peu espacés);
 - avec de grands pas (grandes enjambées);
 - en modifiant la vitesse de ses pas (p. ex., rapide, lente);
 - en changeant la position de ses pieds (p. ex., orteils vers l'intérieur, vers l'extérieur);
 - marche en variant l'ordre selon lequel les diverses parties du pied se posent au sol, par exemple :
 - talon en premier, suivi d'un roulement extérieur, finissant par les orteils;
 - talons levés, le poids réparti uniquement sur la plante du pied et les orteils;
 - poids posé également sur le tout le pied en même temps;
- réfléchit à l'effet entraîné par la position de ses pieds en considérant les questions que lui pose l'enseignante ou l'enseignant.

Point de concentration : les épaules et la poitrine***L'enseignante ou l'enseignant :***

- demande à l'élève de se déplacer dans l'espace en explorant la posture au niveau des épaules et de la poitrine;
- invite l'élève à marcher selon certaines consignes, et de revenir à une marche neutre entre chaque étape;
- pose des questions pour faire réfléchir l'élève aux effets découlant de la position des épaules et de la poitrine, par exemple :
 - Est-ce que cette position des épaules transmet une idée de courage et de force ou encore de timidité et de faiblesse?
 - Réfléchis à la psychologie du personnage qui marcherait de cette façon. Quelles sont ses caractéristiques?
 - Est-ce que le fait de marcher avec la poitrine ouverte ou fermée change la façon dont on respire? Est-ce que ça change la façon dont on projette sa voix?

L'élève :

- marche en intériorisant chaque posture selon les contraintes données par l'enseignante ou l'enseignant, par exemple :
 - épaules dégagées et tête droite;
 - épaules exagérément dégagées et torse bombé;
 - épaules relâchées;
 - épaules tombantes, poitrine rentrée;
- réfléchit aux questions que lui pose l'enseignante ou l'enseignant;
- revient à une marche neutre.