

Exercices de théâtre

Qui est concerné ?

Tous public (PA/PH)

Quels lieux ?

Intérieur

Quelle durée ?

60 minutes

Qui participe ?

Aide à domicile et bénéficiaire aidant (adapté aux groupes)

Objectifs de l'activité / intérêts pour le bénéficiaire ?

- Faciliter l'expression verbale et corporelle
- S'affirmer
- Développer la confiance et l'estime de soi
- Maîtriser ses émotions
- Travailler avec son corps et sa voix
- Découvrir l'art du théâtre
- Encourager et valoriser la personne

Matériel nécessaire

- Une balle
- Une tenue décontractée
- 1 style / feuille

Consignes de sécurité

- Expliquez correctement, lentement et en articulant chacun des exercices

Déroulement de l'activité

Exercice 1 : « Je me dévoile »

A l'aide d'une balle, chaque participant envoie la balle à un des participants. La personne qui récupère la balle se présente en citant :

- son prénom
- une chose qu'elle aime
- des éléments qui la caractérisent (passions, caractère, etc.)

Exercice 2 : « Je m'exprime »

Le participant choisit une émotion et tente par des mouvements corporels et de visage de la faire ressentir et deviner à l'autre

Les émotions pouvant être jouées : la tristesse, la joie, le chagrin, la haine, la colère, l'amour, la peur, la passion, l'inquiétude, etc.

Exercice 3 : « L'histoire continue.... »

Un des participants propose un début de phrase (en 2 ou 3 mots)

Ex : je suis ...

Tour à tour, les autres participants proposent une suite à l'histoire même si elle est farfelue !

Ex : je suis un papillon....

Ex : je suis un papillon, en forme....

Ex : je suis un papillon, en forme pour faire le tour du monde...

Exercice 4 : « Un maximum de mots »

Un participant donne un mot au hasard ; un autre participant donne en 30 secondes à 1 minute maximum, une liste de mots en lien avec le premier mot évoqué

« Cheval...

.... écurie, pré, foin, galop, hippodrome, équitation, etc.

Variantes et adaptations possibles

D'autres exercices pourront être ajoutés à cette activité théâtre