Ton thé t a t il oté ta toux ? Jeux et idées pour donner de la voix.

Déroulé de la séance:
10h30 – 11h : adhésion / participation + café/thé/croissants + tour de table et présentation de la séance. (3 catégories : respiration, articulation/diction et jeux sonores. Tour de table pour savoir combien de jeux et par quoi les participants veulent commencer)

30 min : pratique (20 min) + se poser pour prendre des notes (10 min)

1 temps sur la respiration (tapis)
1 temps sur l'articulation (virelangues entre autres)
1 temps sur les jeux sonores pour donner de la voix.
--> = 1h30

Il reste 30 min : L. présente le site dramaction. Travailler ensemble sur quelques jeux de la catégorie voix

Tour de table de fin de séance.

Café péda – Donner de la voix !

Présents :
A : intervenante théâtre dans un collège.
R : LP 2014-2015 / Comédien, metteur en scène. LP.
JC: comédien, metteur en scène. Intervenant théâtre pour adultes. La Compagnie du Sourire. Développement personnel. A participé à des formations de comédiens.
N: Diplômé des arts de la marionnette. LP 2012-2013.
L: LP 2014-2015 / intervient ARE pour Les enfants de la Comédie de Boulogne tous les jours.
P : LP 2015-2016 – Comédienne. Intervient sur temps scolaire à Bobigny. Fait partie de l'équipe éducative. CREA (Didier Grosjman)
S : autrice, intervenante théâtre dans le cadre des ARE, atelier bleu, faculté
D : comédienne, intervenante théâtre pour enfants / ado dans collège / adultes
I: Comédienne, intervenante théâtre dans cadre ARE /Bleus + ados + étudiants.
L : Intervenante théâtre différents publics.
Bibliographie : LE ROY, Georges. *Traité pratique de la diction française* = La bible d'Elisabeth Tamaris (conservatoire du 8ème, professeure de L) et de Jean-Louis Bihoreau (conservatoire du 10ème, professeur de S).

Importance d'apprendre à respirer. Chose qu'on n'apprend pas sauf pour femmes enceintes !
JC : utilisation des tapis. Méditation pour ceux qui manquent de confiance.
Articulation passer par l'exagération, car souvent problème de confiance / hésitation.

P. associe la respiration à la relaxation, à la mise en disponibilité.

Jeux réveil de voix et d'énergie de voix. S'adapter aux différents publics. Quand un groupe difficile, constat que difficile de passer par la détente. Trop d'angoisse. Donc, avant tout le ludique. Et travail sur la détente plus tardivement.

*

Exercice de relaxation : Proposition de J-C (dans ses ateliers pour les adultes.)
Avec les enfants, peut se faire par petits groupes ?
Si manque de place, ce temps de respiration peut se faire également dans la position debout.

Au sol, sur tapis, fermer les yeux. Paume vers le ciel. Imaginez : « vous êtes sur le sable, sur une plage. Vous êtes bien installés. Pas de portable. Vous sentez un petit vent. Vous sentez que votre tête se dépose dans le sol, le bassin se détend … » Passer par toutes les parties du corps. « Puis, progressivement, inspirez par le nez et cet air passe à travers tout le corps. Prenez le temps de sentir cet air qui descend jusqu'en bas de votre corps. » Pour ceux qui ont plus de difficultés, les inviter à poser leur main sur le bas-ventre pour mieux sentir cet air.
« Puis, expirez cet air par la bouche. Imaginez une petite bille au-dessus de notre bouche et l'air qui sort maintient cette petite bille dans les airs. La visualiser ». On est dans une inspiration et une expiration simple.
La bouche est donc tout le temps légèrement ouvert, la mâchoire décontractée.
J-C passe et dépose un petit livret sur le bas ventre (pas de contact direct avec la main) pour faire prendre conscience à l'élève si sa respiration est bien ventrale et non exclusivement dans la cage thoracique.
Annonce qu'il va passer parmi eux. Les prévenir pour ne pas les surprendre. Les accompagner dans cette respiration : main au-dessus de la bouche/ livret sur le ventre.

4-5 fois. Puis, chacun pour soi, on commence à détendre son corps, s'étirer comme un chat. On baille, on tourne les articulations et peu à peu, chacun dans son rythme, on se réveille.

L.: « La balle passe et ça relâche ».
Imagine que le corps se remplit de chocolat / de couleur.
Respiration ventrale « à l'endroit ». Beaucoup respirant à l'envers. Être par deux pour faire sentir le ventre de l'autre.

Proposition de N. : prendre un ballon de baudruche ou une paille.
Proposition de JC : souffler et maintenir une plume d'oreiller en suspens. En diagonale, par un ou deux. Le corps est en mouvement.

Proposition de N. Respiration énergique: courir en cercle sur 8 temps en énonçant à voix haute les 8 temps. Puis, on continue de courir sur 8 temps, mais en silence. Et à nouveau, sonore en ajoutant 2 temps, puis silence, toujours 8 temps

I. : arbre qui respire.
Réveil vocal : la voiture qui démarre doucement. Voix du milieu. Puis, le dauphin, voix de tête. Puis sous-marin, voix de poitrine.
Le moustique : on commence par un s, puis un z.
Le cuisinier, on imagine l'éclair chocolat « mmm »
La grenouille : coup de glotte.
Les cris de victoire : Ri par animateur, puis groupe dit « Ta ». Ou Pa -pa ! Ma – man !

ARTICULATION – VIRELANGUE
J : Matama – meteme – mitimi-motomo-mutumu
Tadala – e – i- o – u
Bapadatagaka – e – i- o – u

Position plateau d'argent. Une personne au centre qui réceptionne la parole. A adapter selon public.

Mâchonner exagérément un chewing gum imaginaire + faire le singe. Pour les ados, refus de la grimace. Donc, de dos ? Ou une phrase à dire la bouche pleine. Stylos ou doigt dans la bouche ou mâchoire serrée.

Virelangue : les afficher sur le mur / plastifier les virelangues. Languettes.

Les mettre en jeu par groupe.
Virelangue muet. Se regrouper par virelangue. Importance de l'articulation.
Même idée : des duos d'animaux. Se retrouver par sons.

I : Zaché chez Jésus / Cacher sachet - sachet cacher / piano panier (idée de JC de tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.) Plate poches - poches plates. Singe sage, sage singe.

L : Petit pot de beurre (à adapter selon le prénom de l'élève) / 6 scies scient 6 cyprès, 606 scient 606 scient.

JC: Alerte, Arlette allaite.

S : poème de Jacques Audiberti : *La souffrance.*
« La danseuse danse. La danse
Ne danse pas
La danse est immobile au centre de la danse »

Pour faciliter la mémoire, passer par la musique, une intention, ou le mime.
Musique : des CD de virelangues chantés.
Un exemple
MAILLET, Béatrice. *Virelangues*

Pe : Natacha n'attacha pas son chat Pacha qui s'échappa.
Hé Boy, big boy (voir avec Pauline si elle peut nous l'envoyer.)
J-C : dire virelangue avec une caractéristique de personnage. Ne pas hésiter à aller dans la caricature + respirer la phrase sur un cercle. S'adresser à chaque personne du cercle et bien prendre conscience du temps.

N : lancer la balle – mettre un accent sur la phrase.

Références bouquin Virelangue
Pour enfants
CORAN, Irène. *Jeux de langue*. Casterman, 2008

BOBE, Françoise.*101 virelangues, poésies et devinettes*. Bayard jeunesse, 2007.

JEUX SONORES

P: « C'est de la langouste qu'il nous faut pour le petit déjeuner. » Phrase à décomposer pour faciliter l'articulation. Avec reprise si quelqu'un a avoué s'être trompé.

N : lancer une énergie et avec un son.

S: *Du cri au silence*
Une partie du corps « cheville ». Au premier clap : cri. 2ème clap, cri moins fort. 3ème clap : cri en silence
Variante : chacun pense un mot : 1 clap, dire le mot fort. 2 claps : dire le mot normalement ; 3 claps, le chuchoter.
Différence entre détimbrer et chuchoter.

Jeu d'adresse de la voix :
N : en ligne de dos, un élève derrière cette ligne. Dit un mot en l'adressant à qqn. La personne qui se sent concerné se retourne.
L : idem mais en cercle. Voix douce « une flèche ». « je m'adresse à toi. »

I : *Le pantin « déglingo »*. Les secousses font sortir les sons. Laisser sortir ce qu'il vient.
Son qui circule.

D: panier de basket. Lancer la phrase au panier. On gagne ou pas un point (règle à fixer : la phrase doit être compréhensible malgré la vitesse par ex). Créer des équipes.

L: « Meuh » – faire le son de la vache. Ne pas avoir peur de l'exagération, s'aider du corps : un « meuh » grave en étirant la mâchoire, en balayant le sol avec sa main
« Jeunes gens, prenez garde aux choses que vous dites » extrait du poème de Victor Hugo : en ligne, plusieurs participants proche du public, murmure cette phase. Puis, s'éloignent d'un pas, donc doivent parler plus fort, mais ne pas crier, élargir la voix, ralentir rythme de la phrase, se souvenir du «jeu « meuh »
Kai cri guerrier.

Bilan : cadre / idée / bonne organisation.