

# L'impro, ça ne s'improvise pas !



Jouer une impro... Rien de plus simple, et pourtant si compliqué: depuis notre plus jeune âge nous jouons à faire semblant. Mais sur scène ce jeu demande une préparation sans laquelle l'enfant - et à plus forte raison encore l'adulte - pourrait se retrouver en danger.

Ce document essaie donc de recenser quelques jeux qui permettront je l'espère de mener à bien le projet. J'ai voulu un document court, facilement imprimable. Pour des raisons de simplicité j'ai été contraint de ranger les exercices selon les aspects qu'ils permettent de travailler. Il va sans dire (mais ça va tout de même mieux en le disant) que cette classification comme toutes les autres est discutable. C'est un choix. À vous de faire le vôtre, d'approfondir les jeux.

## PERSONNAGE

### **Le crabe et la girafe (groupe) : adapter sa démarche au lieu, au personnage**

Les participants sont en cercle et avancent en faisant quatre pas de crabe (jambes pliées, un pas vers la gauche, un pas vers la droite) puis quatre pas de girafe (sur la pointe des pieds, bras levés, tout le corps tendu vers le haut). Alternier une dizaine de fois.

### **Course au ralenti (groupe) : adapter sa démarche au lieu, au personnage**

Les participants sont en ligne et vont devoir traverser l'aire de jeu au ralenti. Le gagnant est celui qui arrive le dernier. Attention : les pas doivent être grands, le pied passer au dessus du genou pour passer devant l'autre jambe. Les deux pieds ne doivent jamais toucher le sol en même temps.

### **L'interview (duo): composer un personnage, rapidité d'exécution**

Un journaliste mène l'acteur à se présenter, à composer son personnage, son histoire...

### **La démarche (1/G, G): composer un personnage à partir d'une démarche**

Le meneur demande aux participants d'exagérer leur démarche.

On peut faire le même exercice avec une expression du visage, une façon de parler,...

### **Le schleubleu (G): composer un personnage, spontanéité, lâcher-prise**

Chacun parle dans une langue imaginaire! Fous rires garantis!

## VOIX

### **Bonjour à distance (2/2) : modulation de la voix**

Les participants évoluent par deux sur l'aire de jeu face à face et espacés d'environ 50 centimètres. L'un d'eux (A) adresse un son ou un bruit à son partenaire qui va progressivement reculer. Le but est que A parvienne à se faire entendre quelle que soit la distance.

### **Partenaires : (G, 2/2) : modulation de la voix, écoute**

Donner une phrase à chaque binôme (le binôme ne se connaît pas). Ils doivent la dire, tous en même temps, et se retrouver.

## CONSCIENCE DU CORPS

### **La plus petite surface (groupe) : équilibre, prise de conscience des muscles, fluidité**

Les participants sont éparpillés sur l'aire de jeu. Chacun doit trouver les positions où il est le moins en contact avec le sol. Le passage d'une position à une autre doit se faire au ralenti. On peut enchaîner avec l'exercice inverse : la plus grande partie du corps en contact avec le sol.

### **Ne me quittes pas (2/2): prise de conscience du corps de l'autre, équilibre à deux**

Les participants sont tous sur l'aire de jeu, deux par deux. Chacun doit être en contact avec le corps de l'autre, s'appuyer sur lui, tout en le touchant le moins possible. Les couples évoluent en cherchant les points de contacts les moins évidents. Les gestes doivent être lents.

### **Les mous et les durs (2/2) : confiance, contact physique**

Les participants sont par deux. Ceux qui agissent sont appelés les durs et ceux qui se laissent manipuler les mous. Les durs utilisent le corps de leur partenaire comme une énorme boule de pâte à modeler. Une seule règle, mais absolue: ne pas faire souffrir le mou.

### **Les bâtons (duo/G) : concentration, coordination, cohésion du groupe**

Les participants évoluent dans la salle. Chacun est relié par un bâtonnet qu'il tient entre son pouce et celui du voisin. Le but est bien sûr de ne pas faire tomber le bâtonnet. S'il tombe il faut le ramasser entre les deux pouces. Plus le groupe est grand plus la complexité augmente.

## ESPACE/GROUPE

### **Les planètes en folie (groupe) : prise de conscience d'un espace en mouvement, concentration**

Chaque membre du groupe est une planète qui se déplace dans l'espace. Sur les indications du meneur elles se rapprochent les unes des autres en respectant leur autonomie (c'est à dire en ne se touchant à aucun moment)

### **Le chat et la souris (G) : se situer par rapport à l'autre dans le groupe**

Tous les participants évoluent en marchant sur l'aire de jeu. Chacun va choisir mentalement une personne qu'il va défendre et une personne qu'il va craindre. Tout en continuant de marcher il va se rapprocher de celui qu'il défend et fuir celui qu'il craint. Aucune parole et interdiction de changer en cours de route de partenaires.

### **la file indienne (G) : connaissance de chaque membre du groupe, place dans le groupe**

Tous les participants évoluent sur l'aire de jeu en marchant à un rythme normal. Au signal du meneur ils vont devoir se ranger les uns derrière les autres, sans hésitation, du plus petit au plus grand. Faire varier les critères.

## CONFIANCE/COOPERATION

### **L'aveugle (2/2) : développement confiance soi/autre, spatialisation, écoute**

Par groupe de deux, l'un est aveugle (yeux bandés/fermés) et l'autre le guide. Ce dernier devra faire réaliser à l'aveugle un parcours d'obstacles. Lorsque le groupe est suffisamment en confiance le guide peut guider l'aveugle par des sons.

### **Dessine... (G) : concentration, cohésion du groupe**

Le groupe marche dans la salle. Au top il doit former une figure, une lettre.

### **La bouteille ivre (G) : concentration, confiance, cohésion**

Le meneur donne un numéro secret à chaque joueur. Tous se mettent en cercle, prêts. Le meneur lance un numéro et il se laisse tomber comme dans les pommes. Le groupe doit le rattraper.

*Variante 1 (duo) :* un des joueurs se laisse tomber en arrière et est rattrapé par son partenaire. Faire changer les groupes.

*Variante 2 (G):* les joueurs font tourner délicatement la personne au centre, la poussent doucement.

## CONCENTRATION/ ECOUTE

### **L'hypnose (2/2) : se laisser guider par l'autre, écoute**

Les participants sont debout, face à face. Au signal l'un d'eux met sa main devant le visage de son partenaire (hypnotisé) qui doit alors garder sa tête à la même distance de la main. L'hypnotiseur commence une série de mouvements, dans le sens qu'il veut. Il doit aller lentement et la distance doit toujours rester la même.

### **Le miroir (2/2) : concentration, écoute, sens de l'observation**

Les participants sont par deux. L'un d'eux va faire des gestes que son partenaire va reproduire comme s'il était son reflet exact. Les gestes doivent être lents et le visage doit aussi être utilisé.

### **Les siamois (duo): concentration, synchronisation, écoute du partenaire**

Les partenaires doivent évoluer dans la salle collés par un côté (ex: jambe contre jambe)

**Je sais, même que... (duo) : rapidité, écoute du partenaire, spontanéité**

Un comédien dit une phrase. L'autre de répondre : je sais, même que... Et ainsi de suite. Ex: - hier je suis allé à la piscine, l'eau était gelée. - Oui, je sais, même qu'il fallait avoir des patins à glace... - Oui, je sais, même que...

**Le oui-mot (G) : écoute du partenaire, spontanéité, improvisation**

Chacun des participants va donner une phrase courte (sujet, verbe, complément) sans négation, dans laquelle ils devront reprendre un mot de la phrase précédente. Pas de temps de réflexion.

**L'ordre du regard (duo) : concentration, écoute**

L'un donne un ordre à l'autre (simple) uniquement par le regard: monter sur une chaise, aller voir quelqu'un...

**Le cercle (G): concentration, anticipation**

Les participants sont en cercle. Au top ils doivent prendre la place de celui/celle qui lui est diamétralement opposé en passant par le centre... sans se toucher!

**L'élu (G): concentration, écoute, rapidité**

Tout le monde marche. Le meneur nomme une personne et frappe une fois dans ses mains: tout le monde se retourne vers cette personne. En revanche s'il ne tape qu'une fois dans ses mains tout le monde devra la fuir du regard.

## IMAGINATION

**Expression en 6 numéros (G): rapidité d'interprétation et d'exécution, expressivité physique, développement de l'imagination**

Tous les participants marchent de manière la plus neutre possible. Ils choisissent mentalement un nombre entre 1 et x (*nombre de participants*). Le meneur appelle un nombre : celui ou ceux qui l'ont vont devoir interpréter physiquement un personnage. Au bout d'une minute 30/2 min. le meneur dit stop et chacun reprend sa marche normalement. Ceux qui viennent d'être appelés changent mentalement leur numéro. Un personnage différent à chaque fois.

**Être ou ne pas être une chaussure (1/g) - (12+): développement imaginaire et imagination, rapport à l'objet**

l'acteur improvise à partir d'un objet imposé par le meneur. Cet objet est usuel mais doit être détourné de sa fonction. Elle devra faire partie intégrante de l'histoire et pas seulement intervenir un bref instant. Thème libre.

**La machine infernale (G) : développement imagination, rapidité d'exécution**

Chacun leur tour les participants vont rentrer sur scène et faire un mouvement associé à un son qu'ils répéteront tout au long de l'exercice (attention à pouvoir le tenir!). Le meneur peut modifier le rythme.

**Les petits papiers (G/G) (12+): rapidité d'exécution, contrôle verbal, contrôle de soi, vigilance au texte du partenaire, écoute**

1,2 ou 3 participants sont assis autour d'une table et doivent improviser: débat télévisé, interview, conférence... Des papiers sont pliés en deux avec des phrases trouvées au hasard dans les journaux. Le ou les participants devront improviser sur le thème donné et au signal du meneur (environ trois minutes) vont prendre à tour de rôle un petit papier et immédiatement l'inscrire oralement dans ce qu'ils sont en train de dire. Une fois la phrase prononcée les participants peuvent continuer l'impro d'après la nouvelle direction.

**Paravent surprise (duo): spontanéité, écoute du partenaire, développement de l'imagination**  
Deux paravents sont positionnés sur scène. Derrière sont cachés deux comédiens. Un troisième va dire à chacun un thème d'impro, une ambiance, un trait caractéristique... Au claquement de main ils vont se rencontrer et créer une histoire. Au début on peut jouer sur les contraires.

**Danser l'autre (2/G) : concentration, esprit de synthèse**

l'un des deux participants raconte face au public une histoire courte (la plus folle possible) tandis que l'autre écoute. Au signal il devra danser l'histoire ou au moins un élément (personnage, partie).

**Les ordres (2/G) : spontanéité, écoute du partenaire, développement imagination**

Un joueur donne un ordre, non justifié, à son partenaire. L'autre obéit; pas de mise en scène, ne se servir que d'éléments présents dans la salle. Les deux doivent être capables d'inventer une justification lorsque le meneur demande la raison de cet ordre. Les ordres se succèdent rapidement.

**L'hésitation (2/G) : spontanéité, écoute des partenaires**

Des participants jouent une scène. Sur signal du meneur l'un d'eux va hésiter dans la phrase qu'il allait dire. Quelqu'un dans le public lui souffle la suite et l'impro reprend de plus belle!

## EXPRESSION

**Les statues (G) : spontanéité, expressivité du corps, extériorisation d'une émotion**

Tous les participants évoluent sur l'aire de jeu. Au signal du meneur ils devront devenir statues exprimant un état (gaie, triste, énervée, amoureuse, malade...) et tenir la pose environ une minute.

**Chaîne de réactions (G): spontanéité, extériorisation d'une émotion ou d'un état**

Le meneur initie une chaîne de sentiments,... Il touche l'épaule de son voisin qui prend alors ce sentiment et le transmet au voisin par une main sur l'épaule,...

**Dans tous ses états (1/G) : rapidité mentale, expression, sincérité**

Au préalable: décontraction mentale [*chacun à son tour commence, sur place, un mouvement simple et répétitif. Le meneur donne un mot et l'acteur doit dire tous les mots que cela lui évoque (2mn)*]

Exercice: l'acteur commence à raconter une histoire, connue ou inventée, de la façon la plus neutre possible puis le meneur lui demande de continuer en prenant des attitudes ou des états (*apeuré, en bégayant...*). Aucun temps de réflexion. L'histoire doit garder toute sa cohérence.

**Les gros mots (G) : invention de mots, interprétation collective, écoute du partenaire**

Le meneur campe la situation : une salle de classe dont le prof est parti... Les participants commencent à s'insulter. Mais que avec des gros mots de leur invention (*ex : chaussette...*). Insister sur la manière de le dire, l'intonation.

**Échange d'intentions (duo) : intonation**

Jeu en trois phases:

- 1) chacun des participants lance à l'autre des phrases de déclaration amoureuse, d'un ton amoureux
- 2) chacun des participants lance à l'autre des déclarations haineuses, d'un ton haineux
- 3) chacun des participants lance à l'autre des déclarations d'amour/haine sur un ton opposé

**Plus! (1/g) : expression des sentiments, spontanéité**

Un comédien exprime un sentiment, un état,... Le public lui demande de mettre plus d'intensité dans l'expression (*ex: de l'agacement à la rage...*)