

# TRAC 2012 – théâtre d'Agen

## formation du 28 janvier 2012



### 16 stagiaires - 10 troupes représentées

Hélène Philippon (*L'Etre*) ■■■ Emmanuelle Galloo - Florient Brazzo (*La Belle en scène*) ■■■  
Sylvie Simard (*Théatribulle*) ■■■ Eliane Ambrosi - Virginie salvan (*AL Valence d'Agen*) ■■■  
Corinne Truchi (*Maquis'Arts*) ■■■ Dany Véray - Christian Delrieu (*Les Diseurs du soir*) ■■■  
Margot Chavy (*Escalier qui monte*) ■■■ Corinne Girard - Françoise Herpe Gaston (*Ateliers Pas'Sages*) ■■■  
Eric Laurent (*L'Ouvre boîte*) ■■■ Sylvie Laurent Pourcel (*Théâtre au bout des doigts*) ■■■  
Valérie Bouche ■■■ Sylvie Racine

Formateur :

**Patrick Séraudie**

(metteur en scène – Cie Folavril – Toulouse)

Compte rendu : Joël Roux (*Maqus'Arts*)

# TRAC 2012 – journée de formation du 28 janvier 2012 – Théâtre d'Agen

**intervenant : Patrick Séraudie** (Cie Folavril – Toulouse)

## Echauffement

### échauffement segmentaire :

En cercle / position stable

- ✎ faire passer poids du corps d'un côté à l'autre
- ✎ épaules relâchées, mouvement vertical, de bas en haut, de la tête, (doucement)
- ✎ mouvement latéral, l'oreille va "écouter" l'épaule (il n'y a que la tête qui bouge), à droite, à gauche,
- ✎ idem avec massage trapèzes par main opposée
- ✎ cercles avec la tête : menton poitrine → écoute d'épaule → tête en arrière → écoute de l'autre épaule, plusieurs fois
- ✎ "la marionnette" : imaginer qu'un fil remonte l'épaule, relâcher (couper le fil), une épaule, l'autre, les deux ensemble,
- ✎ faire "rouler" les épaules,
- ✎ masser les trapèzes et cervicales,
- ✎ mains ouvertes face aux yeux, fermer les doigts les uns après les autres, en symétrie / en commençant par petit doigt vers pouce / inverse,
- ✎ bras le long du corps, mettre en jeu progressivement doigts puis poignet, puis coude, puis épaule / d'un bras / puis de l'autre / les deux à la fois
- ✎ prendre d'une main poignet de l'autre bras, tirer vers le haut, bailler, laisser sortir le son
- ✎ imaginer que sur la paume de la main on a un plateau. Amener ce plateau en le maintenant horizontal, au niveau du nombril, tourner, croiser au dessus de la tête, revenir / changer de main / les deux mains à la fois
- ✎ les deux mains en même temps, mouvement "j'enlève mon pull"
- ✎ laisser enrouler la tête jusqu'aux premières vertèbres, remonter vertèbre après vertèbre,
- ✎ plusieurs fois, le plus loin possible sans lâcher le bassin,
- ✎ masser le dos,
- ✎ enrouler le plus loin possible, lâcher le bassin, bras pendants, mains jusqu'au sol, reconstruire vertèbre après vertèbre,
- ✎ enrouler le plus loin possible, lâcher le bassin, plier progressivement genoux, mains à plat sur le sol, position accroupie, reconstruire lentement,
- ✎ imaginer une échelle devant soi, saisir les barreaux et aller chercher les barreaux le plus haut possible, lâcher avec le souffle
- ✎ se frotter énergiquement les mains en prenant peu à peu l'espace / jeter

- α se frotter énergiquement tout le corps : "douche du matin",
- α se masser le visage, détendre les jambes,

### marches

Marcher / bien relâcher bras et épaules / regard placé – 1 point de référence / mettre de l'énergie dans la marche, ralentissements, accélérations

A l'arrêt, placer les mains sur le côté des yeux pour évaluer son champ visuel

Marcher / regard placé - regard ouvert / faire vivre la marche, être précis au niveau de la direction

---

Marcher, regard placé, ouvert, trouver l'énergie dans la marche,

- α au signal : statue dans la position où on est surpris par signal (plusieurs fois),

Marcher, regard placé, ouvert, trouver l'énergie dans la marche,

- α au signal : statue, sur statue, donner le regard au public (c'est tout le corps qui "pivote" vers public)

Marcher "je suis en retard", au signal arrêt, lentement donner cet état au public

idem pour "je suis en retard, mais je m'en fous"

idem pour "je suis fatigué(e)"

---

Marcher, occupation de l'espace :

- α dans la marche, choisir une personne (n°1) dans sa tête

- α au signal, suivre personne n°1 choisie, gérer les problèmes

- α marcher seul, reprendre l'espace

- α au signal, suivre personne n°1, ne pas changer rythme de marche

- α marcher seul, reprendre l'espace, choisir dans sa tête une personne (n°2)

- α au signal, éviter la personne n°2, en être le plus loin possible sans que cela ne se remarque dans le visage

- α au signal, arrêt, montrer du doigt personne n°2

- α marcher seul, reprendre l'espace

- α au signal, suivre personne n°1 et éviter personne n°2, gérer les problèmes

- α au signal, arrêt, montrer du doigt personne n°2

- α au signal, suivre personne n°1 et éviter personne n°2, accélérer le rythme, gérer les problèmes

---

Marcher / se rencontrer / se dire bonjour (on peut se toucher) / trouver des bonjours différents

- α idem / se dire bonjour et donner son prénom

- α idem / se dire bonjour et donner le prénom de l'autre

---

Marcher, regard placé, ouvert, trouver l'énergie dans la marche,

- α au signal se ranger par ordre alphabétique des prénoms

- α idem, plus vite

- α dans la marche, au signal,

se mettre par 2 (épaule contre épaule) avec la première personne qu'on rencontre, continuer à marcher (pas de rupture de rythme de marche dans la rencontre)

seul

se mettre par 3

seul

se mettre par 2

...

exercice qui peut permettre de former des groupes de travail (de 2, 3 ...) aléatoires

## relation duelle

Par deux :

α manipuler le bras de l'autre jusqu'à trouver relâchement total du bras (chiffon)

Le sculpteur sculpté / par deux : sans parler

α 1 sculpte 2 / retour au neutre de 2 / 2 essaye de retrouver sculpture (mémorisation corporelle)

α idem en inversant les rôles

α tous ensemble, montrer sa sculpture

α idem, mais sculpter l'autre dans une image archétype "fatigue"

α en cercle, chacun montre à son tour son image

Par deux : comment les deux images peuvent se mettre ensemble (un point de contact) ?

---

Jeu de l'hypnose

Par deux :

α main de 1 devant le visage de 2, à une distance qui ne doit pas varier,

α déplacer 2, c'est la main qui guide

α varier rythme, niveaux...

Variante :

α même jeu mais quand 2 le veut, il prend le "relais", puis 1 reprend les "commandes" quand il veut... dans la plus grande fluidité.

Construire un enchaînement très fluide sur deux passages de relais : 1) enchaînement 2) puis enchaînement 3)

Même enchaînement, mais sans la main ; mémoriser

Par deux, dos à dos, image de départ "fatigue", enchaîner exercice précédent, mémoriser cette "chorégraphie"

## Introduction du texte

Sur cette chorégraphie, poser le texte :

1) *La foi déplace les montagnes qu'elle a dit ma mère*

2) *C'est quoi la foi?*

3) *C'est essayer*

On regarde les propositions de chaque groupe.

---

Par 3, former une image compacte "fatigue"

α en impro, placer le même texte que précédemment

α on regarde propositions de tous les groupes

## 11h30 → pause de 10mn

Concentration

α en cercle, j'attrape (frappe de mains côté partenaire gauche), je fais passer (frappe de mains côté partenaire droite)

α on essaie de garder même rythme / plus vite

α idem, mais on peut changer de sens

α idem mais on passe une couleur (sur la frappe "je fais passer" on dit la couleur -- si on me fait passer le bleu, évidemment je transmets le bleu)

α idem, mais le meneur lance plusieurs couleurs (jusqu'à 4) / le jeu consiste à ne pas les perdre

## construction à partir de statuaire

4 groupes de 4.

Dans chaque groupe :

- α créer une image collective sur "foi" ; mémoriser
- α créer une image collective sur "fatigue" ; mémoriser
- α créer une image collective sur "montagne" ; mémoriser

Enchaîner les trois images dans l'ordre 1) "fatigue", 2) "foi", 3) "montagne", donner du sens

Mémoriser les mouvements de passage de 1 à 2 à 3

Dans chaque groupe, introduire le texte :

- *Je suis fatiguée. On a déjà beaucoup marché pour rien.*
- *On est dix, et on n'a rien trouvé !*
- *On ne va pas déplacer une montagne parce qu'on est dix !*

5mn prépa ; on regarde propositions de chaque groupe

dans chaque groupe, idem et rajouter :

- *La foi déplace les montagnes qu'elle a dit ma mère*
- *C'est quoi la foi?*
- *C'est essayer*

5mn prépa ; on regarde propositions de chaque groupe.

## 13h15 → 14h45 : repas, auberge espagnole

Distribution de l'extrait de texte de "Yolé Tam Gué" (voir doc joint)

Lecture personnelle de cet extrait.

- α qu'est ce qui est raconté dans ce texte ?
- pour pouvoir travailler sur une scène d'une pièce, ce qui est compliqué c'est de trouver quel est le "matériau" dramatique de cette scène.
- α quelle serait la phrase qui pourrait résumer cette scène (enjeu dramatique principal de cette scène) : "comment déplacer les montagnes ?"
- donc tout le matériau est à construire sur cette thématique
- α quels sont les mots, inducteurs qui vont débloquent l'imaginaire et vont permettre de travailler sur des exercices d'improvisation, de construction ?

## Travail vocal

Assis en cercle

imaginer qu'un miroir est à l'intérieur de la paume de la main :

- α se regarder dans le miroir
- α découvrir son visage, version « j'ai un peu trop fait la fête hier soir, ce matin je constate les dégâts! »
- α découvrir une image d'une beauté insoutenable ; faire de la buée, l'effacer, chercher l'endroit du visage le plus beau...
  
- α en une seule expiration faire le plus de buée possible sur le miroir
- α même chose sur une seule expiration
- α même chose en essayant de doser l'expiration pour la faire durer le plus longtemps possible

- α même chose, avec l'autre main posée sur l'abdomen pour sentir contraction du ventre
- α expirer, paume miroir devant la bouche, en colorant l'expiration sur le son [A] léger
- α recommencer, remplir l'espace
- α même chose, toujours sur son [A], mais en arrivant au bout de l'expiration on reprend sa respiration et on recommence (création d'une vague sonore)
- α même chose sans la main, ouvrir le son, chercher différents niveaux sonores
- α même chose, mais sur l'expiration, secouer la colonne vertébrale puis retrouver le son linéaire

articulation :

- α répéter : [ nié ] avec un [é] nasal (plusieurs fois)
- α chercher le son [é] , résonateur nasal
- α chercher le son [A], résonateur au fond de la gorge
- α chercher le son [O] résonateur dans la bouche
- α chercher le son [OU] au bout des lèvres
- α passer progressivement du [é] au [A] au [O] au [OU] au son [i] le plus aigu possible
- α "balancer" [é] [A] [O] [OU] dans tous les sens, comme on veut

virelangues

répéter

- 2 dindons dodus
- 3 têtards têtus
- 2 dindons dodus et 3 têtards têtus
- idem (vite)
- idem (très vite)
- idem (normal)
- 4 plats de câpres
- 2 dindons dodus et 3 têtards têtus et 4 plats de câpres
- idem plus fort
- 8 huîtres vivantes
- 8 huîtres luisantes
- 8 huîtres vivantes et 8 huîtres luisantes
- 16 chaises sèches
- 16 sèches chaises
- 16 chaises sèches et 16 sèches chaises
- je veux
- j'exige
- j'ai une exigence
- je veux et j'exige
- je veux et j'exige de plates excuses sincères

<p>Les 3 grands principes de la phonation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ la respiration (utilisation de la colonne d'air)</li> <li>→ les différents résonateurs</li> <li>→ l'articulation</li> </ul>
--

**mise en voix et en espace d'un texte**

Prendre 1<sup>ère</sup> phrase du texte "Yolé Tam Gué", (*Je suis fatiguée. On a déjà beaucoup marché pour rien*)

Ensemble :

- α la sur articuler
- α la sur articuler le plus rapide possible
- α la chanter
- α la chuchoter
- α un doigt coincé entre les dents...
- α chacun trouver son rythme pour cette phrase

Les uns après les autres  
Ensuite ça pourrait être "fatigué", "plein d'espoir"...

Constituer deux groupes de 8

Dans chaque groupe, préparer une lecture du texte jusqu'à "Yolé Tam Gué"  
▫ image collective de départ  
▫ on ne bouge pas sauf quand on va déplacer la montagne  
▫ penser à qui est adressé le texte...

prépa 10mn

On regarde les propositions de chaque groupe. Eventuellement rejeu demandé par meneur avec consignes supplémentaires.

## pause de 5mn

Marcher, occupation de l'espace, regard placé, regard ouvert

▫ au signal, faire un groupe le plus compact possible

Marcher, occupation de l'espace

▫ au signal, faire un groupe le plus compact possible avec regards dans la même direction

Marcher, occupation de l'espace

▫ au signal, faire un groupe le plus compact possible avec regards dans la même direction

Marcher, occupation de l'espace

▫ au signal, faire un groupe le plus compact possible face à un "isolé" (on ne sait pas qui va être l'isolé" (2 ou 3 fois)

Délimitation par 4 feuilles au sol d'un espace rectangulaire réduit au milieu du plateau

▫ marcher dans espace large (tout le plateau)

▫ marcher dans espace réduit (garder regard placé, ouvert)

▫ passage espace large, espace réduit, large... plusieurs fois

▫ même exercice sans les marques au sol / passage espace large, espace réduit

▫ au signal sur espace réduit, arrêt regard public

Chacun prend un N° différent de 1 à 16

▫ marche espace large,

▫ au signal, arrêt, on donne les N° dans l'ordre, au public, ensuite on ne bouge plus

▫ marche espace large, au signal espace réduit et groupe fixe, on donne N°

▫ idem, se débrouiller pour qu'on voit chacun quand il donne son N°

### introduction texte, émotions, sentiments, vers l'activité dramatique

Distribution d'un fragment du texte "L'appel du Pont" à chaque N° :

*Pour moi c'est l'heure,/ le jour,/ la saison,/ le pays./ C'est l'heure d'aimer puisque j'aime L'amour n'a pas d'autre heure que la sienne./ Les adultes disent:/ il faut attendre,/ ça finira bien un jour cette guerre,/ toutes les guerres finissent./ Confiance./ J'ai entendu mon père pleurer dans la nuit/ et ma mère dire: il fallait bien, il fallait bien./ Je les vois, les adultes, se recroqueviller sous les tirs,/ je les vois attendre./ Est-ce que c'est ça être adulte,/ **attendre?***

Même exercice que précédemment mais on remplace son N° par son fragment de texte

Idem mais geste individuel quand on donne son fragment de texte + geste collectif sur "attendre"

Essai : le groupe regarde la personne qui parle.

Distribution du début du texte : (en gras, chœur)

**Je veux te rejoindre/ et ce n'est pas l'heure./**



*Je veux te rejoindre/ et ce n'est pas le jour./*

*Je veux te rejoindre/ et ce n'est pas la saison./*

*Je veux te rejoindre/ et ce n'est pas le pays./*

*Est-ce que tu m'entends?/ Mon cœur roule sur le pont./ **Vers toi.***

*Quand est-ce que ce sera l'heure, le jour, la saison, le pays?/*

Marche espace large, espace réduit, sur marche espace réduit, texte "Je veux te rejoindre" jusqu'à "Est-ce que tu m'entends?", groupe image fixe, suite du texte jusqu'à "attendre" donné public.

Idem, mais marche dans l'ennui.

**au cours de la journée, on a travaillé :**

- *l'écoute*
- *la disponibilité du corps*
- *l'espace dans le groupe*
- *le relationnel dans le groupe (les "bonjour")*
- *la manipulation de l'autre (miroir / marionnette / sculpture) émergence de personnages*
- *le regard (ne jamais oublier le public)*
- *l'énergie (le texte vient dans une énergie corporelle)*
- *l'exploration de l'imaginaire (plus on développe l'imaginaire, plus on aura de propositions)*
- *la voix / l'articulation / le souffle*

**La démarche de construction :**

- *l'exploration sert à empiler, "tirer des fils", développer l'imaginaire*
- *dans la construction finale on réinvestit ce que l'on a expérimenté dans la phase d'exploration*