

# Formation PREAC - L'espace

## Compte-rendu des exercices

### Jeudi 16 et vendredi 17 mars 2023

#### Exercice 1 : « Marche à l'aveugle »

##### DUO

- Premier contact avec autrui
- Développer la confiance nécessaire entre des partenaires de jeu (notamment en voltige au cirque)
- Prendre en compte l'espace scénique : étendue, obstacles, autres partenaires sur la piste

1. Formation de duos : un·e qui guide et un·e qui est guidé·e « à l'aveugle » (avec un bandeau ou simplement les yeux fermés).

On guide en tenant les épaules et/ou les bras. Une simple pression d'un côté ou de l'autre peut suffire à faire tourner la personne « aveugle ».

Le premier contact doit se faire au calme, doucement et avec l'accord des deux participant·e·s (! en aucun cas la participation ne devra être forcée !).

2. Marche dans l'espace avec des changements de rythme : esquive des obstacles et des autres duos qui circulent dans le même espace.
3. Introduction d'objets/obstacles par l'encadrant·e : esquive ou jeu avec les obstacles (faire asseoir le·a guidé·e, monter ou passer sous une table, etc.).
4. Inverser les rôles.
5. Dégager une ligne droite sur une longue distance pour permettre au·à la guidé·e de courir le plus vite possible (! le·a guide doit être vigilant·e à tous les obstacles et courir au même rythme que le·a guidé·e afin d'éviter tout heurt !).

## Exercice 2 : « Se porter »

### DUO

- Aborder le sens du verbe « porter »
  - Les rôles de porteur·se et de voltigeur·se
1. Temps pour aborder le terme « porter » avec les élèves : « porter quelqu'un ça n'est pas forcément faire des acrobaties ou une figure extraordinaire. Porter quelqu'un·e, ça peut aussi être juste le porter (sur son dos, dans ses bras, etc.) ».
  2. Démonstration aux participant·e·s : différentes façon de porter quelqu'un·e  
(! Les participant·e·s ne doivent pas porter ou se faire porter s'ils·elles ne s'en sentent pas capables ou s'ils·elles n'en ont pas envie !)
  3. Mise en duos : les participant·e·s se portent à tour de rôle.

## Exercice 3 : « Marcher sur l'autre »

### DUO

- L'activité et la passivité dans les rôles de porteur·se et de voltigeur·se
  - Les notions de stress et de poids en physique : savoir se relâcher
1. Consignes : l'un·e des participant·e·s s'allonge sur le ventre par terre et l'autre participant·e va essayer de se mettre debout sur lui·elle. Les pieds<sup>1</sup> de celui·celle qui monte doivent être placés sous les fesses de la personne allongée.
  2. Formation en duos et mise en activité.
  3. Au bout de quelques minutes, inverser les rôles.
  4. Varier la consigne : essayer de traverser sur l'autre en marchant sur une jambe de la personne au sol (comme on marcherait d'ordinaire dans la rue)<sup>2</sup>.
  5. Inverser les rôles.

---

<sup>1</sup> placer les pieds en canard (talons vers l'intérieur des cuisses de la personne allongée)

<sup>2</sup> stress : les deux participant·e·s doivent être détendu·e·s pour qu'ils·elles ne se fassent pas mal.

## **Exercice 4 : « Attraper le ruban »**

### **GÉNÉRAL**

- Jeu dans l'espace
  - Lecture / lisibilité d'une scène pendant son déroulement
  - Attention à autrui, rythme, jeu avec les partenaires, mobilisation du corps selon les stratégies (défense, attaque, fuite, etc.)
1. Consignes : chaque personne met un ruban (ou un vêtement) dans son dos. Le but du jeu est d'attraper le ruban des autres (ou de faire en sorte qu'on n'attrape pas son ruban) pour les éliminer. Une fois qu'on a perdu son ruban, on sort de l'espace de jeu. Le jeu se termine quand il ne reste qu'une personne sur scène.
  2. Définir un espace de jeu précis.
  3. Jeu.

## **Exercice 5 : « Porter sans accord »**

### **DUO**

- Notion d'entraide et de confiance entre les partenaires de jeu
  - Jeu sur le rythme (on peut porter lentement ou être plus dans l'agressivité)
1. Consignes : l'idée est d'essayer de porter quelqu'un·e mais les deux personnes ont cet objectif en même temps (s'entre-porter)<sup>3</sup>.
  2. Former les duos et lancer l'activité.
  3. Varier les consignes : on peut aussi vouloir se faire porter. L'idée est que les deux membres du duo aient toujours la même consigne (qui provoque un jeu conflictuel).

---

<sup>3</sup> Toujours s'assurer de l'accord des participant·e·s, les activités étant souvent basées sur le toucher.

## **Exercice 6 : « Mouvement évolutif »**

### **DUO**

- Travail sur le rythme, la mémoire et l'improvisation
- Prendre en compte autrui

1. Former les duos.
2. Démonstration : l'exercice consiste à faire évoluer un mouvement simple (par exemple une vague avec les bras) en passant le plus naturellement possible d'un mouvement à un autre (exemple : vague > demi-cercle > cercle > etc.). Ensuite, on fait demi-tour en repassant par les mouvements effectués pour revenir au mouvement de départ (etc. > cercle > demi-cercle > vague).

L'idée n'est pas de se souvenir parfaitement des mouvements effectués mais de voir que l'écriture d'un mouvement est compliquée et donc que la répétition des mouvements de manière exactement similaire aux précédentes fois est compliquée voire impossible.

3. Mise en pratique : laisser les participant·e·s faire évoluer leur mouvement de départ pendant au moins une minute.
4. Marche arrière : on revient au mouvement de départ en repassant par chaque mouvement effectué pendant l'étape 3.

## **Exercice 7 : « Loup marché »**

### **QUATUOR**

- Notion d'improvisation et de mimétisme
- Les verbes d'action

1. Consignes : quatre participant·e·s font un « loup »<sup>4</sup> en marchant. Ils·elles doivent se toucher comme dans un loup classique mais de nombreuses variations peuvent avoir lieu (exemple : toucher avec le pied, lever les bras quand on est touché·e, etc.).

---

<sup>4</sup> Le « loup » est un jeu où une personne doit toucher une autre personne pour qu'elle devienne le loup à sa place et ainsi de suite.

2. Faire une démonstration avec quatre volontaires au milieu du plateau en leur donnant des conseils (exemple : plus ou moins varier les mouvements, ne pas oublier la base de l'exercice, ne pas aller vers des mouvements trop abstraits).
3. Former des quatuors et lancer l'activité (si on a un grand espace scénique tout le monde peut le faire en même temps SINON faire passer plusieurs quatuors de volontaires).
4. Variation de l'exercice : même consigne de départ mais après une minute on demande aux participant·e·s de revenir en arrière (cf exercice 6).

### **Exercice 8 : « Faire balance »**

#### **DUO**

- Physique : principes de forces, de poids et de masse
  - Importance de la balance des corps dans l'équilibre
1. Consignes : par duo, les participant·e·s essaient de faire la balance avec leur corps. Autrement dit, au début : l'un fait l'arbre et l'autre le singe qui essaye de l'escalader. Aucun·e des deux ne doit tomber, ce qui implique de faire balance entre les poids des partenaires<sup>5</sup>.
  2. Former les duos et lancer l'activité.
  3. Si les duos restent souvent sur une forme « un·e immobile, un·e en mouvement », échanger les rôles.

### **Exercice 9 : « Vision périphérique »**

#### **GÉNÉRAL**

- Se rendre compte de son véritable champ de vision
- Prendre en compte autrui
- Appréhender l'espace, se positionner dans l'espace

---

<sup>5</sup> Il est intéressant de montrer des images de spectacles pour faire rendre compte de cette balance (exemple : *BITBYBIT* du Collectif Malunés, *Rapprochons-nous* de La Mondiale Générale, etc.).

1. Moment immobile debout : expliquer la vision périphérique : on ne voit pas seulement devant soi, on voit aussi sur les côtés sans avoir à bouger la tête.
2. Consigne 1 : Marcher dans l'espace en prenant en compte sa vision périphérique.
3. Lancer l'activité. Stopper les participant·e·s à chaque fois qu'on introduit une nouvelle consigne.
4. Arrêt. Consigne 2 : chaque participant·e choisit une personne<sup>6</sup> (sans le dire à voix haute) qui devra rester constamment dans son champ de vision (donc devant ou périphérique).
5. Remise en mouvement pendant au moins 30 secondes. Rappeler aux participant·e·s qu'ils·elles peuvent faire varier leur vitesse de déplacement dans l'espace.
6. Arrêt. Consigne 3 : Les participant·e·s doivent choisir une deuxième personne. Les deux personnes choisies devront rester constamment dans son champ de vision en même temps.
7. Reprise du mouvement dans l'espace pendant au moins 30 secondes.

L'activité peut s'arrêter là ou poursuivre avec les étapes de 8 à 11.

8. Arrêt. Consigne 4 : les participant·e·s se reconcentrent seulement sur leur premier choix. Ils·elles doivent s'en rapprocher lentement jusqu'à le·a coller.
9. Reprise. Plusieurs participant·e·s peuvent avoir choisi la même personne. On termine avec un ou deux groupes tassés.
10. Arrêt : Consigne 5 : attraper la main d'une personne loin de soi et la main d'une autre personne différente de la première. Le but va être de démêler la chaîne qui vient d'être ainsi formée.
11. Démêlage. Il peut y avoir un nœud, dans ce cas impossible de démêler.

---

<sup>6</sup> La couleur des vêtements aide à repérer plus facilement une personne.

## Exercice 10 : « Corps mou »

### DUO

- Relâcher ses muscles (le plus compliqué étant la nuque)
- Prendre conscience des parties du corps mobilisées selon les différents mouvements effectués

Rappel : les participant·e·s ne doivent jamais être forcé·e·s à la participation.

1. Consignes : par duo : l'un·e s'allonge par terre sur le dos et essaye d'être le·a plus « mou·olle » possible, c'est-à-dire sans tension, comme une poupée de chiffon. L'autre le·a manipule de différentes manières en essayant de comprendre quelle partie du corps est sollicitée par quelle action.
2. Démonstration avec un·e volontaire : soulever la jambe au niveau du genou, elle tombe quand on la lâche ; faire bouger la main dans tous les sens en agitant le poignet, etc. (! En aucun cas les participant·e·s ne doivent avoir mal. Les manipulations doivent être calmes, posées !)
3. Formation des duos. Lancement de l'activité.
4. Après au moins une minute d'exploration et/ou suivant l'implication des participant·e·s, inversion des rôles.

## Exercice 11 : « Corde à sauter géante »

### GÉNÉRAL

- Perception dans l'espace : mouvements gauche-droite-haut-bas
1. Installation : deux personnes tiennent une corde par chaque bout pour en faire une corde à sauter géante.
  2. Consignes/démonstration : les deux personnes font tourner la corde en changeant parfois le rythme. L'objectif pour les autres est de passer en dessous ou au-dessus (suivant de quel côté on part vers la corde) voire de jouer à rester au niveau de la corde, etc.
  3. Lancement de l'activité et relais de ceux·celles qui tiennent la corde.

## **Exercice 12 : « Voix, gestes et ninja »**

### **GÉNÉRAL puis QUINTET puis DUO**

- Réagir en fonction d'autrui
  - Agilité, réflexes
1. Faire un cercle avec tou·te·s les participant·e·s pour la démonstration.
  2. Consignes/démonstration : dans cet exercice, des gestes sont accompagnés de sons. Le but est de faire passer ou non le son à son·sa voisin·e :
    - Pour passer le son : claquement de mains vers son·sa voisin·e et son « ah ».
    - Pour faire revenir le son vers celui·celle qui l'envoie : bras croisés et son « bing ».
    - Pour éviter le son (qui passe au·à la voisin·e d'après) : bras sur la tête et genoux pliés et son « zouf ».
  3. Une fois que les consignes sont bien comprises, passage à des groupes de cinq qui les appliquent.
  4. Variations de l'exercice : la même chose mais seulement avec les sons ou seulement avec les gestes.

L'exercice peut s'arrêter là ou continuer avec l'étape 5.

5. Jeu du ninja en duo : le but du jeu est de toucher les mains de l'adversaire avec ses mains. On n'a le droit qu'à un mouvement chacun·e son tour pour essayer de toucher la main de l'autre. Une fois qu'une main est touchée, on la met dans son dos et on continue avec la deuxième main seulement. Quand les deux ont été touchées, on est éliminé·e.

## **Exercice 13 : « Expérimentations »**

### **GÉNÉRAL**

- Utiliser des objets, jouer avec l'environnement et l'espace

1. Installation : sous formes de petits ateliers, installer quatre coins avec : une barre tournante, une échelle, une plateforme à roulettes et une corde souple.
  - Barre tournante : suspendue à environ un mètre du sol par un câble accroché au plafond, il est possible de passer en dessous, au-dessus, de l'esquiver sur le côté, etc.
  - Échelle : à deux, l'un·e monte et l'autre fait la balance en cherchant le point d'équilibre (le centre de gravité) de l'échelle.
  - Plateforme à roulettes : la personne sur la plateforme peut se laisser pousser ou se tirer pour avancer grâce aux personnes autour.
  - Corde souple : possibilité de faire une balance de poids avec la corde.
2. Laisser les participant·e·s expérimenter en surveillant pour éviter les accidents.

### **Exercice 14 : « Protocole »**

#### **AU CHOIX**

- Analyser une scène : comment construire un numéro à partir de règles simples.
1. Trouver une action à faire qui varie peu et qui fait évoluer doucement le numéro. Par exemple : par deux, chacun·e monte sur une chaise<sup>7</sup>. L'un·e doit passer une troisième chaise à l'autre. Une fois la chaise réceptionnée, les deux descendent et éloignent un peu leur chaise l'une de l'autre, puis ils·elles remontent et se repassent la chaise. Et ainsi de suite jusqu'à ce que la troisième chaise ne soit pas réceptionnée.
  2. Faire passer des groupes les uns après les autres (pour éviter les accidents) avec ces consignes ou avec d'autres.

---

<sup>7</sup> Commencer en collant les deux chaises.