

Nom de l'activité	Le Point Zéro
Temps nécessaire	30 mn
Public (âge et nb)	A partir de 6 ans, jusqu'à 50 participants.
Objectif péda	Etat de disponibilité nécessaire au jeu. Concentration. Conscience corporelle.
Description de l'activité	<p>Chaque participant prend un espace dans la salle de travail, bras relâchés le long du corps, pieds parallèles, ouverture de la largeur du bassin, légère rétroversion du bassin pour ne pas creuser les lombaires, menton légèrement rentré, respiration naturelle, tranquille, yeux ouverts.</p> <p>1) ancrer ses pieds au sol : chacun cherchera à remettre en question l'équilibre naturelle du corps debout. Expérimenter les points de déséquilibre en balançant le poids du corps vers l'avant, vers l'arrière, sur les côtés. Les pieds prennent différents appuis sur les talons, les plantes, les arêtes intérieures ou extérieures. Revenir au centre. Les pieds doivent rester « vivants » durant tout l'exercice.</p> <p>2) Sentir les racines qui descendent sous la plante des pieds, plus profondément à chaque expiration. Les racines vont jusqu'à traverser la terre et ressurgir de l'autre côté de la planète.</p> <p>3) quand les racines sont profondément ancrées, sentir l'énergie monter le long d'elles, et arriver jusqu'aux pieds et aux chevilles. Il s'agit de la première articulation qu'il faut considérer comme une bulle permettant flexibilité, liberté de mouvement et assurant la sécurité des articulations.</p> <p>4) faire monter l'énergie dans les genoux, les hanches, (s'arrêter à chaque articulation), le long de la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre jusqu'à la tête.</p> <p>5) la tête est considérée comme la dernière grosse vertèbre. La concentration nécessaire à l'exercice doit chasser toute pensée parasite, tout contrôle du corps.</p> <p>6) bras et épaules relâchés, sentir le souffle amener l'énergie au visage. Les yeux sont ouverts et affichent une paillette d'intelligence (au coin de l'oeil), un presque sourire est esquissé, l'ouverture est totale. Pleine conscience de ce qui nous entoure.</p> <p>7) l'énergie qui est arrivée par la colonne vertébrale monte comme un geyser et est propulsée au dessus de la tête vers le ciel. A chaque inspiration, le geyser monte plus haut dans le ciel pour rejoindre les étoiles.</p> <p>8) Contempler et savourer l'état de pleine disponibilité entre chaque expiration (racines qui s'enfoncent) et chaque inspiration (geyser qui monte).</p>
Variantes / évolutions	<p>Possibilité de remplir les bulles d'eau, d'air, d'énergie, de couleurs....</p> <p>Possibilité d'explorer les organes internes lors de la montée d'énergie...</p> <p>possibilité d'expérimenter des « sorties » de point zéro en « jeu » théâtral : Chacun, librement dans la salle, sort du point zéro dans un état sans anticipation ni décision volontaire, mais simplement en faisant le vide et en se mettant dans un état de disponibilité totale grâce au point zéro. Il évolue quelques instants dans la proposition (qui peut être corporelle, avec ou sans texte, dans une émotion quelconque, musicale...). Puis se remet en Point Zéro jusqu'à une autre proposition, etc...</p>
Matériel	Aucun
Observations	L'animateur doit prendre le temps de poser des images et de décrire chaque partie du corps sollicitée par l'exercice, et laisser aux participants le temps de cheminer dans son corps.
Valorisation et mise en scène	<u>C</u> et exercice est un outil préparatoire au travail théâtral. Peut débiter un spectacle

Nom de l'activité	Création d'histoires In Situ
Temps nécessaire	4h00-20h00 (ou plus). 30mn pour écrire une histoire. Le reste pour la mettre en scène.
Public (âge-nb)	A partir de 12 ans, jusqu'à 20 participants. + en divisant le groupe
Objectif pédagogique	Développer l'imagination. Faire naître des histoires inspirées de l'environnement et de l'espace public. Investir l'espace public avec des propositions artistiques. Apprendre à mettre en scène une histoire inventée.
Description de l'activité	Un temps de repérage et de délimitation de l'espace de travail démarre la séance. Pour un groupe de 10 personnes, une distance de 500m suffit. Chaque participant doit ensuite, dans cet espace délimité, trouver un élément attrayant qui lui inspire une histoire. Cet élément peut être un édifice patrimonial aussi bien qu'un mégot de cigarette. Tout est propice à lancer l'imagination : un lampadaire, un arbre, un jardin, un banc, une porte, une poubelle, un tag... Chaque histoire inspirée par cet élément de décor devra mettre en scène des personnages joués par les autres participants. L'histoire peut être une histoire vraie (élément historique, vécu de l'auteur...), une fiction (film, roman...), ou purement imaginaire. L'auteur de l'histoire deviendra « le narrateur », « le révélateur » qui s'adresse directement au public pour témoigner : « ici, dans cette rue, sur ce banc, a eu lieu une rencontre incroyable entre une femme et un homme... » (femme et homme joués par des participants). Le déroulement de la scène créée fera alterner narration et jeu (les personnages jouent ce qui est conté). Le formateur aidera à la mise en scène et en espace de chaque histoire. Il faut être vigilant à l'alternance entre histoire contée et histoire jouée (sans répétition). Une histoire classique est composée d'une situation de départ, d'un élément perturbateur et d'une chute ou d'une situation d'arrivée. Il est possible d'imaginer un contexte différent pour chaque histoire (qui peut donner lieu à un spectacle en soi). Ou bien, il est possible de mettre les histoires en lien les unes avec les autres, en quel cas, un « code » de démarrage des histoires doit être donné au public. Les orateurs peuvent alors être des témoins d'histoires passées (qu'ils entendent comme les pierres leur parlent, qu'ils sentent comme l'air leur renvoie une odeur, qu'ils voient ou qu'ils goûtent grâce à des sens surdéveloppés).
Variantes / évolutions	Les histoires inventées peuvent donner lieu à une écriture et une balade contée (ou balade-lecture). Il est aussi possible de proposer une visite guidée d'un espace en trouvant du lien entre les histoires. Les orateurs seront alors des « guides touristiques » (d'un patrimoine réinventé). Toutes les histoires peuvent être écrites autour d'un même thème.
Matériel	Aucun (ou en fonction de chaque histoire)
Espace	Espace public délimité. Privilégier les espaces piétons.
Observations	Il est important que chaque histoire jouée par les participants soit théâtralisée. Un échauffement théâtral devra donc y être lié. Ainsi que des compétences en dramaturgie (et en écriture d'histoires scéniques). Une réflexion peut avoir lieu sur l'adaptabilité de chaque histoire à d'autres espaces publics (un mégot de cigarette est très facilement transposable d'un espace à l'autre, c'est moins vrai pour un monument particulier ou un tableau déterminé).
Valorisation et mise en scène	L'intérêt est d'aller jusqu'à la mise en scène des histoires inventées. Un spectacle peut être créé grâce à une succession d'histoires inventées. Vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=fxMHpAleYmg

Nom de l'activité	Moko
Temps nécessaire	15mn-1h30
Public (âge et nb)	A partir de 6 ans, jusqu'à 50 participants. + en divisant le groupe
Objectif pédagogique	Travail corporel. Cohésion de groupe. Observation et écoute. Imitation. Clarté des gestes. Improvisation.
Description de l'activité	Le groupe est rassemblé de manière très serré en plusieurs lignes. Les épaules des participants se touchent. La forme du groupe est variable, mais une personne centrale à l'avant devra prendre le leadership. Elle entame alors une série de mouvements/déplacements/sons que tout le groupe s'efforce de reproduire simultanément. Lorsque le leader se tourne, une autre personne situé sur l'avant de la nouvelle direction donnée prend le leadership.
Variantes / évolutions	Le leader peut être situé à l'extérieur du groupe, comme chef d'orchestre / metteur en scène. Des consignes peuvent être alors prodiguées quant à la direction à suivre, les intentions, les sons à produire, les émotions, l'imaginaire... 2 (ou+) mokos peuvent se rencontrer. Un thème peut être mis en avant. Par exemple = explorer un espace ensemble, en s'émerveillant de chaque chose observée.
Matériel	Aucun
Espace	Suffisamment grand en fonction du groupe. Espace public possible.
Observations	Cet exercice permet aux participants de prendre le leadership d'un groupe entier tout en « étant dans le groupe ». Il appelle la prise de décision liée à l'improvisation et l'écoute nécessaire pour les participants qui suivent. Le leader doit avoir des gestes suffisamment clairs pour être perçus par tous. L'interaction avec l'environnement peut être très forte. Attention à ne pas tomber dans l'hystérie. Le travail des nuances et la conscience de la force du nombre est important.
Valorisation et mise en scène	Le moko peut être chorégraphié et mis en scène pour un spectacle. Voir vidéos Migrart Show> début et fin de spectacle. https://www.youtube.com/watch?v=pII-_guilSY

Nom de l'activité	Guider le public
Temps nécessaire	1h00-2h00
Public (âge et nb)	A partir de 12 ans, jusqu'à 50 participants. + en divisant le groupe
Objectif pédagogique	Notion de l'espace, du mouvement, conscience de l'environnement, du rythme. Relation à l'autre. Faire face au trac. Rapport public.
Description de l'activité	<p>Deux groupes sont nécessaires (1 groupe de « performers » et 1 groupe « public »). Chaque groupe détermine 3, 4 ou 5 lieux / espaces de pauses sur un parcours de déambulation (cela peut se faire dans l'espace public, en ville, dans une rue, dans un bâtiment, dans une grande salle). Chaque groupe se met également d'accord sur la disposition / la mobilité attendue du public (de l'autre groupe). L'objectif est d'amener le public à suivre le groupe et à le faire évoluer suivant ses plans. Le groupe « public » doit évoluer en suivant ses sensations. Une discussion a ensuite lieu pour savoir si les attentes du groupe de performers ont été atteintes, et pour connaître les sensations du groupe « public ». On alterne ensuite les groupes.</p> <p>Pour amener le public d'un point A à un point B, il est souvent nécessaire d'aller au delà du point B, afin que le public qui suit aille jusqu'au point B. Si les performers s'arrêtent au point B, le public s'arrête entre A et B, mais ne peuvent pas arriver jusqu'à destination. Des subterfuges sont parfois nécessaires tels que le contournement du public (en faisant une boucle par derrière), ou la percée du public (dans certains cas de marche arrière, ou de demi-tour du public).</p>
Variantes / évolutions	Les déambulations peuvent être exécutées de manière ludique, en suivant les exercices du type = Moko, Suivre le roi, Musique... Sur chaque pause, une scénette peut être jouée.
Matériel	Aucun
Espace	Suffisamment grand en fonction du groupe. Espace public possible.
Observations	L'exercice permet de prendre conscience des réticences ou réactions du public. Il montre qu'une trop grande proximité peut effrayer le public, que le public ne peut se déplacer que si ce qu'il regarde se déplace aussi, de manière accueillante. Si les performers s'arrêtent, le public s'arrête aussi. Si une scénette se joue face à un public mal installé (pas dans le bon axe par exemple), le spectacle perd de sa qualité. Les gestes qui guident le public doivent être clairs et effectués en synergie par les performers.
Valorisation et mise en scène	<u>C</u> et exercice est un outil préparatoire aux spectacles déambulatoires. Il doit permettre de prendre conscience des réactions possibles du public face à un groupe de performers.