



FORMATION
Théâtre Gestuel et jonglé
Le 22 Mai 2017 de 13h à 16h

Résumé de la séance:

Théâtre gestuel et Mime: référence au Théâtre du mouvement, Etienne Decroux, Marcel Marceau, Jacques Lecoq, Jango Edwards...

Le wizz: jeu de groupe sur l'attention, la rapidité et la spontanéité: en cercle:

1) en éducatif, on claque dans les mains vers son voisin, ce dernier prend le claquement en claquant également dans les mains et le passe ensuite à son voisin.

2) en cercle on passe le wizz (geste avec les 2 bras et 2 jambes en parallèle en disant « wizz ») à son voisin.

règles du jeu: on fait un tour complet de wizz, ensuite on peut mettre:

- * le **jbang** (saut jambes et bras écartés vers celui qui envoie le wizz en disant « jbang »).
- * **L'esquive:** on se baisse pour faire passer le wizz au dessus de soi.
- * On peut ensuite l'envoyer à qui l'on désire n'importe où dans le cercle.
- * **La téléportation:** on effectue un mouvement pour aller à la rencontre d'une autre personne du cercle, cette dernière effectue le même mouvement pour prendre la place de l'autre et envoie le wizz à son tour.

Parler avec différentes parties de son corps:

Echauffement des différentes articulations en les faisant parler à différents rythmes.

L'arc en ciel:

debout en position neutre: on regarde sa main, on l'écoute (du même côté que la main), on attrape le soleil et on trace l'arc en ciel.

On peut faire cet exercice un bras après l'autre puis en décalé un bras après l'autre, lorsqu'un bras descend l'autre monte.

On peut aussi le faire à l'envers: on trace l'arc en ciel, on attrape le soleil, on le regarde et on l'écoute.

Bisous avec le pouce:

Le pouce touche chaque doigt l'un après l'autre, même doigts avec la main droite et la gauche.

Puis on décale les doigts (par exemple on commence avec la main droite avec pouce et auriculaire et la main gauche avec pouce et index) et ainsi de suite en décalant tous les doigts.

La fleur de lotus:

Les 2 mains l'une contre l'autre comme si nous n'avions qu'une seule main de 10 doigts, on ferme un doigt après l'autre puis on les réouvre. Cet exercice peut se faire en cercle en croisant son bras sur celui du voisin etc...pour faire une fleur de lotus géante.

Les ondulations de mains:

la main au sol pour débiter puis dans l'espace ensuite, on effectue 4 figures avec la main: 1- palette (à plat), 2- coquille, la main prend la forme d'une coquille, 3- salamandre, le milieu de la main descend pour prendre la forme des pattes de la salamandre et 4- la marguerite: les doigts se lèvent comme les pétales de la marguerite.

Les ailes d'aigle:

Ondulation des bras: en éducatif la main est posée au sol et on procède à une supination avec la main fixe.

Dans l'espace: le coude se lève et redescend avec la paume de la main toujours tournée vers le sol, comme si on nous tirait par le coude vers le ciel puis vers la terre.

Le mur:

Avec les mouvements vus précédemment: coquille et palette, on mime un mur, attention: quand une main bouge l'autre reste fixe!

Les points fixes:

Comme si la main était collée, on bouge tout autour, cet exercice peut se faire par deux en gardant une personne comme référent du point fixe.

Travail des personnages: Travail d'écoute de groupe.

Avec les bases de l'échauffement, chercher un personnage qui se déplace dans un espace donné.

par le claquement de mains: signaler un stop. au prochain claquement de mains on repart...

On peut y mettre différentes vitesses: ralentie, accélérée, normale.

On peut ensuite y ajouter des jeux:

- * donnez-moi la cloche « ding dong »: tout le monde dit « ding dong »
- * la corde à sauter: comme si on lançait une corde sous les pieds: tout le monde saute au dessus.
- * Le sabre: comme si on coupait des têtes, tout le monde se baisse.
- * Le pantin

Le meneur:

En ligne ou en groupe, tout le monde fait exactement le même geste que le meneur. le groupe doit donner l'impression d'une seule et même personne.

Théâtre Jonglé: référence à Jérôme THOMAS

Travail sur l'objet:

avec 1 balle: recherche de figures, composer une figure précise puis tout le monde la reproduit. On peut enchaîner 3 ou plusieurs figures à 1 balle...attention! être très précis, pieds parallèles largeur du bassin.

Travail de manipulation et approche avec différents objets insolites (sacs en plastique, plumes, torchons, foulards etc...)

Théâtre Russe MEYERHOLD: référence à Guenadi Bogdanov et Nicolai Karpov.

Etude des différentes parties de la phrase corporelle:

L'OTKAZ qui se détermine comme un contre élan, une possibilité de respiration corporelle pour être à l'écoute et démarrer ensemble.

PASSYL: l'action, le contenu de la phrase.

TORMOZ: le frein, le « ralentissement ».

POINT: le point final qui ne se termine jamais car tout est toujours en mouvement...

Travail avec les bâtons:

Avec 1 bâton: concentration et centrage.

Pieds parallèles: sur la paume de la main on tient le bâton en équilibre sans bouger le reste du corps, on regarde le haut du bâton et l'on pense à ses pieds... Main droite et ensuite main gauche.

Ensuite équilibre sur le pied, sur le coude, sur le front, sur le menton, sur l'épaule...

Travail du bâton par 2: travail d'écoute et de rythme.

Face à face mains bien ouvertes! on positionne un bâton entre chaque main, prise de contact puis on bouge avec conscience dans l'espace.

Les bâtons ne doivent pas tomber...

On peut faire cet exercice en cercle à plusieurs, dans le silence en travaillant son écoute aux autres. Il peut se faire aussi les yeux fermés avec plusieurs « anges gardiens » qui veillent sur le groupe.

***Pour tout questionnement vous pouvez nous contacter par mail ou par téléphone:
zuzurelone@free.fr/ 0610159107***

***Emma Ménard et Alain Vétillard
Cie Zuzurelone
Ecole de Cirque Zuzurelone à St Laurent du Var
Ecole de Cirque Kulbuto et Cie à Vence***

***Site internet: <http://zuzurelone.free.fr/frame.htm>
<http://zuzurelone.cirque.free.fr/>
<http://kulbutoetcie.free.fr/>***