

100 Jeux pré-Clown

- extrait -

*100 Jeux pré-Clown pour animateurs d'Atelier de Clown,
d'Atelier de Théâtre, d'Improvisation, d'Expression Corporelle, etc.*

clownessence.

Lydie Taïeb

100 Jeux pré-Clown

*100 Jeux pré-Clown pour animateurs d'Atelier Clown, d'Atelier de Théâtre,
d'Improvisations, d'Expression Corporelle etc.*

© *Copyright France, 2010*

Certificat de dépôt sur : <http://6x54175.copyrightfrance.com/phtml/index.php>

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Introduction

Notre approche du Jeu, comme de l'être humain, est holistique : jouer implique la totalité de notre être. Nous jouons avec nos Émotions, nos Sentiments, nos Sensations, nos Intuitions, nos Pensées, notre énergie disponible, parfois nos souvenirs, bref avec tout ce qui nous anime. Il nous paraît donc important de prendre en considération dans nos propositions toutes ces dimensions, le plus consciemment possible.

Ces consignes de Jeux appellent l'énergie corporelle, créent un esprit de cohésion et de solidarité entre personnes, travaillent l'appareil vocal, explorent le toucher, ouvrent le champ d'expression des Émotions, enrichissent notre vocabulaire corporel etc. Elles visent toutes à développer le Retournement de l'Attention sous l'enveloppe corporelle, gage d'un contact authentique avec ses Perceptions et Ressentis.

L'enjeu pour le pédagogue consiste à insuffler mille et une visualisations de Conscience Corporelle qui sont comme autant de parades aux Émotions et Sentiments perturbateurs, à l'Intellect et aux processus de contrôle, de

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

www.clownessence.fr ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : contact@clownessence.fr

Introduction (suite)

rétenion, de jugement etc. Le joueur apprendra ainsi progressivement à inventer par lui-même les projections imaginaires qui ont le plus d'impact sur ses ressentis de stabilité, de présence, de joie, de centrage, d'ancrage etc.

L'animateur se doit de vérifier que l'installation des conditions de Conscience Corporelle du Jeu choisi est en place avant d'énoncer la suite de l'exercice car cette période d'intériorisation conditionne non seulement la profondeur des ressentis du joueur mais aussi sa mémorisation de l'expérience. Ces réglages sont enseignés et pratiqués dans les Stages "*La Conscience Corporelle du Clown*" (cf www.clownessence.fr).

Ainsi se développe une envie d'oser jouer à sa façon personnelle et un panel de Signatures Corporelles dégagé d'une volonté de 'beauté' ou de performance, nous engageant dans une quête de vérité.

Certaines consignes renvoient à une Perception sensorielle ou émotionnelle : le langage même de la consigne de Jeu amène le participant à contacter directement ses Sensations et non une idée, un concept, une

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

www.clownessence.fr ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : contact@clownessence.fr

Introduction (*suite*)

abstraction qui l'éloigne du *sentir*. Ces consignes nous engagent à travailler sur notre présence ici-maintenant et sur l'éradication des attentes, des anticipations, des projections etc. produites par l'activité mentale.

Certains de ces Jeux, en particuliers les marches, peuvent se réaliser avec le nez rouge du Clown. Ils sont conçus pour un groupe d'une dizaine de personnes. La plupart peuvent néanmoins être joués avec des groupes d'une vingtaine de personnes ou avec des groupes à effectif réduit.

Enfin les Jeux sont écrits de sorte à pouvoir être immédiatement animés et joués : le texte qui les illustre est l'énoncé de l'animateur s'adressant aux participants. Ce choix d'écriture directe facilite l'appropriation des consignes en le projetant immédiatement en situation. Les Jeux sont donc racontés au "je", le "je" en question étant l'animateur. Le 'tu' est souvent préféré au 'nous' pour désigner chaque personne dans le groupe.

Lydie Taïeb

“C’est en jouant, et seulement en jouant qu’on peut être créatif”
Winnicott

1

Cercle de grimaces

Tous en cercle. Pose ton Attention au centre de ton ventre. Je fais une grimace avec tout mon corps, accompagnée d'un son.
Mon voisin de gauche répète ma grimace et mon son puis fait sa grimace, engageant tout son corps, et un son à lui.
Son voisin de gauche répète la grimace et le son du premier, puis de la deuxième personne, puis fait sa grimace et un son à lui.
Le voisin de gauche de cette troisième personne répète la grimace et le son du premier, de la deuxième puis de la troisième personne, puis fait sa grimace et son son à lui etc.

Objectif : en restant centré dans le ventre, grimacer et saturer le cerveau d'informations corporelles ; ne pas chercher à bien faire !

clownessence.

2

Mille

En cercle, plantez votre Attention dans le trépied ventre-pieds. Puis, je raconte une histoire à mon voisin de gauche en utilisant uniquement le mot “mille” pour former mes phrases. Laisse toi inventer cette histoire à chaque seconde, sans préméditation. Laisse ‘ton corps’ exprimer aussi sa part de l’histoire, sans le brider, canaliser ses expressions, lui imposer des attitudes ou des tons de voix etc. Puis ce même voisin de gauche raconte à son tour une histoire bien à lui à son voisin de gauche, outillé d’un seul mot : “mille”.

Objectif : développer son expressivité en Conscience Corporelle des jambes, des pieds et du ventre indépendamment du langage et des mots.

3

La Machine

On va construire une machine à frire (à voler, à rire, à sous, à repasser, à illuminer, à aimer, à reprocher, à manger les graisses, etc.) Une première personne - le cœur de la machine - vient au centre, et sans réfléchir, fait un geste et un son, de manière répétitive, *en centrant toute son Attention sur le mouvement qu'elle effectue*. Une deuxième personne s'insère dans la gestuelle de la première personne, sans la toucher, pour produire à son tour un geste et un son en boucle, *en écho, comme un rouage*, en posant également toute sa puissance d'Attention sur ses mouvements ... jusqu'à ce que tout le groupe soit un élément de la machine. Je demande alors au cœur de la machine et donc à toute la machine qui suit le cœur, d'accélérer sa cadence et ainsi tous les gestes et sons associés, puis, petit à petit, de ralentir, jusqu'à l'immobilité et le silence total. *Objectif : conserver son Attention retournée à l'intérieur de son propre corps en présence proche et résonnante des autres ; créer un esprit de groupe tout en s'exprimant individuellement.*

clownessence.

4

Les Bâtons de Bambou

En ‘cercle’ de deux ou trois personnes, ou plus. Tout le monde ferme les yeux et retourne son Attention sous sa peau, sur une épaisseur de 2 à 3 centimètres. Chacun tient par le bout de chaque index un bâton de bambou d’environ 80 centimètres et évolue dans l’espace en faisant en sorte que les bâtons ne tombent pas. Laisse advenir un maximum de positions et de mouvements du corps non habituels, qui te soient agréables. Sois également sensible au mouvement de ton (tes) partenaire(s) à travers la pression des bâtons au bout de tes indexs. L’expérience se vit ensuite en ouvrant les yeux.

Objectif : créer un puissant Retournement d’Attention à l’intérieur du corps par l’effet conjugué de l’absence de vision et de la contrainte kinésique au bout des indexs ; expérimenter des positions et mouvements inédits ; affiner son écoute-dans-l’instant des intentions de l’autre par la perception de la pression des bâtons au bout de ses indexs, sans anticiper ni projeter ce qu’il va se produire dans la seconde qui suit.

clownessence.

5

La Marche des 7 Tensions

Chacun marche dans l'espace, pour lui, puis progressivement coupe les tensions pour atteindre, *en restant debout*, un état de relâchement musculaire quasi-total. Ici, prend le temps de porter toute ta densité d'Attention à l'intérieur de tes pieds. A partir de cet état-là, tu vas entrer dans une marche *minimale* (1), puis une marche *tranquille* (2), puis une marche *économique* (3) - quelque tensions apparaissent mais le tout est sans contrôle -, puis une marche de *découverte* (4), curieuse de l'environnement, puis une marche *décidée* (5) - tu as un objectif bien précis -, puis une marche *énervée ou joyeuse* (6), puis une *explosion de joie ou de colère* de quelques secondes (7). *Un deuxième niveau d'expérience est possible, avec ou sans nez rouge : en duo, vous marchez dans*

l'espace en suivant les sept étapes, sans que je ne vous les nomme, à votre allure.

Objectif : expérimenter dans la marche différents niveaux de relâchement, en Conscience

Corporelle des pieds.

clownessence.

*Je remercie
Jean Pujalon, Albert Cohen-Solal, Pina Blankevoort, Hervé Langlois, Rosine Rochette,
Nadia Baji, Manuel Frechin, Chantal Fourcault,
la Terre, L'Eau, l'Air, le Feu et mes Anges Inspirateurs, et tous ceux et celles qui
m'ont appris et m'apprennent encore et toujours à jouer, jouer à jouer, jouer pour
vivre, jouer pour la joie, jouer pour se sentir vivant.*

Lydie Taïeb

Table des matières

<i>Cercle de grimaces</i>	8
<i>Mille</i>	9
<i>La Machine</i>	10
<i>Les Bâtons de Bambou</i>	11
<i>La Marche des 7 Tensions</i>	12
<i>Les Postures</i>	13
<i>Le Lâcher de Cri</i>	14
<i>Le Halètement</i>	15
<i>Ni oui ni non</i>	16
<i>Je chante, tu bouges</i>	17
<i>Attention Panoramique en Cercle</i>	18
<i>Copie-moi, Inspire-toi</i>	19
<i>La Marche qui Ferme et qui Ouvre</i>	20
<i>Choisir coûte que coûte</i>	21
<i>La marche animale, minérale, végétale</i>	22
<i>La Marche des Sentiments</i>	23

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

www.clownessence.fr ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : contact@clownessence.fr

<i>La Marche Imaginale sur le Sol</i>	24
<i>Balle Jaune</i>	25
<i>Revolver</i>	26
<i>Brontosauve</i>	27
<i>Tennis Verbal</i>	28
<i>Voiture Rouge</i>	29
<i>Tournicoti</i>	30
<i>Modelage</i>	31
<i>Chanson Crescendo</i>	32
<i>Le Geste et le Son Fluide</i>	33
<i>Ceci Est Ma Place</i>	34
<i>Gardien du Temple</i>	35
<i>Main au Nez</i>	36
<i>1, 2, 3 ... Soleil</i>	37
<i>Tête, Épaules, Hanches</i>	38
<i>Je Touche, Tu Appelles</i>	39
<i>L'Orchestre des Sons</i>	40
<i>Animal de Feu</i>	41

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

www.clownessence.fr ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : contact@clownessence.fr

<i>La Couleur des Chiffres</i>	42
<i>L'Histoire sans Fin</i>	43
<i>Celui Qui Aime</i>	44
<i>Sculpture Commentée</i>	45
<i>Le Passage</i>	46
<i>Le Guide et l'Aveugle en Silence</i>	47
<i>La Marionnette et le Marionnettiste</i>	48
<i>Le Prénom Cadeau</i>	49
<i>César</i>	50
<i>La Bascule</i>	51
<i>Forces et Fragilités</i>	52
<i>Enjamber</i>	53
<i>Prouy</i>	54
<i>Danse de l'Air sur la Matière</i>	55
<i>Les Vitesses de Marche</i>	56
<i>Le Combat des Animaux</i>	57
<i>Le Premier Animal</i>	58
<i>Le Trio Synchro</i>	59

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

www.clownessence.fr ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : contact@clownessence.fr

<i>Guidé par le Son</i>	60
<i>La Brève Impulsion</i>	61
<i>Chiffre Lettre Prénom</i>	62
<i>La Feuille et le Vent</i>	63
<i>Signature du Nez</i>	64
<i>La Marche Chiffrée</i>	65
<i>Casse Tête</i>	66
<i>Hyperdisponibilité</i>	67
<i>La Marche des Émotions et des Sentiments</i>	68
<i>La Marche des Archétypes</i>	69
<i>La Marche Enfant-Parent-Adulte</i>	70
<i>Zip Zap</i>	71
<i>La Marche des Dieux</i>	72
<i>Le Guide et L'Aveugle Impulsif</i>	73
<i>La Marche du Matin</i>	74
<i>Amplification En Trois Temps</i>	75
<i>Lâcher de Clown en pleine Nature</i>	76
<i>Le Lavomatic</i>	77

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

www.clownessence.fr ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : contact@clownessence.fr

<i>La Marche d'Escalier</i>	78
<i>Bonjour Corporel</i>	79
<i>L'Objet Magique</i>	80
<i>Plante qui Flétrit</i>	81
<i>Le Miroir</i>	82
<i>La Marche Ovation</i>	83
<i>Viande, Plume et Beurre</i>	84
<i>L'Ensorcelleur</i>	85
<i>La Marche aux Bruits de Bouche</i>	86
<i>Le Miroir Déformant</i>	87
<i>Pictionnary</i>	88
<i>L'Énergie du Lieu</i>	89
<i>Le Toucher Aveugle</i>	90
<i>Pizza Pasta</i>	91
<i>La Marche Météo</i>	92
<i>La Marche des Opposés</i>	93
<i>L'Élan l'Amoureux</i>	94
<i>Fondre Ensemble</i>	95

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

www.clownessence.fr ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : contact@clownessence.fr

<i>Syntonie</i>	96
<i>L'Album Photo</i>	97
<i>Le Geste et le Son Empathique</i>	98
<i>Personne à Personne</i>	99
<i>Regards Rapprochés</i>	100
<i>Égale Distance</i>	101
<i>Le Quart de Singe</i>	102
<i>Pouce Pouce</i>	103
<i>Le Vampire d'Osnabrück</i>	104
<i>Le Point Moteur de la Marche</i>	105
<i>Je Regarde Quelqu'un Qui Me Regarde</i>	106
<i>Phrases et Grommelots</i>	107

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

www.clownessence.fr ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : contact@clownessence.fr