

# 50+

## *exercices*

# D'IMPROVISATION

Cette collection de plus de 50 exercices de théâtre couvre une variété de thèmes et de techniques. Vous pouvez les utiliser pour vous entraîner seul ou en groupe, à la maison ou en classe. Explorez différents exercices pour découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous et n'ayez pas peur d'expérimenter.

---

Cet outil pédagogique a été créé grâce aux contributions de nombreux enseignants, animateurs et passionnés de théâtre, sous la direction du Dr. Andrey Myasnikov. Il est basé sur la deuxième édition, enrichie et complétée, publiée sur **piecedetheatre.be**.

Les droits d'auteur appartiennent à l'asbl  
JCube.

## Table des matières :

|   |    |
|---|----|
| Défi d'imitation                            | 5  |
| Clap émotionnel                             | 7  |
| Qu'est-ce que je fais après ?               | 9  |
| La pyramide des statuts                     | 11 |
| Confessions spontanées                      | 13 |
| Le Maître et le Serviteur                   | 15 |
| La hiérarchie des statuts                   | 17 |
| Changement de statut                        | 19 |
| Changements de statuts avec des gromolots   | 21 |
| Statuts                                     | 23 |
| La non-défense                              | 25 |
| Insultes en scène                           | 27 |
| Exercice de l'alternance de jeu bas et haut | 29 |
| La bouteille de champagne                   | 31 |
| Exploitation du détail                      | 33 |
| Parcours du combattant                      | 35 |
| Annonce du Bon Coin                         | 37 |
| Carré des émotions                          | 39 |
| L'aparté                                    | 41 |
| Réaction émotionnelle intense               | 43 |
| Exploration de l'impossible                 | 45 |
| Les trois histoires liées                   | 47 |
| Et soudain : Il rigola                      | 49 |
| Le scénariste                               | 51 |
| L'interview théâtrale                       | 53 |
| Tour de parole                              | 55 |
| Surprise sur scène                          | 57 |
| L'oignon                                    | 59 |
| Match de sport imaginaire                   | 61 |
| Course au ralenti                           | 63 |
| La chaise émotionnelle                      | 65 |
| Carré hollandais                            | 67 |
| Tu n'as pas entendu la nouvelle ?           | 69 |
| La machine                                  | 71 |
| Histoire en continu                         | 73 |
| La Boîte à Mots                             | 75 |
| Modes émotionnels                           | 77 |
| Exploration des personnages                 | 79 |
| La méta impro                               | 81 |
| Histoires en chaîne                         | 83 |

|   |     |
|---|-----|
| Le répondeur  | 85  |
| Mime progressif   | 87  |
| Mime et statuts   | 89  |
| Improvisation avec directives et figures synchronisées          | 91  |
| Émotions en mouvement   | 93  |
| L'histoire en mouvement   | 95  |
| Cadeau émotionnel   | 97  |
| Histoire à la carte   | 99  |
| Persécuter Sauveur Victime                                      | 101 |
| Remémoration émotionnelle                                       | 103 |
| Transformation d'une action objective en situation émotionnelle | 105 |
| Coin de la scène  | 107 |
| Allons à la banque !  | 109 |
| Routine brisée  | 111 |
| Kem's ou contre Kem's   | 113 |
| Improvisation en soliloque multiple                             | 115 |
| Message sur le répondeur  | 117 |
| Échange de cadeaux  | 119 |
| Improvisation rythmique   | 121 |
| Le compte à rebours   | 123 |
| Le tour des mots  | 125 |
| Catégories mortelles  | 127 |
| "Conte du méchant de James Bond"                                | 129 |
| Audioguide  | 131 |
| La vitrine  | 133 |
| La salle d'attente  | 135 |
| Le radeau de la Méduse  | 137 |
| La photo de famille   | 139 |
| Candide   | 141 |
| La minute   | 143 |
| L'entretien d'embauche  | 145 |
| Le Cadeau   | 147 |
| Course poursuite en véhicules                                   | 149 |
| Le Mélange des Genres   | 151 |
| Le Tchat  | 153 |
| Impro en chiffres   | 155 |
| Le maître et le valet   | 157 |
| Surenchère mimique  | 159 |
| Hauteurs et niveaux   | 161 |
| Reproduire une émotion  | 163 |
| C'est l'histoire de...  | 165 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Zones de scènes           | 167 |
| Le tribunal des questions | 169 |
| Le banc de l'arrêt de bus | 171 |



# Défi d'imitation

Jeu d'improvisation théâtrale

## Dispositif



Aucun matériel nécessaire

## Age



Adolescents et adultes

## Durée



Variable, généralement de 5 à 15 minutes selon le nombre de participants et la complexité des défis

## Objectifs



Stimuler la créativité, renforcer la réactivité et la spontanéité, favoriser l'écoute et la communication non-verbale

# 01

## Déroulement

Les participants se regroupent en cercle. Un joueur commence en posant la question 'Est-ce que tu sais faire ?', suivi d'un défi précis qu'il souhaite voir imité par un autre joueur. Par exemple, 'Est-ce que tu sais imiter le cri d'un animal en train de se réveiller le matin ?' ou 'Est-ce que tu sais imiter le comportement d'une personne qui vient de gagner à la loterie ?' Le joueur désigné doit alors relever le défi et improviser une courte scène en imitant ce qui lui est demandé. Les autres participants observent et encouragent avec des applaudissements ou des rires. Une fois le défi relevé, un autre joueur prend la parole pour proposer un nouveau défi, et ainsi de suite.

# 02

## Exemples de formes à créer

Les défis peuvent varier en fonction de différents thèmes ou situations, tels que des émotions, des professions, des objets, des personnages célèbres, des accents, etc. Les joueurs peuvent également être encouragés à proposer des défis de plus en plus originaux et surprenants pour stimuler la créativité de tous.

# 03

## Variante

Pour rendre l'exercice plus dynamique, on peut introduire un chronomètre et donner un temps limité pour chaque défi. De plus, on peut ajouter des contraintes supplémentaires comme l'obligation d'utiliser un accessoire imaginaire ou de se déplacer dans l'espace pendant l'imitation.



# Clap émotionnel

Théâtre d'improvisation

## Dispositif



Deux personnes assises sur des chaises se font face.

## Age



Adolescents et adultes.

## Durée



Variable, généralement entre 5 et 10 minutes par improvisation.

## Objectifs



Explorer l'expression émotionnelle à travers le langage corporel et verbal.

Développer la capacité à réagir spontanément dans des situations théâtrales.

Renforcer la connexion et la communication entre les participants.

Encourager la créativité et l'imagination.

# 01

## Déroulement

Les deux participants piochent chacun un papier sur lequel est écrit une émotion (ex : guindé, blasé, excité, effrayé, etc.).

Ils prennent quelques instants pour se familiariser avec l'émotion qui leur a été attribuée.

La scène démarre avec les deux personnages assis sur leurs chaises, face à face.

Ils commencent à improviser une conversation tout en incarnant l'émotion qui leur a été assignée.

Pendant l'improvisation, les participants peuvent utiliser à la fois le langage verbal et non verbal pour exprimer leur émotion.

L'improvisation se poursuit jusqu'à ce qu'un signal soit donné pour mettre fin à la scène.

# 02

## Exemples de formes à créer

Un entretien d'embauche où l'un des participants est excité à l'idée du poste tandis que l'autre est anxieux.

Une discussion entre deux amis où l'un est joyeux car il vient de recevoir de bonnes nouvelles, tandis que l'autre est contrarié à cause d'un problème personnel.

# 03

## Variante

Ajouter une contrainte supplémentaire en limitant le nombre de mots que chaque participant peut utiliser pendant l'improvisation, ce qui encourage une communication plus expressive par le langage corporel.

Introduire des objets ou des accessoires spécifiques dans la scène pour compliquer davantage la situation et stimuler la créativité des participants.