

## fiche technique

Par Janine Madej



# Expression corporelle : au ralenti

### Destinataire

- animateur

### Public

- à partir de 10 ans
- adolescents
- adultes

### Thème

- bouger

Les exercices suivants seront exécutés avec la plus grande lenteur, un jeu auquel les participants de tous âges se prennent facilement, idéal pour affiner ses capacités d'expression : qualité du mouvement, équilibre, concentration, présence, conscience de soi, imagination collective.

### Marches et courses

#### Le but

- Marcher ou courir le plus lentement possible.

#### Les moyens

- Une musique au rythme assez lent (facultatif).
- Un grand espace.

#### L'exercice

- Les participants se mettent en ligne face à face.



- Ils traversent cet espace en faisant le plus grand nombre de pas possible.
- Ils traversent de nouveau l'espace en faisant le plus petit nombre de pas possible.
- Ils marchent ensuite le plus lentement possible, à grands pas et décomposent les mouvements de la marche avec précision. Le rythme étant très lent, ils sont toujours en mouvement. Même s'ils donnent l'impression de marcher sur place, ils ne doivent jamais s'arrêter.
- Sur le même principe, ils courent le plus lentement possible ! Ils font de grandes enjambées, des sauts lents et légers. Les mouvements sont maîtrisés pour donner une impression de fluidité.
- Pour une fois, on pourra toujours dire que le dernier arrivé a gagné !

#### Conseil

- Les plus jeunes, qui ont envie de gagner, ont tendance à faire du surplace et ne pas jouer le jeu. Il faut donc interdire l'arrêt total et les tout petits pas. Les mouvements de marche et de courses doivent être visibles, amples et bien déroulés. Cet exercice peut être pratiqué avec ou sans musique.

### Les cosmonautes

#### Le but

- Se déplacer avec une extrême lenteur et une grande précision.



## fiche technique

### Les moyens

- Une musique au rythme lent.

### L'exercice

- Les enfants imaginent qu'ils sont des cosmonautes sur la lune. Ils sont dans leur combinaison qui leur donne un aspect « bibendum » et les oblige à marcher en faisant des gestes très amples, simples et précis.
- Sur le rythme de la musique, ils marchent comme s'ils étaient en apesanteur, très lentement et très légèrement.
- L'animateur leur donne des consignes pour réaliser des mouvements simples, par exemple un parcours durant lequel ils marchent, montent sur une bosse, descendent dans un cratère, ramassent une pierre, boivent, attrapent la main de leur voisin, etc.

### Conseil

- Un état d'esprit de concentration et d'écoute est indispensable. Les mouvements sont fluides. On peut travailler avec de la musique, puis recommencer sans musique dans un silence total. Quand la concentration est de qualité, remettre la musique doucement.

### Le combat

#### Le but

- Jouer une scène de combat au ralenti à plusieurs.

#### Les moyens

- Une musique au rythme assez lent.

#### L'exercice

- Les participants se divisent en deux groupes. Ils se mettent en ligne face à face en laissant entre eux un espace de plusieurs mètres.
- Sur le rythme de la musique, ils entament un combat au ralenti : tous les mouvements sont exécutés très lentement, mais gardent leur tonicité, leur élan et leur amplitude.
- Les deux équipes marchent l'une vers l'autre. Quand les participants sont assez proches, ils font des mouvements de combat : coups, lancer de bras, de jambes, torsions, etc.
- La règle est de ne jamais toucher l'autre, ni se laisser toucher, ni produire aucun son.
- La personne qui lance le coup doit donner l'impression que le mouvement part de loin, entraînant tout le corps. Les mouvements sont

amples. Celle qui reçoit le coup exécute le mouvement de recul en rapport avec la force du coup, là où le corps est touché.

- Des expressions du visage accompagnent ces mouvements de combat.

#### Conseil

- La règle de base pour la réussite de cet exercice : les mouvements sont faits avec une extrême lenteur. Pour les plus jeunes, des explications sont nécessaires : il faut bien faire la différence entre un coup qui blesse et un coup plus fort qui fait tomber car ils ont souvent du mal à accepter de tomber K.O. et se relèvent plusieurs fois, une fois au sol. Il faut garder une qualité de concentration et de rythme jusqu'à la fin, le but n'étant pas de gagner, mais de construire une scène vivante, qui se terminera sur l'immobilité de tous les participants. L'ensemble apparaît proche d'une chorégraphie.

### Voix et mouvements

#### Le but

- Jouer une scène au ralenti en voix et mouvements.

#### L'exercice

- Deux participants préparent une scène simple.
- Une fois la saynète mise en place, ils la jouent devant les autres participants à un rythme normal.
- Ils la rejouent ensuite très lentement, en gardant la même qualité de geste que dans les exercices précédents.
- Tous les participants présentent ainsi leur saynète.
- Puis toutes les saynètes sont reprises à la suite, accompagnées d'une musique au rythme lent.
- Les saynètes seront enfin bruitées par deux autres personnes (bruits, onomatopées, mots courts), et toujours jouées très lentement.
- Une fois que les saynètes sont bien maîtrisées, on peut intégrer des dialogues : on parle très lentement en transformant la voix, plus grave, au son étiré, comme dans les vieux disques vinyl que l'on passait plus lentement.
- On peut ensuite imaginer l'inverse : jouer la scène très rapidement, en transformant la voix dans les aigus.