

PROGRAMME ANNUEL — ATELIER THÉÂTRE 3–6 ANS

Septembre 2026 → Juin 2027 · 40 séances · 2 heures / semaine

MON CORPS DEVIENT UNE HISTOIRE

Pour les 3–6 ans, le théâtre commence par le jeu. L'enfant découvre qu'il peut **bouger, imaginer, faire semblant, raconter et créer avec les autres**. La pédagogie est sensorielle, ludique et progressive.

« Je découvre mon corps → j'imagine → je joue avec les autres → nous inventons une histoire. »

Structure d'une séance : 20 min rituel et échauffement · 10 min petite transmission · 45 min jeux théâtraux · 30 min aventure collective · 15 min retour au calme.

À cet âge, la théorie passe par le corps, l'imitation, les histoires, les sensations et le jeu plutôt que par des explications abstraites.

SEPTEMBRE — Je découvre mon corps

LE CORPS : bouger, s'arrêter, sentir, regarder

Séance	Échauffement	Transmission	Jeu / pratique
1. Bonjour mon corps	Respiration ludique + réveil	Le corps peut jouer et raconter.	Animaux; stop/go; statues.
2. Grand / petit	Étirements imaginaires	Niveaux et tailles.	Géant, souris, escargot, arbre.
3. Vite / lent	Marche musicale	Rythme et tempo.	Tortue/lièvre; accélérer, ralentir.
4. Mon corps raconte	Visage + gestes	Une émotion se voit.	Joie, peur, colère, surprise; devinettes.

OCTOBRE — Je joue avec mon corps

LE CORPS : mime, animaux, rythme, espace

Séance	Échauffement	Transmission	Jeu / pratique
5. Le miroir	Mobilisation en binômes	Regarder et suivre.	Miroir lent; changement de leader.
6. Les animaux	Déplacements	Observer le mouvement animal.	Chat, grenouille, oiseau, éléphant.
7. Le mime	Mains + bras	Faire semblant avec précision.	Mur, corde, ballon invisible.
8. La machine	Percussions corporelles	Bouger ensemble.	Créer une machine de groupe.

NOVEMBRE — Mon corps exprime

LE CORPS : émotions, relation, petites histoires

Séance	Échauffement	Transmission	Jeu / pratique
9. Les émotions	Visages + respiration	Reconnaître et jouer.	Joie, tristesse, peur, courage.
10. Ombres et lumières	Marche + immobilité	Silhouette et présence.	Ombre mystérieuse; silhouettes.
11. À deux	Regard + imitation	Être attentif à l'autre.	Suivre, guider, se retrouver.
12. Première histoire	Reprise ludique	Début, problème, fin.	Aventure sans paroles.

DÉCEMBRE — Les objets magiques

L'IMAGINAIRE : faire exister ce qui n'existe pas

Séance	Échauffement	Transmission	Jeu / pratique
13. La boîte magique	Mains + découverte	Objet réel / imaginé.	Boîte surprise; objets invisibles.
14. Le cadeau	Échauffement ludique	Faire croire par le geste.	Objet lourd, fragile, énorme.
15. La baguette	Gestes précis	Transformation et magie.	Transformer l'espace ou les partenaires.
16. Notre monde magique	Cercle + sons	Inventer ensemble.	Histoire avec objets imaginaires.

JANVIER — Voyage dans l'imaginaire

L'IMAGINAIRE : lieux, personnages, métamorphoses

Séance	Échauffement	Transmission	Jeu / pratique
17. La forêt	Marche sensorielle	Créer un lieu avec le corps.	Arbres, vent, animaux, pluie.
18. La mer	Respiration ondulée	Qualités de mouvement.	Vagues, poissons, bateau, tempête.
19. L'espace	Étirements + suspension	Jouer avec l'apesanteur.	Astronautes et extraterrestres.
20. Personnage magique	Marche + voix	Corps et voix du personnage.	Fée, pirate, géant, sorcier.

FÉVRIER — Raconter avec l'imaginaire

L'IMAGINAIRE : voix, sons, histoires

Séance	Échauffement	Transmission	Jeu / pratique
21. Les bruits	Voix + percussions	Le son raconte.	Forêt, ville, pluie, animaux.
22. La langue magique	Articulation ludique	Jouer avec les sons.	Petits dialogues en langage inventé.
23. Les images	Statues + transitions	Raconter par tableaux.	5 images pour une aventure.
24. Notre grande aventure	Échauffement choisi	Relier lieu, personnage, problème.	Créer une aventure collective.

MARS — Nous sommes un groupe

LE COLLECTIF : cercle, écoute, coopération

Séance	Échauffement	Transmission	Jeu / pratique
25. Le cercle	Respiration + regard	Le groupe comme espace sécurisé.	Prénom + geste; impulsion.
26. Suivre le chef	Marche synchronisée	Regarder et suivre.	Changer de chef.
27. Tous ensemble	Percussions corporelles	Trouver un rythme commun.	Marcher, taper, s'arrêter.

Séance	Échauffement	Transmission	Jeu / pratique
28. La grande statue	Mobilisation + immobilité	Image collective.	Maison, bateau, forêt, monstre.

AVRIL — Jouer ensemble

LE COLLECTIF : entraide, chœur, création

Séance	Échauffement	Transmission	Jeu / pratique
29. La mission	Jeu coopératif	Objectif commun.	Traverser une rivière imaginaire.
30. Le chœur	Voix + mouvements	Une seule présence de groupe.	Sons, mots, gestes.
31. L'histoire à plusieurs	Jeu d'écoute	Chacun apporte une idée.	Construire une histoire ensemble.
32. Notre scène	Jeux préférés	Organiser une petite forme.	Créer une scène collective.

MAI — Nous préparons notre spectacle

SYNTHÈSE : corps + imaginaire + groupe

Séance	Échauffement	Transmission	Jeu / pratique
33. Choisir l'histoire	Échauffement libre	Faire des choix ensemble.	Personnages, lieu, aventure.
34. Mettre en place	Corps + déplacements	Entrées, sorties, positions.	Première mise en espace.
35. Répéter en jouant	Échauffement ciblé	Mémoriser par l'action.	Répéter par morceaux.
36. Faire vivre l'histoire	Voix + présence	Jouer pour quelqu'un.	Filage et ajustements.

JUIN — Notre fête du théâtre

SYNTHÈSE : jouer, partager, célébrer

Séance	Échauffement	Transmission	Jeu / pratique
37. Retrouver le personnage	Rituel choisi	Corps, voix, imaginaire.	Reprise des scènes.
38. Filage 1	Rituel calme	Jouer l'histoire entière.	Filage et encouragements.
39. Filage 2	Respiration + confiance	Apprivoiser l'excitation.	Filage comme devant le public.
40. Fête du théâtre	Rituel collectif	Partager ce qui a été créé.	Petite représentation + célébration.

PROJET FINAL — « NOTRE GRANDE HISTOIRE »

En mai et juin, les enfants rassemblent leurs découvertes pour créer une petite forme théâtrale de **10 à 20 minutes**. L'histoire naît de leurs propositions : personnages, animaux, lieux imaginaires, mouvements, sons et images collectives.

Objectifs : conscience corporelle · coordination · expression des émotions · imagination · écoute · coopération · confiance · voix · regard · plaisir du jeu.

Le spectacle n'est pas une performance imposée : c'est la célébration d'une année de jeu et de découverte.

Cadre : sécurité, respect, écoute et plaisir du jeu. Les activités physiques sont douces et adaptées à l'âge. Chaque enfant peut participer progressivement, observer, proposer et trouver sa manière personnelle d'entrer dans le jeu.