

PROGRAMME ANNUEL — ATELIER THÉÂTRE ADOLESCENTS

12–18 ans · Septembre 2026 → Juin 2027 · 40 séances · 2 heures / semaine

Programme annuel de **40 séances de 2 heures**, de septembre 2026 à juin 2027, destiné aux adolescents de **12 à 18 ans**. Le parcours est conçu comme un passage progressif du jeu vers une véritable pratique d'acteur : **LE CORPS** → **L'IMAGINAIRE** → **LE COLLECTIF** → **LE TEXTE** → **LA CRÉATION**. Les outils de Lecoq, Decroux, mime, clown, Michael Chekhov, Butoh, Pina Bausch et improvisation sont adaptés à l'adolescence.

Principes pédagogiques

L'adolescent est considéré comme un créateur et non seulement comme un exécutant. L'atelier développe la présence, l'autonomie, l'écoute, la prise de risque artistique et la capacité à faire des choix. Les exercices alternent cadre précis et liberté d'invention. Pour les 12–14 ans, on privilégie davantage le jeu, le mouvement et l'image; pour les 15–18 ans, on augmente progressivement la complexité du texte, du personnage, de la dramaturgie et de la mise en scène.

Structure type d'une séance — 2 heures

Temps	Contenu	Objectif
15–20 min	Échauffement : respiration, appuis, mobilisation, marche, regard, écoute, jeu d'attention.	Mettre le corps en disponibilité et créer la présence.
20–25 min	1re partie — Théorie / transmission : notion du jour, démonstration, vocabulaire, observation.	Comprendre avant d'explorer; donner des outils concrets.
60 min	2e partie — Pratique : exercices progressifs, improvisations, contraintes, composition.	Transformer la notion en expérience scénique.
15 min	Retour / trace : partage, verbalisation, courte reprise ou consigne pour la semaine.	Intégrer, nommer les découvertes et nourrir le groupe.

La structure reste stable toute l'année; les contenus, eux, progressent du simple vers l'autonome, de l'exercice vers la création.

SEPTEMBRE — Présence et confiance

THÈME 1 · LE CORPS : présence, appuis, espace, énergie

Séance	Échauffement	Théorie / transmission	Pratique / création
1. Présence	Respiration, appuis, marche neutre	Lecoq : disponibilité, regard, espace.	Marches/arrêts, changements d'énergie, improvisation silencieuse.
2. Corps et espace	Mobilisation + diagonales	Axes, niveaux, directions, distance au partenaire.	Composer des parcours; rencontres; scènes muettes.
3. Énergie	Activation progressive + relâchement	Qualités d'énergie : lourd/léger, rapide/lent, tendu/fluides.	Même action avec 5 énergies; personnage par le corps.
4. Regard	Concentration + jeux d'attention	Regard, adresse, présence au partenaire et au public.	Duo de regard; statut; improvisations courtes.

OCTOBRE — Le corps devient langage

THÈME 1 · LE CORPS : mime, rythme, transformation

Séance	Échauffement	Théorie / transmission	Pratique / création
5. Mime	Articulation corporelle + mains	Mime : précision, point fixe, illusion.	Mur, corde, objet invisible; mini-scène sans paroles.
6. Isolations	Mobilisation segmentée	Inspiré de Decroux : isoler, articuler, composer.	Tête/torse/bassin; robot vs humain; partition physique.
7. Rythme	Percussions corporelles	Tempo, répétition, silence, contretemps.	Créer une partition collective; intégrer mouvement et son.
8. Animalité	Appuis + déplacements	Centre de gravité et observation animale.	Animal → humain → personnage; improvisation à deux.

NOVEMBRE — Personnage par le corps

THÈME 1 · LE CORPS : personnage, geste, relation

Séance	Échauffement	Théorie / transmission	Pratique / création
9. Démarche	Marche neutre puis variations	Centre, poids, âge et rythme.	Créer trois démarches et en déduire trois personnages.
10. Chekhov	Geste ample + respiration	Geste psychologique, qualité et intention.	Geste de désir/rejet/protection; devenir personnage.
11. Statuts	Marche + changements de niveau	Statut haut/bas, pouvoir et relation.	Improvisations sans texte; changer le statut en cours de scène.
12. Partition	Échauffement individuel + collectif	Construire une séquence physique lisible.	Solo de 2–3 min puis retours et reprise.

DÉCEMBRE — Imaginer autrement

THÈME 2 · L'IMAGINAIRE : objets, lieux, atmosphères

Séance	Échauffement	Théorie / transmission	Pratique / création
13. Objet invisible	Mains + précision	Faire croire sans montrer.	Objet lourd, fragile, dangereux, magique; scène à deux.
14. Lieu imaginaire	Marche sensorielle	Créer un espace sans décor.	Forêt, métro, planète, hôpital; traversée collective.
15. Atmosphère	Respiration + sons	Atmosphère comme matière de jeu; influence Butoh/Bausch.	Créer peur, fête, attente, solitude; transformer l'espace.
16. Métamorphose	Mouvement lent + accélération	Transformation progressive.	Humain/créature; matière/eau/feu; courte composition.

JANVIER — Improviser et inventer

THÈME 2 · L'IMAGINAIRE : improvisation, clown, liberté

Séance	Échauffement	Théorie / transmission	Pratique / création
17. Improvisation	Jeux d'écoute et réaction	Proposition, acceptation, statut, accident.	Impro à contraintes : lieu, relation, objectif, secret.
18. Clown	Regard + disponibilité	Vulnérabilité, échec, surprise, adresse au public.	Entrée clown; problème simple; chercher la sincérité avant le rire.
19. Personnage secret	Respiration + immobilité	Ce que le personnage montre / cache.	Improvisations avec secret et objectif contradictoire.
20. Créer un monde	Échauffement collectif	Règles d'un univers scénique.	Inventer monde, personnages et conflit; scène de 5 min.

FÉVRIER — Voix, corps et imaginaire

THÈME 2 · L'IMAGINAIRE : voix, grommelot, images

Séance	Échauffement	Théorie / transmission	Pratique / création
21. Voix libre	Souffle + articulation	Voix comme matière physique.	Sons, résonateurs, volumes; dialogue sans mots.
22. Grommelot	Articulation ludique	Intention et musicalité sans langue identifiable.	Scène où le public comprend situation et émotion malgré les mots inventés.
23. Image scénique	Statues + transitions	Métaphore, tableau vivant, image poétique.	Créer 5 images; les relier par le mouvement.

Séance	Échauffement	Théorie / transmission	Pratique / création
24. Petite forme	Échauffement choisi	Début, transformation, fin; dramaturgie simple.	Création de 7 min mélangeant corps, voix et imaginaire.

MARS — Le collectif

THÈME 3 · LE GROUPE : écoute, confiance, chœur, coopération

Séance	Échauffement	Théorie / transmission	Pratique / création
25. Écoute	Marche + impulsion collective	Regarder, attendre, répondre.	Impulsion qui circule; changement de direction sans leader annoncé.
26. Leader	Mobilisation synchronisée	Suivre / conduire / lâcher le contrôle.	Leader invisible; groupes de 3 puis grand groupe.
27. Chœur	Voix + mouvement	Un groupe peut devenir une seule présence.	Chœur sonore; texte en unisson; déplacements collectifs.
28. Confiance	Respiration + écoute	Confiance progressive et limites personnelles.	Jeux guidés sans contrainte physique; conduite vocale; duo.

AVRIL — Créer avec les autres

THÈME 3 · LE GROUPE : conflit, solidarité, composition

Séance	Échauffement	Théorie / transmission	Pratique / création
29. Conflit scénique	Activation + statuts	Désaccord dramatique vs conflit réel; objectif et obstacle.	Improvisations avec objectifs opposés.
30. Solidarité	Échauffement en cercle	Aider, écouter, partager l'espace.	Mission collective; chacun doit être nécessaire.
31. Pina Bausch	Marche + répétition de motifs	Répétition, geste quotidien, mémoire du groupe.	Collecter des gestes; répéter, transformer, composer.
32. Création collective	Jeux d'association	Choisir, négocier, structurer une scène.	Créer une scène de 5–8 min; mise en commun.

MAI — Le texte entre en jeu

THÈME 4 · LES TEXTES : voix, intention, personnage, sous-texte

Séance	Échauffement	Théorie / transmission	Pratique / création
33. Respiration du texte	Souffle + articulation	Ponctuation, silence, rythme.	Même texte avec 5 rythmes; intégrer déplacement.

Séance	Échauffement	Théorie / transmission	Pratique / création
34. Adresse	Regard + projection	À qui parle le personnage?	Même texte au partenaire, au public, à soi-même.
35. Sous-texte	Échauffement émotionnel	Ce qui est dit vs ce qui est voulu.	Jouer une scène avec intention cachée; changer l'objectif.
36. Personnage + texte	Voix-personnage + démarche	Corps, voix et langage doivent appartenir au même personnage.	Scène courte; variations d'âge, statut, énergie.

JUIN — Création et représentation

SYNTHÈSE · Corps + Imaginaire + Collectif + Texte

Séance	Échauffement	Théorie / transmission	Pratique / création
37. Écriture scénique	Échauffement libre + improvisation	Construire une dramaturgie à partir du groupe.	Choisir thème, textes, images, personnages; structure du spectacle.
38. Mise en scène	Corps + voix	Entrées, sorties, transitions, espace.	Mise en place et composition; travail par scènes.
39. Filage	Rituel de concentration + voix	Présence, trac, écoute du partenaire et du public.	Filage complet; retours précis; corrections.
40. Représentation	Rituel collectif	Autonomie et responsabilité artistique.	Spectacle final; échange avec le public; bilan de l'année.

Projet final — « Notre scène »

Une création collective de 20 à 30 minutes mêlant scènes dialoguées, théâtre physique, improvisation, chœur, images scéniques et éventuellement grommelot. Le spectacle est construit progressivement à partir des propositions des adolescents.

Fil rouge de l'année

Le corps crée la présence → l'imaginaire crée le monde → le groupe crée la relation → le texte crée la parole → l'acteur crée le personnage → le groupe crée le spectacle.

Objectifs en fin d'année

Développer présence scénique, conscience corporelle, expression, voix, imagination, improvisation, écoute, confiance, mémorisation, interprétation, écriture scénique et autonomie. Apprendre à défendre une proposition tout en sachant écouter et transformer celle des autres.

Cadre de groupe

Le groupe fonctionne comme une troupe : respect des différences, droit à l'essai et à l'erreur, écoute, ponctualité, engagement et responsabilité collective. Les exercices de confiance respectent toujours les limites physiques et personnelles de chacun.