

Compte rendu TRIP – Fanchon par Sylvain Martin

Résumé

- ✓ Détente du corps au sol
- ✓ Isolation des parties du corps
- ✓ Mouvement du corps autour d'un point fixe (main, pied...)
- ✓ L'escargot ou « choc-résonance »
- ✓ Discussion entre deux corps ou entre deux visages.

Premier Jour

1. Détente du corps/échauffement.

Cadre : Allongé au sol. Chacun pour soi.

Instructions : On effectue une rotation du bassin, lente, qui entraîne progressivement tout le corps. On reste au début au sol, puis on peut commencer à changer de niveau (à genoux, accroupi, debout). L'idée est de vraiment garder cette rotation du bassin, et c'est elle qui va entraîner le reste du corps.

2. Séparation des membres du corps

Technique de mime.

Cadre : En cercle. Chacun pour soi.

Instructions : On ne bouge qu'une partie du corps et tout le reste doit être immobile. On déstructure, sépare les parties de notre corps, comme si on était constitué de tronçons. Ne pas oublier de bien respirer !

- La tête : qui peut bouger droite/gauche. Puis haut/bas. Puis sur le côté, le cou uniquement se penche.
- Le buste : le buste part légèrement vers le haut, à partir du plexus solaire. On déplace ensuite le haut du corps vers la gauche, puis vers la droite.
- Le torse : cette fois c'est à partir du bas du dos que le balancement droite/gauche se fait.
- La tour eiffel : tout le poids du corps bascule d'un pied à l'autre en gardant bien l'alignement de la tête à la jambe de non-appui.

3. Escargot. Ou « choc-résonance »

Cadre : chacun pour soi.

Instructions :

- Quand on touche les antennes d'un escargot, hop ! ça se retracte. C'est un peu la même idée... Tout doucement on touche une surface (le sol, un mur...) avec une partie du corps (la tête, le doigt, la main...). Au départ le mouvement de recul est rapide puis se ralentit.
- Ne pas hésiter à laisser le mouvement emporter le reste de notre corps, voir jusqu'où il nous emmène.

Compte rendu TRIP – Fanchon par Sylvain Martin

4. L'escargot à deux.

Cadre : deux par deux

Instructions :

- Le principe reste le même, sauf que ce n'est plus une surface que l'on touche mais son partenaire. Les deux réagissent, donc.
- Possibilités :
 - celui qui est touché ferme les yeux et se laisse surprendre.
 - Chacun son tour effectue un contact sur l'autre. Ou chacun son tour fait plusieurs contact. Ou simplement au feeling.

5. Pression, pousse toi !

Cadre : Deux par deux.

Instructions : Le principe est similaire à l'exercice précédent.

- Cette fois ce n'est plus un simple contact sur le partenaire, mais une réelle pression. Le corps réagit et se laisse emporter par l'impulsion du mouvement, mais celui qui effectue la pression ne réagit pas.
- Pour emmener le « touché » dans un voyage, le « touchant » fait une longue série de pression. D'abord espacés, puis quand la confiance est installée, on peut varier les rythmes pour expérimenter.

6. Nouveau langage

Cadre : deux par deux.

Instructions :

- On discute l'un avec l'autre. Mais sans utiliser la parole, uniquement le corps, et sans rentrer dans le mime. Dans une discussion normale : on ne parle pas en même temps, on peut répondre de manière courte ou longue à l'autre.
- Même instruction... Mais cette fois on n'utilise que le visage ! Donc forcément des expressions peuvent venir, mais l'idée va être d'utiliser au maximum tous les muscles du visage et d'exagérer au possible.

Deuxième jour

1. Détente du corps

Cadre : Allongé au sol.

Instructions : On cherche à sentir les parties du corps qui sont en contact avec le sol et celles qui ne le sont pas. On cherche aussi à sentir les parties du corps qui sont plus enracinées dans le sol que d'autres.

Compte rendu TRIP – Fanchon

par Sylvain Martin

et voir les variances de poids sur le sol. Après avoir bien analysé son corps, on peut s'étirer et bouger dans l'espace. La partie du corps étiré entraîne tout le corps dans un mouvement. On essaye différentes parties du corps pour ensuite changer de niveau (couché, assis, debout).

2. La marche vers le sol

Instructions : On doit tous marcher dans l'espace au même rythme et au signal tout le monde s'arrête et cherche un chemin pour aller au sol en 20 secondes sans faire d'à-coup. Lorsque tout le monde est bien couché, au signal, on cherche à faire exactement le chemin inverse pour se relever. La marche reprend et au fur et à mesure le rythme s'accélère. On va ensuite faire une marche au sol en 15 secondes, puis 10, 8, 5, 3, et 2 secondes.

3. Roulé-boulé

Cadre : Allongé au sol

Instructions : Une main se lève et passe au dessus de notre corps pour rejoindre l'autre côté de notre corps, ce mouvement entraîne tout le corps sur le côté. Lorsque le mouvement prend fin, l'autre main prend le relais et entraîne à nouveau tout le corps et ainsi effectuer des roulés-boulés sur le sol. On continue l'exercice mais cette fois-ci en changeant de partie du corps (hanche, pied, tête, genou, épaule,...).

4. La perte de contrôle d'une partie du corps

Instructions : Une partie du corps est possédée et on ne contrôle plus ses mouvements. Elle entraîne tout notre corps dans un mouvement continu qui va dans tous les sens. Exemple, la main, le coude, l'épaule, la tête,...

5. Cloué au sol

Instructions : Une partie du corps est fixée au sol par un clou invisible. Il peut s'agir par exemple de la main droite entière ou juste du pouce comme il peut s'agir de l'avant du pied gauche ou du pied tout entier, talon inclus. On doit ensuite tourner autour de la partie du corps fixée au sol et chercher tous les chemins possibles.

6. La marionnette et le marionnettiste

Cadre : Par deux

Instructions : Chaque duo comporte une marionnette et un marionnettiste, la marionnette est guidée par la main du marionnettiste. Chaque mouvement de doigt ou de la main tout entière représente un mouvement pour tout le corps de la marionnette. La marionnette interprète donc à sa manière les indications du marionnettiste.

- Même exercice, mais cette fois-ci, le marionnettiste n'utilise plus sa main pour guider sa marionnette mais son visage, ses mimiques et sa tête.
- Même exercice sur le même thème, mais cette fois-ci, c'est le marionnettiste qui bouge son corps et la marionnette doit le suivre uniquement avec son visage.

Compte rendu TRIP – Fanchon par Sylvain Martin

7. Les manipulateurs et les manipulés

Cadre : Par deux au début de l'exercice et ensuite tous les manipulés jouent ensemble

Instructions : On reprend un peu l'idée de l'exercice précédent, mais ici les manipulateurs bougent leur visage et font des mimiques pour donner une forme aux manipulés. Lorsque le manipulateur est satisfait du personnage qu'il vient de créer, il lâche son manipulé et va rencontrer les autres manipulés pour avoir des échanges avec eux et communiquer à leur manière avec le personnage interprété.