

# Répartition des exercices par principes de l'improvisation

## Accepte !

### *Mise en train*

- 9 Oui avec les yeux
- 21 Bagarre au ralenti
- 25 Il est interdit d'inventer !

### *Le corps instrument*

- 40 Le verbe au corps

### *Le corps miroir*

- 51 Double miroir

### *Dire « oui »*

- 98 Oui-oui
- 99 C'est génial !
- 100 Le cercle de la vulnérabilité
- 101 Pour ou contre
- 102 En t'écoutant, je ressens...
- 103 Les anges gardiens
- 104 Pièges
- 105 Bon anniversaire
- 106 Rocking chair
- 107 Figures enchaînées
- 108 Sur tous les tons
- 109 Le corps accord
- 110 Comme chien et chat

### *L'aventure narrative*

- 112 Je suis ... parce que...
- 115 Trois répliques

- 118 Guerre de compliments
- 122 Le narrateur perméable
- 130 Les siamois
- 132 Deux en un

*L'émergence du personnage*

- 134 Le geste intérieur
- 158 Le clown blanc et l'auguste

*Libres émotions*

- 162 Habiter le silence

*Le corps antenne*

- 186 Jam

*Challenges*

- 209 Trio
- 216 Double voix

*Hors jeu*

- 222 Tenir un journal
- 223 Donner et recevoir un feedback

**Écoute !**

*Mise en train*

- 3 Jeux de balles
- 5 Échanges d'énergie
- 7 Pioupiou
- 8 La baudruche
- 9 Oui avec les yeux
- 10 Je m'appelle...
- 15 Marche-Arrêt
- 16 Prendre et laisser
- 23 Sur les traces
- 24 Se souvenir de sa journée
- 25 Il est interdit d'inventer !

- 26 Questions cadrées
- 27 Ni « Je », ni questions

*Le corps instrument*

- 38 Résonance corporelle
- 39 Ping-pong sonore
- 44 Résonance visuelle
- 50 Polyphonies

*Le corps miroir*

- 51 Double miroir
- 52 Copie conforme
- 54 Comme une onde
- 55 Promenade reflet
- 57 Réfléter les sons
- 58 Lèvres mimétiques
- 59 Le banc de poissons
- 60 Les yeux pour témoins
- 61 Passage de relais
- 62 Chambre d'échos
- 63 Garder la distance
- 64 D'un style à l'autre

*Le corps explorateur*

- 65 Promenade sensorielle
- 66 Les objets imaginaires
- 67 Le ballon imaginaire
- 71 Tous pour un
- 73 Tout en mangeant et en buvant
- 74 Manipuler des objets à portée de main
- 76 Faire le ménage
- 79 Actif ou immobile
- 80 Le voyage intérieur
- 81 Chacun son tour

*Le corps charabia*

- 84 Le traducteur

- 86 Compter de 1 à cinquante
- 89 Consonnes-voyelles
- 93 Épeler les mots
- 94 Mot à mot
- 95 Répéter sans jamais se répéter
- 96 Les souffleurs
- 97 La fête charabiesque

*Dire « oui »*

- 99 C'est génial !
- 100 Le cercle de la vulnérabilité
- 101 Pour ou contre
- 102 En t'écoutant, je ressens...
- 103 Les anges gardiens
- 106 Rocking chair

*L'aventure narrative*

- 111 Décrire par le mot lancé
- 112 Je suis... parce que...
- 116 Et après ?
- 122 Le narrateur perméable
- 129 Mimer et conter
- 130 Les siamois
- 132 Deux en un

*L'émergence du personnage*

- 134 Le geste intérieur
- 149 Le gardien de personnage
- 150 L'éponge
- 153 Multiples personnages
- 157 Pour sa Majesté !

*Libres émotions*

- 162 Habiter le silence
- 163 No man's land
- 164 Silence autour de la table
- 169 Rencontre annulée

### *Le corps antenne*

- 177 Plouf !
- 178 Trois acteurs sur un banc
- 179 Ballet en trois mouvements
- 180 Pile ou face
- 184 L'équilibre du plateau
- 185 Union Jack
- 186 Jam

### *Les longues impros*

- 199 Témoignages
- 201 Coupez !
- 202 Impro domino
- 204 Longue impro de groupe
- 206 Rotations de personnages
- 208 Boeuf Kandinsky

### *Challenges*

- 209 Trio
- 210 Gauche, droite !
- 215 La cible
- 221 Le président

### *Hors jeu*

- 223 Donner et recevoir un feedback
- 224 Observer une impro

## **Percute ! - La vivacité**

### *Mise en train*

- 2 Waahiii, Hiiiiiaah, Hold on
- 3 Jeux de balles
- 4 Passage d'énergie
- 5 Échanges d'énergie
- 8 La baudruche
- 9 Oui avec les yeux
- 11 Je dis ce que je fais !

- 18 Arrêt sur images
- 25 Il est interdit d'inventer !
- 26 Questions cadrées
- 27 Ni « Je », ni questions
- 28 Je suis Superman...
- 29 Des lucioles dans le train
- 30 Sur-le-champ
- 31 Le tiroir à personnages
- 32 Déclaration...

*Le corps instrument*

- 36 Mouvement darwinien
- 39 Ping-pong sonore
- 40 Le verbe au corps
- 42 Vocalises
- 48 L'ombre jazzy
- 49 Contact

*Le corps miroir*

- 63 Garder la distance

*Le corps explorateur*

- 69 Hyperactifs
- 70 Hyperactifs + rythme
- 72 La malle mytérieuse
- 73 Tout en mangeant et en buvant
- 74 Manipuler des objets à portée de main
- 79 Actif ou immobile
- 81 Chacun son tour

*Le corps charabia*

- 84 Le traducteur
- 85 Alternier charabia et français
- 86 Compter de 1 à cinquante
- 87 Dialogue à double sens
- 90 Au fil des mots
- 95 Répéter sans jamais se répéter

## 97 La fête charabiesque

### *Dire « oui »*

- 99 C'est génial !
- 100 Le cercle de la vulnérabilité
- 104 Pièges
- 105 Bon anniversaire
- 107 Figures enchaînées
- 108 Sur tous les tons
- 109 Le corps accord

### *L'aventure narrative*

- 111 Décrire par le mot lancé
- 112 Je suis... parce que...
- 115 Trois répliques
- 119 Montagnes russes
- 120 Délire psychotique
- 122 Le narrateur perméable
- 123 Le narrateur miroir
- 124 Á la baguette
- 126 Le C.É.P.R.E ou histoire structurée
- 127 Les fausses énigmes
- 128 Les objets magiques
- 130 Les siamois
- 131 La marelle
- 132 Deux en un
- 133 Du coq à l'âne

### *L'émergence du personnage*

- 134 Le geste intérieur
- 136 Du geste à la parole !
- 138 À l'insu de son plein gré
- 146 Le caméléon
- 148 Changer d'attitude
- 149 Le gardine de personnage
- 150 L'éponge

- 151 Grimace
- 152 Double déclenchement
- 154 A la recherche de...
- 156 L'aboyeur
- 157 Pour sa Majesté !
- 158 Le clown blanc et l'auguste
- 159 Cascade de battes

#### *Libres émotions*

- 171 Changer d'émotion
- 172 Saute d'humeur
- 173 Un peu, beaucoup, passionnément, à la folie... Pas du tout !
- 174 Émotions en liberté
- 176 Remake émotionnel

#### *Le corps antenne*

- 179 Ballet en trois mouvements
- 184 L'équilibre du plateau
- 185 Union Jack
- 186 Jam

#### *Démarrer une improvisation*

- 188 La sauterelle qui avait une jambe de bois
- 191 Démarrer avec une posture
- 196 Démarrer avec un personnage
- 198 Page blanche

#### *Les longues impros*

- 201 Coupez !
- 202 Impro domino
- 203 Longue impro solo
- 206 Rotations de personnages

#### *Challenges*

- 209 Trio
- 210 Gauche, droite !
- 211 Sur le grill



- 212 Ambiguïtés
- 216 Double voix
- 218 Punch-accessoires
- 221 Le président

## **Anime ! - Le jeu d'acteur**

### *Mise en train*

- 5 Échanges d'énergie
- 6 1,2,3 Soleil
- 13 Quarante respirations
- 14 Marcher et respirer
- 15 Marche-Arrêt
- 16 Prendre et laisser
- 17 Marche inspirée
- 18 Arrêt sur images
- 19 Arrêt sur une idée
- 20 Course au ralenti
- 21 Bagarre au ralenti
- 22 Lettres de l'alphabet
- 23 Sur les traces
- 29 Des lucioles dans le train
- 30 Sur-le-champ
- 31 Le tiroir à personnages
- 33 Autobiographies

### *Le corps instrument*

- 34 Séparer mouvement, son et parole
- 35 Mené par le bout du nez
- 36 Mouvement darwinien
- 37 Haut-parleur
- 38 Résonance corporelle
- 39 Ping-pong sonore
- 40 Auto-résonance
- 42 Vocalises
- 43 La voix insolite

- 45 En chuchotant
- 46 En chantant
- 47 Les mots élastiques
- 48 L'ombre jazzy
- 49 Contact

*Le corps miroir*

- 51 Double miroir
- 52 Copie conforme
- 55 Promenade reflet
- 56 Suggérer un secret
- 57 Réfléter les sons
- 59 Le banc de poissons
- 60 Les yeux pour témoins
- 63 Garder la distance

*Le corps explorateur*

- 65 Promenade sensorielle
- 66 Les objets imaginaires
- 67 Le ballon imaginaire
- 68 Regarder passer les trains
- 69 Hyperactifs
- 70 Hyperactifs + rythme
- 71 Tous pour un
- 72 La malle mystérieuse
- 73 Tout en mangeant et en buvant
- 74 Manipuler des objets à portée de main
- 75 Explorer un lieu
- 76 Faire le ménage
- 77 Allons à la banque !
- 78 Manipuler un objet personnel
- 79 Actif ou immobile
- 80 Le voyage intérieur
- 81 Chacun son tour

### *Le corps charabia*

- 85 Alternier charabia et français
- 86 Compter de 1 à cinquante
- 87 Dialogue à plusieurs sens
- 88 La plus belle histoire du monde
- 92 Lyre
- 94 Mot à mot
- 95 Répéter sans jamais se répéter
- 96 Les souffleurs
- 97 La fête charabiesque

### *Dire « oui »*

- 107 Figures enchaînées
- 108 Sur tous les tons
- 109 Le corps accord
- 110 Comme chien et chat

### *L'aventure narrative*

- 119 Montagnes russes
- 124 À la baguette
- 129 Mimer et conter
- 133 Du coq à l'âne

### *L'émergence du personnage*

- 134 Le geste intérieur
- 135 De la parole au geste !
- 136 Du geste à la parole !
- 137 Le geste insolite
- 138 À l'insu de son plein gré
- 139 Le centre moteur
- 140 Habiter un corps imaginaire
- 141 S'inspirer d'un animal
- 142 Voix d'animaux
- 143 Le cirque de personnages
- 144 Adopter une attitude
- 145 Explorer l'attitude

- 146 Le caméléon
- 147 L'attitude dans la peau
- 148 Changer d'attitude
- 149 Le gardien de personnage
- 150 L'éponge
- 151 Grimace
- 152 Double déclenchement
- 153 Multiples personnages
- 154 A la recherche de...
- 155 Concours de statuts
- 156 L'aboyeur
- 157 Pour sa Majesté !
- 158 Le clown blanc et l'auguste
- 159 Cascade de battes
- 160 Le maître et ses deux valets
- 161 Shakespeare inspire

#### *Libres émotions*

- 162 Habiter le silence
- 163 No man's land
- 164 Silence autour de la table
- 165 À fleur de peau
- 166 Promenade émotionnelle
- 167 Sueurs froides
- 168 Objet récalcitrant
- 169 Rencontre annulée
- 170 Gravir l'échelle des émotions
- 171 Changer d'émotion
- 172 Saute d'humeur
- 173 Un peu, beaucoup, passionnément, à la folie... Pas du tout
- 174 Émotions en liberté
- 175 Changer d'émotion avec une attitude
- 176 Remake émotionnel

#### *Le corps antenne*

- 181 Jouer de dos !

- 182 Bouger les yeux fermés
- 183 Illustrer un poème
- 186 Jam

*Démarrer une improvisation*

- 189 Silence, on improvise !
- 190 Le damier
- 191 Démarrer avec une posture
- 193 Démarrer avec un lieu
- 194 Démarrer avec un objectif
- 195 Démarrer avec un secret
- 196 Démarrer avec un personnage
- 197 Démarrer avec une situation

*Les longues impros*

- 202 Impro domino
- 204 Longue impro de groupe
- 205 Pièce improvisée avec canevas
- 206 Rotations de personnages
- 207 Le rêve
- 208 Bœuf Kandinsky

*Challenges*

- 209 Trio
- 211 Sur le grill
- 213 Clic clac !
- 215 La cible
- 217 Balises
- 220 Il est interdit de faire rire !

**Construis !**

*Mise en train*

- 25 Il est interdit d'inventer !

*Le corps instrument*

- 36 Mouvement darwinien

44 Résonance visuelle  
50 Polyphonies

*Le corps miroir*

62 Chambre d'échos  
64 D'un style à l'autre

*Le corps explorateur*

79 Actif ou immobile  
80 Le voyage intérieur  
81 Chacun son tour

*Le corps charabia*

86 Compter de 1 à cinquante  
87 Dialogue à double sens  
88 La plus belle histoire du monde  
93 Épeler les mots

*Dire « oui »*

97 C'est génial !  
102 En t'écoutant, je ressens...  
103 Les anges gardiens  
106 Rocking chair  
107 Figures enchaînées  
109 Le corps accord  
110 Comme chien et chat

*L'aventure narrative*

111 Décrire par le mot lancé  
112 Je suis... parce que...  
115 Trois répliques  
116 Et après ?  
117 Perdus dans la forêt merveilleuse  
118 Guerre de compliments  
121 La fabrique d'images  
122 Le narrateur perméable  
123 Le narrateur miroir

- 125 Le conte improvisé
- 126 Le C.É.P.R.E ou histoire structurée
- 127 Les fausses énigmes
- 128 Les objets magiques
- 129 Mimer et conter
- 131 La marelle
- 133 Du coq à l'âne

*L'émergence du personnage*

- 153 Multiples personnages
- 155 Concours de statuts
- 159 Cascade de battes
- 160 Le maître et ses deux valets
- 161 Shakespeare inspire

*Libres émotions*

- 163 No man's land
- 164 Silence autour de la table
- 169 Rencontre annulée
- 175 Changer d'émotion

*Le corps antenne*

- 178 Trois acteurs sur un banc
- 179 Ballet en trois mouvements
- 180 Pile ou face
- 185 Union Jack

*Démarrer une improvisation*

- 191..198 Démarrer avec...

*Les longues impros*

- 199 Témoignages
- 200 Univers en expansion
- 201 Coupez !
- 202 Impro domino
- 203 Longue impro solo
- 206 Rotations de personnages

207 Le rêve  
208 Bœuf Kandinsky

*Challenges*

209 Trio  
210 Gauche ! Droite !  
212 Ambiguïtés  
214 Points d'exclamation  
215 La cible  
216 Double voix  
219 Mikado  
220 Il est interdit de faire rire !

**Joue le jeu ! - L'esprit du groupe**

*Mise en train*

1 Le bouclier et l'épée  
2 Waahiii, Hiiiaaah, Hold on  
3 Jeux de balles  
4 Passage d'énergie  
5 Passage d'énergie + réception  
6 1,2,3 Soleil  
7 Pioupiou  
8 La baudruche  
9 Oui avec les yeux  
10 Je m'appelle  
15 Marche-arrêt  
16 Prendre et laisser  
17 Marche inspirée  
18 Arrêt sur images  
19 Arrêt sur une idée  
20 Course au ralenti  
23 Sur les traces  
29 Questions cadrées  
31 Le tiroir à personnages  
32 Déclaration



### 33 Autobiographies

#### *Le corps instrument*

- 34 Alternier mouvement, son et parole
- 38 Résonance corporelle
- 46 En chantant
- 49 Contact
- 50 Polyphonies

#### *Le corps miroir*

- 51 Double miroir
- 52 Copie conforme
- 53 Respiration en chœur
- 54 Comme une onde
- 55 Promenade reflet
- 59 Le banc de poissons
- 60 Les yeux pour témoins
- 61 Passage de relais
- 62 Chambre d'échos
- 64 D'un style à l'autre

#### *Le corps explorateur*

- 66 Les objets imaginaires
- 67 Le ballon imaginaire
- 68 Regarder passer les trains
- 69 Hyperactifs
- 70 Hyperactifs + rythme
- 71 Tous pour un
- 73 Tout en mangeant et en buvant
- 74 Manipuler des objets à portée de main
- 75 Explorer un lieu
- 76 Faire le ménage
- 77 Allons à la banque !
- 79 Actif ou immobile
- 81 Chacun son tour

### *Le corps charabia*

- 82 Soirée canapé Charabia
- 83 Charabia politique
- 88 La plus belle histoire du monde
- 90 Au fil des mots
- 96 Les souffleurs
- 97 La fête charabiesque

### *Dire « oui »*

- 99 Le cercle de la vulnérabilité
- 103 Les anges gardiens
- 104 Pièges
- 107 Figures enchaînées
- 109 Le corps accord

### *L'aventure narrative*

- 111 Décrire par le mot lancé
- 112 Je suis...Parce que
- 113 Mâchicoulis
- 117 Perdus dans la forêt merveilleuse
- 121 La fabrique d'images
- 122 Le narrateur perméable
- 124 Á la baguette
- 125 Le conte improvisé
- 126 LE C.É.P.R.E ou histoire structurée
- 127 Les fausses énigmes
- 128 Les objets magiques
- 129 Mimer et conter
- 130 Les siamois
- 131 La marelle

### *L'émergence du personnage*

- 135 De la parole au geste !
- 136 Du geste à la parole !
- 138 Á l'insu de son plein gré
- 141 S'inspirer d'un animal

- 142 Voix d'animaux
- 144 Adopter une attitude
- 149 Le gardien de personnage
- 150 L'éponge
- 155 Concours de statuts
- 156 L'aboyeur
- 157 Pour sa Majesté !
- 159 cascade de battes
- 160 Le maître et ses deux valets
- 161 Shakespeare inspire

*Libres émotions*

- 162 Habiter le silence
- 163 No man's land
- 164 Silence autour de la table
- 166 Promenade émotionnelle
- 167 Sueurs froides
- 168 Objet récalcitrant
- 169 Rencontre annulée
- 170 Gravir l'échelle des émotions
- 171 Changer d'émotion
- 172 Saute d'humeur
- 174 Émotions en liberté
- 176 Remake émotionnel

*Le corps antenne*

- 177 Plouf !
- 178 Trois acteurs sur un banc
- 179 Ballet en trois mouvements
- 180 Pile ou face
- 181 Jouer de dos !
- 183 Illustrer un poème
- 184 L'équilibre du plateau
- 185 Union Jack
- 186 Jam

### *Démarrer une improvisation*

- 187 Essorage
- 188 La sauterelle qui avait une jambe de bois
- 190 Le damier

### *Les longues impros*

- 199 Témoignages
- 200 Univers en expansion
- 201 Coupez !
- 202 Impro Domino
- 204 Longue impro de groupe
- 205 Pièce improvisée avec canevas
- 206 Rotations de personnages
- 207 Le rêve
- 208 Bœuf Kandinsky

### *Challenges*

- 209 Trio
- 210 Gauche ! Droite !
- 218 Punch-accessoires
- 220 Il est interdit de faire rire !
- 221 Le président

### *Hors jeu*

- 223 Donner et recevoir un feedback
- 226 Créer un concept de jeu

## **Prépare !**

### *Mise en train*

- 13 Quarante respirations
- 20 Course au ralenti
- 24 Se souvenir de sa journée

### *Le corps instrument*

- 37 Haut-parleur
- 46 En chantant

*Le corps miroir*

- 51 Double miroir
- 54 Comme une onde
- 55 Promenade reflet
- 58 Lèvres mimétiques
- 59 Le banc de poissons
- 64 D'un style à l'autre

*Le corps explorateur*

- 65 Promenade sensorielle
- 66 Les objets imaginaires
- 69 Hyperactifs
- 70 Hyperactifs + rythme
- 71 Tous pour un
- 74 Manipuler des objets à portée de main
- 75 Explorer un lieu
- 80 Le voyage intérieur

*Le corps charabia*

- 90 Au fil des mots

*Dire « oui »*

- 109 Le corps accord

*L'aventure narrative*

- 113 Mâchicoulis
- 114 Allitérations
- 115 Trois répliques
- 125 Le conte improvisé
- 126 Le C.É.P.R.E ou histoire structurée
- 131 La marelle

*L'émergence du personnage*

- 134 Le geste intérieur
- 135 De la parole au geste !
- 136 Du geste à la parole !
- 139 Le centre moteur

- 140 Habiter un corps imaginaire
- 141 S'inspirer d'un animal
- 144 Adopter une attitude

#### *Libres émotions*

- 162 Habiter le silence
- 163 No man's land
- 166 Promenade émotionnelle
- 170 Gravir l'échelle des émotions
- 171 Changer d'émotion

#### *Le corps antenne*

- 182 Bouger les yeux fermés
- 186 Jam

#### *Démarrer une improvisation*

- 193 Démarrer avec un personnage

#### *Les longues impros*

- 203 Longue impro solo
- 204 Longue impro de groupe

#### *Challenges*

- 220 Il est interdit de faire rire !
- 221 Le président

#### *Hors jeu*

- 222 Tenir un journal
- 223 Donner et recevoir un feedback
- 224 Observer une impro
- 225 Créer un exercice
- 226 Créer un concept de jeu

### **Innove ! - L'imagination**

#### *Mise en train*

- 12 Un objet pour un autre
- 17 Marche inspirée

- 18 Arrêt sur images
- 25 Il est interdit d'inventer !
- 26 Questions cadrées

*Le corps instrument*

- 44 Résonance visuelle

*Le corps miroir*

- 55 Promenade reflet
- 56 Suggérer un secret

*Le corps explorateur*

- 64 Promenades sensorielles dans l'espace
- 66 Les objets imaginaires
- 67 Le ballon imaginaire
- 72 La malle mystérieuse
- 74 Manipuler des objets à portée de main
- 75 Explorer un lieu
- 78 Manipuler un objet personnel

*Le corps charabia*

- 84 Le traducteur

*Dire « oui »*

- 99 C'est génial !
- 107 Figures enchaînées

*L'aventure narrative*

- 134 Le geste intérieur
- 121 La fabrique d'images
- 122 Le narrateur perméable
- 126 Le C.É.P.R.E ou histoire structurée
- 127 Les fausses énigmes
- 133 Du coq à l'âne

*L'émergence du personnage*

- 136 Du geste à la parole !
- 139 Le centre moteur

- 140 Habiter un corps imaginaire
- 141 S'inspirer d'un animal
- 153 Multiples personnages
- 158 Le clown blanc et l'auguste

*Libres émotions*

- 162 Habiter le silence
- 163 No man's land

*Le corps antenne*

- 178 Trois acteurs sur un banc
- 180 Pile ou face
- 185 Union Jack
- 186 Jam

*Démarrer une improvisation*

- 187 Essorage
- 188 La sauterelle qui avait une jambe de bois
- 193 Démarrer avec un lieu
- 195 Démarrer avec un secret
- 197 Démarrer avec une situation
- 198 Page blanche

*Les longues impros*

- 199 Témoignages
- 201 Coupez !
- 207 Le rêve
- 208 Bœuf Kandinsky

*Challenges*

- 212 Ambiguïtés
- 218 Punch-accessoires

*Hors jeu*

- 225 Créer un exercice
- 226 Créer un concept de jeu



## **Amuse-toi ! - l'instinct du jeu**

### *Mise en train*

- 1 Le bouclier et l'épée
- 3 Jeux de balles
- 5 Échanges d'énergie
- 6 1,2,3 Soleil
- 21 Bagarre au ralenti
- 23 Sur les traces
- 33 Autobiographies

### *Le corps instrument*

- 35 Mené par le bout du nez
- 38 Résonance corporelle
- 39 Ping-pong sonore
- 41 Auto-résonance
- 42 Vocalises
- 43 La voix insolite
- 48 L'ombre jazzy
- 50 Polyphonies

### *Le corps miroir*

- 62 Chambre d'échos
- 63 Garder la distance

### *Le corps explorateur*

- 73 Tout en mangeant et en buvant

### *Le corps charabia*

- 82 Soirée canapé charabia
- 83 Charabia politique
- 84 Le traducteur
- 85 Alternier charabia et français
- 86 Compter de 1 à cinquante
- 92 Lyre
- 97 La fête charabiesque

***Dire « oui »***

- 99 C'est génial !
- 106 Rocking chair
- 108 Sur tous les tons
- 104 Pièges

***L'aventure narrative***

- 116 Et après ?
- 118 Guerre de compliments
- 119 Montagnes russes
- 127 Les fausses énigmes
- 128 Les objets magiques
- 130 Les siamois
- 132 Deux en un

***L'émergence du personnage***

- 138 A l'insu de son plein gré
- 150 L'éponge
- 151 Grimace
- 156 L'aboyeur
- 158 Le clown blanc et l'auguste
- 159 Cascade de battes
- 160 Le maître et ses deux valets

***Le corps antenne***

- 179 Ballet en trois mouvements
- 186 Jam

***Démarrer une improvisation***

- 188 La sauterelle qui avait une jambe de bois

***Les longues impros***

- 200 Univers en expansion
- 201 Coupez !

***Challenges***

- 210 Gauche ! Droite !

212 Ambiguïtés

## **Ose ! - La vulnérabilité**

### *Mise en train*

- 5 Échanges d'énergie
- 7 Pioupiou
- 16 Prendre et laisser
- 17 Marche inspirée
- 21 Bagarre au ralenti
- 25 Il est interdit d'inventer !
- 28 Je suis Superman...
- 30 Sur-le-champ
- 31 Le tiroir à personnages
- 33 Autobiographies

### *Le corps instrument*

- 36 Mouvement darwinien
- 38 Résonance corporelle
- 39 Ping-pong sonore
- 41 Auto-résonance
- 42 Vocalises
- 43 La voix insolite
- 44 Résonance visuelle
- 46 En chantant
- 48 L'ombre jazzy
- 50 Polyphonies

### *Le corps miroir*

- 52 Copie conforme
- 56 Suggérer un secret

### *Le corps explorateur*

- 68 Regarder passer les trains
- 69 Hyperactifs
- 72 La malle mystérieuse
- 74 Manipuler les objets à portée de main

### *Le corps charabia*

- 83 Charabia politique
- 84 Le traducteur
- 85 Alternier charabia et français
- 88 La plus belle histoire du monde
- 90 Au fil des mots
- 91 Charabia dada

### *Dire « oui »*

- 99 C'est génial !
- 100 Le cercle de la vulnérabilité
- 102 En t'écoutant, je ressens...
- 104 Pièges
- 107 Figures enchaînées
- 110 Comme chien et chat

### *L'aventure narrative*

- 112 Je suis... parce que...
- 114 Allitérations
- 115 Trois répliques
- 118 Guerre de compliments
- 119 Montagnes russes
- 120 Délire psychotique
- 121 La fabrique d'images
- 122 Le narrateur perméable
- 123 Le narrateur miroir
- 125 Le conte improvisé
- 127 Les fausses énigmes
- 129 Mimer et conter
- 133 Du coq à l'âne

### *L'émergence du personnage*

- 137 Le geste insolite
- 138 Á l'insu de son plein gré
- 139 Le centre moteur
- 140 Habiter un corps imaginaire

- 141 S'inspirer d'un animal
- 143 Le cirque de personnages
- 144 Adopter une attitude
- 146 Le caméléon
- 152 Double déclenchement
- 153 Multiples personnages
- 158 Le clown blanc et l'auguste

#### ***Libres émotions***

- 162 Habiter le silence
- 164 Silence autour de la table
- 165 À fleur de peau
- 167 Sueurs froides
- 168 Objet récalcitrant
- 170 Gravir l'échelle des émotions
- 172 Saute d'humeur
- 173 Un peu, beaucoup, passionnément, à la folie... Pas du tout
- 174 Émotions en liberté

#### ***Le corps antenne***

- 182 Bouger les yeux fermés
- 183 Illustrer un poème
- 186 Jam

#### ***Démarrer une improvisation***

- 191 Démarrer avec une posture
- 195 Démarrer avec un secret
- 196 Démarrer avec un personnage
- 198 Page blanche

#### ***Les longues impros***

- 203 Longue impro solo

#### ***Challenges***

- 211 Sur le grill
- 218 Punch-accessoires
- 220 Il est interdit de faire rire !

221 Le président

*Hors jeu*

222 Tenir un journal

223 Donner et recevoir un feedback

225 Créer un exercice

226 Créer un concept de jeu