

300 exercices d'improvisation et d'exploration théâtrale

Introduction.....	9
La vertu du courage en improvisation.....	13
Vers une plus grande diversité des formes de jeu.....	13
De la préparation à la construction d'une improvisation. .	15
Écouter – Percuter – Accepter	16
ou les trois principes de base de l'improvisation.....	16
Oser – S'amuser – Innover	19
ou les principes moteurs de l'improvisation.....	19
Vaincre l'anxiété en improvisation.....	20
La première idée qui vient à l'esprit.....	23
Oublier les principes de l'improvisation	24
L'acteur, le personnage et l'esprit logique.....	29
L'esprit logique.....	29
Faire diversion à l'esprit logique.....	32
« Le corps poétique ».....	35
De la réactivation de la mémoire aux actions physiques..	36
La dualité acteur-personnage.....	37
L'atelier d'improvisation théâtrale.....	41
La préparation.....	41
Briser la glace.....	45
L'échauffement.....	46
Le duo.....	46
Le groupe	47
Légende des exercices.....	48
Exercices d'échauffement et de mise en train.....	51
33 exercices et 14 variantes	
Le corps instrument.....	71
17 exercices et 11 variantes	
Le corps miroir.....	80
15 exercices et neuf variantes	
Le corps explorateur.....	91
16 exercices et cinq variantes	
Le corps charabia.....	107
16 exercices et huit variantes	
Dire Oui.....	117
13 exercices et quatre variantes	
L'aventure narrative.....	127
33 exercices et 12 variantes	
L'émergence du personnage.....	142
27 exercices et trois variantes	
Libres émotions.....	162
15 exercices et huit variantes	
Le corps antenne.....	173
Dix exercices et trois variantes	
Démarrer une improvisation.....	179
12 exercices et quatre variantes	
Les longues impros.....	192
Neuf exercices et une variante	
Challenges.....	198
13 exercices et quatre variantes	
Hors-jeu.....	206

Six exercices	
Les méthodes et techniques d'improvisation	214
Les différentes méthodes abordées.....	214
Méthode Stanislavski et dérivés.....	215
Le rythme.....	217
Le théâtre physique.....	218
Jouer, c'est faire.....	219
Établir la relation.....	222
Longues impros.....	223
Du corps au texte.....	224
La danse improvisée.....	226
Les malices de Keith Johnstone.....	227
Procédés génériques de jeux	228
Personnage.....	229
Émotions.....	231
Le maintien.....	231
Développement personnel.....	232
Art de la conversation improvisée.....	234
Petits moteurs au quotidien.....	235
Établir un lieu.....	235
Challenges.....	236
Exercices solo.....	239
Exercices en duo.....	241
Accepte !.....	245
Écoute !.....	246
Percute ! - La vivacité.....	249
Anime ! - Le jeu d'acteur.....	252
Construis !.....	257
Joue le jeu ! - L'esprit du groupe.....	259
Prépare !	263
Innove ! - L'imagination.....	265
Amuse-toi ! - l'instinct du jeu.....	267
Ose ! - La vulnérabilité.....	269
Suggestions de formation à l'improvisation théâtrale....	274
Introduction à l'improvisation.....	274
Sensibilité au geste.....	276
Application des techniques d'improvisation à la répétition d'une pièce	278
Formation à l'esprit d'équipe en entreprise.....	279
Atelier d'écriture improvisée.....	280
Atelier « L'émergence du personnage ».....	281
Atelier « Libres émotions ».....	282
Pour une création collective à partir d'impros.....	282
Le « Catch Impro maison ».....	285
Résumé des outils et des méthodes abordés.....	288
Impossible n'est pas impro.....	294
Glossaire.....	296
Glossaire des noms propres.....	304
Bibliographie.....	314
Annexes.....	327