

ATELIER THEATRE POUR ADOLESCENTS

L'étape la plus ingrate et pourtant inéluctable pour chacun est le passage à l'adolescence : cette période aussi importante que bouleversante, déstabilisante, où l'adolescent entre dans une quête identitaire, existentielle est difficile à gérer autant pour les parents que pour les ados.

Le théâtre tient alors une place importante pour accompagner l'ado dans son expression libre, dans la légitimité de sa quête identitaire, pour l'aider à libérer ses maux, mettre des mots sur ses émotions et enfin lui permettre de se forger une personnalité, une sensibilité dans un contexte ludique, créatif, instructif et collectif.

Dans le cadre des loisirs et de la scolarité nous proposons un atelier théâtre adolescents en groupe ou individuel.

Nous pouvons aussi adapter cet atelier dans le cadre du soutien scolaire pour développer la confiance dans la prise de parole.

DURÉE : variable selon les attentes.

À QUI S'ADRESSE CET ATELIER

Cet atelier s'adresse aux enfants entre 13 ans à 17 ans :

- désireux d'apprendre les bases du théâtre ou bien de se perfectionner.
- dont la sensibilité a besoin d'être exprimée
- pour développer des qualités précieuses pour s'épanouir : Audace, Spontanéité, Challenge, Créatif, Responsable, Croire en ce qu'on fait, Confiance en soi, Fédérer...
- qui ont du mal à gérer sa timidité, sa pudeur
- qui ont des difficultés pour aller vers l'autre ou pour s'intégrer dans un groupe d'adolescents
- qui sont totalement décontenancés, figés, dans un mal-être physique lourd lorsqu'ils doivent prendre la parole (en classe, avec les copains, en loisirs, en famille...)
- qui ont besoin d'assouvir leur imaginaire et leur esprit créatif
- qui ont intérêt à exprimer et/ou canaliser une énergie débordante

OBJECTIFS DE CET ATELIER

- Apprendre à se connaître, s'accepter et s'amuser avec sa personnalité.
- Ne pas avoir peur de l'auto-dérision et du ridicule.
- Mettre à sa disposition les outils de l'acteur pour surmonter sa timidité ou pour favoriser la concentration par exemple.
- Savoir se détendre pour optimiser sa concentration, dompter le trac en apprivoisant son adrénaline.
- Conforter l'adolescent pour prendre sa place au sein d'un groupe et l'aider à être à l'aise avec sa personnalité et l'affirmer au sein des autres.
- Découvrir toutes les facettes de l'Expression Orale : conte, poème, chant...
- Découvrir son Corps : mime, clown, danse, chorégraphie...
- * Stimuler l'imaginaire / Développer la créativité :
 - Improvisation, Jeux de rôles
 - L'écriture de scènes, de conte, de sketches...
- * Créer et expérimenter en équipe :
 - Avoir un esprit d'équipe : tolérance, consensus, partage, solidarité...
 - Participer à toutes les étapes de la création de mini pièce de théâtre ou d'un scénario : préparation (écriture et mémoire), répétition et « Action ! » en passant par la construction des costumes et des décors.
- Réaliser un projet artistique

LES PLUS DE CET ATELIER

- * Nous serons à l'écoute des souhaits de chaque adolescent et nous nous adapterons à ses besoins afin qu'il gagne confiance en lui et prenne l'initiative de s'exprimer avec sérénité devant les autres.
- * Méthode Stanislavski pour la création et l'interprétation des personnages.
- * Méthode Meisner pour stimuler l'écoute, la concentration et développer l'affirmation de soi.
- * Aborder les mémoires sensorielles (l'ouïe, le toucher, l'odorat, la vue, le goût)
- * Découvrir ses émotions et celles des autres
- * Utilisation de la caméra
- * Sensibilisation à la Musique et aux Sons.
- * Nous avons à notre disposition une diversité d'exercices de théâtre adaptés à chaque groupe.
- * Individuel ou Groupes limités à 12 participants pour plus d'interactions

* Nous pouvons aussi adapter cet atelier dans le cadre du soutien scolaire pour développer la confiance dans la prise de parole.

PROGRAMME DE L'ATELIER

*** Apprendre à se connaître, s'accepter et faire de sa différence une force**

- Apprendre aux adolescents à se construire leur propre caisse à outils d'Expression Personnelle avec les 7 outils indispensables du comédien : Respiration – Attitude – Voix – Articulation – Phrasé - Silence - Regard

- Ne pas avoir peur de l'autodérision et du ridicule.

- Donner des mots aux émotions et les identifier

- Apprendre à Ecouter et observer

- Prendre sa place dans l'espace.

- Découvrir son Corps : mime, danse, chorégraphie...

* **Apprendre à se détendre**, se relaxer pour favoriser la concentration et pour transformer le trac en super « adrénaline ».

*** Exister au sein du groupe**

- Prendre sa place au sein d'un groupe et être à l'aise avec sa personnalité et l'affirmer au sein des autres.

- Développer l'esprit d'équipe : tolérance, consensus, partage, solidarité...

- Savoir être attentif à la différence de l'autre, respecter cette différence et s'inspirer de la richesse du mélange des différences.

*** Stimuler l'imaginaire, Développer la créativité**

- Découvrir toutes les facettes de l'Expression Orale : conte, poème, chant...

- Apprendre à interpréter des personnages éclectiques dans des situations différentes.

- Improvisation, jeux de rôles, mises en situation

- Mime, clown, imitation, chant...

- Des scènes tirées du répertoire, des sketches, des créations mêlant chant, danse et textes...

*** Créer et expérimenter en équipe**

- création de mini pièce de théâtre ou d'un scénario : préparation (écriture et mémoire), répétition et « Action ! » en passant par la construction des costumes et des décors.

- Réaliser un projet artistique

→ Les adolescents pourront ainsi mettre en lumière leur talent, exercer leur créativité au sein d'un groupe tout en s'amusant.