

# ATELIER D'ELOQUENCE N°01 :

## INITIATION ET CONFIANCE

### NOTE :

L'objectif de la séance est de faire accepter aux élèves de se concentrer et de se centrer sur eux-mêmes. Il s'agit également de prendre une posture imposée et de ne plus être tout à fait « soi-même » au naturel, mais bien en maîtrise de son discours.

### ACCEUIL + APPEL

Temps : 05 minutes / Type : échauffement / En marchant

#### Rappel des enjeux

(Confidentialité obligatoire, volonté de progresser, avoir l'esprit de groupe, accepter de jouer, accepter de ne pas se soucier du regard des autres, aucun téléphone).

L'élève ne monte sur scène que s'il.elle est ok avec ces éléments.

### LES GRIMACES

Temps : 10 minutes / Type : Echauffement / En marchant

Faire marcher les élèves dans la salle, comme s'ils marchaient dans la rue, seuls au milieu d'étrangers. Forcer les élèves à adopter une expression neutre et à "faire leur bulle", comme s'ils avaient des œillères.

**A chaque fois que le prof tape dans les mains, ils doivent changer d'attitude.** L'attitude doit se voir sur leur visage puis progressivement dans l'attitude et la démarche. Une fois l'action réalisée, taper une seconde fois dans les mains, ils reprennent leur marche de manière neutre.

a. Sourire    b. Colère    c. Rire    d. Tristesse

Conseil aux élèves : Ne pas laisser les élèves tourner en rond dans l'espace scénique

### JOUONS ENSEMBLE

Temps : 10 minutes / Type : Interaction et contact / En marchant

Toujours en marchant dans la salle au clap des mains **ils vont devoir interagir avec un inconnu**, la personne la plus proche. Une fois l'action réalisée, taper une seconde fois dans les mains, ils reprennent leur marche de manière neutre.

Au clap :

Tour 1 : Se dire bonjour en souriant / Tour 2 : Rire ensemble

Tour 3 : Se crier dessus pour une raison inconnue (sans gros mots)

Tour 4 : Tenir le menton de l'autre (façon bi-bichon-bichette) et regarder l'autre droit dans les yeux.

Conseil aux élèves : Ne pas laisser les élèves tourner en rond dans l'espace scénique

## LA DECHARGE

Temps : 10 minutes / Type : Interaction et contact / En cercle

Former une ronde. Tout le monde se met en cercle et se tiens la main, tout le monde a les yeux fermés.

Une personne démarre en **serrant légèrement la main de son voisin pour faire passer l'énergie**, celui qui reçoit doit passer l'énergie à son autre voisin. L'énergie doit faire le tour du cercle.

Phase 2 : Essayer de faire passer l'énergie plus rapidement.

Phase 3 : Il est possible de renvoyer l'énergie dans l'autre sens.

Conseil aux élèves : Possibilité de commencer avec les yeux ouverts.

## LA COURSE AUX AVEUGLES

Temps : 10 minutes / Type : Interaction et concentration / Deux groupes en face à face

Diviser le groupe en deux, chaque groupe se place à une extrémité de la salle. Dégager le chemin entre les deux groupes (chaises, tables...).

**Chaque membre du premier groupe doit traverser la salle les yeux fermés, sans s'arrêter.**

Il.elle est arrêtée physiquement par un membre ou l'ensemble du deuxième groupe.

Il faut aller jusqu'au bout sans ralentir. Demander aux élèves d'arrêter leurs camarades en touchant l'épaule avec le plat de la main.

Conseil aux élèves : Plus la salle est silencieuse, plus l'exercice est intéressant.

## TACHE FINALE : LECTURE D'UN TEXTE

Temps : 45 minutes / Type : Prise de parole face au public / En solo

Distribuer à chacun un texte, à lire, seul. Donner 10 min pour le lire 2-3 fois.

Objectif : Lire le texte devant les autres en essayant de poser la voix, de faire vivre le texte, de lui donner une intonation, de faire vivre les mots.

Conseil aux élèves :

Rappeler que quoi qu'ils disent ils racontent une histoire.

Regarder au loin.

Penser à bien respirer, parler assez fort. Varier votre voix pour donner du sens aux propos.

Le langage du corps est aussi important que le texte.

# ATELIER D'ELOQUENCE N°02 :

## LA VOIX ET L'ESPACE

### NOTE :

C'est un atelier qui doit permettre aux élèves de parler et de prendre conscience à la fois du langage verbal et non verbal.

### ACCEUIL + APPEL

Temps : 05 minutes / Type : échauffement / En marchant

#### Rappel des enjeux

(Confidentialité obligatoire, volonté de progresser, avoir l'esprit de groupe, accepter de jouer, accepter de ne pas se soucier du regard des autres, aucun téléphone). L'élève ne monte sur scène que s'il/elle est ok avec ces éléments.

### LES PINGOUINS

Temps : 10 minutes / Type : Echauffement / En marchant

Faire marcher les élèves dans la salle, comme s'ils marchaient dans la rue, seuls au milieu d'étrangers. Forcer les élèves à adopter une expression neutre et à faire leur bulle.

A chaque fois que le prof tape dans les mains, **ils doivent changer d'attitude**. L'attitude doit se voir sur leur visage puis progressivement le sentir dans démarche. Une fois l'action réalisée, taper une seconde fois dans les mains, ils reprennent leur marche de manière neutre.

- a. Avoir froid / b. Avoir trop chaud / c. Être un vieillard
- d. Être un pingouin sur la banquise
- e. Être sur un fil en équilibre entre deux montagnes
- f. Être un zombie (et pousser des petits cris de zombies)

Conseil aux élèves : Insister sur la respiration, elle doit aussi traduire l'état du personnage.  
Ne pas tourner en rond dans l'espace scénique

## L'EVANOUISSEMENT

Temps : 5 minutes / Type : Interaction et voix / En marchant

Faire marcher les élèves dans la salle, comme s'ils marchaient dans la rue, seuls au milieu d'étrangers. Lorsque le prof donne le nom d'une personne, celle-ci va simuler son évanouissement manière très surjouée et très bruyante. Les autres membres du groupe doivent alors se précipiter pour l'empêcher de tomber.

Dire d'abord 1 nom puis 2 ou 3 en même temps.

Conseil aux élèves : Insister sur le besoin d'inspirer avant de crier pour charger de l'air dans les poumons et ne pas s'abimer les cordes vocales.

Ne pas se laisser tomber en arrière, décomposer, ralentir la chute au maximum, et surtout sonoriser très fortement son évanouissement.

Note : L'exercice de l'évanouissement est délicat car si les premiers participants refusent de jouer, les autres ne feront pas non plus. Il peut être malin de commencer par demander collectivement de crier (plusieurs fois), avant de demander de la faire de manière individuelle. Enfin faire l'exercice complet avec le cris et l'évanouissement.

## LA DECHARGE

Temps : 10 minutes / Type : Interaction et contact / En cercle

Former une ronde. Tout le monde se met en cercle et se tiens la main, tout le monde a les yeux fermés.

Une personne démarre en **serrant légèrement la main de son voisin pour faire passer l'énergie**, celui qui reçoit doit passer l'énergie à son autre voisin. L'énergie doit faire le tour du cercle.

Phase 2 : Essayer de faire passer l'énergie plus rapidement.

Phase 3 : Il est possible de renvoyer l'énergie dans l'autre sens.

Conseil aux élèves : Possibilité de commencer avec les yeux ouverts.

## LA BOULE D'ENERGIE

Temps : 10 minutes / Type : Interaction et concentration / En cercle

Tout le monde se met en cercle sans se tenir la main.

Le premier forme une fausse boule d'énergie (comme un ballon) avec ses mains et l'envoi à quelqu'un qui doit mimer de la recevoir, puis la renvoyer à quelqu'un d'autre.

La taille de la balle peut être modifiée par celui qui l'envoie, il doit bien faire comprendre au receveur la taille, la forme et le poids de l'objet qu'il. Elle envoie.

## LE CULBUTO

Temps : 10 minutes / Type : Interaction et contact / En cercle

Tout le monde forme un petit cercle (7-8 personnes max) épaules contre épaules. Ceux qui forment le cercle ont les bras en avant au niveau de la poitrine face aux autres. Ils ont tous un pied en avant, un pied en arrière.

Une personne se positionne au centre, bras croisés sur le torse, les mains sur les épaules, les yeux fermés, pieds joints et sur la pointe des pieds.

Tout doucement elle va se laisser tomber en arrière/avant.

Les autres doivent la réceptionner tout doucement et la renvoyer vers une autre personne.

Conseil aux élèves : Être vigilant à ce que le cercle soit toujours bien compact.

Il est possible de placer les élèves inactifs en soutient, derrière le cercle.

## LE CRIEUR DES MONTAGNES

Temps : 10 minutes / Type : Voix / En solo

Seul sur scène, chaque élève doit donner, son nom, dire qu'il/elle est le fils de, où il/elle est né et une chose qu'il/elle aime dans la vie.

"Je suis Jason Legros, fils de Raymond Legros, natif d'Angers et ce que j'aime par-dessus tout, c'est le SCO d'Angers !"

Conseil aux élèves : Insister sur la respiration à chaque virgule, pour réguler le débit de parole et avec un discours clair et puissant.

## TACHE FINALE : L'ANECDOTE DE L'HOMME TRONC

Temps : 40 minutes / Type : Interaction et voix / En binôme sur scène

Demander de former des binômes. Puis séparer les binômes. Chaque élève doit trouver une anecdote à raconter, sans que l'autre la connaisse.

Puis, chaque binôme raconte son anecdote face aux autres. Le premier membre du binôme a les mains en appuie sur les hanches. Le binôme se met dans le dos et avance ses mains pour faire la gestuelle.

Conseil : Intervenir pour corriger le débit de parole, les tics de langage et la respiration.

# ATELIER D'ELOQUENCE N°03 :

## LA PRISE DE PAROLE ET L'ACCEPTATION

### NOTE :

C'est un atelier qui doit permettre aux élèves de passer un cap en termes de concentration et de confiance en eux. C'est également un travail de fond sur la voix et la respiration.

### ACCEUIL + APPEL

Temps : 05 minutes / Type : échauffement / En marchant

#### Rappel des enjeux

(Confidentialité obligatoire, volonté de progresser, avoir l'esprit de groupe, accepter de jouer, accepter de ne pas se soucier du regard des autres, aucun téléphone). L'élève ne monte sur scène que s'il/elle est ok avec ces éléments.

### INTERACTIONS SOCIALES

Temps : 10 minutes / Type : Echauffement / En marchant

Faire marcher les élèves dans la salle, comme s'ils marchaient dans la rue, seuls au milieu d'étrangers. Forcer les élèves à adopter une expression neutre et à faire leur bulle. Toujours en marchant dans la salle au clap **ils vont devoir interagir avec un inconnu**, la personne la plus proche de vous. Au clap :

Tour 1 : Dire « bonjour » (variantes possibles avec un « check », une poignée de main ou une émotion)

Tour 2 : Rire ensemble

Tour 3 : Se crier dessus pour une raison inconnue (sans gros mots)

Tour 4 : Faire un câlin, une accolade

Tour 5 : Tenir le menton de l'autre (façon bi-bichon-bichette) et regarder l'autre droit dans les yeux.

### LES PINGOUINS

Temps : 10 minutes / Type : Echauffement / En marchant

Faire marcher les élèves dans la salle, comme s'ils marchaient dans la rue, seuls au milieu d'étrangers. Forcer les élèves à adopter une expression neutre et à faire leur bulle.

A chaque fois que le prof tape dans les mains, **ils doivent changer d'attitude**. L'attitude doit se voir sur leur visage puis progressivement le sentir dans démarche. Une fois l'action réalisée, taper une seconde fois dans les mains, ils reprennent leur marche de manière neutre.

a. Sur une fine couche de glace, qui peut craquer à tout moment

- b. Un aristocrate, très riche, très snob
- c. Une cosmonaute dans l'espace
- d. Un zombie\*

\*Demander aux élèves d'inspirer ensemble et de faire un rôle de zombie en expirant. Pour matérialiser le fait que sans le souffle, la voix ne peut pas sortir correctement.

Conseil aux élèves : Insister sur la respiration, elle doit aussi traduire l'état du personnage.  
Ne pas tourner en rond dans l'espace scénique

## MAITRE DU TAI-CHI CHUAN

Temps : 10 minutes / Type : Concentration / Une personne solo face à tous les autres

Le maître Tai-chi est face au reste du groupe. Il va faire des gestes, très lents que les autres vont répéter face à lui, comme un miroir. Changer de maître régulièrement.

## CRAYON DANS LA BOUCHE

Temps : 5 minutes / Type : Parole et articulation / En marchant

Raconter votre Film / Série / Disney préféré avec un crayon dans la bouche. D'abord tous ensemble, puis en solo parmi les autres à l'appel de l'animateur.ice.

Conseil aux élèves : Insister sur la respiration, le travail de la mâchoire et des lèvres pour pouvoir être audible et compréhensible.

## COURS SUR LA MODULATION DE LA VOIX

Temps : 5 minutes / Type : Parole et articulation / MASTERCLASS

Demander aux élèves ce qui fait qu'un.e prof est ennuyant.e et récolter leurs retours (voix monotone, débit de parole, manque de passion...).

Dans un second temps, rappeler les éléments indispensables à un discours clair :

- 1) La respiration pour pouvoir porter sa voix
- 2) Le débit (qui doit varier)
- 3) Laisser des blancs (pour requérir l'attention)
- 4) Accentuer les mots importants (par un geste ou une intonation)

Conseil aux élèves : Ne pas hésiter à faire la comparaison avec la ligne d'un rythme cardiaque qui doit varier de haut en bas et se reposer aussi.





## KARAOKE / DISCOURS

Temps : 45 minutes / Type : Prise de parole face au public / En solo

Chacun a choisi préalablement une chanson, vient avec son texte (imprimé ou écrit) à la main.  
Possibilité d'avoir une enceinte Bluetooth pour accompagner avec la musique (à bas volume) si nécessaire.

Chaque élève passe seul. Possibilité de faire un tirage au sort si les élèves ne sont pas volontaires.  
Possibilité de chanter (en tant que prof) si l'ensemble des élèves sont passés ou en premier pour lancer l'activité.

Conseil : Avertir les élèves 3 semaines en avance, refuser tant que possible l'utilisation du téléphone pour lire les paroles.

# ATELIER D'ELOQUENCE N°04 :

## LA MISE EN SITUATION

---

### NOTE :

C'est un atelier qui doit permettre aux élèves de préparer sereinement le Grand Oral.

### ACCEUIL + APPEL

Temps : 05 minutes / Type : échauffement / En marchant

#### Rappel des enjeux

(Confidentialité obligatoire, volonté de progresser, avoir l'esprit de groupe, accepter de jouer, accepter de ne pas se soucier du regard des autres, aucun téléphone). L'élève ne monte sur scène que s'il.elle est ok avec ces éléments.

### LA POIGNEE DE MAIN

Temps : 10 minutes / Type : Echauffement / En marchant

Faire marcher les élèves dans la salle, comme s'ils marchaient dans la rue, seuls au milieu d'étrangers. Forcer les élèves à adopter une expression neutre et à faire leur bulle. A chaque fois que le prof tape des mains, les élèves serrent la main de la personne la plus proche :

Tour 1 : Poignée de main (silence)

Tour 2 : Poignée de main + bonjour

Tour 3 : Poignée de main + bonjour + je suis votre Nom/Prénom

Tour 4 : Poignée de main + bonjour + je suis Nom/Prénom fictif

Possibilité de faire des variantes avec des émotions.

### INTRODUCTION DU GRAND ORAL

Temps : 40 minutes / Type : Voix / Une personne solo face à tous les autres

Chaque élève vient devant les autres pour présenter les 2-3 premières minutes d'une question du Grand Oral. Il.elle doit être seul.e, stable, avoir une voix assez forte et maîtriser sa respiration.

Conseil aux élèves : Intervenir pour corriger le débit de parole, les gestes parasites, l'ancrage dans le sol, les tics de langage et la respiration.

## LA MISE A NU

Temps : 40 minutes / Type : Voix / Une personne solo face à tous les autres

En 5 minutes, les élèves doivent écrire sur une feuille :

- Leur plus grande peur (ce qui vous angoisse le plus)
- Leur plus grand souhait pour l'avenir (pour vous ou vos proches ou l'humanité peu importe).

Demander aux élèves d'être le plus sincère possible et de justifier leur choix. Chacun viendra présenter son texte.

Conseil : C'est un exercice déstabilisant pour les élèves qui doivent se « livrer », souvent ils en oublient tout ce qui a été dit ou fait avant (respiration, débit, gestes...). C'est l'occasion de faire un rappel final sur les conseils d'éloquence et la gestion des émotions.

# ATELIER D'ELOQUENCE :

## EXERCICES ADDITIONNELS

### MOI-TOI

Temps : 05 minutes / Type : échauffement / En marchant

Les élèves marchent et quand le prof tape dans les mains, ils vont se mettre face à face avec la personne la plus proche d'eux.

Au clap dans mes mains, ils vont à tour de rôle dire haut et fort « MOI ! » puis au deuxième clap, ils souffleront très tranquillement « toi... »

A faire 4-5 fois avec une intensité plus grande et/ou une émotion particulière.

### LE MIRROIR

Temps : 10 minutes / Type : Concentration / En binôme

Les élèves choisissent un partenaire avec lequel ils n'ont pas l'habitude d'être. Ils se mettent face à face. Le premier va faire des gestes très lents avec ses mains et l'autre doit suivre les mouvements avec ses mains comme...un miroir. L'exercice se fait en silence.

### VIRLANGUE

Temps : 10 minutes / Type : Articulation et respiration / En marchant

Donner à chacun une phrase d'articulation, en marchant ils vont la lire et la répéter inlassablement encore et toujours.

- a. Penser à poser la voix
- b. Penser à respirer, la capacité d'élocution passe par le souffle

Tour 1 : Dire la phrase normalement (tous en même temps)

Tour 2 : Dire la phrase comme si vous étiez en colère (tous en même temps)

Tour 3 : A l'appel de votre nom, tout le monde s'arrête et la personne dit son texte.

NB : Imprimer une petite phrase d'articulation.

Dispo ici : [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi-hJWjgcuLAX9RKQEHVF-AsEQFnoECBQQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.edu.gov.mb.ca%2Fm12%2Fbiblio%2Fsuggestions\\_et](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi-hJWjgcuLAX9RKQEHVF-AsEQFnoECBQQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.edu.gov.mb.ca%2Fm12%2Fbiblio%2Fsuggestions_et)

[\\_actuques%2Fcollections\\_films%2Fdocs%2F180\\_virelangues.pdf&usg=AOvVaw0-pWdTcxU3MBu23gUvCYwS&opi=89978449](#)

Ou ici : <https://www.lalanguefrancaise.com/articles/les-22-meilleurs-virelangues-exercice-elocution-francaise>

## LE CHEF DE MEUTE

Temps : 10 minutes / Type : Voix / En marchant

Le groupe est réparti en deux meutes qui sont placées face à face ; chacune a un chef de meute. Celui-ci se place face à sa meute et propose une attaque (un geste et un cris/phrased/mot) que le groupe reproduit : geste et son. Le deuxième groupe répond par une nouvelle attaque. On change régulièrement de chef de meute (élu ou tiré au sort).

Conseil aux élèves : Inspirer avant de crier.

## UNE PHRASE UN GESTE

Temps : 20 minutes / Type : Ecriture et parole / Seul face aux autres

Ecrire sur une feuille les amorces suivantes :

Je suis...

J'ai...

Je viens...

Je m'appelle...

ou

Hier...

Aujourd'hui...

Demain...

Un jour...

Trouver une suite pour chaque phrase et associer un geste

## RACONTER UNE ANECDOTE

Temps : 20 minutes / Type : Voix / En marchant

Faire marcher les élèves dans la salle, comme s'ils marchaient dans la rue, seuls au milieu d'étrangers. Forcer les élèves à adopter une expression neutre et à faire leur bulle, comme s'ils avaient des œillères. Laisser 1 minute pour réfléchir à une anecdote.

Quand le prof tape dans les mains, ils démarrent l'anecdote. A chaque clap ils s'arrêtent net (à la façon du jeu 1-2-3 soleil). Au clap suivant ils reprennent comme si de rien n'était.

Etape 1 : Sans consigne

Etape 2 : Façon 1-2-3 soleil

Etape 3 : Avec une intonation particulière