Propositions pour une formation d'une demi-journée à l'attention des élèves

Nous vous proposons le déroulé ci-dessous, à enrichir ou à moduler, bien entendu

Etape 1 : Visionnage et analyse des deux discours de M. Obama (voir fiche d'exercice).

Etape 2 : Echange avec les élèves sur la prise de parole, leurs peurs, la nécessité de s'écouter et de s'entraider, de se respecter et d'être bienveillant lors des prise de parole des camarades.

Etape 3 : Petits exercices pour briser la glace et créer une dynamique de groupe.
Deux exemples de *ice-breakers*:
La planche en bois : par groupes de trois : un participant placé au centre a les yeux ouverts et reste gainé, comme une planche. il doit se laisser basculer en avant puis en arrière. Les autres membres du groupe, un placé à l'avant, l'autre à l'arrière, réceptionnent leur camarade et le repoussent doucement, comme s'ils se renvoyaient une planche en bois. Chaque participant doit jouer le rôle de la planche.
Le jeu du classement : les élèves forment des groupes de 5 environ et doivent se classer : par taille (du plus petit au plus grand), en fonction de leur pointure, dans l'ordre alphabétique de leur prénom ou de leur animal préféré.

Etape 4 : Exercices sur la respiration, le corps, le regard, la voix (ci-dessous).

Etape 5 : Réinvestissement immédiat des acquis par des exercices argumentatifs.
Exemples d'exercices argumentatifs :
Le débat contradictoire par groupes de quatre: Proposer deux sujets du type "Pour ou contre". Imposer à chaque élève qu'il trouve des arguments pour ou qu'il réfléchisse à des arguments contre. Laisser un temps de réflexion. Puis distribuer les rôles : deux élèves échangent leurs arguments pour/contre, l'un observe les qualités oratoires et le dernier se focalise sur la qualité des arguments. Petit temps de retour sur les prestations. On change ensuite les rôles pour le deuxième débat.

"Moi, président" : chaque élève prépare un petit discours pour présenter trois mesures qu'il voudrait prendre ou les trois inégalités qu'il souhaiterait résorber s'il était élu président de la République. Temps de préparation : les élèves réfléchissent à une introduction dans laquelle ils se mettent dans la peau d'un candidat à la présidentielle. Puis ils annoncent leur plan, les trois idées qu'ils vont défendre. Ils développent ces trois mesures en respectant ces trois temps : énonciation de la mesure, explication de la mesure, exemple de la façon dont ils la mettraient en oeuvre.
Les élèves peuvent passer face au groupe entier ou par groupes de quatre (pour gagner du temps ou mettre à l'aise les élèves). Un retour sur le contenu de l'argumentation et les qualités orales est effectué.

Caroline Harari, Annie Legendre, Sylvie Mennessier

Exercices corps, regard et voix
inspirés d'ateliers théâtre et d'ateliers de lecture à voix haute

Exercices non à réussir mais à traverser… Anthony Le Foll, comédien

Les trois piliers de la parole : la posture, la respiration, la voix

Respiration / Diaphragme

A noter : On distingue la **respiration haute** et la **respiration basse ou abdominale** :
- lors de la **respiration haute**, seule la cage thoracique est impliquée et se soulève ou s'abaisse ;
- lors de la **respiration basse ou abdominale**, c'est à la fois la cage thoracique et le ventre qui se soulèvent lors de l'inspiration et s'abaissent lors de l'expiration. Ce mode de respiration est plus complet et a un effet apaisant.

Avant ou au cours d'une prise de parole, on peut être perturbé.e par le trac (accélération du rythme cardiaque, transpiration…). Pratiquer une respiration basse pendant quelques minutes peut aider à contrôler ses émotions, son rythme cardiaque...

Exercices :
Allongé sur le sol
Être le plus lourd possible comme si l'on voulait laisser une trace dans le sol, être à l'écoute de ses sensations (température, sentiment de faim…)
Prendre cinq grandes inspirations et souffler. Puis deux grandes inspirations et souffler en sifflant comme un serpent. Être vigilant sur les points de contacts du corps dans le sol
Puis étirement. Compter jusqu'à 30, les élèves doivent être debout (et seulement à 30 !) en silence sans parler, à 40 ils sont en cercle et seulement à ce moment ils remettent pulls et cheveux en place !
Cet exercice a pour but de « faire page blanche » de préparer le corps et l'esprit à la suite.

Et /ou *debout en cercle*
Commencer par un centrage sur soi en fermant les yeux, en observant sa respiration. Détendre le cou, les épaules en se les massant, frotter ses bras, ses jambes, son torse, son ventre... s'étirer

Puis exercices de respiration : prendre conscience respiration haute respiration basse – Tendance à avoir une respiration haute, courte, émotionnelle

- **respirer avec le ventre** :
  en 4 temps :
  - inspirer avec le ventre, il doit se gonfler
  - temps d'arrêt
  - expiration lente (possibilité de compter ce temps d'expiration)
  - temps d'arrêt et à nouveau inspiration
  - cet exercice peut être fait debout, allongé, « en boule » : s'agenouiller puis poser le front au sol et inspirer expirer avec le ventre, pour vérifier la bonne réalisation de l'exercice par l'élève placer ses mains au dessus de ses hanches...
- et/ou respirer profondément avec le ventre puis **expirer doucement en soufflant sur sa main** avec l'image d'une main que l'on essaie de peindre de son souffle de chaque côté

Posture

Travailler l'ancrage des pieds au sol en étant assis, debout. En prendre conscience.
Position sur la chaise : pieds ancrés au sol, se tenir droit et stable, en position ouverte (épaules baissées, colonne vertébrale étirée, sommet du crâne pointé vers le ciel, menton baissé, bras et jambes non croisés), mains sur la table.
On peut s'asseoir sur le bord de la chaise pour tenir le dos bien droit.

Debout : marcher puis s'arrêter et s'ancrer dans le sol. Bras lâchés. Épaules baissées.

A noter : Durant la prise de parole : éviter les gestes parasites que nous faisons sans nous en rendre compte : croiser les bras, taper du pied, mettre ses bras dans son dos, avancer et reculer, jouer avec ses cheveux, mettre une main devant la bouche…

Travailler sa voix : diction, rythme, volume

1. Détendre et échauffer les muscles de l'élocution (bouche, mâchoire, langue et lèvres)
Détendre le visage : Faire un maximum de grimaces avec les lèvres puis avec tout le visage. Imaginer manger un gros chewing gum qui passe de gauche à droite
Gonflez les joues, creusez-les.
« Libérer la langue » : tirer la langue, tourner la langue plusieurs fois dans un sens et dans l'autre, faire le tour de la bouche
Faire le bruit d'une mouche : bzzzz.
Faire le chant des cigales de plus en plus fort avec un ventre tonique
Bailler pour que voile du palais se décolle
Pour parler clairement il faut que la bouche soit bien ouverte « *il faut vomir la voix* » Ecole Italienne du chant
Solliciter son diaphragme (déterminant pour le volume de la voix) : faire des Ah en poussant vers le bas, rire de façon exagérée en émettant des Ah
Chauffer les cordes vocales : lèvres vers l'avant puis dents serrées faire un sourire forcé en disant *souris*

2. Travailler l'articulation

Prononcer ces consonnes en exagérant pour muscler les lèvres :
. consonnes labiales : articulées à l'aide des lèvres : BA BE BI BO BU (bien net, « avaler » les lèvres pour mieux lancer le son) ; autres consonnes : PA, MA, FA, VA
. consonnes linguales : articulées à l'aide de la langue : LA LE LI LO LU
. consonnes dentales : articulées à l'aide de la langue qui tape les dents du haut : TA TE TI TO TU ou DA DE DI DO DU
. consonnes gutturales : (attention aux cordes vocables, très fragiles…) ne jamais contracter la gorge, imaginer un œuf dur entre haut et arrière du palais (l'exercice fait bâiller, en profiter pour mettre du son) : GA GE GI GO GU

Vocalises
Dire A, E, I, O, U en exagérant l'articulation. Imaginer que les lèvres sont un élastique qui vont prendre la forme de chaque son.
Dire P, B, D, T en exagérant l'articulation. Les répéter plusieurs fois sur une seule expiration.

Ensuite mélanger : BA, BE, BI, BO, BU puis CA, CE, CI, CO, CU (prononcer ka, ke...) puis DA, DE, DI, DO, DU etc.

Les virelangues pour faire « virer » la langue, rendre l'élocution difficile pour forcer l'articulation et faire bouger tous les muscles du visage

Dire 3 fois en articulant le plus possible : papier bleu papier blanc en insistant sur le p, en parlant fort et de plus en plus vite

Soit :
Lire en boucle chaque liste de mots. D'abord sur un même rythme puis en accélérant.

1. crabe, crasse, gratte, grasse, grêle, graisse, crème, graine, traîne, reine, laine, aime, aile, mêle.
2. musc, muse, ruse, rustre, rude, ruche, juste, buste, brute, brûle, brume, bûche, bulle, brusque, cruche
3. biche, bridge, brique, gigue, guide, grippe, grime, grise, crise, crisse, glisse, lisse, place, hélas, glace

3. Travailler la maîtrise du volume sonore

Lire ces virelangues avec un volume sonore moyen puis en chuchotant puis en augmentant le son. Ensuite choisir un et le lire en augmentant le volume sonore puis en le diminuant.

1. Cinq chiens chassaient six chats.
2. Un généreux déjeuner régénérait des généraux dégénérés.
3. Ecartons ton carton car ton carton nous gêne.
4. Je veux et j'exige d'exquises excuses.
5. Ciel si ceci se sait, ces soins sont sans succès.
6. Piano-panier (à répéter en boucle) ; Fruits crus. Fruits cuits (à répéter en boucle).

Soit :

<u>Porter, muscler la voix :</u>
Insister sur le M (souffler et respirer largement)
Maman mange mille macarons.
Mille millions et mille milliards de mirifiques miracles mettent mon âme en émoi.

<u>Articulation, assouplissement des lèvres</u>
Exagérer l'articulation – Répéter plusieurs fois la phrase.
Louise ouit Sisi qui scie du buis sans soucis.
Une libellule volubile et minuscule circule en virgule et articule cent sons ridicules.

<u>Articulation, assouplissement des mâchoires</u>
Exagérer l'articulation – Répéter plusieurs fois la phrase.
Mama Outa, pâle et sale, râle et brame, place papa à la place de Baba.
Trois fois, un marchand de foie, dans la ville de Foix qui se dit ma foi, c'est la troisième fois, que je vends du foie, dans la ville de Foix.

<u>Articulation, assouplissement de la langue</u>
Exagérer l'articulation – Répéter plusieurs fois la phrase.
Ne nie pas que Ninette n'invite ni notre notaire ni nos bonnes nonnes de Notre-Dame.

Ton tenace tilleul n'a-t-il pas troué toute ta toiture ?

Articulation de phonèmes, rapidité d'élocution

Exagérer l'articulation – Répéter plusieurs fois la phrase. Les dire de plus en plus vite

Six souris roses ont susurré que seize chats siamois ont chuchoté cent six secrets chaque soir sans sourciller.

Croc le croco croque la queue de Kéké le criquet.

Apprentissage du crescendo vocal, répartition du souffle, chuchotement, projection

Dire le texte en commençant très doucement, sur le chuchotement, et en élevant très progressivement la voix tout au long du texte pour finir avec une voix très forte, tonique et résonnante. Penser à bien respirer, rien ne presse. Souffler, inspirer large.

« Comme à mes chers amis je vous veux tout conter.
J'avais pris cinq bateaux pour mieux tout ajuster ;
Les quatre contenaient quatre chœurs de musique,
Capables de charmer le plus mélancolique.
Au premier, violons ; en l'autre, luths et voix ;
Des flûtes au troisième ; au dernier, des hautbois,
Qui tour à tour dans l'air poussaient des harmonies
Dont on pouvait nommer les douceurs infinies.
Le cinquième était grand, tapissé tout exprès
De rameaux enlacés pour conserver le frais,
Dont chaque extrémité portait un doux mélange
De bouquets de jasmin, de grenade et d'orange. »

Pierre Corneille, *Le Menteur*

Apprentissage du diminuendo vocal, maîtrise du volume sonore, distribution du souffle

Commencer le texte très fort puis diminuer progressivement pour finir dans un chuchotement.

« Voici le monde :
la boule ronde
Monte et descend ;
Creuse et légère,
Qui, comme verre,
Craque et se fend. »

Goethe, *Faust*

Travail de diction, Amplification du souffle

Lire avec articulation exagérée, rythme lent, voix médium.
Lire avec articulation correcte, rythme lent, voix forte.
Lire avec articulation correcte, rythme rapide, voix médium.
Lire avec articulation exagérée, rythme rapide, voix forte.
Lire avec articulation correcte, rythme rapide, voix forte.

Cocotte et Kéké

Cocotte est une coquette cocotte et Kéké cancaneur de cancans, Kéké conquis par la coquette Cocotte cancana à qui crut ses cancans que Cocotte était craquante, coquette et coquine. Quand Cocotte comprit que Kéké le cancaneur de cancans avait cancané à qui crut ses cancans qu'elle était craquante, coquette et coquine et que Kéké avait craqué pour sa craquotte, Cocotte la coquette courut comme un coq chez Kéké le cancaneur de cancans qui conclut qu'il n'avait plus qu'à clore son caquet.

Projection de la voix

1. Se lancer une balle imaginaire en choisissant une voyelle pour travailler la projection de la voix, l'énergie de la voyelle et du regard.
Variante : lancer une couleur, dire « Rouge » et l'adresser par le regard à un camarade qui la relance.

2. Mettre une chaise sur une table et faire s'adresser les élèves à elle lors d'une mise en voix. Exemple : dire un des mots des listes ci-dessus ou réciter une comptine connue par cœur et la dire à cette chaise surélevée.

3. En cas de difficulté à projeter sa voix: astuce de comédien : sauter sur place 2 minutes puis crier longtemps puis crier 3 fois.

A noter : Le volume de la voix est essentiel. Il faut penser à accentuer les verbes et les consonnes.

Le regard

Le regard : exercice du miroir
Source : *50 exercices pour parler en public,* Laurence Levasseur, éd. Eyrolles

Le regard est ce qu'il y a de plus important pour tisser des liens avec son public ou son interlocuteur, lui montrer que vous vous adressez vraiment à lui.

1. Choisissez un partenaire.
2. Mettez-vous debout, face à face.
3. Vous êtes le miroir de votre partenaire et il doit se regarder dans ce miroir en se livrant (lentement) à une activité habituelle devant un miroir (scruter son visage, se coiffer, esquisser un pas de danse...)
4. En tant que miroir, reflétez fidèlement chacun de ses gestes.
5. Échangez les rôles.

Variante : en faisant des gestes robotiques.

Le jeu de la salle d'attente : pour oser affronter le regard d'autrui et sentir la nécessité d'une posture ancrée, nécessaire pour que le regard soit posé. Pour travailler l'entrée dans une salle (d'examen oral notamment).
Par groupes de 6. Préparer 6 chaises, 3 face à 3 autres. C'est la salle d'attente. Un par un, chaque élève entre, regarde dans les yeux chaque personne assise dans la salle d'attente puis chaque personne du public. Il s'assoit.
Quand les 6 élèves sont assis, le premier arrivé se lève, regarde dans les yeux chaque personne assise puis chaque personne du public et s'en va. Personne ne doit parler.

S'entraîner à la posture et au regard de l'orateur : réciter face à un camarade une comptine connue par cœur en faisant attention à sa posture, sa voix, son regard. Si le regard est perdu, le camarade frappe des mains et l'élève recommence.

Travailler l'engagement

1. **Marche et parle** : Tout le monde marche en occupant tout l'espace (décidé, fatigué, joyeux, gesticulant, insectes, géants, malade mourant, sable brûlant, lac gelé, pluie d'araignées, dans l'eau jusqu'au cou)
Au clap : on trouve un binôme pour dire une phrase (en colère, en secret, en riant, en bégayant, avec le hoquet, en pleurant, timidement, en zozotant, avec différents accents, etc.)

2. **Chaises des émotions** : plusieurs chaises symbolisant différentes émotions (amour, haine, mépris, surprise, honte, colère, bonheur). Les élèves sont assis dessus.

Dire une phrase (la même pour tous) ou une courte comptine. Puis changer de place pour expérimenter les différentes émotions.

Conseiller aux élèves d'exagérer afin d'expérimenter ces tonalités. Ils trouveront le ton juste pour parler en public à force d'entraînement.

3. **Chaises de l'intensité** : 4 chaises symbolisant 4 degrés d'intensité : Quotidien/Cinéma/Théâtre/Clown
Dire une phrase (la même pour tous) ou une courte comptine. Puis changer de place pour expérimenter les 4 degrés.

Phrases possibles : Il fait beau dehors.
Être ou ne pas être, telle est la question.
Il me faut ou partir et vivre, ou rester et mourir.

Idées de comptines : Une souris verte, Frère Jacques, Il était un petit navire, Dodo l'enfant do...

4. **L'histoire extraordinaire** : Par groupe de 5, on vient raconter une histoire extraordinaire, avec l'énergie de l'urgence.
Chacun commence son relai de parole toujours par le même mot clé :
1/ Heureusement 2/ Quand tout à coup 3/ Malheureusement 4/ Ce qui est génial 5/ Et là, je ne sais pas ce qui m'a pris, je me suis mis à…
Le changement de relai est donné par le maître du jeu, en claquant dans ses mains et en veillant à accélérer le rythme.

Faire vivre son discours

A noter : Dans un discours, il est important de **varier la tonalité** (parfois un peu plus fort, parfois un peu moins fort) et le **rythme** (parfois un peu plus lent, parfois un peu plus rapide) pour **donner du relief au propos**. Il est important aussi d'observer des pauses, des **silences** pour laisser le temps à l'interlocuteur d'assimiler la parole.

Caroline Harari, Annie Legendre, Sylvie Mennessier

Bibliographie

GUERLAIN Valérie. *Petit manuel à l'usage de ceux pour qui l'oral est un cauchemar*. Le livre de poche, 2019. 154 p.

DE FREITAS. *Porter sa voix*. Le Robert, 2018. 431 p.

ANDRE Adeline. *Objectif grand oral mon cahier pour préparer l'épreuve*. Bordas, 47 p.

PERIER Bertrand. *Petit manuel pour grand oral*. Magnard, 2019. 111 p.

PERIER Bertrand. *La parole est un sport de combat*. Le livre de poche, 2019. 215 p.

MORRISSON Caterine. *35 exercices d'initiation au théâtre*. Actes Sud Junior, 61 p.

Ces ouvrages sont disponibles au CDI.

Caroline Harari, Annie Legendre, Sylvie Mennessier