

Parce que créer un climat propice, travailler l'écoute et l'engagement corporel aident à la prise de parole.... parce que travailler l'oral régulièrement par la pratique évite les écueils : stress, inhibition, conversation courante, diction, tonalité, hésitations, formalisation extrême

Faire sonner ensemble corps et voix en cercle :

Objectifs : échauffer le corps, travailler l'écoute corporelle, la concentration, créer le dynamisme du groupe, l'engagement et la précision corporelle

1. transmettre un geste à son voisin de gauche accompagné d'un son : IA
2. pour que l'énergie s'installe, faire plusieurs tours avant d'introduire un autre geste et un autre son
3. deuxième geste et deuxième son : all down. Entraîne un changement de sens dans la transmission du geste
4. troisième geste et troisième son : AI. Entraîne le fait que le partenaire suivant passe son tour
5. possibilité d'ajouter autres gestes et autres sons. Ceux-ci peuvent d'ailleurs s'inspirer d'un texte étudié.

Se présenter en cercle : 1 geste-1 mot-1 phrase :

Objectifs : créer la dynamique de groupe, travailler l'écoute corporelle, la concentration, l'engagement, permettre à chacun de s'exposer sans risque une première fois face au groupe, travailler la créativité corporelle

1. A transmet à son voisin de gauche B un geste accompagné de son prénom
2. B refait le geste et dit le prénom de A puis ajoute son geste et son prénom
3. le troisième C reprend le geste et le prénom de B et propose son geste et son prénom à D
4. D reprend le geste et le prénom de C et propose son geste et son prénom
5. etc

Il est possible de demander aux participants de reprendre la totalité de la phrase : c'est-à-dire que chaque geste et prénom s'ajoutent, le dernier participant devant redonner tous les prénoms et tous les gestes. L'exercice permet alors de travailler la mémoire, mémoire nécessaire dans le cas de l'éloquence.

Se présenter en cercle : prénom et phrase :

Objectifs : oser se présenter à un groupe de pairs bienveillants, adresser sa parole

1. Deux dispositions dans l'espace possibles : en cercle ou chacun derrière son bureau

2. En cercle : chacun à tour de rôle fait un pas vers l'intérieur du cercle, prend le temps de regarder chacun, puis donne son prénom et dit « j'aime.... », puis fait un pas en arrière.
3. En classe entière même exercice, mais au lieu de faire un pas l'élève se met debout, regarde un à un les élèves ou l'ensemble des élèves.
4. Il est important que chacun.e prenne son temps, de dissocier geste et parole de façon que chaque étape soit précise et assumée.

Créer la chambre de résonance intime de la prise de parole :

Objectifs : faire remonter les appréhensions, le stress, les joies liées à la prise de parole en respectant la pudeur de chacun, libérer la parole

1. Dans un espace tamisé chacun déambule en introspection : chacun.e cherche à se souvenir de situations dans lesquelles la cuisine avait une importance particulière. Quels sentiments, impressions remontent à la surface ? Quels mots font penser à la cuisine ?
2. La moitié du groupe s'assoit ou adopte une posture dans laquelle il.elle se sent à l'aise, chacun.e ferme les yeux.
3. L'autre moitié du groupe va de l'un à l'autre en chuchotant à l'oreille les impressions, sentiments qui ont surgi à propos de la cuisine pendant la déambulation.
4. intervertir les groupes
5. débriefing en cercle, nuage de mots

Partager les expériences liées à la cuisine en respectant l'anonymat :

Objectifs : même objectif que l'exercice précédent mais avec un autre dispositif facile à mettre en œuvre dans une classe entière, libérer la parole

1. chacun.e écrit sur une feuille de papier de manière anonyme : j'aime la cuisine car... ; En cuisine, je n'aime pas car...
2. rassembler tous les morceaux de papier
3. chacun.e tire au sort un morceau de papier
4. chacun.e se lève, s'ancre bien dans le sol, prend le temps de regarder l'auditoire et profère ce qu'il a sur son morceau de papier (chercher à l'énoncer sans lire si possible)
5. débriefing, nuage de mots

Les maximes de la cuisine :

Objectifs : s'habituer à adresser un propos, projeter la voix, veiller à un débit audible, se faire l'écho de réflexions sur l'éloquence (Maximes jointes)

1. Distribuer des maximes en lien avec la gastronomie, la cuisine, la gourmandise....
2. Déambulation, chacun s'approprié la maxime
3. Scinder le groupe en deux, les deux groupes se placent face à face
4. Par binôme, échanger les répliques, chaque binôme à son rythme
5. Dispositif frontal : un groupe public, un groupe comédien
6. Le groupe comédien dos public en ligne, chacun se retourne quand il se sent prêt, s'avance vers le public, s'arrête face public bord de scène, donne sa réplique en l'adressant.
7. Un truc pour faciliter l'adresse : le secret, inviter à fixer un point à hauteur de regard en face si le public fait peur.

Etape N°2 :

Objectif : travailler l'intention

L'exercice peut se poursuivre sous la forme de l'audition. Un par un par un chacun vient se présenter à un jury, le jury lui donne alors une intention, inscrire celle-ci sur une affichette qui est lue par le « candidat à l'audition », le candidat donne alors sa maxime avec l'intention (colère, joie, tristesse, séducteur.trice, blasé, ...)

Relaxation , évacuer le stress :

Objectif : se rendre disponible à une prise de parole sereine

1. Enrouler la colonne sur une inspiration en se concentrant sur les points de tension
2. Dérouler la colonne sur l'expiration en cherchant à détendre chaque point de tension.

Autre possibilité :

1. boucher une narine, inspirer avec l'autre
2. boucher la narine qui vient d'inspirer , expirer par celle libérée
3. refaire l'exercice plusieurs fois

La bouteille ou la planche

Objectifs : lâcher-prise, travailler la confiance en l'autre nécessaire pour prendre la parole, la solidarité du groupe

1. Par groupe de 5/6 : 1 est encerclé par les autres
2. l'encerclé se raidit , les jambes collées l'une à l'autre, les yeux fermés
3. les élèves qui l'encerclent bien ancrés sur leurs jambes se l'envoient les uns vers les autres
4. chacun passe à tour de rôle
5. échange des sensations

Ecoute gestuelle :

Objectifs : travailler la créativité gestuelle, s'exposer face au groupe dans un espace protecteur, observer une gestuelle et lui répondre en miroir, s'engager corporellement

1. deux groupes face à face (cet exercice peut se faire en fond de classe si la salle le permet)
2. le membre d'un groupe s'avance vers l'autre groupe, fait un geste
3. le groupe en miroir reprend le geste ensemble
4. chaque membre de chaque groupe passe à tour de rôle
5. Truc : un support musical aide à la créativité et à l'engagement corporel

Ecoute vocale :

Objectifs : travailler la projection verbale, conscience et maîtrise du souffle, affronter un public dans un espace protecteur, s'engager verbalement, travailler la prosodie

1. deux groupes face à face
2. le membre d'un groupe s'avance vers l'autre groupe, sur un souffle dit une phrase qui commence par « j'aime....car.... »
3. le groupe en face s'avance ensemble et redonne la phrase en veillant à être dans le même rythme et en miroir à la proposition
4. chaque membre de chaque groupe passe à tour de rôle

Etape N°2 : même dispositif

1. chaque membre passe en choisissant (ou contrainte donnée par le professeur) de chuchoter, de crier, un débit rapide, un débit extrêmement lent, un défaut de prononciation...
2. les répliques sont reprises en miroir par le groupe en face mais le groupe reprend en exagérant le parti-pris proposé

Lecture chorale d'un texte en lien avec la cuisine

Objectifs : travailler la prosodie, les intentions, l'expressivité, approche du vers, Présenter le texte dans une continuité pour laisser toute liberté.

1. En cercle : le premier lit le texte jusqu'où il peut sans prendre sa respiration, d'un seul souffle, le poursuit là où le précédent a laissé le texte, faire le tour du cercle jusqu'au point de départ.
2. En cercle : le premier lit une phrase en faisant un silence avant un mot qu'il choisit et après ce mot choisi puis reprend la suite du texte en accélérant le débit, le deuxième prend la suite en faisant l'exercice, puis le troisième...*Il s'agit de surprendre l'auditoire en créant des effets de rythme.*
3. En cercle : le premier lit deux phrases avec une intention donnée ou choisie par lui-même, le second fait de même en s'inscrivant en contraste du premier, le troisième poursuit...

4. Des intentions : colère, joie, sur le ton du meeting, fatigue, sur le ton de la confiance, séducteur, dans l'urgence., mélancolique, peur, outré, révolté., avec tendresse...

Le camelot grommelot :

Objectifs : travailler la gestuelle, la créativité, affronter un public, la prosodie

1. constituer des groupes de deux /trois/quatre
2. donner un objet qui symbolisera un plat, proposer une table, des chaises
3. il s'agit d'expliquer le plat, de le valoriser pour donner envie de le déguster comme sur une place de marché mais attention cette explication/argumentation se fait en utilisant un langage imaginaire, une langue qui vient naturellement : un grommelot. Autre possibilité utiliser des noms de fruits.
4. laisser un temps de concertation
5. improvisation face public
6. Evaluation par les pairs: le public a-t-il envie de déguster ? Pourquoi ?

Souvenirs partagés :

Objectif : s'exprimer et s'exposer face au groupe ; partager une part de soi ; parler de soi sans support

1. Le groupe est assis en cercle
2. Chacun à tour de rôle partage avec les autres un souvenir gustatif, un moment de partage culinaire, sa première rencontre avec la cuisine, un souvenir d'enfance lié à un plat....

Partage croisé :

Objectifs : être attentif à l'autre ; présenter l'autre sans support ; s'exprimer devant le groupe

1. Constitution de binômes
2. Chaque binôme explique à l'autre pourquoi il a choisi la cuisine, la pâtisserie, la restauration...
3. Constitution d'un cercle : ne pas s'asseoir à côté de son binôme
4. A tour de rôle chacun va s'installer debout derrière son binôme pour le présenter au reste du groupe

Cours de cuisine :

Objectifs : faire une explication plus ou moins simple à l'oral sans support

1. Chacun réfléchit à une recette courte, à une technique simple qu'il aimerait présenter.
2. A la manière d'une émission de cuisine il s'agit d'installer une table et éventuellement des objets.
3. Chacun devant le public va aller présenter sa recette et/ou sa technique.
4. Le public commente de manière constructive de façon à ce que la prestation soit améliorée.

Remarque : possibilité d'enregistrer les prestations et de les diffuser au groupe pour un commentaire à posteriori.