

Atelier d'improvisation « Faites vos jeux » (3 h)

L'improvisation théâtrale coche beaucoup des cases d'une activité de team-building réussie. Elle est conviviale et fun. Elle repose sur l'écoute des partenaires et sur la cohésion du groupe. Elle offre enfin à chacun une expérience riche et stimulante.

L'intervenant vous fera entrer en douceur mais non sans bonne humeur dans l'univers de l'improvisation théâtrale. De l'échauffement à un mini-match d'impro, en passant par de nombreux exercices !

Pour découvrir tout ce qui est mis en jeu lors d'une initiation d'impro, jetez un œil à notre article concernant l'improvisation théâtrale en team-building :
<https://hautlescours.fr/post/team-building-impro/>

Déroulement de l'atelier (3 heures) :

1. L'échauffement :

C'est une étape essentielle, il ne faut pas la négliger. L'échauffement permet aux participants de rentrer peu à peu dans l'activité d'improvisation théâtrale et d'oublier leurs préoccupations du moment.

Il consiste en divers exercices de groupe qui préparent au jeu improvisé et permettent de commencer à créer une complicité entre les participants. On chauffe la voix, le corps, et on fait peu à peu monter le niveau d'énergie du groupe !

2. Vers l'improvisation théâtrale, par les exercices :

- « Thèmes à deux » : le « thème », c'est le sujet de la scène improvisée, le matériau de base à partir duquel les joueurs vont construire leur scène. Cela peut être un mot ou bien une expression courante ou inventée. L'exercice « Thèmes à deux » se pratique en binôme. L'intervenant propose un thème tiré au sort : les deux participants doivent alors réaliser un instantané de ce thème, d'abord de manière muette, puis en parlant. Cela fait travailler entre autres la spontanéité, l'écoute de l'autre ou encore la précision dans l'expression corporelle et parlée.
- Les exercices techniques d'impro : les exercices utilisés pour pratiquer les compétences de l'improvisateur se comptent par dizaines ! L'intervenant en

proposera quelques-uns au groupe. Il privilégiera des exercices basés sur la spontanéité, l'acceptation des propositions des partenaires, la créativité... Tout ceci dans le but de développer le principe d' « action / réaction » de chacun.

3. Mini-match d'impro :

Le match d'impro, c'est l'impro qui nous vient tout droit du Canada : un arbitre et deux équipes qui cherchent à s'attirer les faveurs du public ! Lors de l'atelier pas de public évidemment, mais un arbitre en la personne de l'intervenant. Deux équipes seront formées. A partir de thèmes tirés au hasard, elles improviseront soit en instantané (20 à 30 secondes de préparation), soit après préparation (environ 5 minutes). Ces impros seront ensuite revisités dans différents styles (film policier, western, au Moyen-Âge, à l'italienne, sans parler, en 30 secondes, à la manière d'une pièce de théâtre contemporain...).

L'impro est par nature non compétitive, a fortiori dans le cadre d'un team-building. Gageons que les deux équipes sortiront victorieuses de ce mini-match !

–

Le but de cette après-midi sera de passer un moment de détente et de plaisir, dans la bonne humeur et la bienveillance ; et cela sans jugement (et surtout sans se juger soi-même !). Le contrat sera rempli si les participants vivent un moment fort, enrichissant et qui leur permettra de tisser des liens entre eux.



Quelques mots sur l'offre « Team-building » de Haut Les Cours :

Haut Les Cours (<https://hautlescours.fr/>) sélectionne de très bons professeurs et intervenants dans diverses disciplines : théâtre, danse, arts plastiques, chant, écriture, DIY..., à Paris et en Ile-de-France.

Notre démarche « team-building / activités en entreprise » consiste à placer les pratiques artistiques au cœur de nos interventions.

Les activités de team-building classiques ont parfois tendance à édulcorer les pratiques artistiques. Nous pensons au contraire que de très bons résultats en termes de cohésion de groupe et de bien-être des salariés peuvent être atteints quand la pratique artistique est prise au sérieux, ce qui n'exclut pas la convivialité et le fun, bien au contraire !

Le concept de notre offre team-building peut être résumé ainsi: **renforcer la cohésion du groupe et le bien-être des salariés par le biais d'activités enthousiasmantes, conviviales et substantielles. Des activités d'où chaque participant sortira enrichi !**

Découvrez la page « team-building » de notre site :

<https://hautlescours.fr/meilleures-activites-team-building/>

Votre contact :

Nicolas Lorach, nicolas@hautlescours.fr, 06 52 47 25 44