



Chablais Improvisation Amateur
Samuel MAION
 c/o MJC ALLINGES
Salle communale
BP 13
F-74200 ALLINGES



Les 10 principes de base en Improvisation... + la " 0 " !

Aussi appelé les « Règles d'or »

- Règle N° "0" : « **ASSUME !** »

- * ne jamais se mettre à la place du spectateur pour vérifier si ce que l'on fait « est bien » = ne pas se regarder à la 3^e personne
- * ce que tu fais, tu dois le faire sans réfléchir
- * ne JAMAIS avoir peur du ridicule
- * Sois toujours fier de toi

- Règle N°1 : « **Accepte** »

- * Ne dis jamais non
- * Oui et...

- Règle N°2 : « **Ecoute** »

- * Aie l'œil à tout
- * Enregistre !

- Règle N°3 : « **Percute** »

- * Ne pas anticiper
- * rebondir

- Règle N°4 : « **Anime** »

- * privilégie le geste à la parole
- * Oriente toi dans l'espace

- Règle N° 5 : « **Construis** »

- * avancer
- * rester simple
- * être précis

- Règle N° 6 : « **Joue le jeu** »

- * Accompagner les autres
- * Jouer avec le groupe dans une unité
- * Respecter les procédés du jeu

- Règle N° 7 : « **Prépare** »

- * confiance
- * pas de crispation
- * bonheur contagieux
- * rigueur autour, délires à l'intérieur
- * harmonie
- * inspiration de la vie quotidienne

- Règle N° 8 : « **Innove** »

- * être agile mentalement
- * cultiver la spontanéité

- Règle N° 9 : « **Amuse toi** »

- * se passionner
- * ne pas se censurer
 - > ne jamais juger ce que l'on fait (-> Règle 0)

- Règle N° 10 : « **Ose** »

- * expérimente
- * impose toi des défis