



Atelier de théâtre et d'expression

Atelier de théâtre et expression :

Entrer dans un personnage, jouer avec la voix, le corps, les émotions...
Le théâtre est un formidable outil de développement personnel et collectif. À travers le jeu, l'enfant apprend à mieux se connaître, à s'ouvrir aux autres et à s'exprimer librement.

Objectifs de l'atelier :

- Développer la confiance en soi et la prise de parole en public.
- Stimuler l'expression verbale, corporelle et émotionnelle.
- Encourager l'écoute, la coopération et le respect des autres.
- Favoriser l'imaginaire, la créativité et l'improvisation.
- Apprendre à canaliser son énergie et à gérer ses émotions.

Compétences travaillées

Communication orale : articulation, projection de la voix, diction.

Langage corporel : posture, mouvement, expression des émotions.

Créativité : inventer des histoires, improviser, incarner des personnages.

Concentration & mémorisation : retenir un texte, suivre une consigne, rester dans un rôle.

Travail en groupe : coopération, écoute, respect des temps de parole.

Et le plus essentiel dans toutes les activités que nous proposons : Bien-être de l'enfant

Le théâtre est un espace de liberté où l'enfant peut oser être lui-même ou se mettre dans la peau d'un autre. Il favorise :

- le lâcher-prise et la gestion du stress,
- la valorisation de l'unicité de chacun,
- le sentiment d'appartenance au groupe,
- l'expression des émotions de manière saine et créative.



Pourquoi c'est important ?

Dans un monde où la communication est essentielle, savoir s'exprimer, s'affirmer et écouter les autres est un atout précieux. Le théâtre développe des compétences transversales qui enrichissent le quotidien de l'enfant, à l'école comme dans la vie.