

# ***Le miroir***

## ***Jeu de corps***



### **Nombre**

Groupes de 2 personnes.  
1 meneur (qui peut participer)

### **Durée**

3 à 4 minutes par tour.  
Prévoir à minima deux tours pour que chaque participant soit au moins une fois « modèle » et une fois « miroir ».

### **Objectif**

Être attentif à l'autre et l'imiter le mieux possible.  
Développer le sens de l'improvisation tout en tenant compte de l'autre.

### **Déroulement**

On place les participants face à face par paire.  
L'un des deux participants est désigné comme "modèle".  
Celui-ci improvise et fait ce qu'il veut : gestes, grimaces, mime, sons, etc.  
Privilégier les actions lentes.  
L'autre participant, désigné comme « miroir » doit imiter le premier comme l'image d'un miroir (donc inversé) en "collant" le plus possible au moindre de ses mouvements et de ses sons.  
Au bout de quelques minutes, le meneur tape dans les mains. Le « miroir » devient « modèle » et inversement.  
Il est possible de renouveler plusieurs fois le changement de rôle.  
Il est possible également de changer les groupes de deux.  
Le meneur décide de la fin de l'exercice.

### **Attention**

Pour le « modèle » : ne pas piéger l'autre, par exemple avec des mouvements trop brusques ou des sons trop brefs et rapides. Ne pas se retourner et penser à rester toujours visible par l'autre.  
Pour le « miroir » : continuer à imiter l'autre même si ce n'est pas exactement identique. Ne pas s'arrêter et rester très attentif.

### **Variante(s) possible(s)**

- 1) Si le nombre de participants est impair, il est possible qu'un « modèle » soit associé à deux « miroirs ».
- 2) On peut faire ce même exercice en ligne (ou en cercle) à plusieurs. Le « modèle » est en "face" de tous les autres participants placés en ligne (ou en cercle) qui seront les « miroirs » multiples. Prévoir un écartement suffisant entre chaque participant « miroir ». Chaque participant deviendra « modèle » à tour de rôle.