

1 COMPRENDRE POUR RESSENTIR

On ne récite bien que ce qu'on comprend !

- Lis plusieurs fois le poème à voix basse.
- Cherche le sens des mots difficiles.
- Repère le thème, les idées principales, les images.
- Demande-toi : quelles émotions le poète veut faire naître ?

Comprendre, c'est déjà entrer dans le poème !

2 SE L'APPROPRIER

Fais du poème ton propre texte !

- Souligne les mots ou vers qui te parlent.
- Imagine des images, des scènes, des couleurs.
- Note tes émotions et ce que tu ressens.
- Trouve ton intention : que veux-tu dire à ceux qui écoutent ?

C'est MON poème, ma façon de le dire !

COMMENT RÉCITER UN POÈME COMME UN PRO !

LA POÉSIE, ÇA SE VIT ET ÇA SE PARTAGE !

3 PRÉPARER SA VOIX ET SON CORPS

- Respire profondément par le ventre.
- Détends-toi : épaules, mâchoire, bras, mains...
- Échauffe ta voix : bruits, voyelles, lecture à voix haute...
- Tiens-toi droit, ancré au sol.

Un corps détendu, une voix libre !

L'entraînement fait la différence !

4 DONNER VIE AU POÈME

LA VOIX

- Articule clairement.
- Varie le volume : fort, doux, chuchoté...
- Joue sur le rythme : rapide, lent, pauses...
- Modifie le ton : sérieux, joyeux, mystérieux...

LE RYTHME

- Respecte la ponctuation (virgule, point, suspension...).
- Fais des pauses pour laisser résonner les mots.
- Marque les enjambements : ne t'arrête pas à la fin d'un vers si la phrase continue !

LES ÉMOTIONS

- Vis chaque mot.
- Laisse passer l'émotion dans ta voix, ton visage, tes gestes.
- Sois sincère : ton émotion touchera ton public.

LE REGARD

- Regarde ton auditoire, pas tes notes.
- Balaye la salle, connecte avec chacun.
- Ton regard donne confiance et crée une relation.

Ton regard et ta voix emmènent ton public avec toi !

5 S'ENTRAÎNER POUR PROGRESSER

- Répète régulièrement à voix haute.
- Enregistre-toi et écoute-toi.
- Récite devant quelqu'un et demande un avis.
- Corrige, ajuste, améliore... et recommence !

6 LE JOUR J DONNE LE MEILLEUR DE TOI !

- Sois confiant : tu es prêt !
- Respire, ancre-toi, recentre-toi.
- Entre en scène avec assurance.
- Profite du moment et de ton public.
- Accepte les applaudissements avec le sourire !

À TOI DE BRILLER !

7 APRÈS LA RÉCITATION FAIS LE BILAN !

- Qu'est-ce qui a bien marché ?
- Qu'est-ce que je peux améliorer ?
- Garde ce qui est fort, change ce qui peut l'être.
- Chaque récitation te fait grandir !

RÉCITER, C'EST OFFRIR DES MOTS ET PARTAGER DES ÉMOTIONS !