

LES CATÉGORIES 2026-2027 (A-B-C)



1. À la manière de... (A et B)

Improvisation inspirée d'un style particulier. Voir l'annexe pour des exemples.

2. Accessoire imposé (A et B)

L'équipe se voit imposer un accessoire qui devra être au cœur de l'improvisation. Il n'est pas obligatoire que l'accessoire soit utilisé avec sa fonction véritable. Cependant, l'accessoire ne peut pas être joué comme un «7e interprète» ou quelqu'un fait sa voix ou l'anime tel un personnage à part entière.

3. Alter ego (A)

En mixte, chaque équipe doit présenter un solo en même temps, sans se couper la parole. Les interprètes n'interagissent pas entre eux.

4. Ambiance musicale (A et B)

Les interprètes doivent obligatoirement s'inspirer de la musique pour déterminer l'ambiance et le genre de leur improvisation. Il est possible que les coachs aient le choix de la musique, sinon, ce sera à l'arbitre de proposer voire imposer une trame.

Attention, si l'improvisation est comparée, les coachs sont autorisés à augmenter et diminuer le volume de la musique. Il faut toutefois que la musique soit entendue pour la majeure partie de l'improvisation.

5. Au pied de la lettre (A et B)

Les équipes se font imposer une expression connue par l'arbitre. Une équipe devra présenter une improvisation qui présente l'expression au sens propre, et l'autre au sens figuré.

6. Auditive (A et B)

Improvisation uniquement sonore. Les interprètes sont assis-es sur des chaises, les mains sur les genoux et le regard droit devant. Aucun geste ou aucune expression corporelle volontaire n'est permis.

7. Avec aparté (A et B)

Un-e interprète s'adresse parfois directement au public. Les autres personnes sur scène n'interviennent pas et leurs personnages ne tiennent pas compte de ce qui a été dit. Il est à la discrétion de l'arbitre de choisir si les moments des apartés sont libres ou s'ils sont imposés.

8. Avec effet de chœur (A et B)

Les interprètes ajoutent des effets de chœur pour appuyer leurs improvisations en comparée.

9. Avec ellipse (A et B)

Les interprètes doivent effectuer des sauts dans le temps à l'intérieur de leur improvisation.

10. Banc de parc (A et B)

Dans un même lieu, choisi par l'arbitre, les interprètes rencontrent un personnage à la fois, au signal de l'arbitre.

11. Bibliothèque* (A et B)

Un-e ou plusieurs interprètes se font remettre un extrait littéraire et ne peuvent utiliser exclusivement que des passages tirés du texte pour s'exprimer.

12. Bye-bye (A)

En alternance, les équipes présentent trois courtes capsules (bloopers ou parodie) d'une ou plusieurs improvisation qui ont été faites dans le match.

13. Caméléon (A et B)

Un-e interprète par équipe, en mixte ou en comparée. L'arbitre impose de trois à cinq personnages différents à incarner. Les transitions doivent être claires.

14. Caméléon dégénérative (A et B)

Improvisation avec un nombre X d'interprètes ou à intervalles réguliers les interprètes quittent la patinoire, mais les personnages restent. Les interprètes restants sont donc amenés à jouer tous les autres rôles.

15. Caméra de surveillance (A et B)

Improvisation mixte de trois duo qui présentent de courtes improvisations en alternance de ce que l'on «pourrait voir» dans les caméras d'un lieu imposé par l'arbitre.

16. Carré hollandais (A et B)

Deux interprètes par équipe sont placés aux quatre coins de la scène pour former un carré. À chaque rotation du carré, le public découvre la suite des quatre histoires.

17. Carte blanche (A et B)

Les équipes choisissent librement la catégorie, le thème et le nombre d'interprètes, en respectant seulement la contrainte de temps.

18. Chantée ou comédie musicale (A et B)

Improvisation chantée du début à la fin. Dans le cas de la comédie musicale, les chansons alternent avec de la danse. Les improvisations peuvent être accompagnées d'un support musical (sans paroles).

19. Comparée au carré (A et B)

Chaque équipe présente deux improvisations comparées sur le même thème, sans qu'un-e interprète participe aux deux.

20. Compléter le thème (A et B)

Les équipes doivent compléter le thème proposé par l'arbitre.

21. Conférence de presse (A et B)

Un-e interprète dispose de 30 secondes pour improviser une conférence de presse solo sur un sujet choisi. Ensuite, l'équipe adverse, dispersée dans le public, pose des questions.

Pour la Ligue A seulement: En comparée, les équipes peuvent décider de prendre une liberté sur le nombre d'interprètes dans le public et vice-versa. Il faut simplement que la forme générale de questions et réponses soit présente

22. Création de personnages (A et B)

Un-e interprète se prépare en coulisses avec des accessoires et des costumes, puis revient présenter son personnage seul sur scène.

23. Croisée (A et B)

En mixte. Au sifflet de l'arbitre, les interprètes échangent leurs personnages et continuent l'improvisation.

24. Débat (A et B)

Sous la forme d'un débat, un interprète d'une équipe présente deux séances de 45 secondes d'arguments pour ou contre le sujet imposé par l'arbitre. La parole se fait en alternance entre les deux équipes.

25. Début de la fin (A et B)

En comparée, les équipes commencent par la fin de l'histoire pendant 30 secondes, puis jouent ce qui a mené à cette conclusion.

26. Défi à l'autre équipe (A et B)

En comparée, une équipe impose un défi ou une contrainte amusante que l'autre équipe devra intégrer dans son improvisation.

**Les arbitres peuvent se permettre un droit de regard sur les défis jugés trop difficiles.*

27. Défi des coachs (A et B)

En comparée, le coach impose un défi ou une contrainte amusante que sa propre équipe devra intégrer dans son improvisation.

**Les arbitres peuvent se permettre un droit de regard sur les défis jugés trop difficiles.*

28. Dégénérative (A et B)

Les interprètes rejouent la même improvisation quatre fois, de plus en plus rapidement. Les paroles et actions peuvent être modifiées ou adaptées entre les improvisations.

29. Déjà vu (A et B)

Une courte improvisation est réalisée en mixte, puis reprise dans un autre style ou dans une autre catégorie.

30. Déjà vu musicale (A)

Similaire à une improvisation de catégorie «Déjà vue», les interprètes font une première improvisation libre (sans musique) et doivent ensuite la refaire en adaptant les éléments à l'ambiance musicale imposé par l'arbitre.

31. Doublage (A et B)

En mixte, un-e interprète mime pendant qu'une autre personne de son équipe, hors scène, prête sa voix au personnage. Les interprètes doublent l'interprète de leur propre équipe (en «comparée», sur l'improvisation mixte).

32. doublage vidéo (A)

Sur écran géant, une scène de film ou série est présentée et les interprètes doivent refaire les voix pour créer une nouvelle histoire. Le tout se fait au micro, en voix off.

33. Dramatique (A et B)

Improvisation de style théâtral axée sur l'émotion et la vraisemblance des situations. Les blagues sont permises, mais l'interprétation et la trame générale doivent être dramatiques.

34. Écrit par / Joué par (A et B)

En comparée, l'improvisation sera écrite (trame narrative, ambiance, etc.) par un groupe mais jouée (personnages, référents, etc.) par un autre groupe. Les groupes peuvent être issus d'une œuvre artistique (livre, film, genre théâtral) ou simplement un groupe commun (personnes âgées, enfants, etc.).

35. Effet papillon (A et B)

Une première improvisation est présentée, et l'improvisation suivante doit s'inspirer d'un élément précis et en faire «son thème» pour créer une toute nouvelle improvisation.

36. Éléphant dans la pièce (A)

Une improvisation qui implique tous les membres d'une équipe. Cette dernière choisit un style principal entre le comique et le dramatique, mais sélectionne une personne qui joue sur le registre opposé. (Ex: Toute l'équipe est «dramatique», mais une personne joue de manière «comique».)

37. Entrevue / Entrevue groupée (A et B)

Chaque équipe, en alternance, reçoit ou donne une entrevue à l'autre équipe. L'interprète qui pose les questions (donne l'entrevue) peut imposer le personnage à l'autre équipe dans les premières secondes.

Dans la version groupée, un seul interprète d'une équipe donne l'entrevue à 4 interprètes de l'équipe adverse.

38. Exagération (A et B)

La même improvisation est reprise trois fois, en exagérant les gestes, la voix ou l'histoire à chaque reprise. Les paroles et actions peuvent être modifiées ou adaptées entre les improvisations.

39. Fin alternative (A)

L'improvisation se déroule normalement, jusqu'à ce que l'arbitre siffle et marque «la fin de l'improvisation». Une fois que l'impro est terminée, les interprètes doivent refaire à (au moins) deux reprises la fin de leur improvisation mais en proposant une autre fin possible à leur histoire.

40. Fresque (A)

Les interprètes prennent une position pour présenter une scène ou histoire au début de l'improvisation et demeurent immobiles. À tour de rôle, l'arbitre permet à un interprète de bouger et parler pour montrer un peu plus ce qu'il est en train de se passer dans ce tableau.

41. Freudienne (A et B)

Dans la première partie de l'improvisation, l'équipe doit présenter un événement «traumatisant» dans la vie d'un enfant. Ensuite, ils doivent présenter comment ce traumatisme affecte le personnage dans sa vie plus tard.

Attention, les traumatismes sont légers. Par exemple, l'enfant est forcé de manger ses légumes, et plus tard dans sa vie il refuse de se nourrir de légumes même si c'est la seule nourriture accessible pour lui.

42. Fusillade - groupée, mixte ou solo (A et B)

Cette catégorie se déroule sans caucus.

Groupée : toute l'équipe improvise ensemble.

Mixte : une personne de chaque équipe improvise sur un thème donné.

Solo : une seule personne improvise.

43. Huis clos (A et B)

Improvisation dans un lieu fermé où les personnages doivent régler un problème précis en se basant sur leurs relations. Il ne peut pas y avoir d'entrées ni de sorties de personnages sur le jeu durant cette improvisation. Le lieu sera généralement imposé par l'arbitre.

44. Journal intime (A)

En comparaison, chaque équipe fait une première courte présentation d'un journal intime qu'elle «trouve» et l'autre équipe doit ensuite inclure le mieux possible ce personnage dans leurs improvisations. Les équipes ont droit à deux caucuses, un pour la présentation du journal et un autre après avoir reçu leur personnage.

45. Le théâtre comme vous ne l'avez jamais vu (A)

L'arbitre propose aux équipes trois titres de pièces de théâtre ainsi que le nom de la pièce qu'ils présenteront. Ils doivent ensuite présenter la pièce en question.

46. Le TNM raconte une blague (A)

L'équipe choisit une «blague classique» (règle de trois, jeux de mots, etc.) et doit ensuite présenter sous la forme d'une histoire présentée au théâtre cette blague.

47. Les 12 pires façons de ... (A et B)

En comparée, les interprètes présentent tour à tour les pires façons d'agir dans la situation proposée.

48. Mise en scène (A et B)

Similaire à une improvisation de catégorie «création de personnages», deux interprètes quittent leur équipe une improvisation à l'avance pour aller préparer une improvisation agrémentée de costumes, d'effets de lumière ou sonores selon les limites de l'école.

49. Narration / Narration voilée (A et B)

Narration : un-e interprète commente ce qui se passe sur scène.

Narration voilée : l'interprète raconte sans voir ce qui se déroule sur scène.

50. Personnage imposé (A et B)

L'arbitre décrit un personnage que les interprètes doivent incarner dans l'improvisation. Si l'improvisation est comparée, le personnage doit être central.

51. Poétique (A et B)

Improvisation au langage soutenu et à l'ambiance poétique, sans obligation de faire des rimes.

52. Point de vue (A)

En mixte, deux interprètes par équipes font 2 passages en solo ou ils donnent leur version de la même histoire, sans interaction directe.

53. Pop-corn (A et B)

En comparée, les six interprètes sont en boule sur scène. Au sifflet, certain-es se lèvent et improvisent une courte scène.

54. Poursuite alternative (A et B)

Les deux équipes se relaient à deux reprises en poursuivant l'histoire de manière cohérente.

55. Quick-change / Changement de sens (A et B)

Au sifflet, l'interprète reprendre sa dernière phrase, mais en change complètement son sens.

56. Quoi ne pas dire, quoi ne pas faire (A et B)

Trois interprètes par équipe se placent en ligne, au fond de la scène. L'arbitre lance des situations, événements ou actions et à leur guise, les interprètes s'avancent et font une courte présentation (1-2 phrases max) de ce qu'il ne faut pas dire ou faire dans ce contexte. Une fois que les interprètes ne semblent plus avoir d'idées, l'arbitre passe au prochain lieu ou événement.

Il est possible pour les interprètes de faire une intervention en duo mixte.

57. Réécrire l'histoire (A et B)

Les interprètes doivent revivre un événement historique précis en reprenant le plus fidèlement possible les codes de l'époque, mais en changeant quelques détails pour rendre la situation loufoque.

58. Relais (A et B)

Au sifflet, un-e interprète est figé-e et remplacé-e par un-e coéquipier-ère.

59. Rencontre de personnages (A et B)

En mixte, un-e interprète de chaque équipe se prépare en coulisses avec des accessoires et des costumes, puis revient présenter son personnage. Cette catégorie est souvent réalisée en solo, mais parfois sous la forme d'une rencontre de personnages.

60. Répondeur (A et B)

Un-e interprète crée une situation initiale pendant 30 secondes au début de l'improvisation. Trois appels de l'équipe adverse se succèdent. L'interprète choisit ensuite un message et poursuit l'improvisation. Les équipes échangent ensuite les rôles.

61. Retour de personnage (A et B)

En comparée, le personnage principal doit être un personnage secondaire déjà joué plus tôt dans le match. Il est permis de ramener plus d'un personnage secondaire issu d'improvisation différentes dans cette improvisation.

62. Rimée (A)

Les interprètes doivent improviser en rimes.

63. Sans bridge ni chorus (A)

Inspiré des improvisations «sans thème ni caucus», ces improvisations se déroulent sans caucus mais les interprètes doivent s'inspirer de la musique ambiante pour jouer l'improvisation (musique qui ne sera pas entendue avant le début de l'impro).

64. Sans paroles (A et B)

Les interprètes n'utilisent pas de mots (ni de langage inventé). Les bruits et les sons sont permis.

65. Sans thème ni caucus (A et B)

En mixte, l'improvisation commence immédiatement après la lecture de la carte, sans thème ni caucus.

66. Septième interprète (A)

Un objet, comme une chaise ou une poubelle, est traité comme un-e interprète supplémentaire, avec des paroles et des actions, sans jamais mentionner qu'il s'agit d'un objet. Un interprète ne peut pas faire la voix de l'objet comme un doublage, mais l'objet doit tout de même être considéré comme un interprète à part entière.

67. Situation de départ imposée (A et B)

L'arbitre donne une situation de départ. Les interprètes doivent poursuivre l'improvisation en mixte ou en comparée. Il n'est donc pas nécessaire de jouer la situation qui vient d'être présentée, l'improvisation démarre immédiatement après la situation imposée.

69. Tag-team (A)

En Tag-team, l'interprète choisit lui-elle-même le moment de son remplacement en donnant une tape dans la main.

70. Taxi et ses dérivés (A et B)

Un-e interprète installe une situation de départ. Trois « clients » de l'équipe adverse entrent à tour de rôle. Ensuite, les rôles sont inversés.

**Il est possible qu'une improvisation puisse reprendre la même forme mais que la contrainte change, par exemple dans un autre moyen de transport ou dans un certain type de métier.*

71. Triathlon (A et B)

Un-e interprète réalise une improvisation continue. À chaque minute, iel doit changer de style selon les indications de l'arbitre (iel peut décider de l'ordre dont il désire placer ses catégories)

72. Triplex (A et B)

Chaque étage est joué par deux interprètes en duo mixte. Les personnages peuvent se rendre visite d'un étage à l'autre pour développer l'intrigue.

Il est possible que le type d'habitation soit spécifié par l'arbitre lors de la lecture de la carte.

73. Vidéoclip (A)

Les équipes doivent choisir une musique ou chanson et y réaliser, sans parole, un vidéoclip. Il ne s'agit pas simplement de « danser sur la musique », il faut que l'on comprenne une histoire au travers de l'improvisation.

Il n'est pas nécessaire que le message (paroles) et l'improvisation racontent la même histoire.

74. Vidéoway (A et B)

Improvisation composé de trois duo en mixte qui incarnent chacun une chaîne de télévision imposée par l'arbitre. L'arbitre passe librement d'un canal à l'autre pour faire une série de plusieurs petites improvisations.

75. Vidéoway "Rémi Girard" (A)

Trois interprètes d'une équipe choisissent eux-mêmes un poste de télé qu'ils désirent présenter. Cependant, un seul interprète de l'autre équipe se présente sur scène et doit jouer dans chaque émission de télévision. Ensuite, les équipes inversent leurs rôles.

76. Zapping (A et B)

Improvisation sans thème. À chaque coup de sifflet, les interprètes figent et commencent une nouvelle scène inspirée de leur position pour développer sur de nouvelles situations, personnages et dynamiques qui varient les unes des autres.

77. Zones d'émotions (A et B)

La scène est divisée en zones associées à une émotion. Les interprètes doivent changer d'émotion lorsqu'ils traversent une zone.

78. Zones d'époque (A et B)

La scène est divisée en zones associées à une époque. Les interprètes doivent changer d'époque lorsqu'ils traversent une zone.

ANNEXES 1 - Exemples

À la manière d'un-e auteur-e :

Michel Tremblay, Nelligan, Shakespeare, Verne, Poe, Christie, King...

À la manière d'un film :

horreur, western, comédie romantique, policier, action, science-fiction...

À la manière d'une émission :

cuisine, talk-show, dessin animé, télé-réalité, variété, émission pour enfants...

À la manière d'un livre :

roman policier, roman d'amour, conte traditionnel, fable...

À la manière du théâtre :

tragédie grecque, comédie musicale, théâtre d'intervention, commedia dell'arte, etc.

Exemples de Triplex :

étages d'un immeuble (hôpital, école, bureau...), trois maisons côte à côte, commerces d'une même rue (pâtissier, fleuriste, poste de police...), cours d'école, résidence pour personnes âgées, etc.

Variations d'extrait littéraire :

article de journal, petite annonce, horoscope, test pour ados, synopsis de film ou émission, proverbe, morale...

Exemples de Vidéoway :

chaîne de cuisine, Canal-Vie, chaîne pour enfants, Découverte...