

Les bienfaits de l'improvisation théâtrale

Cette formation s'adresse aux comédiens, auteurs et toute personne souhaitant développer sa créativité, renforcer sa confiance en soi et améliorer son aisance dans l'expression spontanée. Elle vise autant l'acquisition d'outils (improvisation, écoute, construction de personnages ou de postures) que des compétences transférables : prise de parole, collaboration, créativité narrative, gestion du stress, authenticité dans l'expression. À l'issue de la formation, les participant-es seront capables de :

- *Improviser dans un cadre défini, seul-e ou en groupe, en respectant les règles fondamentales de l'improvisation.*
- *Construire une posture cohérente et authentique dans une situation spontanée.*
- *Utiliser les techniques d'écoute active (« Oui, mais... », sous-texte, rythme) pour enrichir les échanges.*
- *Gérer sa présence et mobiliser ses ressources émotionnelles pour aborder des situations à enjeu avec confiance.*
- *Co-crée une narration immédiate cohérente, en duo ou en groupe.*
- *Débloquer l'imagination et stimuler la créativité.*
- *Identifier ses forces personnelles, élaborer une boîte à outils individuelle pour poursuivre son entraînement ou sa pratique.*

Durée: 39.00 heures (10.00 jours)

Profils des apprenants

- Comédien·nes souhaitant perfectionner leur technique, leur aisance scénique et leur préparation aux castings.
- Auteurs et autrices désirant stimuler leur créativité narrative et leur imagination.
- Toute personne (artistes, professionnel·les, entrepreneur·es, enseignant·es, journalistes etc.) souhaitant : - Développer sa confiance en soi et son expression spontanée. - Améliorer sa prise de parole en public, son écoute active et sa réactivité. - Utiliser l'improvisation théâtrale comme outil pour libérer sa créativité, gérer son stress et renforcer son authenticité dans la communication.

Prérequis

- Aucun prérequis technique

Accessibilité et délais d'accès

La formation est accessible et adaptable à toute personne en situation de handicap. En cas de handicap, et quel que soit son type, veuillez nous contacter pour l'adaptation de ce programme à vos besoins et spécificités. Il est d'ores et déjà mentionné que, en cas d'handicap moteur ou d'utilisation d'un fauteuil roulant, nous sommes en capacités d'accueillir le·a stagiaire dans un lieu accessible PMR. Délais d'accès : 4 semaines avant le début de la formation

4 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

- Questionnaire de satisfaction en fin de formation.
- Analyse qualitative individuelle et collective.

LONTRA FORMATION

72 rue Crozatier

75012 Paris

Email : Intr.formation@gmail.com

Tel : +33626235942



- Prise en compte des retours afin d'ajuster les contenus.
- Statistiques de satisfaction disponibles sur demande.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes fondamentaux de l'improvisation théâtrale
- Développer la créativité et l'expression spontanée
- Renforcer la confiance en soi, l'écoute et la réactivité
- Améliorer la capacité à collaborer dans un groupe
- Renforcer sa présence, son expression et son authenticité lors des prises de parole ou des situations à enjeu (castings, réunions, pitches, etc.)
- Libérer l'imagination et nourrir la créativité narrative dans toutes les situations (écriture, improvisation, résolution de problèmes, etc.)
- Construire une méthode personnelle de progression

Contenu de la formation

- Fondamentaux de l'improvisation (6h)
 - Règles, confiance, lâcher-prise, expression corporelle, regard, ancrage, disponibilité émotionnelle
 - Objectifs : instaurer un cadre sécurisant, réduire l'autocensure, renforcer présence et mobilité.
- Création spontanée & narration (6h)
 - Jeux d'imagination, narration individuelle & collective, improvisations en duo et groupe
 - Objectifs : stimuler l'invention immédiate, structurer un récit cohérent, co-crée sans confusion.
- Écoute & acceptation (6h)
 - Écoute active, sous-texte, rythme, technique du "Yes, and..."
 - Objectifs : améliorer la réactivité, enrichir les propositions, fluidifier le jeu collectif.
- Approches spécifiques (6h)
 - Personnages, registres, écriture spontanée, imagination, atelier « Mon rapport à la scène et au rôle » ou à la prise de Parole : création de contenus spontanés, exploration de styles, atelier « Trouver sa voix et son authenticité »
 - Objectifs : développer des personnages nuancés ou des postures variées et adaptables, libérer la créativité, affirmer sa singularité
- Mises en situation & intégration des acquis (12h)
 - Mise en situation type casting ou interview (3h)
 - Improvisations filmées (6h en plusieurs fois),
 - Analyses techniques (2h), Feedback individuel (2h), plan d'action personnel (2h)
 - Objectifs : ajuster son jeu, identifier ses forces, installer des habitudes de progression.
- Méthode Pédagogique
 - Exercices pratiques d'improvisation
 - Entraînements corporels et vocaux
 - Analyse vidéo et feedbacks guidés
 - Travail individuel, en duo et en groupe
 - Ateliers narratifs pour auteurs
 - Mise en situation à enjeu spécifique (castings, réunions, pitches, interview)

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Référent pédagogique : Juliette Tresanini

Référent handicap : Manon Bianchi, contact@lontra-formation.com - 0626235942

Référent administratif : Manon Bianchi, contact@lontra-formation.com

Référent qualité : Clara D'Agostino, clara@lontra-prod.com

LONTRA FORMATION

72 rue Crozatier

75012 Paris

Email : Intr.formation@gmail.com

Tel : +33626235942



Moyens pédagogiques et techniques

- Salle adaptée à la pratique théâtrale
- Vidéoprojecteur, paperboard, matériel d'enregistrement
- Supports pédagogiques : fiches outils, bibliographie, canevas d'exercices
- Documentation numérique fournie aux stagiaires

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Auto-évaluation initiale et finale
- Observation continue lors des exercices
- Évaluation des mises en situation filmées (présence, authenticité, écoute, créativité)
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé
- Feuilles d'émargement signées par demi-journée
- Attestation de fin de formation remise aux participants

Prix : 2340.00