

Improvisation théâtrale : Développer sa créativité et sa spontanéité

Improviser, ce n'est pas savoir faire rire ou inventer une histoire en quelques secondes. C'est apprendre à faire confiance à son intuition, à écouter, à accepter l'imprévu et à transformer chaque contrainte en opportunité.

Pensée comme un véritable laboratoire de création, cette formation s'adresse aux comédien·ne·s, auteur·rice·s et à toute personne souhaitant développer sa créativité, son aisance à l'oral et sa confiance en soi.

Au fil des exercices, chacun apprend à mieux se connaître, à gagner en spontanéité, à prendre la parole avec plus de liberté, à construire des personnages ou des récits plus vivants et à développer une présence plus juste dans toutes les situations où l'on est amené à convaincre, raconter ou interpréter.

Les outils de l'improvisation deviennent alors bien plus qu'une technique de jeu : ils deviennent des ressources durables, utiles aussi bien dans une audition que lors d'une réunion, d'une présentation, d'un entretien ou dans un processus d'écriture.

Approche pédagogique de Juliette Tresanini : Je suis convaincue que l'on apprend mieux lorsque l'on ose essayer, se tromper, recommencer et progresser ensemble.

Ma pédagogie privilégie l'expérimentation, le jeu et la pratique. Chaque notion est immédiatement mise en application à travers des exercices, des improvisations et des mises en situation inspirées de la réalité professionnelle.

L'accompagnement est personnalisé afin que chaque participant puisse développer sa singularité, gagner en confiance et repartir avec des outils adaptés à son parcours.

Durée: 50.00 heures (20.00 jours)

Profils des apprenants

- Comédien·nes souhaitant perfectionner leur technique, leur aisance scénique,...
- 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 mentionner que, en cas d'handicap moteur ou

LONTRA FORMATION

72 rue Crozatier

75012 Paris

Email : Intr.formation@gmail.com

Tel : +33626235942



d'utilisation d'un fauteuil roulant, nous sommes en capacités d'accueillir le.e stagiaire dans un lieu accès PMR. Délais d'accès : 4 semaines avant le début de la formation

4 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Objectifs pédagogiques

- développer une posture plus libre et plus confiante ;
- mobiliser leur créativité face à une situation nouvelle ;
- construire rapidement un personnage, une histoire ou une proposition artistique ;
- renforcer leur qualité d'écoute et leur capacité d'adaptation ;
- prendre la parole avec davantage d'aisance et d'impact ;
- utiliser les outils de l'improvisation dans leur pratique artistique comme professionnelle ;
- aborder une interview, un entretien, ou une prise de parole avec davantage de sérénité et d'authenticité.

Contenu de la formation

- Module 1 — Oser (8 h)
 - Avant de créer, il faut accepter de ne pas tout maîtriser. Ce premier temps permet de poser les bases de l'improvisation en travaillant la présence, l'écoute de soi, le lâcher-prise et la confiance. Les exercices favorisent la spontanéité, l'engagement dans le jeu et le plaisir d'oser proposer. À l'issue de ce module, les participant-e-s sont capables de prendre des initiatives, d'accueillir l'imprévu avec davantage de sérénité et de s'engager pleinement dans une proposition.
- Module 2 — Inventer (10 h)
 - L'improvisation devient un formidable terrain de jeu pour l'imagination. À partir de contraintes simples, les participant-e-s apprennent à construire des histoires, créer des personnages, explorer différents univers et développer leur créativité sans craindre l'erreur. Ce travail nourrit aussi bien l'écriture que l'interprétation.
- Module 3 — Écouter (8 h)
 - Une bonne improvisation ne repose jamais sur une bonne idée. Elle repose sur une bonne écoute. À travers de nombreux exercices collectifs, chacun développe sa capacité à accueillir les propositions de ses partenaires, à construire avec eux et à rebondir naturellement. Cette qualité d'écoute devient rapidement un véritable atout dans toutes les situations de communication.
- Module 4 — Incarner (8 h)
 - Lorsque la technique s'efface, le personnage peut apparaître. Ce module est consacré au jeu, aux émotions, à la présence et à l'authenticité. Les improvisations permettent d'explorer différentes couleurs de personnages et d'enrichir sa palette d'interprétation. L'objectif n'est pas de composer un personnage, mais de le rendre vivant.
- Module 5 — Convaincre (8 h)
 - Qu'il s'agisse d'un pitch, d'une réunion, d'une audition ou d'une prise de parole, convaincre demande autant de présence que de préparation. Grâce aux outils de l'improvisation, les participant-e-s apprennent à gérer leur stress, à structurer leur discours, à captiver un auditoire et à gagner en impact sans perdre leur naturel.
- Module 6 — Mettre en pratique (8 h)
 - La formation s'achève par une série de mises en situation inspirées du monde professionnel. Simulations d'interview, d'entretien, d'audition, improvisations filmées, exercices de direction d'acteur, prises de parole et retours individualisés permettent à chacun de mobiliser l'ensemble des compétences acquises au cours de la formation. Chaque participant repart avec des pistes de progression concrètes et des outils directement réutilisables dans sa pratique.

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Référent pédagogique : Juliette Tresanini

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

LONTRA FORMATION | 72 rue Crozatier Paris 75012 | Numéro SIRET : 99316188400016 |

Numéro de déclaration d'activité : 11757407375 (auprès du préfet de région de : PARIS)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

LONTRA FORMATION

72 rue Crozatier

75012 Paris

Email : Intr.formation@gmail.com

Tel : +33626235942



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

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

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 : 3000.00