

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 de jeu (improvisation, écoute, construction de personnage) que des compétences transférables : prise de parole, collaboration, créativité narrative, gestion du stress, authenticité dans l'interprétation.

À l'issue de la formation, les participant-es seront capables de :

- 1. Improviser dans un cadre défini, seul-e ou en groupe, en respectant les règles fondamentales de l'improvisation.*
- 2. Construire un personnage cohérent et authentique dans une situation spontanée.*
- 3. Utiliser les techniques d'écoute active (« Oui, mais... », sous-texte, rythme) pour enrichir le jeu collectif.*
- 4. Gérer sa présence scénique et mobiliser ses ressources émotionnelles pour aborder un casting avec confiance.*
- 5. Co-créer une narration immédiate cohérente, en duo ou en groupe.*
- 6. Débloquer l'imagination et stimuler la créativité.*
- 7. Identifier ses forces personnelles, élaborer une boîte à outils individuelle pour poursuivre l'entraînement.*

Durée: 39.00 heures (5.00 jours)

Profils des apprenants

- Comédien·nes souhaitant perfectionner leur technique et leur aisance pour un rôle ou un casting
- Auteurs et autrices désirant stimuler leur créativité narrative
- Toute personne souhaitant développer créativité, confiance en soi et expression spontanée à travers l'expérience de l'improvisation théâtrale

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'hors et déjà mentionner que, en cas d'handicap moteur ou d'utilisation d'un fauteuil roulant, nous sommes en capacités d'accueillir le stagiaire dans un lieu accès PMR.

4 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

- Questionnaire de satisfaction en fin de formation.
- Analyse qualitative individuelle et collective.
- 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
- Préparer un casting en mobilisant présence, écoute, authenticité
- Stimuler l'imagination pour la création narrative (auteurs)
- Construire une méthode personnelle de progression

Contenu de la formation

- Fondamentaux de l'improvisation
 - 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
 - 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
 - Écoute active, sous-texte, rythme, technique du "Yes, and..."
 - Objectifs : améliorer la réactivité, enrichir les propositions, fluidifier le jeu collectif.
- Approches spécifiques
 - Personnages, registres, écriture spontanée, imagination, atelier « Mon rapport à la scène et au rôle »
 - Objectifs : développer des personnages nuancés, libérer la créativité des auteurs, affirmer son identité artistique.
- Mises en situation & intégration des acquis
 - Improvisations filmées, analyses techniques, feedback individuel, plan d'action personnel
 - 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 type casting

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

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

LONTRA FORMATION

72 rue Crozatier

75012 Paris

Email : Intr.formation@gmail.com

Tel : +33626235942



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