

Sommaire de ce document :

1/ LES MODULES DU VENDREDI EN 2025-2026	2
Module 1 : « Masque plein expressif — Libère ton corps, maîtrise le silence et affine ton écoute »	2
Module 2 : “Oser le Long Form Relationnel — S’immerger dans la sincérité des scènes qui durent”	3
Module 3 : “Trance Mask pour travailler le lâcher prise”	3
Module 4 : “Impro engagée - Jouer avec sens et courage ”	4
2/ LES STAGES DE LA SAISON 2025-2026	5
En 2025	5
● Dimanche 5 octobre - L’art de raconter des histoires	5
● Dimanche 19 octobre - La réponse est dans l’autre - Improviser sans rien prévoir	5
● Dimanche 26 octobre - L’art de la première réplique : 10 secondes pour captiver	6
● Dimanche 16 novembre - Créer des monstres physiques et psychologiques	6
● Dimanche 23 novembre - Narration et couleurs	7
● Dimanche 30 novembre - Improviser avec le public	7
● Dimanche 7 décembre - Prestance scénique - trouver sa place, faire entendre sa voix	8
● Dimanche 14 décembre - Réveiller l’imaginaire en sommeil et retrouver sa créativité	8
En 2026	9
● Dimanche 25 janvier - Apprendre à jouer avec le pire improvisateur du monde	9
● Samedi 14 mars - Caractériser ses personnages	10
● Dimanche 15 mars - Contraste	10
● Samedi 21 mars - Tisser des liens - Jouer des relations qui ont de la profondeur	11
● Dimanche 22 mars - Stop au conflit ! Improviser sans tension, mais avec intensité	11
● Samedi 11 avril - Sincérité et émotion	12
● Dimanche 12 avril - Sincérité et silence	12
● Dimanche 19 avril - Sincérité et comédie	13
● Samedi 6 juin - Solo - Savoir commencer ou finir seul une scène	15
● Dimanche 7 juin - Solo - Oser être seul (et longtemps) sous le feu des projecteurs	15
● Samedi 20 juin - Action ! Jouer par le geste, parler de l’essentiel	16
● Dimanche 21 juin - En corps !	16

1/ LES MODULES DU VENDREDI EN 2025-2026

Un module du vendredi, c'est quoi ? Et bien c'est tout simplement plusieurs sessions de 3h sur une période courte, plusieurs vendredis d'affilée.

Pourquoi des modules plutôt que des stages ? Car certaines choses prennent du temps pour être comprises et totalement intégrées. Alors plutôt que d'y aller au forceps pendant toute une journée, prenons le temps de comprendre et appliquer !

Et petite offre intéressante : tu as -10% si tu prends 2 modules, -15% si tu en prends 3 et -20% si tu en prends 4 !

Tous les modules se déroulent de 20h à 23h, chez les Eux (14 Passage Dubail 75010 Paris)

Module 1 : « Masque plein expressif — Libère ton corps, maîtrise le silence et affine ton écoute »

Les vendredis 12,19,26 septembre et 3 octobre 2025 de 20h à 23h. Tarif : 160€ (soit 40€ le stage de 3h)

Le masque plein, qui couvre entièrement le visage, est bien plus qu'un simple accessoire : c'est une invitation puissante à révéler toute la force du corps. Privé de son expression faciale, le comédien doit alors parler avec chaque mouvement, chaque posture, chaque souffle. Ce module te fera plonger dans l'art du jeu non-verbal, où lenteur et précision deviennent tes meilleurs alliés. Tu apprendras à habiter l'espace avec intensité, à écouter profondément tes partenaires et à transformer le silence en un langage vibrant. Une expérience immersive pour découvrir la puissance émotionnelle du corps et transcender le texte.

Cette formation vous apprendra aussi comment diriger un masque plein et ainsi être autonome par la suite si vous le souhaitez.

Objectifs :

- Jouer sans avoir la possibilité de parler
- Développer une conscience corporelle fine et une précision extrême dans chaque geste
- Apprendre à transmettre des émotions sans s'appuyer sur le visage ou les paroles
- Affiner l'écoute de ses propres mouvements pour mieux les amplifier et les maîtriser
- Renforcer la connexion avec ses partenaires par une écoute corporelle attentive
- Explorer la puissance du non-verbal : présence, intensité, impact
- Habiter l'espace avec assurance
- Oser faire des intentions corporelles claires
- Travailler la lenteur, le rythme et la fluidité du mouvement pour un jeu juste et expressif
- Apprendre à diriger un masque plein

Module 2 : “Oser le Long Form Relationnel — S’immerger dans la sincérité des scènes qui durent”

Les vendredis 14-21-28 novembre, 5-12-19 décembre 2025. Tarif : 240€ (soit 40€ le stage de 3h)

Le long form relationnel, c’est l’art de laisser une scène respirer, de ne pas courir après l’action à tout prix, et de plonger dans la profondeur des émotions et des liens entre personnages. Ici, on explore la force d’une relation qui s’étire avec authenticité, où chaque moment compte, et où l’histoire se construit tout en douceur, sans précipitation. Ce module te guidera pour créer des scènes riches, sincères, où le quotidien et l’intensité émotionnelle se mêlent pour captiver durablement le public.

Objectifs :

- Maîtriser l’art d’improviser des histoires d’une heure en long form relationnel
- Poser une plateforme solide et un quotidien crédible pour vos personnages
- Jouer des relations claires, riches et authentiques
- Réaliser des transitions fluides et naturelles entre les scènes
- Comprendre et utiliser le « tilt » : ces moments de bascule qui font évoluer l’histoire, savoir quand et comment les prolonger
- Identifier rapidement qui est le héros de l’histoire et comment le mettre en valeur

Module 3 : “Trance Mask pour travailler le lâcher prise”

Les vendredis 6-13-20-27 mars 2026. Tarif : 160€ (soit 40€ le stage de 3h)

Développé par Keith Johnstone, la technique du Trance Mask invite les comédiens à dépasser la conscience de leur jeu pour accéder à une spontanéité brute et authentique. En entrant dans un état de transe, vous cessez de « jouer » consciemment un rôle, et laissez émerger des comportements imprévus, souvent étonnants. Cette méthode libère votre créativité, vous aide à briser vos automatismes, à mettre de côté votre ego et à développer une écoute intérieure profonde.

Cette formation vous apprendra aussi comment diriger un trance mask et ainsi être autonome par la suite si vous le souhaitez.

Que vous ayez ou non déjà fait du trance mask, vous êtes les bienvenus.

Si vous avez déjà un trance mask, apportez-le pour qu’on puisse le développer ensemble.

Objectifs :

- Développer et accepter le lâcher prise le plus total pour pouvoir ensuite l’appliquer en impro
- Découvrir un mask qui fonctionne et le faire évoluer sur plusieurs séances (ou faire progresser son propre masque)
- Développer une connexion intense avec son inconscient et son intuition scénique
- Briser les filtres sociaux et les automatismes pour un jeu plus spontané et sincère

- Apprendre à écouter son corps et ses impulsions pour enrichir le jeu improvisé
- Apprendre à diriger un trance mask

Module 4 : “Impro engagée - Jouer avec sens et courage ”

Les vendredis 29 mai, 5-12-19-26 juin, 3 juillet 2026. Tarif : 240€ (soit 40€ le stage de 3h)

Et si l'impro devenait un espace pour faire entendre votre voix ? Cette formation propose d'explorer des improvisations qui interrogent, dérangent, éveillent les consciences ou portent un message. Avec sincérité et créativité, tu apprendras à aborder des sujets forts (écologie, discriminations, justice, société...) avec justesse, écoute et impact. Un terrain de jeu exigeant, passionnant, et profondément humain qui permet d'improviser autrement. A la fin de cette formation, vous repartirez avec votre propre concept d'impro engagé entre vos mains.

Objectifs :

- Improviser des scènes engagées, qu'elles soient courtes ou longues
- Apprendre à lier impro et engagement, en suivant une méthodologie précise
- Utiliser son corps et ses mains pour exprimer l'invisible et l'immontrable
- Maîtriser des outils métaphoriques pour rendre les idées fortes et sensibles
- Incarner des personnages sombres et complexes, issus du réel
Trouver le courage de secouer et captiver votre public
- Apprendre à créer un spectacle d'impro engagé

2/ LES STAGES DE LA SAISON 2025-2026

Tous les stages se déroulent de 10h à 17h, chez les Eux (14 passage Dubail, 75010 Paris).

Un stage est au tarif de 70 euros.

En 2025

- **Dimanche 5 octobre - L'art de raconter des histoires**

Vous rêvez d'improviser des histoires palpitantes qui tiennent en haleine les spectateurs tout du long ? Ce stage est fait pour vous !

Les histoires nous entourent. Il y a celles que l'on lit, mais aussi celles que l'on voit dans des films ou des séries télévisées. Et toutes reposent sur les mêmes 12 étapes théorisées par Vogler et sur des archétypes de personnages très précis.

Objectifs :

- Maîtriser les 12 étapes du voyage du héros de Vogler
- Identifier et incarner les archétypes narratifs (héros, mentor, méchant, etc.) et leurs sous-catégories (héros épique, héros tragique, anti-héros, etc.)
- Savoir raconter une histoire palpitante de A à Z
- Improviser avec plus d'impact, grâce à une narration claire, émotionnelle et engageante

- **Dimanche 19 octobre - La réponse est dans l'autre - Improviser sans rien prévoir**

Et si vous commenciez une scène sans rien... parce que tout est déjà là ? Cette formation vous invite à lâcher le contrôle, à arrêter de chercher des idées, et à regarder vraiment votre partenaire pour trouver en lui les réponses.

Avec ce stage vous apprendrez que l'on peut commencer sans crainte une improvisation sans aucune idée en tête, car tout est déjà là, chez son partenaire, si on sait l'observer pertinemment.

Objectifs :

- Observer vraiment l'autre : lire son corps, ses émotions, ses intentions
- Projeter sur son partenaire pour nourrir le jeu, sans forcer l'imaginaire
- Créer des histoires qui naissent de la connexion, pas de la réflexion
- Lâcher le mental : improviser sans idée préconçue, en toute confiance
- Être en pleine connexion : vibrer avec son partenaire, dans l'instant
- Mettre en valeur l'autre : faire briller son partenaire pour faire grandir la scène

- **Dimanche 26 octobre - L'art de la première réplique : 10 secondes pour captiver**

La toute première réplique peut faire toute la différence : elle capte l'attention, donne le ton, installe un univers... ou rate son entrée. Ce stage est là pour vous aider à entrer en scène avec puissance, audace et précision. Pour ainsi marquer les esprits du public dès les 10 premières secondes d'une impro.

Objectifs :

- Dépasser la peur du "vide" en début d'impro grâce à des outils concrets
- Faire des débuts de scène marquants qui accrochent le public dès les premières secondes
- Lancer des premières répliques qui posent le ton, le style, et l'énergie de la scène
- Démarrer avec des intentions émotionnelles fortes pour créer un impact immédiat sur le public
- Oser des débuts surprenants avec des mises en scènes originales

- **Dimanche 16 novembre - Créer des monstres physiques et psychologiques**

Plongez dans l'exploration du monstre sous toutes ses formes, en incarnant des monstres aussi fascinants que complexes. Lors de ce stage, vous apprendrez à donner vie à des créatures aux corps étranges, inspirés des univers fantastiques, qui cachent souvent un grand cœur. Vous explorerez aussi le côté sombre de l'âme humaine en incarnant des monstres psychologiques : des personnages profondément imparfaits, parfois détestables, à la morale basse, mais toujours joués avec sincérité.

Objectifs :

- Jouer des monstres avec sincérité
- Incarner des créatures aux corps étranges mais au cœur vibrant
- Maîtriser les monstres dignes des plus grands films d'horreur
- Jouer des monstres psychologiques qui existent (hélas) dans la vraie vie
- Développer un jeu sombre
- Etre capable de gérer les personnages qui entourent ces monstres

- **Dimanche 23 novembre - Narration et couleurs**

Découvrez comment la narration peut transformer une improvisation en lui insufflant une atmosphère unique et captivante. À l'issue de ce stage, vous serez prêts à monter sur scène pour incarner des conteurs charismatiques et inspirants.

Objectifs :

- Créer un univers fort dès le début d'une impro, grâce à la narration
- Relancer une scène en perte d'énergie en lui apportant une couleur narrative
- Intégrer la narration subtilement, sans alourdir la scène
- Incarner des personnages porte-couleurs, qui donnent du relief à l'histoire
- Improviser une deuxième scène qui vient donner une teinte à une impro déjà commencé
- Maîtriser les outils suivants : scene painting, sound painting

- **Dimanche 30 novembre - Improviser avec le public**

Et si le public devenait votre partenaire de jeu ? Ce stage vous invite à casser le 4^e mur, à faire tomber la barrière invisible entre scène et salle, et à découvrir comment improviser avec le public, et non juste devant lui. À travers des apartés, des regards complices, des demandes malicieuses ou des silences pleins de sens, vous apprendrez à faire du public un allié narratif, un complice émotionnel et/ou un moteur d'inspiration.

Objectifs :

- Comprendre les attentes du public : y répondre, mais aussi les détourner pour mieux surprendre
- Maîtriser les différents types d'apartés
- Jouer des apartés non verbaux : regards, silences, gestes signifiants
- Changer de rythme grâce aux interactions avec la salle
- Utiliser le public comme ressource créative : lui poser des questions pour relancer ou enrichir l'histoire
- Créer un lien d'intimité entre personnage et public : le prendre à partie comme un ami, un témoin, un confident

- **Dimanche 7 décembre - Prestance scénique - trouver sa place, faire entendre sa voix**

Être sur scène, ce n'est pas juste occuper un espace : c'est habiter pleinement le moment, capter les regards, affirmer sa présence... et se faire entendre. Ce n'est pas une question de charisme inné, mais de présence construite, ancrée, assumée. Ce stage vous invite à développer une présence scénique authentique et puissante, en travaillant à la fois le corps, la voix, et l'intention.

Objectifs :

- Trouver l'ancrage et la confiance dans le silence comme dans l'action
- Faire entendre votre voix : poser la voix, articuler, moduler
- Habiter vos mots : dire moins, dire mieux, avec justesse
- Faire des choix forts et assumés dans le jeu
- Avoir une gestuelle claire, maîtrisée et signifiante
- Travailler le rythme et la musicalité des dialogues
- Explorer ce que votre simple présence raconte, même sans parole

- **Dimanche 14 décembre - Réveiller l'imaginaire en sommeil et retrouver sa créativité**

Parfois, on sent qu'on tourne en rond. On rejoue les mêmes scènes, les mêmes idées, les mêmes personnages, les mêmes dialogues. Et si vous sortiez de ce cercle pour réveiller votre imaginaire en sommeil ?

Cette formation est une bouffée d'air frais pour réveiller votre imaginaire, un terrain de jeu débridé, une invitation à oser tout ce qui sort de l'ordinaire. Rien ne ressemblera au monde réel pourtant toutes les scènes porteront des messages universels. Vous y (re)trouverez le plaisir de créer sans filtre, d'explorer des univers symboliques, absurdes, fantastiques... tout en parlant de ce qui vous touche vous profondément, mais aussi le public. De la fantaisie, oui. Mais avec du sens !

Objectifs :

- Retrouver le plaisir de l'invention libre et joyeuse.
- Créer des univers forts aux messages universels
- Oser jouer tout sauf la réalité, mais en parlant de choses qui résonnent dans le coeur du public
- Apporter de la fantaisie
- Développer son imaginaire

En 2026

- **Dimanche 25 janvier - Apprendre à jouer avec le pire improvisateur du monde**

On s'est tous déjà retrouvé face à un partenaire d'impro un peu... compliqué : trop d'idées, pas d'écoute, ou qui bloque toutes vos idées. Mais pas de panique, ce stage est là pour vous apprendre à transformer ces situations inconfortables en opportunités de jeu. L'objectif de ce stage est de vous armer pour briller dans toutes les situations, renforcer votre confiance sur scène et découvrir que même les "pires" partenaires peuvent être vos meilleurs alliés de jeu.

Objectifs :

- Apprendre à relier deux idées qui ont l'air opposées
- Relier des scènes qui n'ont pas de liens
- Gérer un partenaire qui monopolise la parole
- Trouver sa place quand on est ignoré par les autres comédiens
- Gérer un comédien/personnage qui est dans l'attente
- Gérer les partenaires qui bloquent ou restent figés
- S'adapter aux propositions absurdes
- Composer avec un manque d'écoute
- Garder confiance même si vous jugez votre partenaire "mauvais"
- Transformer un mauvais départ en réussite aux yeux du public
- Apprendre à ne pas subir la scène et à y trouver sa place pour ne plus jamais mal vivre ces situations.

- **Samedi 14 mars - Caractériser ses personnages**

Un bon personnage, c'est quelqu'un que le public reconnaît immédiatement... et n'oublie jamais. Ce stage vous propose de maîtriser l'art de la caractérisation rapide et efficace, pour incarner des figures fortes, sincères et inoubliables. Le but ? Être clair dès le premier regard, authentique dans le jeu, et maître de votre palette grâce à différents outils.

Objectifs :

- Créer des personnages identifiables dès les premières secondes
- Partir de soi pour construire de l'authenticité
- Explorer les points moteurs et tensions corporelles
- Utiliser les animaux comme point d'entrée physique
- Définir une philosophie de vie, un objectif ou un mantra au personnage
- Travailler la notion de statut et comment cela peut nous servir pour créer des personnages
- Jouer sur l'intensité des outils appris pour créer des personnages réalistes ou proche d'un univers fictif
- Apprendre quand et comment faire évoluer l'un des caractéristiques de son personnage au fil d'une scène
- Maîtriser les outils de caractérisation pour ne plus jamais improviser un personnage "flou" que l'on oublie rapidement
- Découvrir le « marque page mental » pour se souvenir de ses personnages et pouvoir les rejouer de la même façon dans une impro longue

- **Dimanche 15 mars - Contraste**

Envie de créer des personnages inoubliables et des histoires qui sortent des sentiers battus ? Ce stage sur le contraste est fait pour vous ! Découvrez comment jouer avec les oppositions pour enrichir vos créations. Apprenez des techniques simples et percutantes pour donner vie à des personnages mémorables, construire des scènes dynamiques et renforcer l'impact de vos improvisations grâce à des contrastes saisissants.

Objectifs :

- Créer du contraste dans la corporalité de vos personnages
- Jouer des actions opposées à ce qu'on attend pour créer du relief
- Fusionner des traits de caractère opposés pour des personnages nuancés
- Utiliser les statuts pour accentuer les contrastes entre personnages
- Détourner les archétypes classiques pour surprendre le public
- Observer son partenaire et construire un contraste enrichissant à partir de lui
- Mettre en scène des ambiances inattendues, des situations imprévues
- Jouer des émotions surprenantes mais cohérentes
- Utiliser la narration comme outil de contraste pour surprendre le public

- **Samedi 21 mars - Tisser des liens - Jouer des relations qui ont de la profondeur**

Vous en avez assez de jouer des inconnus qui se rencontrent pour la première fois ou des relations sans consistance où aucun passé ne semble exister entre ces deux personnages ? Envie de plonger dans des relations profondes, authentiques, et émotionnellement riches ? Ce stage est fait pour vous !

Nous explorerons comment incarner des personnages qui se connaissent déjà, qui ont un passé commun — qu'il soit familial, amoureux, conflictuel ou complice. Des scènes où la relation est au cœur de tout, où chaque regard, chaque mot, chaque silence porte la mémoire de ce lien. Le but ? Créer un attachement réel du public à ces personnages, et raconter des histoires fortes, simplement en jouant des relations humaines sincères.

Objectifs :

- Ne plus jouer des inconnus, mais des personnages qui se connaissent déjà
- Jouer comme si vous connaissiez le passé de cette relation
- Faire comme si en tant que comédien je ne découvrais pas le passé de mon personnage
- Définir rapidement la nature du lien qui unit ces personnages et leur histoire déjà vécu
- Créer un attachement fort du public à vos personnages et à leur relation
- Donner de l'épaisseur et de la consistance aux personnages que vous jouez

- **Dimanche 22 mars - Stop au conflit ! Improviser sans tension, mais avec intensité**

On croit souvent qu'un conflit est le moteur principal d'une scène. Et pourtant... il est tout à fait possible de captiver le public sans que les personnages ne s'opposent. Dans ce stage, vous apprendrez à construire des scènes riches, marquantes et puissantes en partant d'une plateforme simple, heureuse, sans antagonisme.

Vous découvrirez comment l'émotion peut exister sans opposition, comment la joie, la complicité ou l'émerveillement peuvent devenir les piliers de scènes inoubliables.

Vous apprendrez aussi que l'on peut jouer la colère, la peur ou la tristesse sans être dans le conflit avec l'autre personnage ou un personnage externe (qui bien souvent n'apparaît jamais dans l'impro).

Objectifs :

- Donner vie à des personnages positifs, lumineux ou enthousiastes, sans les rendre plats ou ennuyeux
- Créer des scènes fortes, touchantes ou drôles sans passer par le conflit
- Explorer comment exprimer colère, peur ou tristesse sans forcément s'opposer à l'autre

- Apprendre à poser des plateformes claires, lisibles et sans tension dramatique initiale
- Captiver le public grâce à la connexion, à l'émotion ou à la complicité, plutôt qu'au désaccord
- Travailler la communication fluide entre personnages pour enrichir la scène autrement que par la confrontation

- **Samedi 11 avril - Sincérité et émotion**

Une belle scène d'improvisation, cela peut parfois être simplement une relation entre deux personnages étirée pendant plusieurs minutes. Mais pour cela, il faut que les comédiens réussissent à être sincères et justes sur scène.

C'est ce que l'on va travailler dans ce stage pour mieux comprendre ses propres émotions, savoir ce qu'elles dégagent et comment les exploiter en impro

Objectifs :

- Être sincère et juste dans l'interprétation d'un personnage et de ses émotions
- Créer des scènes fortes à partir de relations simples mais profondes
- Apprendre à doser son jeu : jouer avec vérité, sans en faire trop
- Réagir émotionnellement au bon moment, avec justesse
- Se laisser impacter par les émotions de l'autre pour faire évoluer la scène
- Apprendre à observer les émotions de l'autre personnage pour mieux les soutenir, les faire grandir ou les transformer
- Partir de ses souvenirs et ressentis pour enrichir la fiction

- **Dimanche 12 avril - Sincérité et silence**

Et si l'on apprenait à dire moins... pour dire mieux ? Sur scène, un simple regard, un souffle, un geste à peine esquissé peut parfois transmettre bien plus qu'un long discours. Ce stage vous invite à explorer la puissance du silence pour jouer avec authenticité, intensité et justesse.

Vous apprendrez à faire confiance à votre présence, à écouter vraiment l'autre, et à découvrir comment, dans le silence, tout peut se jouer. Un stage délicat, sensible, pour apprendre à exprimer l'essentiel sans l'expliquer.

Objectifs :

- Oser faire avancer l'histoire grâce au silence, plutôt qu'avec les mots
- Apprendre à comprendre les silences de son partenaire, pour les sublimer
- Dire peu, mais dire juste : chaque mot compte, chaque geste parle
- Affiner son regard, son écoute, son attention à l'autre
- Habiter pleinement le silence pour qu'il devienne un choix de jeu, et non un vide

- **Dimanche 19 avril - Sincérité et comédie**

Et si le rire naissait non pas d'un clin d'œil au public, mais de la sincérité totale d'un personnage ? Apprendre à faire rire sans cabotiner, c'est possible !

Ce stage vous propose de faire rire le public sans casser le rythme d'une scène, et en utilisant un jeu juste, une incarnation de personnage sincère et une compréhension fine des ressorts comiques.

Inspiré de l'archétype du *trickster* (Ron Weasley, l'Âne de Shrek, Perceval de Kaamelott...), vous apprendrez à créer des personnages drôles sans qu'ils ne cherchent à l'être. Parce que le rire peut, lui aussi, faire avancer l'histoire. Une formation à mi-chemin entre le théâtre classique, l'humour contemporain et l'impro sincère, pour développer un comique profond, fin et durable.

Objectifs :

- Maîtriser les ressorts comiques du théâtre classique : comique de mots, de gestes, de répétition, de caractère et de moeurs
- Approfondir l'archétype du *trickster* et ses sous-archétypes (bouffon, snob, excentrique, etc.)
- Comprendre les mécanismes de l'humour dans les sitcoms et les appliquer à l'impro
- Apprendre à faire rire à travers un jeu sincère, incarné et respectueux de la scène en cours
- Ne plus faire rire avec du cabotinage, mais grâce à d'autres outils

- **Samedi 6 juin - Solo - Savoir commencer ou finir seul une scène**

Il arrive qu'une impro commence... et que personne n'ose entrer. On attend une idée, un partenaire, un signe. Et si, pour une fois, vous étiez celui ou celle qui y allait ? Ce stage vous aide à prendre le plateau sans peur, à démarrer une scène en solo, à y trouver du plaisir, et surtout : à ne plus jamais paniquer quand vous vous retrouvez seul.

Vous verrez que jouer seul ne veut pas dire tout porter, ni être le héros, ni tenir jusqu'à l'épuisement. C'est une opportunité de créer un moment fort, poétique, drôle ou touchant... en toute liberté.

Objectifs :

- Découvrir les richesses du jeu solo : vulnérabilité, intensité, liberté
- Prendre du plaisir à être seul sur scène
- Oser commencer, continuer ou finir une scène seul
- Ne plus fuir la scène quand on y est seul
- Apprécier le moment de solitude scénique
- Initier sans monopoliser : poser une base, laisser place à l'autre
- Gagner en autonomie et en confiance
- Découvrir les richesses créatives du jeu solo
- Explorer son propre imaginaire, sans attendre la validation d'un partenaire

- **Dimanche 7 juin - Solo - Oser être seul (et longtemps) sous le feu des projecteurs**

Envie d'oser une longue tirade en plein milieu d'une impro ? De démarrer seul par un monologue, porté par le regard des autres ? Ou de plonger dans l'aventure du seul-en-scène improvisé ? Ce stage est fait pour toi !

Tu apprendras à affirmer ta patte en solo, que ce soit par le silence, le mime, l'action, la parole ou même la poésie.

L'objectif : tenir la scène, captiver, explorer la puissance des monologues et la force des tirades. Mais pas seulement !

On travaillera aussi le rôle essentiel de l'observateur, ce comédien silencieux qui donne de la profondeur à la scène et met en valeur le solo de l'autre. Un stage pour découvrir le plaisir d'être seul sur scène longtemps... tout en restant connecté aux autres !

Objectifs :

- Improviser une tirade forte et marquante
- Improviser de longs monologues fluides et incarnés
- Trouver sa patte d'improvisateur et la mettre en valeur dans ses solos
- Être capable de porter un solo de plus de 15 minutes
- Apprendre à garder la tension dramatique seul sur scène

- Valoriser le jeu du partenaire par une présence silencieuse mais active, pour mettre en valeur son solo
- Travailler la transmission d'énergie entre solo et groupe

- **Samedi 20 juin - Action ! Jouer par le geste, parler de l'essentiel**

Improviser, ce n'est pas juste parler, c'est faire, bouger, agir. Dans cette formation, vous apprendrez à être pleinement dans l'action tout en évitant d'en parler à tort et à travers. Ainsi chaque geste racontera quelque chose. Vous apprendrez également à mimer. Et enfin, vous osez enfin jouer des personnages compétents. Car bien souvent, en tant que comédien, on préfère jouer des personnages incompetents ou qui ne savent pas car c'est plus rassurant de jouer ainsi, cela justifierait pourquoi nous faisons une erreur. Dans ce stage, on va casser cette habitude en étant dans l'action !

Objectifs :

- Agir avant de parler : entrer en scène avec une action, pas avec des mots
- Être dans l'action plutôt que dans le commentaire : jouer, bouger, incarner
- Jouer des personnages compétents, même dans des domaines inconnus : oser la précision
- Sortir de l'habitude de l'incompétence pour renforcer la crédibilité et l'impact scénique
- Maîtriser les bases du mime en impro : clarté et sens du détail
- Tenir les objets mimés avec cohérence : ne plus les oublier, les faire exister
- Faire vivre l'espace autour de vous : spatialiser, mémoriser, incarner l'environnement
- Donner du sens à chaque geste, pour que le non-verbal raconte autant que les mots

- **Dimanche 21 juin - En corps !**

Trop souvent oublié dans les scènes d'improvisation, votre corps est pourtant votre allié principal pour captiver le public. Ce stage a pour objectif de vous apprendre à le mobiliser pleinement, sans vous blesser ni tomber dans le ridicule.

Vous découvrirez l'art de jouer des scènes physiques spectaculaires en toute sécurité : frapper, esquiver, lancer ou recevoir des sortilèges, combattre comme un super-héros... Le combat chorégraphié n'aura plus aucun secret pour vous.

Vous explorerez également l'expression poétique de votre corps. L'objectif est de donner du sens à chaque mouvement, d'utiliser le silence, la lenteur ou l'intensité pour raconter des histoires puissantes avec très peu de mots. Vous apprendrez à utiliser vos mains et vos doigts pour exprimer ce qui reste invisible ou immontrable sur scène.

Grâce à ces outils, vous serez en mesure de créer des scènes saisissantes, qu'elles soient réalistes ou oniriques, où l'action et la poésie se mêlent harmonieusement.

Objectifs :

- Maîtriser les techniques de jeu suivants : combat chorégraphié, expression poétique de son corps, utilisation de ses mains pour raconter l'immontrable
- Maîtriser l'expression de son corps pour raconter des choses
- Développer la conscience corporelle pour mieux contrôler ses mouvements en scène.
- Apprendre à adapter son corps selon les différentes émotions et intentions du personnage.
- Gagner en confiance pour oser des gestes amples et expressifs sans crainte du jugement.
- Travailler la fluidité et la précision des mouvements pour renforcer la crédibilité de l'action.
- Intégrer la gestuelle au jeu verbal pour créer une performance cohérente et immersive.
- Comprendre et respecter les limites physiques de soi et des partenaires pour un jeu sûr et respectueux.
- Développer l'écoute corporelle de ses partenaires pour mieux réagir et improviser ensemble.