



Module Relation : Les Bases de l'improvisation

Parcours Loisir



Prérequis : Toute personne ayant le souhait de passer un bon moment et de découvrir l'improvisation et ayant suivi au moins un module Improvidence Premiers Pas

<i>Langue</i>	Français	<i>Nombre total d'heures du module</i>	40H
---------------	----------	--	-----

Type des différents formats proposés pour ce module

- Formule COURS

2h de cours par semaine

- Formule STAGE

stage sur 5 weekends de 8h

Description

On passe aux choses sérieuses, vous êtes maintenant convaincus que l'impro est faite pour vous et que vous allez faire un bout de chemin ensemble ! Vous allez découvrir, apprendre, ressentir et comprendre l'improvisation. Comment chacun apporte sa pierre à l'édifice tout en cultivant l'enthousiasme, la bienveillance et le plaisir. En bref, expérimenter pour mieux intégrer les valeurs de l'impro ! Au programme, des exercices autour des techniques de base de l'improvisation : l'écoute, la réactivité, l'engagement dans le jeu, la confiance en soi et en son partenaire de jeu !





Objectifs

- S'approprier les bases de l'improvisation
- Apprendre à se connecter au(x) partenaire(s) : établir le lien, la complicité rapidement
- Écouter, comprendre et accepter les propositions de ses partenaires
- Proposer en s'appuyant des propositions des autres pour construire une impro
- Travailler le lâcher prise et le non-jugement pour renouer avec le plaisir simple de jouer
- Ressentir, accepter et jouer ce qui est là, tout simplement

Programme détaillé

Contenus

Jeux et exercices d'improvisation théâtrale essentiellement basés sur le travail :

- Les techniques de base de l'improvisation
- L'écoute
- La réactivité
- L'engagement dans le jeu
- La confiance en soi et en son partenaire de jeu
- Le lâcher-prise, ne pas être dans le jugement de soi ou des autres

La culture de l'amusement :

- L'enthousiasme
- La bienveillance
- Le collectif
- Le partage

Méthode / Outils

- Echauffement en démarrage de session
- Jeux et exercices d'improvisation théâtrale
- Débriefings individuels et collectifs





Informations complémentaires

Venir avec une tenue décontractée dans laquelle vous êtes à l'aise pour bouger

Autres modalités liées à la gestion du cours

- Un mail de confirmation et de rappel de la bonne tenue du module sera envoyé une semaine avant la date de début.
- Une feuille d'émargement sera à signer au début de chaque séance de votre module.
- La formation est accessible uniquement aux personnes préalablement inscrites.
- Un questionnaire de satisfaction sera envoyé par mail à la fin du module
- Une attestation de fin de formation pourra vous être remise sur demande.

L'ensemble de nos formateurs sont des comédiens improvisateurs expérimentés et professionnels.

