



ÉCOLE IMPROVIDENCE

Catalogue pédagogique 2027

Trouvez votre parcours d'impro.

Cours, ateliers et stages pour découvrir,
pratiquer et progresser.



📍 Lyon • Bordeaux

ecole-improvidence.com

Improviser, c'est oser jouer, écouter et créer ensemble.



À l'École Improvidence, chacun trouve sa place, du débutant curieux à l'improvisateur expérimenté. Nos parcours sont pensés pour vous accueillir là où vous en êtes et vous permettre d'évoluer à votre rythme, dans un cadre bienveillant et stimulant.

Ancrée dans la culture du théâtre et de l'improvisation, notre école transmet les fondamentaux du jeu scénique tout en cultivant la liberté, l'écoute et l'audace. Nous croyons à une pratique artistique exigeante et joyeuse, qui fait grandir autant sur scène que dans la vie.

Selon vos envies et votre disponibilité, choisissez entre des cours réguliers hebdomadaires, des ateliers flexibles à la carte ou des stages thématiques intensifs pour explorer, approfondir et révéler votre potentiel.

Pourquoi choisir l'École Improvidence ?



Une progression claire, du débutant au niveau avancé



Des formats variés : cours, ateliers et stages



Une pratique artistique vivante, concrète et collective



Un lien direct avec l'univers du théâtre et de la scène



Pour qui ?

- ✱ Vous débutez et voulez essayer sans pression
- ✱ Vous cherchez une pratique artistique régulière
- ✱ Vous voulez approfondir votre jeu et votre présence



Commencez par découvrir les parcours :

ecole-improvidence.com/cours-stages



Pourquoi faire de l'impro ?



L'improvisation est bien plus qu'un jeu : c'est un formidable entraînement de vie. Sur scène comme au quotidien, elle vous aide à vous affirmer, à mieux comprendre les autres et à transformer chaque instant en opportunité.



Prendre confiance

Osez vous lancer, sortez de votre zone de confort et découvrez tout ce dont vous êtes capable.



Développer l'écoute

Vraiment entendre l'autre pour mieux réagir, coopérer et construire ensemble.



Libérer la créativité

Laissez vos idées circuler, inventez, expérimentez et surprenez-vous chaque jour.



Habiter sa présence

Gagnez en aisance, en clarté et en impact, sur scène comme dans la vie.



Jouer en collectif

Créer ensemble, soutenir ses partenaires et vivre la puissance du « nous ».



“

On apprend à jouer,
mais aussi à oser.

”



Quel parcours est fait pour vous ?



1



Je découvre

Des formats courts et accessibles pour goûter à l'impro, comprendre les bases et vivre vos premières sensations de jeu en toute bienveillance.

2



Je pratique pour le plaisir

Des cours réguliers dans une ambiance conviviale pour jouer, progresser à votre rythme et partager de beaux moments.

3



Je progresse chaque semaine

Un cursus structuré pour renforcer vos bases, enrichir votre jeu et gagner en aisance et en confiance.

4



J'approfondis avec des stages

Des stages thématiques intensifs pour explorer de nouveaux outils, affiner votre jeu et sortir de votre zone de confort.

5



Je veux aller plus loin

Parcours avancés, projets de création, préparation à la scène : pour celles et ceux qui veulent viser plus haut et s'engager pleinement.

Comment choisir ?



Votre niveau

Débutant curieux ou joueur avancé : chaque parcours est pensé pour vous accompagner là où vous en êtes.



Votre rythme

Cours hebdomadaires, stages intensifs ou ateliers ponctuels : choisissez le format qui s'intègre à votre vie.



Votre objectif

Plaisir, confiance, créativité, prise de parole, scène... Définissez ce qui compte pour vous, on vous aide à y arriver.



Trouvez le parcours qui vous ressemble.

ecole-improvidence.com/parcours



LE BAPTÊME D'IMPRO



Votre premier pas dans l'aventure

Envie de découvrir l'improvisation sans engagement ?

Le baptême d'impro est une séance unique pour plonger dans l'univers de l'École Improvidence, vivre l'expérience du jeu et sentir si l'aventure vous appelle.

Aucune pression, aucun prérequis, juste l'envie d'essayer !

À quoi ça ressemble ?



Une séance de 2h30 encadrée par un·e improvisateur·rice professionnel·le de l'école



Des jeux d'échauffement ludiques et accessibles



Des scènes improvisées en groupe



Un moment convivial pour échanger et poser toutes vos questions



Pourquoi commencer par là ?



Pour découvrir l'ambiance unique de l'école : bienveillante, joyeuse et stimulante



Pour comprendre comment se passent nos cours et notre pédagogie



Pour expérimenter l'impro en toute liberté, sans jugement et sans engagement



Pour rencontrer l'équipe et les autres improvisateurs



Pour qui ?

Pour les curieux, les hésitants, les enthousiastes...

Pour tous ceux qui se demandent : « Et si j'essayais ? »

Après le baptême, quelles possibilités ?



Vous inscrire à un cours régulier



Rejoindre un stage thématique



Approfondir votre pratique



Intégrer la communauté Improvidence

ATELIER FUN

Le plaisir de jouer, la liberté d'explorer,
sans pression ni compétition.



Pour qui ?

- ✦ Celles et ceux qui veulent jouer pour le plaisir et lâcher prise
- ✦ Aucun prérequis, tous niveaux bienvenus
- ✦ Idéal pour découvrir ou retrouver l'impro dans un cadre bienveillant



Ce que vous allez vivre

- ✦ Des jeux variés, ludiques et créatifs
- ✦ Des exercices courts et dynamiques
- ✦ Des impros collectives dans la bonne humeur
- ✦ Une ambiance chaleureuse et sans jugement



Ce que vous allez développer

- ✦ Votre spontanéité et votre confiance
- ✦ Votre écoute et votre réactivité
- ✦ Votre imagination et votre lâcher-prise
- ✦ Votre plaisir à jouer avec les autres



Cette formule est idéale si...

- ✓ Vous cherchez une pratique souple et joyeuse
- ✓ Vous avez peu de disponibilité ou un agenda irrégulier
- ✓ Vous voulez jouer sans vous soucier de "votre niveau"
- ✓ Vous avez envie de vous reconnecter à votre créativité



À savoir

L'Atelier Fun n'est pas un parcours à niveaux : ici, pas d'évaluation, pas d'examen.
Vous venez, vous jouez, vous progressez à votre rythme, dans la joie du jeu et la force du groupe.



Venez jouer, vous détendre et vous surprendre !

ecole-improvidence.com/atelier-fun



COURS HEBDO DÉBUTANT

Apprenez les bases de l'impro, progressez pas à pas, en groupe.

Ce cours hebdomadaire est conçu pour les débutants qui souhaitent apprendre l'improvisation dans un cadre structuré, bienveillant et stimulant. Chaque semaine, vous découvrirez et pratiquerez les fondamentaux de l'impro à travers des exercices progressifs, des jeux guidés et des mises en situation.

Vous avancez étape par étape, en intégrant les bases essentielles : l'écoute, la spontanéité, l'acceptation des propositions, la construction de scènes, la création de personnages et l'expression des émotions.

Au fil des séances, vous gagnez en confiance, en aisance et en plaisir de jouer ensemble.



Pour qui ?

- ✦ Les vrais débutants, curieux et motivés
- ✦ Celles et ceux qui veulent s'initier sérieusement
- ✦ Personne n'est seul : on apprend en groupe



Ce que vous allez développer

- ✦ Votre écoute active et votre disponibilité
- ✦ Votre spontanéité et votre confiance
- ✦ Votre capacité à accepter et rebondir
- ✦ Votre créativité et votre expression
- ✦ Votre aisance dans le groupe



Ce que vous allez vivre

- ✦ Des exercices progressifs et ludiques
- ✦ Des thèmes d'impro variés chaque semaine
- ✦ Des scènes collectives de plus en plus riches
- ✦ Une ambiance de groupe bienveillante et motivante

Cette formule est idéale si...

- ✓ Vous voulez apprendre les bases de l'impro
- ✓ Vous aimez la régularité d'un rendez-vous hebdo
- ✓ Vous cherchez un cadre structurant et motivant
- ✓ Vous voulez progresser avec un groupe et un accompagnement pédagogique

Vous hésitez ?

Pas besoin d'expérience : tout le monde commence un jour. L'important, c'est l'envie de jouer et de se lancer !



Faites de l'impro votre rendez-vous hebdomadaire !

ecole-improvidence.com/cours-hebdo-debutant





Consolider, approfondir, construire ensemble.

Cette année consolide les fondamentaux et renforce votre impact scénique. Vous développez une écoute encore plus fine, un véritable engagement dans la relation et une construction de scènes plus solides et plus nuancées.



Objectif du niveau

Enrichir votre palette d'outils pour créer des scènes plus justes, plus profondes et plus cohérentes, en duo et en groupe.



Au programme

- + Connexion partenaire : écoute active et réactivité avancée
- + Vérité émotionnelle et intentions claires
- + Construction de personnages et relations crédibles
- + Jeu dans le contexte : lieux, époques, contraintes
- + Arcs narratifs : construire, transformer, conclure
- + Jeu de groupe : dynamique, soutien et initiatives
- + Exploration de formats longs et de structures



Vous allez progresser sur...

- + La profondeur des relations et la justesse émotionnelle
- + La clarté de vos choix et la cohérence de vos scènes
- + Votre capacité à prendre votre place
- + La construction et le rythme dramatique
- + La confiance et la liberté dans le jeu



Cette année est faite pour vous si...

- + Vous avez suivi la Première année (ou équivalent)
- + Vous voulez aller plus loin dans la qualité de vos scènes
- + Vous avez envie d'affirmer votre jeu au sein d'un groupe
- + Vous cherchez à allier technique et sens artistique



Découvrez le détail des parcours

ecole-improvidence.com/deuxieme-année



Affirmer votre univers, impacter le public.

Place à l'approfondissement artistique. Vous affûtez votre présence, votre expressivité et votre engagement scénique pour créer des mises en jeu fortes et mémorables.



Objectif du niveau

Développer votre singularité d'artiste improvisateur et porter des scènes puissantes, sensibles et inspirantes.



Au programme

- + Corps et présence : ancrage, énergie, disponibilité
- + Émotion et vulnérabilité au service du jeu
- + Voix, souffle, rythme et musicalité
- + Prise de risque et lâcher-prise créatif
- + Relation au public et énergie de salle
- + Engagement total sur scène et leadership scénique
- + Création, long formats et projets collectifs



Vous allez progresser sur...

- + Votre intensité de présence et d'impact scénique
- + La richesse émotionnelle et la subtilité du jeu
- + Votre liberté d'expression et votre spontanéité
- + La prise de risque et la confiance en vous
- + Votre capacité à émouvoir et à surprendre le public



Cette année est faite pour vous si...

- + Vous avez suivi la Deuxième année (ou équivalent)
- + Vous souhaitez développer votre identité artistique
- + Vous voulez jouer des scènes fortes et incarnées
- + Vous êtes prêt·e à vous engager pleinement sur scène



Le déclic

Vous passez de la technique à l'expression artistique. Vous ne jouez plus l'impro : vous la vivez et la partagez.



Découvrez le détail des parcours

ecole-improvidence.com/troisième-année





ÉCOLE
IMPROVIDENCE

• • •

QUATRIÈME ANNÉE

— ET + —

Laboratoire de création et d'exploration artistique

Bien plus qu'un niveau avancé, la quatrième année et + est un espace de recherche, d'affirmation et de liberté. Ici, l'improvisation devient un langage personnel, nourri par la maîtrise du jeu et l'envie d'aller plus loin.



L'esprit du niveau

Aller au-delà des techniques pour chercher votre voix.
Un laboratoire où l'on ose, où l'on prend des risques,
où l'on crée ensemble, avec exigence et bienveillance.



Ce que vous explorez

- Le long form et ses architectures narratives
- L'impro cinématographique et le montage en direct
- La relation, le rythme, le style, le statut
- La création de formats et de spectacles
- L'énergie auteur-interprète : proposer, incarner, surprendre
- L'expérimentation et le décloisonnement des genres



Pour quel profil ?

Improviseurs expérimentés, curieux, engagés dans une démarche artistique et prêts à approfondir leur singularité.



Et après ?

Rejoindre des projets de création, intégrer des collectifs, monter sur les scènes partenaires, transmettre à votre tour ou inventer de nouveaux formats. À ce niveau, vous devenez aussi acteur de la vie artistique de l'école.



Des formules pour chaque rythme

À chacun son point de départ, à chacun son tempo.



Découvrir

Vous faites vos premiers pas et voulez essayer en douceur.

Les formats faits pour vous : découvertes, initiations, stages d'introduction.



Pratiquer régulièrement

Vous avez envie d'ancrer l'impro dans votre semaine.

Les formats faits pour vous : cours hebdo, ateliers thématiques, stages et entraînements.



Approfondir

Vous souhaitez aller plus loin, affiner votre jeu et votre écoute.

Les formats faits pour vous : parcours thématiques, stages de perfectionnement, laboratoires de jeu.



Intensifier sa pratique

Vous visez une transformation et un engagement fort.

Les formats faits pour vous : parcours longs, entraînements avancés, projets et créations.



Les formats détaillés, plannings et conditions en cours sont disponibles en ligne.





Osez



Prendre la parole. Être présent. Trouver sa place.

Osez, c'est l'élan qui fait bouger.
Celui qui vous invite à sortir de la retenue pour être là, vraiment.
Dans vos mots, dans votre corps, dans la relation.

À travers des exercices vivants et des jeux collectifs, vous explorez
votre voix, votre rapport aux autres et votre capacité à vous affirmer
sans vous forcer.

**Ici, on se regarde. On s'écoute. On se répond.
Et surtout : on se lance.**



Ce que vous venez chercher

- ✦ Être plus à l'aise à l'oral
- ✦ Gagner en confiance
- ✦ Oser s'exprimer sans se censurer
- ✦ Sortir de sa zone de confort



Ce que vous travaillez

- ✦ La présence et l'écoute
- ✦ La voix et l'engagement
- ✦ L'expression de soi
- ✦ La relation et la réactivité



À qui s'adresse Osez ?

À toutes celles et ceux qui ont envie
de se lancer, de se révéler,
et de prendre leur place.
Aucun prérequis, juste l'envie d'oser.



Envie de faire le premier pas ?

Découvrez Osez sur ecole-improvidence.com/cours-stages



Des stages pour explorer autrement

Nos stages sont des bulles d'exploration et d'inspiration. Sur un week-end ou quelques jours, vous plongez dans un thème clé de l'improvisation, vous expérimentez, vous prenez confiance et vous repartez avec des outils concrets.



Lâcher prise et spontanéité

Tous niveaux

Se libérer pour mieux jouer.

Un stage pour apprivoiser l'instant présent, accueillir ses idées et oser sans se juger. À travers des jeux simples et ludiques, vous déverrouillez vos automatismes, cultivez votre confiance et découvrez le plaisir d'être pleinement là.



Personnage et incarnation

Intermédiaire

Donner corps et vie à des personnages mémorables.

Comment créer un personnage en quelques secondes ?
Comment lui donner une voix, une posture, des envies ?
Ce stage vous guide dans l'exploration des physiques, des émotions et des intentions pour incarner avec justesse et générosité.



Voix, corps et présence

Tous niveaux

Habiter l'espace et faire résonner sa voix.

Travailler sa voix, son souffle, sa posture et son énergie pour gagner en présence scénique. Un stage pour affirmer sa singularité, capter l'attention et rayonner, tout simplement.



Histoires simples, émotions fortes

Tous niveaux

Raconter juste, toucher fort.

Créer des histoires claires et vivantes, avec un début, un milieu, une fin... et du cœur ! Vous apprendrez à bâtir des arcs narratifs solides, à faire des choix forts et à faire naître l'émotion sans artifice.



Relation et écoute

Intermédiaire

Le jeu naît de la relation.

Plonger au cœur de l'écoute active, de la connexion et de la joie de jouer avec l'autre. Ce stage vous aide à créer des relations authentiques, à réagir avec justesse et à faire grandir la scène ensemble.



Improviser avec rythme et musicalité

Tous niveaux

Trouver le tempo du jeu.

Explorer le rythme, les silences, les ruptures et la musicalité du jeu pour donner du souffle à vos improvisations. Un stage pour sentir le flow et faire danser vos scènes.



Comment choisir un stage ?



Suivez votre curiosité

Choisissez un thème qui vous attire ou vous interpelle : l'envie est le meilleur moteur d'apprentissage.



Écoutez votre niveau

Nos stages sont ouverts à tous ou conçus pour aller plus loin. L'important, c'est d'y trouver le bon défi pour vous.



Pensez à votre parcours

Alternez exploration et approfondissement pour enrichir votre pratique et nourrir votre jeu dans la durée.



Approfondissez votre pratique.

Des stages intensifs pour explorer des thématiques clés, gagner en confiance et élargir votre palette de jeu.



Construction et narration

✦ Pour les improvisateurs souhaitant renforcer la structure de leurs histoires.

Plongez dans l'art de construire des récits solides et captivants. De la situation initiale au dénouement, apprenez à créer du sens, à faire des choix forts et à emmener le public avec clarté et impact.



Long form et univers

✦ Pour celles et ceux qui veulent développer des formats longs.

Explorez la création d'univers, de personnages récurrents et d'arcs narratifs au service de formats longs (séries, Harold, montages...). Travaillez la cohérence, l'écoute et la surprise sur la durée.



Jeu pour la scène

✦ Pour affirmer votre présence scénique et votre expressivité.

Affinez votre jeu physique, votre voix et votre engagement scénique. Un stage centré sur l'énergie, le rythme et la justesse pour rayonner devant un public.



Tous les détails, dates et inscriptions sur

ecole-improvidence.com/stages



Enfants & adolescents

S'exprimer, s'amuser, grandir.

En fonction de la programmation, l'École Improvidence propose également des ateliers ludiques, expressifs et bienveillants pour les plus jeunes.



Pourquoi l'impro pour les jeunes ?

- ✦ Parce que jouer, c'est apprendre à se connaître et à aller vers les autres.
- ✦ Parce que l'impro développe la confiance, la créativité et la spontanéité.
- ✦ Parce qu'elle aide à mieux gérer ses émotions et à oser s'exprimer.

Ce qu'ils développent

- ✦ L'écoute et le respect de l'autre
- ✦ L'imagination et la prise de parole
- ✦ La collaboration et l'esprit d'équipe
- ✦ La confiance en soi et le plaisir de jouer

L'esprit des ateliers

- ✦ Des ateliers bienveillants, dynamiques et adaptés à chaque tranche d'âge.
- ✦ Des jeux et exercices pour s'amuser, explorer et progresser en douceur.
- ✦ Un cadre sécurisant où chacun trouve sa place et peut briller.



Des ateliers proposés selon la programmation annuelle.
Renseignements et inscriptions sur

ecole-improvidence.com/stages



Une pédagogie vivante et exigeante

À l'École Improvidence, nous croyons que l'improvisation s'apprend en vivant, en répétant, en osant. Notre pédagogie repose sur l'expérience, l'écoute et la pratique. Chaque cours suit une structure claire et équilibrée pour développer confiance, créativité et intelligence collective.



1. Échauffement

Pour se recentrer, se mettre en jeu et créer l'énergie du groupe.



2. Exercices

Ludiques et ciblés, ils développent les fondamentaux de l'impro : écoute, réactivité, créativité, lâcher-prise.



3. Mises en situation

Scènes improvisées en petits groupes ou tous ensemble pour expérimenter et prendre des risques.



4. Débrieings

Temps d'analyse bienveillante pour comprendre, progresser et ancrer les apprentissages.



5. Progression

Un parcours construit pas à pas, du débutant à l'avancé, pour gagner en aisance et en liberté de jeu.



6. Retours

Des retours réguliers et précis pour valoriser vos forces et vous donner des pistes concrètes d'évolution.



7. Bienveillance et exigence

Un cadre sécurisant et stimulant où l'on ose, on se respecte, et où chacun est encouragé à dépasser ses limites.

Une école reliée au théâtre

Improviser, c'est jouer. Et jouer, c'est aussi rencontrer la scène.
À l'École Improvidence, nous cultivons un lien fort avec le monde du théâtre
et de la création vivante.

* Une culture de la scène

Nous plongeons nos élèves dans l'univers du spectacle vivant :
références, analyses de spectacles, rencontres avec des artistes,
visites et sorties culturelles.

* L'énergie du plateau

Jouer devant un public transforme. Nos cours préparent
à cette réalité avec des entraînements réguliers à la scène,
pour apprivoiser le trac et savourer le moment.

* Des opportunités de jouer et de voir

Nos élèves jouent dans des cabarets d'impro, formats courts,
longs ou spectacles thématiques.
Ils assistent aussi à des spectacles partenaires tout au long
de l'année.

* Un écosystème créatif

Improvidence, c'est aussi une compagnie, des projets,
des artistes associés et un réseau riche qui ouvre des portes
et nourrit les parcours.

Ils en parlent

“

« À Improvidence, j'ai trouvé bien
plus que des cours : une seconde
famille et un vrai tremplin pour
oser monter sur scène. »

— Clara, élève avancée

“

« Les profs sont passionnés,
exigeants et bienveillants.
On progresse vite, et toujours
dans le plaisir. »

— Matthieu, élève intermédiaire

“

« Voir des spectacles, jouer
régulièrement, rencontrer
des artistes... c'est ce qui rend
l'école unique. »

— Julie, élève

Questions fréquentes



Faut-il avoir déjà fait du théâtre ?

Pas du tout. Nos parcours sont conçus pour accueillir les débutants comme les expérimentés, avec bienveillance et exigence.



Et si je suis timide ?

L'improvisation est un formidable terrain pour prendre confiance à votre rythme, dans un cadre sécurisant et sans jugement.



Quelle différence entre atelier et cours ?

Les ateliers sont ponctuels et thématiques, parfaits pour explorer. Les cours s'inscrivent dans la durée pour progresser pas à pas.



Comment choisir mon niveau ?

Les niveaux sont indiqués à titre indicatif. En cas de doute, nous vous conseillons avec plaisir pour trouver le groupe le plus adapté.



Peut-on commencer en cours d'année ?

Oui, selon les places disponibles. Retrouvez les sessions ouvertes et les entrées possibles sur notre site.



Comment être conseillé ?

Écrivez-nous ou consultez notre site : nous répondons vite et trouvons ensemble le parcours qui vous correspond.



Besoin d'un conseil personnalisé ?

ecole-improvidence.com/contact





À vous de jouer.

L'improvisation est une aventure humaine et artistique où chacun trouve sa place. Explorez nos offres, choisissez votre parcours et rejoignez une communauté passionnée.

On a hâte de vous retrouver sur scène.



ecole-improvidence.com



Lyon • Bordeaux



ecole@improvidence.fr

Improviser, c'est oser jouer, écouter et créer ensemble.