



**IMPROVISATION : OUTILS,  
TECHNIQUES ET MÉTHODES**

**FORMATIONS 2023**

**CENTRE EUROPÉEN DE FORMATION À LA PRODUCTION DE FILMS**

# SOMMAIRE GÉNÉRAL





# ACTION DE FORMATION

Le CEFPF en quelques mots .....	PAGES 2-3
L'action de formation .....	PAGES 4-5
Public concerné et objectifs .....	PAGE 6
Modalités de mise en œuvre .....	PAGE 7
Contenu de l'action .....	PAGES 8-9
Programme détaillé .....	PAGES 10-14
Conditions générales de vente .....	PAGES 16

Durée hebdomadaire des formations	36 heures
Horaires hebdomadaires	9h30-13h30 et 14h30-18h30
Lieu de formation	Paris 20 <sup>e</sup>
Renseignements	01 40 30 22 35

**LE CEFPE  
EN QUELQUES MOTS**





# LE CEFPPF

# 30 ANS DE FORMATION AUX MÉTIERS DE L'AUDIOVISUEL

## La démarche du CEFPPF : un projet pédagogique à caractère professionnel et une exigence de qualité

Créé en décembre 1992, le CEFPPF a été l'initiateur de stages de formation destinés à répondre aux besoins des professionnels du secteur cinématographique et audiovisuel, souhaitant développer ou actualiser leurs connaissances en matière de production de films. **Plus de 8 000 professionnels du film, intermittents du spectacle ou salariés permanents des sociétés de production et de diffusion ont, jusqu'à présent, participé à ces formations.**

Le CEFPPF fait **appel exclusivement à des professionnels pour dispenser les formations**. Le recours à un grand nombre de ces professionnels – **producteurs, représentants d'institutions publiques ou de sociétés de gestion collective, avocats, responsables d'organismes de diffusion...** – permet de garantir l'actualité des connaissances transmises, la spécialisation des interventions ainsi que la diversité des savoirs et des savoir-faire. Le nombre et la diversité des formateurs intervenant au CEFPPF rendent nécessaire le respect d'une « **démarche qualité** », **fondée sur un travail de sélection et d'orientation préalable** des candidats, une **coordination pédagogique** des interventions, assurée par un responsable pédagogique ainsi qu'un formateur référent associés à chaque formation, **la contribution d'experts** chargés du conseil et de l'ingénierie pédagogique, le **suivi post-formation** et l'accompagnement des stagiaires.

## Une évaluation des acquis en fin de formation

Toutes les formations du CEFPPF donnent lieu à une évaluation des acquis en fin de parcours, sous la forme de test ou d'examen avec un jury de professionnels. **Cette évaluation permet à chaque participant d'identifier ses nouveaux acquis pour valoriser son CV ainsi que ses marges de progression. Elle est conçue comme un outil de valorisation des compétences en vue de développer l'employabilité des candidats.**

# L'ACTION DE FORMATION



# PRÉSENTATION DE L'ACTION DE FORMATION

**L'ensemble de cette action est supervisé par un responsable pédagogique ainsi qu'un formateur référent.**

**Le responsable pédagogique est le garant de l'organisation générale du stage.** Il s'assure du bon déroulement de la formation et propose, le cas échéant, les actions pédagogiques correctives. **Le responsable pédagogique est assisté dans son action par le formateur référent.**

Ce dernier est l'interlocuteur direct des stagiaires qui peuvent se référer à lui quel que soit le problème pédagogique qu'ils rencontrent.

Il aide le responsable pédagogique à mettre en œuvre les actions pédagogiques correctives durant le stage si nécessaire. Le formateur référent peut, à la demande des stagiaires, assurer des entretiens individuels.

## CENTRE EUROPÉEN DE FORMATION À LA PRODUCTION DE FILMS

### ACCUEIL PUBLIC/RENSEIGNEMENTS

19 et 19 bis, rue de la Justice - 75020 PARIS  
Tél. : 01 40 30 22 35

### ADRESSE POSTALE

55, rue Etienne Marey 75020 PARIS

[www.cefpf.com](http://www.cefpf.com) - [info@cefpf.com](mailto:info@cefpf.com)



## PUBLIC CONCERNÉ ET OBJECTIFS

### PUBLIC CONCERNÉ

#### Profil professionnel des stagiaires :

Artistes interprètes débutants ou confirmés souhaitant faire de l'improvisation un outil supplémentaire pour élargir leur spectre de jeu.

Comédiens de théâtres, de cinéma, youtubers, comédiens de voice over, comédiens de spectacle vivant, de publicité, danseurs, circasiens, figurants avec une expérience de jeu...

#### Prérequis, expérience professionnelle :

Une expérience de théâtre, à la télévision ou au cinéma est souhaitable.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

#### Objectif principal

L'objectif général de la formation est d'explorer la palette de jeu d'un comédien (scène, cinéma ou télévision) en le formant aux techniques d'improvisation. Il s'agit aussi de l'aider à trouver une autre voie pour construire une histoire ou un personnage en associant créativité et lâcher prise.

#### Objectifs du programme :

- Se familiariser aux techniques de l'improvisation pour construire une histoire et se créer un personnage.
- Stimuler sa créativité et son imagination en restant à l'écoute de son environnement et en respectant le cadre défini par la mise en scène.
- Acquérir une aisance orale et corporelle dans son jeu et laisser libre court à ses émotions.
- Développer le fil narratif d'une histoire en tenant compte des contraintes annoncées.
- Découvrir son corps comme possibilité infinie d'expression et de communication.
- Avant toute improvisation, se préparer à incarner un personnage en effectuant un travail sur sa concentration, sa respiration, son souffle et sa voix avant de commencer les exercices de jeu.
- Utiliser ses émotions et laisser exprimer son corps afin de développer une intuition gestuelle.
- Apprendre à mieux répondre aux demandes imprévues d'un réalisateur.

#### Objectifs à atteindre à l'issue de la formation :

- Libérer son imaginaire et développer sa créativité
- Utiliser sa singularité pour s'affirmer dans son jeu
- Savoir improviser pour reformuler les intentions du réalisateur et répondre rapidement à des indications de mise en scène.
- Maîtriser le vocabulaire utilisé par le réalisateur et le metteur en scène
- Connaître ses points d'appui pour gagner en efficacité émotionnelle.
- Savoir se recentrer quelques soient les contraintes





## MODALITÉS DE MISE EN ŒUVRE

<b>Durée totale :</b>	105 heures, soit 15 jours ou 3 semaines
<b>Durée hebdomadaire :</b>	35 heures : 9h30-13h30 - 14h30-18h30 (1/2 journée de libre par semaine)
<b>Matin :</b>	1H30 d'exercices d'échauffement 1H30 d'exercices spécifiques en fonction de l'objectif de la journée. Explication du thème de la journée (objectifs et contraintes) / 1 objectif différent par jour
<b>Après-midi :</b>	Application et exploration de l'exercice.
Lieu de formation & contact :	CEFPF - 55 rue Etienne Marey - 75020 Paris
Contact :	01 40 30 22 35
Date de la session :	Du 06/03/23 au 24/03/23
Présence :	100% présentiel

## FORMATEURS

<b>Responsable pédagogique :</b>	Michaël LEBLANC, responsable pédagogique au CEFPF
Formateurs référents :	- Séverine POUPIN VÈQUE, Comédienne - Foued MANSOUR, Réalisateur de fiction - Sarah TEPER, Directeur de casting - Bruno PUTZULU, Comédien
<b>Intervenants :</b>	Experts qualifiés et professionnels reconnus dans le secteur de l'audiovisuel et du cinéma

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

<b>Méthode pédagogique :</b>	Documents pédagogiques sur le travail de l'acteur. Bibliographie : - Stanislavski : <u>Méthode</u> , <u>Exercices</u> , <u>La construction du personnage</u> . - Meisner : vidéos sur le jeu d'acteur. Chekhov : <u>Être acteur</u> . - Jovet : <u>Ecoute mon ami</u> .
<b>Supports fournis aux stagiaires :</b>	Partages d'expérience d'acteurs et de metteurs en scène connus sur la pratique de l'improvisation. Bibliographies d'acteurs, metteurs en scène, réalisateurs... Séquences issues du patrimoine cinématographique ou théâtrale
<b>Moyens techniques à la disposition des stagiaires :</b>	- Salle de 100M2 (normes acoustiques). - Caméra témoin.b,n Nombre de stagiaires par poste de travail : Un
poste de travail Macintosh par personne.	Stations de montage Final Cut Pro HD.
<b>Modalités d'évaluation :</b>	Par les stagiaires : Bilan hebdomadaire sur le contenu pédagogique de la formation au moyen de questionnaires d'évaluation remis aux stagiaires et analysés par le coordinateur pédagogique.

# CONTENU DE L'ACTION





■ SEMAINE 1 :

OBJECTIF : LÂCHER PRISE

■ SEMAINE 2 :

OBJECTIF : AFFÛTER SES OUTILS

■ SEMAINE 3 :

OBJECTIF : AFFIRMER SA SINGULARITÉ

**PROGRAMME DÉTAILLÉ**





## AVANT PROPOS

Improviser implique nécessairement une préparation en amont (connaissance d'un texte, appréhension d'un environnement, maîtrise de techniques de jeu...) pour donner au corps une latitude infinie dans sa liberté d'action. Keith JOHNSTONE a travaillé sur les méthodes d'apprentissage de l'improvisation théâtrale. Ses préceptes étant les suivants :

- Raconter une histoire.
- Être ni bon ni intelligent.
- Ne pas en faire trop.
- Être singulier
- Prendre des risques et ne pas avoir peur de tomber en panne d'inspiration.
- Découvrir les principes de l'improvisation
- Prendre confiance en soi.
- Apprendre à se remettre en question

Pourtant, JOHNSTONE comme TOURNIER dans son manuel d'improvisation théâtrale a défini des principes qui régissent le comportement de l'improvisateur : accepter, écouter, percuter, animer, construire, jouer le jeu, se préparer au jeu, innover, s'amuser, oser.

Cette formation de trois semaines intensives a pour objectif de permettre à chacun de s'investir dans le processus d'improvisation comme outil d'enrichissement et d'acquérir des techniques permettant de travailler en autonomie.



# MÉTHODE ET ORGANISATION

## METHODE GENERALE

Tout au long de la formation, différentes techniques de jeu seront utilisées issues des travaux de Stanislavski, Meisner, Chekhov, Lecoq, Feldenkrais.

## ORGANISATION GENERALE

### **MATIN : de 9h30 à 11h**

#### **Échauffements physique et Mental :**

Le corps est l'instrument de travail du comédien. Les exercices de cette première partie de journée permettront de développer l'intelligence de son corps et la conscience de ses actes, tout en permettant de le découvrir, de le laisser s'exprimer, de libérer les tensions qui paralysent l'expression des gestes.

L'échauffement et les exercices seront le premier pas vers la maîtrise du jeu d'acteur.

Le corps de l'acteur a une mémoire sensorielle et elle doit être entraînée tous les jours comme un sportif le ferait pour une technique liée à sa pratique afin de pouvoir s'en servir le jour où il en a besoin.

Cet échauffement permet également de libérer les tensions qui freinent la disponibilité de l'acteur et de prendre conscience de soi et de son fonctionnement ce qui est indispensable pour répondre aux attentes d'un réalisateur ou d'un metteur en scène qui ne nous connaît pas.

- Échauffements avec des lignes d'improvisation - Warm's up :  
L'acteur teste ses capacités et sait où en est son corps qui change en fonction des événements de sa vie.
- Échauffements mentaux et échauffements à partir d'actions physiques réelles :

L'acteur va expérimenter la représentation mentale afin de faire la distinction entre préparation mentale et sa préparation physique réelle.

### **MATIN : de 11H à 11H30**

Détermination de l'objectif quotidien avec explication de l'organisation de la journée (dont les exercices).

### **MATIN : de 11H30 à 13H30**

Application à partir d'exercices d'interprétation.

### **PAUSE DÉJEUNER DE 13H30 à 14H30.**

### **APRÈS-MIDI : de 14h30 à 18H30**

Application à partir d'exercices d'interprétation (suite).



## ■ SEMAINE 1

### OBJECTIF : LÂCHER PRISE

#### ■ Jour 1 : La liberté, jusqu'où ?

##### Objectif :

Oser se tromper, expérimenter sans jugement, chercher pour apprendre à découvrir sa singularité.

##### Contenu :

Exercices et application

##### Méthode :

Improvisations seul, par deux, par trois et par quatre sans aucune indication. Chacun va, dès cet instant, observer comment il va procéder, à quels outils il va se référer et surtout observer si cette liberté lui est accessible ou non.

Chacun notera ses ressentis.

#### ■ Jour 2 : Les contraintes de temps, de durée et de nombre de personnages pour permettre la créativité.

##### Objectif :

Accepter la contrainte pour la mettre au service du jeu.

##### Contenu :

Exercices à partir de scènes de théâtre classique et contemporain.

Lire la scène et décider d'une trame à improviser en 2, 10 et 20 min.

##### Méthode :

Apprendre à cadrer une improvisation.

L'objectif sera soit de s'adapter à une contrainte de temps soit à une contrainte d'émotion (ou les 2 en même temps).

A quel moment l'implication d'un autre personnage devient nécessaire et pourquoi ?

#### ■ Jour 3 : La continuité narrative nécessaire au lâcher prise.

##### Objectif :

Se libérer à l'intérieur du cadre imposé.

##### Contenu :

Exercices à partir d'une phrase imposée, d'un objet à utiliser, d'une action à effectuer et d'une ambiance sonore donnée.

##### Méthode :

Tout en conservant les paramètres des jours précédant, complexifier l'improvisation Travailler avec l'influence du verbe et du son qui vont donner une nouvelle impulsion.

#### ■ Jour 4 : L'exercice sensoriel juste ce qu'il faut.

##### Objectif :

Nourrir son improvisation sans s'épuiser.

##### Contenu :

Exercice sensoriel du "guide et de l'aveugle" afin de mettre l'accent sur le sens du toucher, de l'odorat et de l'ouïe.

Exercice sensoriel du "sourd", afin de mettre l'accent sur la vue, le toucher et l'odorat.

##### Méthode :

Perdre un sens en expérimentation permet de prendre conscience d'autres sens qui aideront la création.

#### ■ Jour 5 : Partage d'expérience (intervention d'un réalisateur de fiction).

##### Objectif :

Prise de conscience de la nécessité d'intégrer l'improvisation dans son interprétation

##### Contenu et Méthode :

A partir d'extraits de sa filmographie, le réalisateur commente les images.

## ■ SEMAINE 2

### OBJECTIF : AFFÛTER SES OUTILS

#### ■ Jour 1 : Découvrir l'apport d'un élément inconnu.

##### Objectif :

Savoir se servir de toute situation en l'acceptant et en l'intégrant tout en étant libre quelle que soit la contrainte imposée.

##### Contenu :

Exercices de présence à soi et aux autres.

##### Méthode :

Exercices de prise de conscience de son corps.

#### ■ Jour 2 : Improviser à l'intérieur d'un texte.

##### Objectif :

Faire du texte un allié.

##### Contenu :

A partir d'un texte su, trouver sa liberté en fonction des exercices abordés précédemment.

##### Méthode :

Se créer, se recréer quelle que soit la contrainte en se réinventant au rythme du souffle.



### ■ Jour 3 : La difficulté au service de la création

**Objectif :**

L'autonomie et la réactivité.

Créer un exercice en fonction d'une difficulté rencontrée.

**Contenu :**

Créativité, , créer sa méthode pour trouver son moyen d'expression.

**Méthode :**

Observer sa propre démarche de création. Quel chemin j'utilise pour créer ?

Faire de ses résistances, un atout.

### ■ Jour 4 : Improviser à partir de sa singularité.

**Objectif :**

Connaître ses forces et ses faiblesses et les utiliser.

**Contenu :**

En fonction des retours obtenus par les stagiaires au cours des sept jours passés, certaines singularités apparaissent, chacun cherche à faire de sa singularité, une force.

**Méthode :**

Travail caméra afin de prendre conscience de sa singularité.

### ■ Jour 5 : Partage d'expérience (intervention d'un réalisateur de films publicitaires).

**Objectif :**

La contrainte du temps.

Comment réussir à ajouter un grain de créativité tout en respectant un cahier des charges?

**Contenu et Méthode :**

A partir d'extraits de son expérience, le réalisateur explique ses attentes à l'égard des comédiens.

## ■ SEMAINE 3 :

### OBJECTIF : AFFIRMER SA SINGULARITÉ

#### ■ Jour 1 : Évolution dramatique de l'émotion.

**Objectif :**

Moduler son émotion avec la prise de conscience du rythme.

**Contenu :**

Exercice d'improvisations avec des notions de rythmes.

**Méthode :**

Pratique de lignes d'improvisations.

Observation de l'impact du rythme sur le mouvement et sa signification.

### ■ Jour 2 : Écrire sa séquence singulière.

**Objectif :**

Être rapide et juste tout en modulant son émotion avec la prise de conscience du rythme.

**Contenu :**

Exercice d'improvisations avec des notions de rythmes.

**Méthode :**

Pratique d'improvisations avec des rythmes différents

Observation de l'impact du rythme sur le mouvement et sa signification.

### ■ Jour 3 : Le casting (Intervention d'une directrice de casting)

**Objectif :**

Acquérir des outils exploitables en casting.

**Contenu :**

Exercices de présentation et d'improvisation.

**Méthode :**

Pratique professionnelle utilisée dans le cadre d'un casting.

### ■ Jour 4 : Partage d'expérience (intervention d'un comédien).

**Objectif :**

Comment un comédien associe l'improvisation à son jeu ? La préparation (apprentissage du texte, coach...)

**Contenu et Méthode :**

A partir d'extraits de son expérience, le comédien explique sa méthode de travail.

### ■ Jour 4 après-midi et Jour 5 : Exercices d'improvisation

**Objectif :**

Application des notions acquises pendant la formation à partir d'une scène ou d'un thème choisi par le stagiaire.

**Contenu :**

Exercices de jeu (chaque stagiaire présente sa séquence)

**Méthode :**

Les stagiaires peuvent présenter un monologue ou un dialogue de leur création ou issus du répertoire.

Ils peuvent se présenter seul ou en groupe.

A l'issue de chaque présentation, la formatrice référente effectue un bilan personnalisé incluant la marge de progression du stagiaire.







# C.G.V. CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

## **I . INSCRIPTION**

Toute personne souhaitant suivre l'un des programmes du CEFPF doit au préalable rencontrer l'un des responsables du service « sélection, orientation et suivi des stagiaires ». Celui-ci détermine si le candidat satisfait aux pré-requis du stage de manière à constituer son dossier.

Les stagiaires reconnaissent avoir pris connaissance, au cours de l'entretien d'orientation, de l'ensemble des informations relatives aux unités pédagogiques. Ils ont, au cours de cet entretien, déterminé leur choix concernant la formation qu'ils vont suivre.

Les candidats doivent respecter les critères de prise en charge et les délais de dépôt de dossier, prévus par leur fonds de formation.

Les inscriptions sont effectuées dans la limite des places disponibles et sous réserve de la confirmation de prise en charge par le fonds de formation. Chaque stagiaire reçoit une convocation la semaine précédant son entrée en formation.

## **II . ANNULATION, ABSENCE ET REPORT**

Toute annulation doit être signalée au CEFPF et au fonds de formation le plus tôt possible avant le stage, par téléphone et par confirmation écrite.

Toute absence injustifiée au cours de la formation est facturée directement au stagiaire selon le tarif en vigueur.

Tout report doit être signalé au CEFPF et au fonds de formation une semaine au plus tard avant le début du stage. Dans ce cas, le stagiaire est inscrit prioritairement à la session suivante, sous réserve des places disponibles et de l'accord du fonds de formation.

## **III . RÈGLEMENT**

Toute part de financement individuel doit être réglée par le stagiaire avant son entrée en stage.

## **IV . LOGICIELS INFORMATIQUES**

Conformément à l'article 122-6 du Code de la Propriété Intellectuelle, le stagiaire est tenu de n'introduire aucun logiciel dans les ordinateurs du CEFPF. De même, il est tenu de ne pas recopier de logiciels pour son usage personnel. Tout contrevenant s'expose à des poursuites.

## **V . GARANTIES**

Le CEFPF ne pourra être tenu responsable des modifications survenues à la suite d'événements indépendants de sa volonté, en particulier en cas d'annulation d'un stage par suite d'une insuffisance d'inscriptions.

L'ensemble des formateurs étant des professionnels, le CEFPF se réserve le droit de changer de formateur ou de reporter l'intervention à une date ultérieure pendant la durée du stage, en cas d'indisponibilité de dernière minute de l'intervenant initialement prévu.



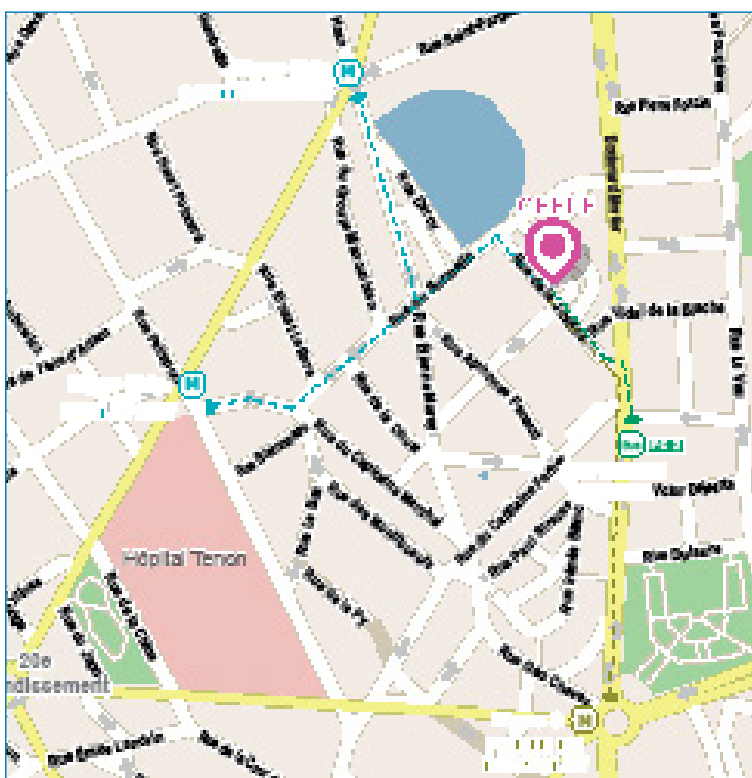
**[www.cefppf.com](http://www.cefppf.com)**

**Centre Européen de Formation à la Production de Films**

09/04/2021



# CENTRE PRIVÉ EUROPÉEN DE FORMATION À LA PRODUCTION DE FILMS



Données cartographiques © OpenStreetMap et ses contributeurs, CC-BY-SA

## ■ ACCUEIL DU PUBLIC

19 et 19 bis, rue de la Justice  
75020 Paris

## ■ NOUS CONTACTER

### PAR COURRIER

55, rue Etienne Marey  
75020 Paris

Standard : 01 40 30 22 35

Email : [info@cefpf.com](mailto:info@cefpf.com)

[www.cefpf.com](http://www.cefpf.com)

Retrouvez-nous sur **Facebook**

 [www.facebook.com/CEFPF](https://www.facebook.com/CEFPF)

**Le CEFPF dispose, au 19 rue de la Justice et au 55 rue Etienne Marey, de salles accessibles aux personnes en situation de handicap.**

Le CEFPF - Association à but non lucratif régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901  
Siret 391 794 583 00057 Code APE 8559A N° de déclaration préfecture de Paris 11 75 192 997 5

