

LA COMPAGNIE LES FAITS D'ÂMES



LA COMPAGNIE LES FAITS D'ÂMES

MVAC du 9^e – Boîte 94
54 rue Jean Baptiste Pigalle
75009 Paris
SIRET : 807 623 723 00036

ATELIERS DE THEATRE ET AISANCE A L'ORAL

Nous vous proposons un programme d'ateliers de théâtre spécialement conçus pour l'acquisition d'une plus grande aisance et confiance en soi à l'oral.

Nous aborderons de manière ludique, à travers une série d'exercices théâtraux collectifs et individuels, les différents aspects d'une présentation orale :

- la préparation physique et vocale pour une performance orale
- la gestion du stress, du trac
- la maîtrise de sa posture et de ses mouvements à l'oral (communication non-verbale)
- l'élocution et l'attitude lors de la présentation de soi et l'exposé oral
- la maîtrise d'une session de questions/réponses

Chaque séance commencera par un échauffement physique et vocal basé sur une variété d'exercices de diction, de projection et de respiration. Le but est de permettre à chacun de trouver, parmi tous les outils proposés, ceux qui lui conviennent pour se préparer avant un oral.

Des jeux d'exploration de la parole, du corps, et de l'espace seront développés pour amener les étudiants à approfondir leur connaissance d'eux-mêmes. Puis des jeux collectifs d'imagination, d'écoute et d'improvisation leur permettront de prendre conscience du rapport à soi et aux autres, et d'expérimenter différentes voies d'expression et de communication.

Mise en situation : à travers des jeux de présentations improvisés, les participants pourront se familiariser avec l'exercice de prise de parole face public, et apprendront à maîtriser la situation de questions/réponses en toute confiance.

PROPOSITION 1 : ATELIER D'INTRODUCTION À L'ÉLOQUENCE

DESCRIPTION : Initiation aux outils du comédien pour la prise de parole à l'oral.

Après un premier tour de présentation et quelques jeux rapides d'échauffement, nous débiterons la session par des exercices de préparation physique et vocale introduisant les notions de diction, de projection et de respiration ventrale et donnant des outils de gestion du trac. La première partie de la session sera consacrée à l'exploration du corps et de la voix ainsi que de l'espace qui les entoure grâce à des jeux collectifs. Par exemple des jeux de débats sur des thèmes divisant deux équipes, ou des jeux "d'experts" dans lesquels les élèves devront nous vendre des objets, ou des idées qu'ils devront défendre avec professionnalisme et maîtrise. Nous aborderons ainsi la notion de communication positive et introduirons la notion de langage corporel. La dernière partie sera consacrée à la situation d'oral et de questions-réponses. Travaillant avec des textes choisis à l'avance par nos professeurs, nous leur proposerons une première approche du travail à effectuer lors de l'apprentissage d'un texte et des techniques que les comédiens utilisent pour donner vie à un texte (respiration, ruptures, accentuation, émotion...).

DUREE : 3H POUR UN GROUPE ENTRE 9 ET 12 PARTICIPANTS

PROPOSITION 2 : PARCOURS DE 3 ATELIERS D'APPROFONDISSEMENT

DESCRIPTION :

Séance n°1 : Cette séance sera constituée d'exercices de respiration, de relaxation, et de gestion du corps et de l'espace pour une meilleure conscience de soi à l'oral. Les objectifs seront d'approfondir le travail afin de se présenter de manière positive et valorisante et de maîtriser sa communication non-verbale. Par la création d'un espace de confiance et de lâcher-prise, nous les amènerons à prendre conscience de leurs sensations face à un public et à gérer leur stress.

Séance n°2 : Cette séance sera dédiée à l'interaction avec le public et à notre rapport aux autres dans les situations de communication. Le focus sera sur l'écoute, l'adaptabilité, la communication constructive. Des débats improvisés et des mises en situations ludiques de question/réponses permettront de s'exercer à cet aspect de l'oral.

Séance n°3 : Pour cette dernière séance, nous reprendrons plusieurs des exercices vus tout au long des sessions précédentes pour faire un bilan des compétences acquises ainsi que des atouts et axes d'amélioration de chacun. De même que pour la séance d'initiation, nous axerons le travail sur la préparation de la mise en voix d'un texte avec une introduction aux codes et aux outils qu'ils peuvent utiliser pour rendre plus vivant un texte appris par cœur.

DUREE : 3 SEANCES DE 2H