



# COACHING D'ACTEUR

## // Description de la formation

La formation Coaching d'acteur est individuelle et se déroule en quatre sessions de deux heures chacune. Entre chaque session, deux heures d'exercices préparatoires sont à effectuer. Elle offre à chaque stagiaire l'opportunité de développer les compétences nécessaires pour jouer des rôles principaux au cinéma. À travers un ensemble d'improvisations, de travail sur textes et d'exercices spécifiques, tant en présentiel qu'en distanciel, cette méthode permet à chaque acteur d'exploiter pleinement son potentiel d'expression et de se sentir prêt à répondre aux attentes des professionnels du milieu.

### À qui s'adresse cette formation ?

- Aux débutants qui souhaitent explorer et mieux maîtriser les fondements du jeu d'acteur
- Aux professionnels qui souhaitent se perfectionner, élever leur niveau de jeu et rester compétitifs

**Prérequis :** Aucun.

**Modalités d'admission :** Sélection du candidat à la suite d'un entretien en visioconférence avec le formateur.

### Objectif de la formation et compétences visées

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Comprendre l'approche de l'acting cinéma
- Raconter une histoire avec une structure efficace
- Développer sa mémoire immédiate
- Rester juste et spontané avec les dialogues d'un script
- Proposer une gestuelle précise pour recréer le naturel
- Élaborer une mise en scène
- Faire monter un état et/ou une émotion
- Être plus créatif et pertinent en improvisation
- Exploiter sa propre personnalité à travers un rôle

## Contenu :

### Prise de contact

1 heure de prise de contact en visioconférence avec le stagiaire

### **Session 1 : Durée 2 heures (Présentiel) - En salle mise à disposition**

- Présentation et clarification des objectifs personnels.
- Définition du rôle de l'acteur de cinéma et des compétences requises.
- Travail sur la justesse et la cohérence du dialogue, en accord avec la gestuelle.
- Exercice de mémorisation immédiate du dialogue : « Séquence 1 ».
- Pratique de la narration et interprétation d'une histoire avec une structure narrative.
- Exercice d'improvisation\*

*\*Pour l'exercice de 1 minute face caméra, le stagiaire sera filmé avec un iPhone 12, accompagné d'un pack lumière et d'un système de prise de son adapté.*

>>> Exercices préparatoires pour la session 2 (Distanciel / Durée : 2 heures) :

- Choix et préparation d'une histoire fictive à interpréter\*\*.
- Réalisation d'une selftape du dialogue « Séquence 1 ».
- Apprentissage de la « Séquence 1 » en entier (1 minute).

*\*\* Pour cet exercice, le stagiaire se verra proposé différents thèmes*

### **Session 2 : Durée 2 heures (Présentiel) - En salle mise à disposition**

- Travail sur le « Monologue 1 » : analyse, substitution, appropriation
- Conception d'une mise en scène pour la « Séquence 1 »
- Interprétation de la « Séquence 1 » en collaboration avec le formateur
- Exercice d'improvisation axé sur l'exploration émotionnelle\*

*\*Pour cet exercice filmé de 1 minute, le stagiaire sera filmé avec un iPhone 12, utilisant un éclairage et un système de prise de son adapté.*

>>> Exercices préparatoires pour la session 3 (Distanciel / Durée : 2 heures) :

- Création d'une vidéo sur un thème spécifique
- Apprentissage du dialogue de la « Séquence 2 » (1 minute) avec un ton différent

### **Session 3 : Durée 2heures avec 1 Partenaire (Présentiel) - En salle mise à disposition**

- Pratique de l'improvisation à deux avec différents scénarios
- Travail sur les « Séquences 1 et 2 » en binôme
- Exercice d'improvisation en collaboration avec le formateur

*\*Pour cet exercice de 1 minute face caméra, le stagiaire sera filmé avec un iPhone 12, accompagné d'un pack lumière et d'un système de prise de son adapté.*

>>> Exercices préparatoires pour la session 4 (Distanciel / Durée : 2 heures) :

- Apprentissage d'une « Séquence réelle de Casting »
- Réécriture subtile des dialogues pour apporter des améliorations
- Faire une proposition forte : créativité et initiative

### **Session 4 : Durée : 2 heures (Présentiel) - En salle mise à disposition**

- Exploration des 4 émotions essentielles avec conception d'une mise en scène pour chacune
- Exercice de casting avec tournage d'une selftape dans des conditions réelles\*
- Évaluation de compétences : Identification de points forts et axes d'amélioration

*\*Pour cet exercice filmé de 1 minute 30, le stagiaire sera filmé avec un iPhone 12, utilisant un éclairage et un système de prise de son adapté.*

>>> Exercices de fin de formation (Distanciel / Durée : 2 heures) :

- Écriture d'un monologue sur un thème spécifique

#### **Date et durée**

**Durée :** 17 heures dont 1 heure d'échange en visioconférence, 4 sessions de 2 heures en présentiel + 8 heures d'exercices pour le stagiaire (2 heures entre chaque session avec selftapes, apprentissage de séquences, rédaction par écrit d'une histoire, écriture d'un monologue sur un thème spécifique donné).

**Date :** À définir en fonction des disponibilités du stagiaire et du formateur

**Horaires :** À définir avec le stagiaire

**Nombre de participants par session :** 1

#### **Modalités et délai d'accès à la formation :**

Contact par mail, par téléphone ou via les formulaires de contact disponibles sur le site [www.actorandcostudio.com](http://www.actorandcostudio.com)

**Interlocuteur :** Régis Gambier - [regisgambier@gmail.com](mailto:regisgambier@gmail.com) - Tél : 06 03 31 36 68

#### **Lieu :**

16 rue Saint Ferdinand  
75017 Paris

**>>>> Les personnes en situation de handicap sont invités à contacter notre référent handicap - Régis Gambier - à l'adresse [regisgambier@gmail.com](mailto:regisgambier@gmail.com) afin d'assurer la prise en compte de leurs besoins.**

#### **Tarif :**

- 550 euros

### **Modalités et suivi d'évaluation**

Le ou la candidat.e est sélectionné.e sur la base de ses besoins en formation et de sa motivation. Cette sélection se fait par entretien individuel en visioconférence.

Chaque session commence et se termine par un débriefing avec le formateur, qui précise les objectifs à atteindre et offre un retour sur les performances, en soulignant les points forts et les axes d'amélioration.

Ces évaluations pédagogiques permettent d'améliorer les capacités de jeu du stagiaire avec notamment :

- Une plus grande connaissance des attentes d'un réalisateur et de ses besoins.
- Une meilleure justesse dans l'expressivité orale, gestuelle et émotionnelle.
- Le développement de l'écoute, de la réactivité et de la spontanéité dans le jeu.
- L'amélioration de la concentration et de la mémorisation immédiate.
- Une plus grande pertinence et maîtrise en improvisation
- Le renforcement de la capacité à comprendre et à interpréter les indications du formateur
- Le développement de la créativité, de la capacité à oser et à lâcher-prise.
- Le renforcement de la confiance en soi et du sentiment de légitimité dans le métier d'acteur ou d'actrice.

Le contrôle des acquis est réalisé pendant les sessions à l'aide de mises en situation, d'auto-diagnostic, de travaux pratiques ou dirigés, suivant les modalités pédagogiques.

Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction du stagiaire est envoyé par mail dès la fin du stage

### **Moyens et supports**

Les supports pédagogiques sont fournis à chacun pendant la formation, après avoir été commentés pour assurer leur bonne compréhension :

- Séquences dialoguées
- Exercices ciblés pour maîtriser son potentiel d'expression
- Travail spécifique sur la gestuelle et le corps
- Improvisations avec thèmes proposés
- 1 comédien professionnel ou en formation est présent lors de la session 3 pour donner la réplique

### **Référent pédagogique et formateur :**

Cette formation est assurée et dirigée intégralement par Régis Gambier, acteur, réalisateur et coach. Il est issu de la Classe Libre du Cours Florent en spécialité Art Dramatique et études cinématographiques.