



Formation  
disponible  
en intra  
entreprise  
sur-mesure

TARIF  
**1050€**  
autofinancé:  
**490€**  
Net de TVA / HT

# FORMATION

## PLONGER DANS L'UNIVERS DE L'IMPROVISATION PHYSIQUE



### DURÉE

35h de formation au total  
Réparties sur 5 journées de 7h  
(voir planning des formations  
disponible sur notre site  
[www.lahappyfactory.fr](http://www.lahappyfactory.fr)).

### PARTICIPANTS

8 mini / 16 max

### PUBLIC

Tout public

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est  
nécessaire pour accéder à  
cette formation.

Avant toute inscription, notre  
réfèrent pédagogique  
échange avec vous sur  
l'adéquation de cette  
formation à vos attentes et sur  
le contenu du programme, au  
cours d'un entretien de  
découverte.

### TYPE

Formation en présentiel

### LIEU

LA HAPPY FACTORY  
Centre de formation  
8 rue Frédéric Bazille  
34000 MONTPELLIER  
(Formation disponible en  
INTRA)

*Acquérir des outils précis pour improviser et plonger dans la composition instantanée, en utilisant avec une même présence : le corps, la voix et le langage.*

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

**A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :**

1. Avoir une meilleure conscience de son corps et de ses potentialités
2. Exprimer sa propre créativité
3. Développer sa capacité à être force de proposition
4. Renforcer sa présence scénique
5. Développer son écoute et son sens de la composition
6. Acquérir les bases du langage pour l'improvisation et la composition instantanée

### PROGRAMME PÉDAGOGIQUE :

**MODULE 1 : Le corps en mouvement** (7h de formation)

- Prendre conscience des postures neutres
- Développer ses potentialités corporelles en mouvement
- Acquérir la base du langage du duo : développer, copier, contraster
- Comprendre les deux types de relation en duo : simultanée et interruption
- Identifier les différents paramètres du mouvement : espace, hauteur, rythme, direction, tension, forme, origine du mouvement

**MODULE 2 : La voix du corps** (7h de formation)

- Développer ses potentialités vocales et sonores
- Identifier les différents paramètres du son : espace, hauteur, rythme, direction, tension, mouvement, origine du son
- Prendre conscience du fait de bouger avec ou contre le son
- Intégrer les trois niveaux d'expérience reliés à l'instant : sensations kinesthésiques – états et émotions – imaginaire et mémoire



Formation  
disponible  
en intra  
entreprise  
sur-mesure

TARIF  
**1050€**  
autofinancé :  
**490€**  
Net de TVA / HT

# FORMATION

## PLONGER DANS L'UNIVERS DE L'IMPROVISATION PHYSIQUE



### DÉLAI D'ACCÈS

Cette formation est accessible jusqu'à 15 jours, avant le démarrage de celle-ci (voir planning de votre formation disponible sur notre site : [www.lahappyfactory.fr](http://www.lahappyfactory.fr))

En intra, nous consulter pour organiser votre parcours de formation, au plus tard 1 mois, avant la date de démarrage souhaitée.

### ACCESSIBILITÉ

La formation est accessible à tous, sous réserve que le stagiaire fasse connaître en amont ses éventuels besoins spécifiques.

Notre centre de formation est aux normes d'accessibilité PMR. Notre référent handicap est disponible pour échanger avec vous sur les besoins d'aménagements nécessaires à votre parcours de formation, que vous soyez titulaire ou non, d'une reconnaissance administrative de handicap (RQTH...)

### NOTRE ÉQUIPE

o **Référente pédagogique, handicap et qualité :**  
*Audrey Legrand Lescure*

o **Référente administratif et égalité professionnelle :**  
*Aude Chagnon*

Contactez-nous au :  
**06 22 53 18 35** ou  
**[contact@lahappyfactory.fr](mailto:contact@lahappyfactory.fr)**  
pour que nous échangions sur vos besoins, vos attentes et vos objectifs

### MODULE 3 : La musique des mots (7h de formation)

- Lâcher prise sur le sens des mots
- Entendre la musicalité du langage
- Identifier les cadres de jeu
- Prendre conscience du fait de maintenir un cadre et de changer de cadre

### MODULE 4 : Espace et musicalité (7h de formation)

- Prendre conscience de l'espace vide versus l'espace plein
- Identifier l'architecture et les « patterns » de jeu
- Prendre conscience de l'importance des pauses et des silences
- Apprendre à lire l'improvisation avant de l'écrire

### MODULE 5 : Composition instantanée : tracer le fil rouge (7h de formation)

- Accumuler les cadres
- Rejoindre, compléter, transformer un cadre
- Identifier les cadres comme repères lors de l'improvisation
- Jouer avec les cadres
- Improviser en mettant en place les outils acquis

### MÉTHODE & PÉDAGOGIE

L'improvisation physique inspirée de la méthode Action Theater™ aborde l'univers de la composition instantanée en utilisant la globalité de notre Instrument : le mouvement avec le corps, le son avec la voix, les mots avec le langage, tout en leur accordant la même importance.

A partir de pratiques guidées individuelles et collectives, la méthode fournit des repères clairs et simples pour développer une conscience accrue de l'instant présent et de sa musicalité. Les participants apprennent ainsi à improviser seul et à plusieurs, en développant à la fois leur sens de l'écoute, leur autonomie créative, et leur présence sur scène.

Les séances sont toutes construites en trois temps :  
1) Échauffement  
2) Pratiques guidées collectives : solo, duo, ou groupe  
3) Performance imprévue : instant d'improvisation face au groupe

Des temps d'échanges entre participant.e.s sont régulièrement proposés, structurés de façon très précise, afin d'intégrer et assimiler différemment le travail de plateau. Ils font partie intégrante du travail.

Le travail pourra se faire en groupe entier, demi-groupes, ou plus petits groupes en fonction des pratiques, permettant ainsi l'observation du travail des autres stagiaires au sein du groupe.

Inscription :  
[contact@lahappyfactory.fr](mailto:contact@lahappyfactory.fr)  
**06 22 53 18 35**

2



Formation  
disponible  
en intra  
entreprise  
sur-mesure

TARIF

1050€

autofinancé:

490€

Net de TVA / HT

# FORMATION

## PLONGER DANS L'UNIVERS DE L'IMPROVISATION PHYSIQUE



### LA FORMATRICE : Estelle SORRIBAS

Comédienne, metteuse en scène et clowne, Estelle Sorribas est spécialisée en improvisation physique via la méthode Action Theater™. Elle intervient régulièrement comme clowne en milieu de soin au sein de différentes associations (Bises de Clowns, Toulon ; Les Nezdoks, Alès) depuis 2013. Elle collabore avec plusieurs compagnies de théâtre gestuel (Kartoffeln, Marseille ; Platform88, Montpellier ; EAT - European Action Theater ensemble, Berlin). Elle intègre la Cie Force Nez (Marseille) en 2022 et plonge dans l'univers du théâtre forum. En 2021-2022, elle revient au texte en tant que directrice d'actrice pour la Cie Les Trépidantes sur la création «La Petite et l'Allumette». Elle met également en scène la dernière création de l'USPOP « La grand procès des animaux » (Lasalle). En parallèle, elle anime régulièrement des ateliers et des stages de théâtre physique et d'improvisation physique et a co-dirigé de 2012 à 2021 L'Impulsion, premier studio de théâtre physique à Marseille. En 2022, elle intervient au sein de la formation « Le Corps Créateur » dirigée par la Cie Platform 88 et mise en place au sein de la Happy Factory, elle y enseigne l'improvisation physique.

### ÉVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation des acquis est continue et s'effectue dans le cadre d'entretiens individuels et collectifs. Les acquis de formation sont évalués par la formatrice sur des critères spécifiques permettant d'évaluer le savoir-faire et le savoir-être des stagiaires.

### ÉVALUATION DE LA SATISFACTION

Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée à chaud, en fin de parcours.

### SUIVI DU PARCOURS DE FORMATION

Une feuille d'émargement est signée par le/la stagiaire au démarrage de chaque session. Un certificat de réalisation de la formation est remis au stagiaire au terme du parcours de formation.

Inscription :

[contact@lahappyfactory.fr](mailto:contact@lahappyfactory.fr)

06 22 53 18 35