



Formation  
disponible  
en intra  
entreprise  
sur-mesure

TARIF

630€

autofinancé :

295€

Net de TVA / HT

# FORMATION

## AMÉLIORER SA PRÉSENCE SCÉNIQUE GRÂCE À LA CONSCIENCE ANATOMIQUE



### DURÉE

21h de formation au total

Soit 3 journées de 7 heures de formation

### DÉMARCHE QUALITÉ

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de formation



### PARTICIPANTS

8 mini / 14 max  
Format individuel possible

### PUBLIC

Tout public

### PRÉREQUIS

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

Avant toute inscription, notre référent 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)

*Développer sa conscience corporelle, améliorer sa façon d'être et de bouger sur un plateau, capter l'attention du public*

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

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

1. Comprendre l'organisation et le fonctionnement des principales structures musculaires et osseuses du corps
2. Clarifier et affiner ses sensations corporelles et les mettre en relation avec les données anatomiques
3. Utiliser ces connaissances pour améliorer sa façon d'être et de se mouvoir sur un plateau
4. Améliorer sa tenue corporelle, agrandir sa gestuelle, développer sa présence scénique, mettre son corps en jeu
5. Connaître ses principales limites corporelles et savoir comment travailler à les dépasser
6. Identifier les postures et mouvements à risque et s'adapter pour prévenir les blessures

### PROGRAMME PÉDAGOGIQUE :

#### MODULE 1 : le rapport au sol (3 heures)

- > Comprendre la structure et le rôle des jambes
- > Amortir, prendre appui, se propulser
- > Ancrer sa façon de jouer, utiliser le sol comme partenaire de jeu

#### MODULE 2 : l'auto-grandissement et la tenue corporelle (4 heures)

- > Comprendre la structure et le rôle de la colonne
- > Détendre et allonger les cervicales et les lombaires, laisser vivre la colonne pour s'ajuster à la gravité
- > Développer une véritable tenue corporelle, articuler les trois volumes, augmenter sa présence

#### MODULE 3 : le poids et les déplacements (3 heures)

- > Comprendre la structure et le rôle du bassin
- > Libérer les jambes, donner de l'espace au bassin, prendre conscience du centre de gravité
- > Se déplacer sans efforts, jouer avec son poids, aller au sol facilement

#### MODULE 4 : la respiration (4 heures)

- > Comprendre la structure et le rôle de la cage thoracique
- > Réveiller la mobilité de la cage, expérimenter les différents types de respiration
- > Utiliser sa respiration dans le mouvement, utiliser sa respiration dans le jeu

#### MODULE 5 : la gestuelle (3 heures)

- > Comprendre la structure et le rôle des bras
- > Lever les bras sans effort, engager tout le bras
- > Jouer large, rester vivant.e jusqu'au bout des doigts

#### MODULE 6 : le regard et l'interaction (4 heures)

- > Comprendre la structure et le rôle de la tête
- > S'orienter, jouer avec le regard, lâcher la mâchoire
- > Interagir avec le monde et les autres, voir et se donner à voir



Formation  
disponible en  
intra  
entreprise  
sur-mesure

TARIF

630€

autofinancé :

295€

Net de TVA /

HT

# FORMATION

## AMÉLIORER SA PRÉSENCE SCÉNIQUE GRÂCE À LA CONSCIENCE ANATOMIQUE



### 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 & 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

### MÉTHODE & PÉDAGOGIE

Toutes nos formations sont conçues autour d'une pédagogie active, faisant appel à la participation et à la dynamique des stagiaires. L'expérience personnelle de l'apprenant est mobilisée en permanence sous forme d'exercices pratiques. En choisissant de se former à La Happy Factory, vous ne vous endormirez pas devant un powerpoint soporifique, vous n'en aurez pas le temps car l'action et la mise en mouvement sont toujours privilégiées.

### LE FORMATEUR

Après une formation initiale en théâtre de texte, Olivier Chapus se tourne vers un théâtre plus ancré dans le corps. Il se passionne pour l'anatomie, pratique le butoh, la danse contemporaine, le mime corporel et suit de nombreux stages de théâtre physique en France et à l'étranger. Il développe sa conscience vocale par des cours de chant lyrique et de nombreux stages de chants polyphoniques. Il fonde en 2012 le Collectif L'Impulsion avec Estelle Sorribas afin de prolonger ses questionnements autour de la présence scénique, du rapport au public et de l'organicité et joue dans de nombreux spectacles, dont récemment Icy-Plage (théâtre gestuel) avec la Cie Kartoffeln et Caca d'oiseau (théâtre corporel tout public) avec la Cie Platform 88.

En parallèle, il anime depuis 2010 des ateliers, des stages et des trainings pour amateurs ou professionnels dans lesquels il cherche, par une approche technique et corporelle, à réveiller la sincérité des comédien.ne.s.

### ÉVALUATION DES ACQUIS

Une évaluation individuelle des acquis est réalisée par le formateur.

### 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**

2/2