

# LA BOÎTE À OUTILS DE L'ACTEUR.ICE

Jouer vrai avec Ariane Schrack



**SYNGY Formation**

12 rue Gossec 75012 Paris - SIRET 93877658000012 - NDA 11757158875 auprès du préfet de région d'Ile-de-France



## INFORMATIONS

**Lieu** : Paris

**Horaire** : 10h/12h (en moyenne)

**Durée** : 26 jours (52h)

**Modalité** : en présentiel

**Effectif** : 2 à 10 stagiaires

**Prochaines sessions** :

- En entrée continue

## CONTACTS

- Administratif : [contact@syngyformation.fr](mailto:contact@syngyformation.fr)
- Pédagogique : formateur référent

## FINANCEMENTS

SYNGY Formation est certifié Qualiopi pour les actions de formation. Cette certification permet aux participants remplissant les conditions requises de bénéficier de financements publics pour leur formation (AFDAS, France Travail, etc.)



### FORMATEUR RÉFÉRENT

#### Ariane Schrack

Texte de présentation : Ariane Schrack combine une solide formation en techniques d'acting avec une expérience approfondie en tant que technicienne du cinéma. Depuis 2010, elle accompagne des acteurs et actrices de tous horizons pour les aider à développer un jeu authentique, avec le plus de plaisir possible. Son expertise l'a amenée à collaborer sur de nombreux projets ([voir CV](#)).

Tel : 06 63 78 08 20

Mail : [ariane.sch@gmail.com](mailto:ariane.sch@gmail.com)

## DETAILS DE LA FORMATION

**Profils des stagiaires** : Professionnels du spectacle (comédien.ne, chanteur.se, danseur.se, etc.)

**Prérequis** : Sélection sur entretien

**Date limite d'inscription** :

1 mois et 1 jour avant le début de la formation pour les personnes souhaitant un financement AFDAS.  
5 jours avant le début de la formation pour les financements personnels.

**Accessibilité** : La formation peut être accessible aux personnes en situation de handicap, veuillez vous adresser au coordinateur handicap par mail à [contact@syngyformation.fr](mailto:contact@syngyformation.fr) afin qu'il puisse assurer la prise en compte de vos besoins.

**A propos de la formation** : Cette formation propose un parcours complet et progressif pour développer ses compétences en jeu et acquérir des outils concrets d'acting. À travers un travail sur le corps, le mental, les émotions et la mémoire, chaque participant.e explore ses propres ressources afin de gagner en présence, en spontanéité et en disponibilité. Les modules associent apports théoriques et mises en pratique intensives, en s'appuyant notamment sur des techniques anglo-saxonnes reconnues comme la méthode Meisner. Au terme de la formation, les participant.e.s disposent d'une boîte à outils complète pour progresser de manière autonome et professionnelle, que ce soit sur scène ou devant la caméra.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUE

- Mieux connaître son fonctionnement émotionnel
- Se rendre disponible émotionnellement
- Se préparer efficacement pour un casting
- Se préparer efficacement pour un rôle obtenu
- Utiliser une méthodologie concrète de travail

## CONTENU

**Bloc 1 : le corps** (2h)

- Habiter son corps
- Les émotions via le corps : disponibilité émotionnelle sans dommage psychique

## **Bloc 2 : le mental (2h)**

- Échauffement
- Être conscient de ce que l'on dégage malgré soi
- Être présent à soi, quelles que soient les circonstances
- Être disponible à l'autre, quelles que soient les circonstances

## **Bloc 3 : les émotions (6h)**

- Mieux comprendre le fonctionnement émotionnel humain en général et le sien propre en particulier
- Acquisition d'outils concrets pour s'entraîner émotionnellement en autonomie (issus de différentes techniques de jeu : Meisner, Yat, etc.)

## **Bloc 4 : la mémoire (4h)**

- Connaître et évaluer sa propre mémoire (plutôt visuelle, auditive, kinesthésique, émotionnelle)
- Outils pour apprendre efficacement un texte

## **Bloc 5 : être dirigé (6h)**

- Être disponible
- Savoir écouter et savoir proposer
- Réagir pertinemment
- Être capable de faire de nouvelles propositions

## **Bloc 6 : faire des choix de jeu (4h)**

- Savoir décider spontanément dans l'instant
- Être capable de réagir de façon organique
- Entraîner son instinct

## **Bloc 7 : analyser le texte (4h)**

- Savoir extraire les infos pertinentes et fertiles pour le jeu

### **Bloc 8 : Initiation à la technique Meisner (8h)**

- Savoir rester présent et disponible en toutes circonstances
- Explorer l'attention et l'émotion
- Développer l'écoute et la spontanéité
- Renforcer l'authenticité du jeu
- Explorer sa profondeur émotionnelle

### **Bloc 9 : préparer efficacement une audition (8h)**

- Méthodologie concrète pour préparer efficacement un casting ou une audition

### **Bloc 10 : préparer un rôle obtenu (8h)**

- Méthodologie concrète pour préparer efficacement un rôle obtenu

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

- Évaluation des compétences via des mises en situation.
- Feedback individualisé.

## **MÉTHODES, MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée.
- Apports théoriques et techniques.
- Exercices pratiques et mises en situation.
- Accompagnement personnalisé.

## **DISPOSITIF DE SUIVI**

- Feuilles de présence
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Attestation de fin de formation