

PRÊT À TOURNER

L'expérience du jeu au plateau



SYNGY Formation

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

INFORMATIONS

Lieux :

- Paris (plateaux 1 & 2)
- Montreuil (plateau 3)

Horaires :

- Jours 1 à 6 : 9h30/18h30
- Jours 7 & 8 : 8h30/19h30

Durée : 8 jours/68h

Modalité : en présentiel

Effectif : 4 stagiaires

Dates : 26/01 au 05/02/2026

Contacts : voir “Formateur référent”

CONTACTS

- Administratif : 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

Nicolas Hek

Formateur et réalisateur, j'accompagne les artistes-interprètes dans leur parcours de formation en croisant les outils de l'improvisation et de l'audiovisuel. Mon approche pédagogique privilégie la pratique, l'expérimentation et l'adaptation aux réalités du métier. J'aide les comédien·ne·s à développer pleinement leur potentiel artistique et professionnel.

Tel : 06 24 83 47 18

Mail : contact@syngyformation.fr

EQUIPE PÉDAGOGIQUE

Nicolas Hek (*Formateur référent*)

Stanislas Grassian (*Formateur*)

Formé à l'École internationale de Mimodrame Marcel Marceau et à l'École du Théâtre en Partance (TNS), il enseigne quatorze ans le théâtre aux futurs professionnels à l'Institut Supérieur des Arts de la Scène; École reconnue par le Ministère de la culture. Il adapte et met en scène une quinzaine de pièces contemporaines et classiques.

DETAILS DE LA FORMATION

Profils des stagiaires :

Comédien.ne.s, professionnel.le.s du spectacle vivant, acteur.trice.s en formations et toute personne souhaitant développer son jeu face caméra et gagner en autonomie par l'acquisition de compétences techniques et artistiques.

Prérequis : Aucun.

Date limite d'inscription :

1 mois et 1 jour avant le début de la formation pour les personnes souhaitant un financement AFDAS.
8 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 afin qu'il puisse assurer la prise en compte de vos besoins.

Présentation de la formation :

Cette formation immersive vous plonge dans les conditions réelles d'un tournage, sur un plateau technique professionnel. À partir d'improvisations dirigées et de répétitions structurées, vous créez des scènes sur mesure pensées pour valoriser votre jeu et votre employabilité. Vous assimilez de manière ludique et concrète les savoir-faire nécessaires pour comprendre les codes d'un plateau, s'adapter aux contraintes techniques d'un tournage et jouer avec justesse face caméra. Cette immersion technique vous permet de comprendre les codes du plateau, de gagner en aisance et d'acquérir les bons réflexes sur un tournage.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUE

- Identifier son employabilité à l'image grâce à l'analyse technique de son jeu à la caméra (Plateau 1 & 2).
- Improviser et structurer des scènes à partir de l'analyse d'exercices filmés (Plateau 1 & 2).
- Préparer un rôle en tenant compte des paramètres techniques d'un tournage (Plateau 1 & 2).
- Collaborer avec une équipe technique et appliquer les bonnes pratiques d'un plateau professionnel (Plateau 3).
- Interpréter plusieurs scènes en conditions professionnelles (Plateau 3).

CONTENU

PLATEAUX TECHNIQUES

L'utilisation de plateaux techniques est indispensable pour permettre aux participants d'acquérir les compétences visées par cette formation. Ces espaces équipés offrent un environnement sécurisé et maîtrisé dans lequel les stagiaires peuvent expérimenter les dispositifs audiovisuels, se confronter aux contraintes techniques, ajuster leur jeu et progresser grâce à des mises en situation concrètes et aux visionnages de leur travail. Ils facilitent ainsi l'acquisition de réflexes professionnels qui ne peuvent être développés que dans un cadre technique adapté.

La formation s'appuie sur 3 plateaux techniques, chacun dédié à une étape clé de l'apprentissage :

- **Plateau 1 – Tournage en conditions techniques** : découverte des contraintes de cadrage, de lumière et de son, et mise en pratique à travers des exercices filmés.
- **Plateau 2 – Visionnage** : analyse du jeu à partir des rushes tournés sur le plateau 1, retours pédagogiques approfondis et compréhension des enjeux techniques et artistiques.
- **Plateau 3 – Tournage en conditions réelles** : immersion professionnelle sur un véritable plateau de cinéma, encadrée par une équipe technique expérimentée (réalisateur, chef opérateur, ingénieur du son, etc.).

La liste détaillée du matériel présent sur chaque plateau technique est fournie dans la “Liste du matériel nécessaire pour la formation”, à la fin de ce programme.

SEMAINE 1 (4 jours)

Lundi (9h30 à 18h30)

- Introduction et présentation de la méthode de travail.
- Présentations interactives et exercices filmés.
- Analyse technique des exercices filmés.
- Définition de l'ensemble des emplois artistiques à partir des rushes.
- Choix des situations et personnages que les comédien(ne)s souhaitent travailler, en fonction de leur employabilité.
- Improvisations filmées pour générer les canevas des scènes 1 et 2.
- Travail des premiers canevas à partir des improvisations filmées.

Mardi (9h30 à 18h30)

- Improvisations filmées pour générer les canevas des scènes 3 et 4.
- Travail des derniers canevas à partir de l'analyse des improvisations filmées.
- Improvisations filmées pour affiner les canevas
- Ajustement guidée par l'analyse technique.

Mercredi (9h30 à 18h30)

- Lectures au plateau filmées pour analyse.
- Choix des dialogues à partir de l'analyse des lectures filmées.
- Adaptation des scénarios aux contraintes techniques.

Jeudi (9h30 à 18h30)

- Préparation des scènes improvisées (5 et 6) : définition du cadre, des personnages et des enjeux. Exercices filmés de mise en situation.
- Travail des scènes improvisées (5 et 6) à partir de l'analyse des improvisations filmées.
- Travail d'apprentissage de texte en tenant compte du contexte et des circonstances.

SEMAINE 2 (4 jours)

Lundi (9h30 à 18h30)

- Direction de l'interprétation, filmée pour analyse.
- Jouer avec les contraintes techniques imposées par le réalisateur.

Mardi (9h30 à 18h30)

- Répétition technique des scènes écrites en condition de tournage.
- Direction de l'interprétation des scènes improvisées, filmé pour analyse.
- Répétition technique des scènes improvisées en condition de tournage.
- Visionnage des répétitions techniques pour ajustements.

Mercredi et Jeudi (8h30 à 19h30)

- Tournage des scènes en conditions réelles : plateaux de cinéma et encadrement par une équipe technique professionnelle expérimentée (réalisateur, chef opérateur, ingénieur du son, etc.).
- Bilan de fin de formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mises en situations
- Feedback individualisé

MÉTHODES, MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Accueil des stagiaires dans des salles dédiées
- Apports théoriques et techniques
- Exercices pratiques et mises en situation
- Accompagnement personnalisé
- Travail en conditions réelles de tournage

DISPOSITIF DE SUIVI

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

LISTE DU MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LA FORMATION

Plateau 1 : Tournage en conditions techniques

Image :

- 1 Caméra Sony AX100 4K
- 1 Caméra Sony Alpha 7III
- 3 Objectifs : Sony FE 24-70 mm F2.8 GM (bague 82mm) + Sony FE zoom Tamron 18-24 mm + Sony FE 85 mm F1.8 (bague 67mm)
- 4 Carte SD 128Go
- 1 Pieds de caméra Sachtler FB6
- 1 Ronin S

Son :

- 1 Micro canon Neumann KMR 81
- 1 Zoom H4n avec 2 entrées XLR
- 1 Perche carbon 3,50 m
- 2 Câbles XLR
- 1 Casques audio : 1 HD 25 Sennheiser + 1 micro casque Bose

Lumières :

- 3 Panneaux Led bi color
- 3 Pieds 2m
- 3 Batteries V Mount BP 90 W
- 3 Rallonges (10m)

Plateau 2 : Visionnage

- 4 Ordinateurs Apple Macbook Air ou équivalent (pour visionnage individuel)
- 4 casques audio + 2 Mini jack double entrée (pour visionnage individuel)
- 1 Vidéo projecteur LG PF1000U ou 1 Grand écran (pour visionnage en groupe)
- 1 Système d'enceintes Bose S1 Pro (pour visionnage en groupe)
- 6 Rallonges 10m + multiprises

Plateau 3 : Tournage en conditions réelles

Image :

- 3 Caméras : 2 Sony Alpha 7SIII + 1 Sony Alpha 7III
- 9 Objectifs : Sony FE 85mm/1.4f GM + Sony FE 50mm/1.2f GM + Sony ZEISS FE 55mm/1.8f GM + Sony FE 35mm/1.4f GM + Sony FE 24mm/1.4f GM + Sony FE 24-70 mm F2.8 GM + Sony FE 24-70 mm F2.8 GM (bague 82mm) + Sony FE zoom Tamron 18-24 mm + Sony FE 85 mm F1.8 (bague 67mm)
- 7 Filtres : 5 filtres vari-neutre (69mm (X2) + 77mm (x2) + 82 mm) + 2 filtres polarisants 9 stop

- 6 Cartes mémoires : 4 Cartes Sony Touch 160GB CFexpress Type A + 2 carte SD 128
- 2 Ronins : 1 Ronin DJI RSC3 PRO + 1 Ronin S
- 2 Cages + poignées
- 3 Moniteurs : 1 Atomos Ninja V + 2 Atomos Ninja 7 pouces + 3 batteries + bras 3 articulés
- 22 Batteries : 10 Batteries Sony FZ100 + 4 batteries NP-F970 + 4 batteries NP-F750 + 4 batteries NP-F570
- 3 Pieds de caméra Sachtler FB6
- Accessoires fixation (mini-bras Manfrotto)

Son :

- 2 mixettes : 1 Sony XLR-K3M (mixette 2 entrées XLR+mini jack) + 1 Mixette pour Alpha 7 III avec 2 entrées XLR
- 1 Zoom F6 avec 6 entrées XLR
- 3 Micros canon : 1 Micro canon Neumann KMR 81 + 1 micro canon Sennheiser MKE 600 + 1 micro canon Sony ECM XM1
- 2 Micro HF : 2 MkE2 Sennheiser avec émetteur récepteur sans fils + couilles de lapin
- 1 Perche carbon 3,50 m
- 3 Câbles XLR
- 2 Casques audio : 1 HD 25 Sennheiser + 1 micro casque Bose

Lumière :

- 3 Panneaux Led bi color
- 1 Zhiyun - Molus X100
- 2 Zhiyun - Molus X60
- 2 SmallRig RC30B
- 2 Aputure Amaran 200x
- 1 Aputure Light Storm LS-Mini 20c
- 3 Aputure AL-MC RGB
- 2 Aputures LS 300x
- 1 Aputure Light dome II
- 2 Aputure Light dome mini
- 2 Aputure Lantern 60
- 2 Aputure BarnDoor avec nid d'abeille
- 15 Batteries V Mount : 6 batteries V Mount BP 190 W + 3 batteries V Mount BP 90 W + 6 batteries V Mount
- 5 Drapeaux Manfrotto RapidFlag
- 12 Pieds Manfrotto
- Cinéfeuille
- 2 Borniol
- 1 Machine à brouillard
- 5 Rallonges de 10 m