Pour t'inscrire, il te faudra d'abord **remplir ce questionnaire** ([lien cliquable](#))

“ Améliorer son outil de jeu ”

- **Objectifs :**

- **Perfectionner son jeu d'acteur** (*connaissance de soi, de destruction du personnage et de recherche du besoin*)
- **Apprivoiser le casting**
- **Développer et maîtriser les outils de communication professionnels** (*book photo, bande démo, ...*)

159h de formation pendant lesquelles les comédiens vont avoir l'opportunité de travailler avec un coach certifié et rencontrer des professionnels de l'industrie.

Au delà, de l'aspect de rencontre, l'intérêt de la formation est de pouvoir pratiquer et perfectionner son outil, d'avoir des retours sur son jeu et un cadre d'exploration artistique ; tout cela dans une atmosphère bienveillante.

Au fur et à mesure de l'année, le comédien s'améliore, prend confiance, travaille sa disponibilité émotionnelle, change son rapport avec le jeu et désacralise le « action ». Ils améliorent tout simplement leur jeu par la pratique.

- **Modalités de formation :**

- **100% présentiel** au studio situé au 78 Boulevard Saint-Germain 75005 Paris. Inscription individuelle tout au long de l'année possible.

- **Délai d'inscription :**

- 3 semaines

- **Durée de la formation** au choix avec trois options :

- 2 mois intensif 159h (soit environ 20h/semaine)
- 6 mois : 159h (soit 2 sessions de 3h/semaine)
- 1 an (studio fermé en août) : 159h (soit 1 session de 3h/semaine pendant 11 mois)

- **Public concerné** : Acteurs et actrices professionnels (télévision – cinéma – théâtre)

- **Prérequis** : Être un acteur/comédien (cinéma/théâtre/télévision) professionnel et confirmé ayant suivi au moins une formation complète d'acteur ou une expérience significative en tant qu'acteur.

- **Pour s'inscrire** : Faire parvenir une photo, un CV une bande démo et lettre de motivation à contact@zone34.fr

- **Modalités pédagogiques :**

- Compléter le [questionnaire](#) pour s'inscrire
- Evaluation en début et fin de formation
- Feuille d'émargement
- Livret d'accueil
- Mise en situation avec les coachs
- Livret de suivi pédagogique
- Certificat de réalisation

- **Financement :**

- Tarif sur demande. Cette formation peut être prise en charge par l'Afdas (pour formation de plus de 6 mois uniquement).

- **Contact :**

- contact@zone34.fr
- La zone : 06 65 27 32 65
- Handicap : 06 48 73 72 66

Programme de formation détaillé

Premier bloc : DECOUVERTE

- **Présentation au groupe et au coach** (parcours professionnel et personnel, difficultés rencontrées, blocages professionnels...etc)
- **Exercices du coach pour la rencontre de "l'acteur"**.
- **Identification des attentes, des carences et des axes d'amélioration**

Lors des premières sessions (présentation), les bénéficiaires parleront de leur parcours, et exposeront aussi les raisons pour lesquelles ils sont avec nous ; quelles sont les difficultés qu'ils rencontrent lors des castings, des tournages et leurs éventuels blocages dans le jeu.

Après ce temps de découverte, la/le coach propose des exercices personnalisés et adaptés au bénéficiaire, afin de se rencontrer dans le travail et de continuer à identifier les axes d'amélioration.

Deuxième bloc : APPROFONDISSEMENT

- **Choix de textes** sur lesquels travailler seul.e ou avec un.e partenaire, en rapport avec les points d'amélioration
- **Enregistrement des scènes travaillées puis analyse des images**

Après avoir exploré au travers de nombreux exercices, les coachs et/ou les acteurs choisissent des textes sur lesquels ils veulent travailler. Les coachs accompagnent chacun en profondeur dans la découverte, la préparation de la scène, des enjeux, des circonstances, puis enfin dans les options d'interprétation.

Chaque binômes ou trinômes sur une scène sert également de témoin au reste du groupe pour pratiquer sa méthode d'approche du texte. Après l'enregistrement, un temps d'analyse et de débriefing est pris.

Troisième bloc : EXPERTISE

- **Travail de nouvelles scènes** en fonction des conclusions des premières
- **Exercices de préparation de casting**
- **Exercices de préparation mentale et corporel**

À partir des retours et analyses effectués sur les premières scènes, de nouvelles propositions sont élaborées. Les coachs orientent chaque acteur vers des scènes plus exigeantes ou plus ciblées, en lien direct avec les axes de progression identifiés.

En parallèle, des exercices pratiques de préparation au casting sont introduits : gestion du stress, compréhension rapide d'un texte, travail de l'instantanéité. Un accompagnement spécifique est également proposé autour de la préparation mentale et corporelle, pour permettre aux acteurs d'aborder les castings et les tournages avec ancrage, concentration et disponibilité émotionnelle.