



Le défi de l'imprévu

**Théâtre et Musique
Pratique et Formation**

Alexandre Metratone

26, rue de la Sablière
17810 Nieul-lès-Saintes

06 78 58 97 30

contact@metratone.fr

www.metratone.fr

« Prise de parole » sessions adultes sur 1 journée

*La prise de parole en public n'est qu'une
modalité de la « prise de parole » tout court.*

Objectifs.

1. Acquérir ou améliorer la confiance en soi, l'aisance, l'assurance.
2. Savoir faire appel à ses propres ressources : maîtrise de la respiration, gestion du stress, gestion de l'espace, préparation mentale, etc. Identifier aussi ses propres réactions et savoir les utiliser ou y remédier.
3. Expérimenter et maîtriser les différents niveaux de communication : voix, attitudes, regard, écoute, mise en forme et présentation du discours, etc.
4. Être en mesure d'utiliser au mieux ses ressources personnelles pour tout type de prise de parole.

Itinéraire pédagogique

1. Notions théoriques.
2. Exercices pratiques de mise en condition (décontraction et mobilisation physiques, connaissance et ressources de l'appareil vocal, respiration, etc.)
3. Jeux et exercices visant à développer la simplicité, la confiance en soi et l'aisance, ainsi que la prise de conscience des réels enjeux de toute intervention face à un interlocuteur, un groupe d'interlocuteurs ou un public. Analyse et identifications des points forts et des points à améliorer.
4. Jeux de rôles permettant d'identifier les modifications que suscitent, dans la prise de parole et à tous les niveaux, le contexte, la configuration de l'intervention, les interlocuteurs, les peurs et représentations, les éléments liés à l'espace, au temps, à l'émotion, à l'attitude de part et d'autre, etc.
5. Exercices de prise de parole. Analyse en commun, travail interactif, décodage des points positifs et des points à améliorer.

Comment aborder divers auditoires ? Comment aborder divers sujets ? Quel est le message que je souhaite faire passer ? Quelle est ma véritable attente quand je dis ceci ou cela ? Comment me faire comprendre, et à quel niveau ? Comment solliciter la participation de mon interlocuteur ou du public ? Comment animer un débat ? Comment reformuler une demande ou une problématique ? Comment formuler des questions, illustrer mon discours ? Comment utiliser mes ressources, comment réagir et ne pas être pris à dépourvu ? Comment utiliser mon humour, etc. ?

6. Bilan individuel et collectif.

Nombre de participants

minimum : 4 / maximum : 12 à 14.

Local et matériel nécessaires

- Une salle suffisamment spacieuse et disposant d'un espace dégagé d'environ 9 à 12 m².
- 4 chaises de plus que le nombre de participants ; 2 tables de dimension moyenne.
- Un paper-board (ou un tableau) et quelques feutres.

Planning de la session

Matinée

Présentations.

Phase 1 de l'itinéraire (notions théoriques).

Première approche des phases 2 et 3.

Vérification des acquis de la phase 2, développement de la phase 3.

Phase 4.

Bilan et préparation à la phase 5 (il est recommandé, à ce stade, que chaque participant choisisse un thème - même très simple - de présentation pour le travail de l'après-midi).

Après-midi

Mise en condition, sur la base des acquis de la matinée.

Développement des exercices de la phase 4.

Travail approfondi des éléments de la phase 5.

Poursuite du travail sur les éléments de la phase 5.

Bilan individuel et collectif.

*

Ateliers de pratique théâtrale. Formation de l'acteur. Mise en scène.

Ateliers en structures (expression, dynamisation, créations théâtrales, etc.). Théâtre interactif.

Ateliers d'improvisation vocale et instrumentale.

Formation à l'animation d'activités théâtrales et musicales en structures.

Direction de chœur et d'orchestre. Formation à la direction de chœur.

Formation à la prise de parole en public.

Formation individuelle : travail vocal (voix parlée, voix chantée), chant, piano, écriture musicale (harmonie, contrepoint, orchestration, arrangement).