A.M.A
Association Moteur Action

# *INITIATION À L'IMPROVISATION*

Pour débutants

**5 week-ends rapprochés**
**dans le temps pour en vivre l'évolution**

animés par Aline STILL et Pierre MENAGER

**Tarif : le stage 150 €** - *Étudiants Demandeurs d'emploi* ***135€***
**19 €** Cotisation annuelle pour les non adhérents
*Pour l'inscription aux 4 stages, possibilité de paiement échelonné sur l'année*

Envoyer un chèque d'arrhes* de 50 € à l'ordre de :
**A.M.A.—77, rue du Mail 49100 ANGERS**
accompagné du bulletin d'inscription que vous trouverez sur le site.

**** le chèque sera encaissé 8 jours avant le stage.***

Siège social : 77 rue du Mail - 49100 ANGERS
Siret 404 101 875 00023 – NAF 9001Z

**Lieu** : 77, rue du Mail **ANGERS**

## STAGE formule « week-end »

**Horaires : Samedi de 13h30 à 18h00**
**Dimanche de 10h30 à 18h00**

**2025-2026**

11 et 12 octobre - 13 et 14 décembre
7 et 8 février - 4 et 5 avril - 13 et 14 juin

Il est préférable de s'inscrire aux 4 stages, l'évolution ne se faisant que par la pratique, mais chacun est libre de son choix.

**Nombre de participants à partir de 8 maximum 12**

***« Le jeu théâtral offre à celui qui le désire l'espace d'être »***

Contact :

Aline STILL
Association Moteur Action
☎ 06 75 37 42 20
E-mail : aline.still@wanadoo.fr

**Le site : www.improvisationmoteuraction.fr**

# L'IMPROVISATION

Un merveilleux outil de communication
Un magnifique apport de développement personnel
Un instrument permettant d'appréhender les bases fondamentales du jeu de l'acteur.

**Laisser venir les idées à partir du corps, les formuler sans jugement, dans l'écoute de l'autre, pour mettre du VIVANT dans le JEU !**

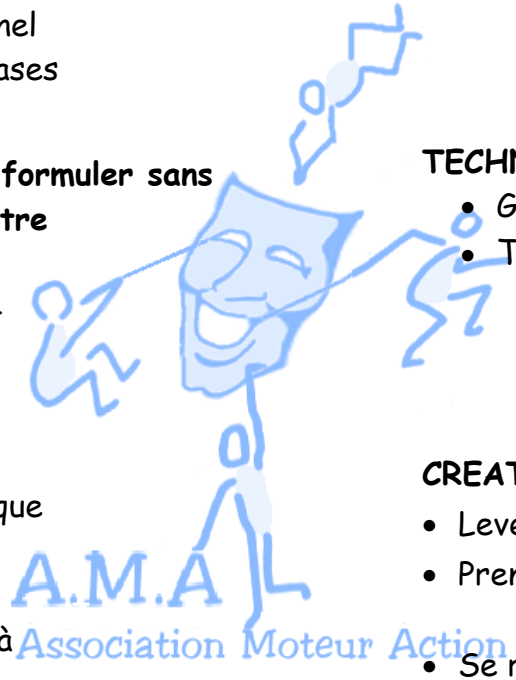
Le tout dans le PLAISIR et l'AMUSEMENT

## POURQUOI L'IMPROVISATION ?

« Parce que j'ai vécu l'improvisation, en tant que comédienne-formatrice en communication - metteur en scène, comme une libération, un marchepied vers l'essentiel de sa relation à l'autre dans son écoute, sa présence, son ressenti, son acceptation, son « laisser venir ». Forte de cette expérience à la fois personnelle et professionnelle, je la propose et en suis passionnée »

**Aline Still**

Pour vivre cette libération, il est indispensable de passer par la pratique. « c'est en forgeant que l'on devient forgeron » ou comme dit Georges Brassens *« Sans technique, un don n'est rien qu'une sale manie ».*




La pratique est un marchepied pour accepter de partir vers l'inconnu dans sa créativité et un régulateur sécurisant et contenant, en cas de débordement

**TECHNIQUES** :

- Gérer le trac - gérer le stress
- Travail sur la voix (sa place, modulation, articulation, débit))
  la respiration (centrage)
  la gestuelle (prise de conscience de son corps dans l'espace et dans la relation à l'autre)

**CREATIVITE** :

- Lever les inhibitions en excluant le jugement (autocensure)
- Prendre confiance en soi (prise de conscience de ses peurs et les accepter)
- Se relier à soi-même (équilibre entre son ressenti et la peur de dire)
- Laisser venir (lâcher « le trop rationnel ») pour accéder à sa créativité.
- Oser les idées même si on pense qu'elles ne sont pas bonnes, ce sont souvent les meilleures
- Écouter : soi, l'autre…
- S'AUTORISER

*« L'improvisation, c'est beau. C'est comme attraper l'éternel par les cheveux. On prend le ciel et on le coud à la terre ».* C. Bobin