



## INITIATION À L'IMPROVISATION

Pour débutants

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

**animés par Aline STILL**

Comédienne, metteur en scène et formatrice en communication

**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

**2024-2025**

16 et 17 novembre - 11 et 12 janvier  
16 et 17 mars - 26 et 27 avril - 21 et 22 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](mailto:aline.still@wanadoo.fr)

Le site : [www.improvisationmoteuraction.fr](http://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

