

TECHNIQUES DE PRÉPARATION AUX SCÈNES D'ACTION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Objectifs principaux :

- Utiliser les accessoires de scène
- Gérer son engagement émotionnel et physique pour éviter l'accident
- Mesurer les différents risques et respecter les consignes de sécurité sans restreindre son potentiel dramaturgique
- Mettre en œuvre des techniques physiques de cascades
- Enrichir son jeu dans le registre du cinéma d'action

Profil professionnel des stagiaires :

Comédien·ne, artiste de cirque, cascadeur·se, artiste interprète souhaitant se former aux rôles d'action

Prérequis :

Condition physique en adéquation avec la formation et certificat médical de non contre-indication aux activités physiques

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Durée totale : 70 heures / 10 jours – Formation présentielle

Horaires : 9h30 à 13h – 14h à 17h30

Sessions :

du 09 au 20 Mars 2026

du 07 au 18 Décembre 2026

Lieu de formation : 57, rue Letort, 75018 Paris

01 42 57 75 88 / contact@courts-on.fr

Techniques de préparation aux scènes d'action

Dans beaucoup de productions actuelles, on demande aux comédien·ne·s d'avoir non seulement des compétences de jeu, mais également des compétences physiques pour prétendre à de nouveaux enjeux narratifs, de nouveaux types d'actions, de nouveaux rôles.

Pour cela il faut maintenant savoir se battre, esquiver, tomber, sauter, utiliser des accessoires, faire semblant... Le physique et le mental doivent donc être travaillés au même titre que le jeu d'émotions.

Du clip au cinéma, du documentaire au programme web, en passant par le théâtre et le cirque, chaque comédien·ne doit élargir sa palette de jeu sans se mettre en danger.

Pour toutes ces raisons, une bonne préparation physique et mentale est indispensable.

SEMAINE 1

Jour 1 :

Présentation des participant·e·s, leurs expériences dans le cinéma et plus spécifiquement leurs interventions dans des scènes d'action. Présentation du parcours du·de la formateur·rice référent·e.

Distinction des rôles : le·la régleur·se/coordonateur·rice de cascade, les différents membres de son équipe et le·la comédien·ne d'action. Définition d'un travail commun dans le respect des fonctions de chacun sans faire de confusion des rôles.

Les différents types de cascade et les nouvelles attentes d'un·e metteur·se en scène pour le·la comédien·ne d'action.

Jour 2 :

Analyse du cinéma d'action (films français et films étrangers).

L'évolution des scènes d'action dans le cinéma, du classique aux blockbusters et l'utilisation de la Motion capture.

Définir le but d'une action par rapport au contenu de l'histoire et identifier le type de réactions physiques suivant le genre du film (comédie, drame, action pure...).

Exercices de base : Action / Réaction.

Jour 3 :

Identifier ses atouts et faiblesses pour la réalisation de scènes d'action.

La place et les techniques de préparation mentale.

L'échauffement physique.

Exercices de base : tenir une arme à feu, recevoir un impact de balle (face, de dos, ou multiples impacts), chuter de sa hauteur (sur place, avec déplacements, dans l'action).

Jour 4 :

Le rythme et le tempo imposés pour exécuter une scène d'action en duo ou en groupe.

Appréhender l'espace et mesurer les risques pour ses partenaires et pour soi.

L'intention du·de la comédien·ne qui donne un coup, et celui qui le reçoit.

Exercices de base : donner un coup, le recevoir, le travail et la confiance vis-à-vis du·de la/des partenaire(s).

Jour 5 :

Mise en situation de l'apprentissage d'une chorégraphie d'action.

Improvisation du jeu d'acteur·rice dans une action imposée par la mise en scène.

Répondre au cahier des charges imposé par le·la régleur·se sur une situation donnée (un individu se fait agresser par deux personnes...).

Chacun·e devra identifier les actions physiques à réaliser en fonction du rythme, de l'espace, des mouvements imposés dans le respect des mesures de sécurité.

Cette mise en situation permettra d'évaluer les compétences acquises au cours de cette 1ère semaine de stage.

SEMAINE 2

Jour 1 :

Circonstances et risques de la répétition d'une scène d'action. Comment ménager son corps sur la durée. Conserver la même énergie dans l'intention de l'action sans traduire la fatigue mentale et physique.

Exercice de base : la scène d'action en comédie (percuter un obstacle, la mauvaise chute).

Il s'agit d'exécuter une scène d'action en conservant une certaine rigueur physique sans délaisser l'aspect comique de la scène.

Jour 2 :

La scène d'action sous de multiples contraintes.

Comment garder son potentiel gestuel dans un espace réduit.

Appréhender ses mouvements pour ne pas percuter d'objets, des technicien·ne·s, la caméra...

Le travail de groupe dans un petit espace. Identifier les gestes dans l'action pour préserver les autres et se préserver.

Exercice de base : exécuter une bagarre dans un couloir.

Jour 3 :

Réaliser une scène d'action avec des accessoires : maniement d'armes à feu, couteaux, bâtons, objets saisis...).

Apprendre les techniques gestuelles pour qu'elles deviennent automatiques et trouver l'aisance dans un costume contraignant (cagoule, gants, talons, cape...).

Exercice de base : exécuter une chorégraphie de combat avec armes et contraintes de costume.

Jours 4 et 5 :

Écriture, préparation et réalisation d'une scène d'action.

La scène devra regrouper l'ensemble des principes enseignés, dans le respect des consignes de sécurité.

Choisir le registre d'expression (drame, comédie, action, thriller) avec mise en place d'une scène complète incluant : dialogues, actions/réactions physiques, espace crédible au regard de l'histoire. Démontrer sa capacité à préparer et réaliser la scène dans les conditions de sécurité optimale.

Les séquences pourront être filmées à des fins de bande démo.

Bilan de fin de formation

Formateur·rice·s :

Cécilia NGO (Comédienne, cascadeuse et doublure cascade et coordinatrice cascades)

Jérémy SENELIER (Comédien, cascadeur et coordinateur cascades spécialisé dans les effets visuels)

Méthode pédagogique :

Entraînements physiques

Exercices de combat

Mises en situation de tournage

Cours théoriques

Moyens pédagogiques :

Espaces adaptés aux exercices physiques

Matériel de sécurité : matelas, mousses, protections individuelles, pharmacie...

Matériel, équipements techniques d'apprentissage : armes à feu factices, couteaux, bâtons...

Modalités d'évaluation :

Chaque jour, des retours oraux individuels seront faits sur le travail accompli.

Une évaluation sera établie en début et en fin de formation dans le but d'identifier la progression générale des stagiaires et les compétences personnelles à mettre en avant lors d'une future rencontre ou présentation à un·e réalisateur·rice / directeur·rice de casting.

Bilan à mi-parcours et entretien individuel en fin de formation.