



Centre de formation professionnelle

# Jouer pour le Cinéma

du 16 au 27 Mars 2026 (Marseille)

du 13 au 24 Avril 2026 (Paris)



## **Objectifs principaux**

- Apprendre les techniques propres au monde de l'acteur·rice de cinéma (Meisner, Strasberg, Stanislavskij...).
- Comprendre le plateau, ses outils techniques et son langage.
- Se mettre en situation de tournage et prendre du recul sur son travail par le visionnage des séquences tournées.
- Savoir relever le défi du casting par des connaissances pratiques de base et une mise en situation d'audition.
- Être capable de gérer son stress et ses émotions, et de développer sa confiance en soi.
- Connaître les ficelles du métier : présentation, agences artistiques, books.

## **Profil professionnel des stagiaires**

Acteur·rice·s, réalisateur·rice·s, intermittent·e·s du spectacle et artistes exerçant dans le domaine audiovisuel et cinématographique.

## **Prérequis**

Avoir au moins une première expérience en tant que comédien·ne. La formation sera adaptée au degré d'expérience de chaque participant·e.

### **Modalités pédagogiques :**

- Formation présentielle
- 70 heures - 10 jours
- 9h30 à 13h00 - 14h00 à 17h30

### **Trois sites de formation :**

- 57 rue Letort - 75018 Paris
- Commune Image - 8 rue Godillot - 93400 Saint-Ouen
- Le Non-lieu - 67 rue de la Palud - 13006 Marseille

## Programme détaillé

Le métier d'acteur·rice de cinéma requiert des compétences singulières. La formation vise à accompagner le·la candidat·e dans sa recherche d'adéquation entre son approche artistique et les exigences techniques d'un tournage.

La nécessité d'un état d'éveil actif, d'écoute et de présence presque "animale" pousse l'acteur·rice de cinéma à développer naturellement une profonde connaissance de soi, de son propre monde interne et de sa sensibilité. Ainsi il·elle accède à la libre expression de son imaginaire.

Il est toutefois nécessaire que l'acteur·rice de cinéma soit en mesure de déployer ce monde sensible dans des situations souvent inconfortables : castings, temporalité découpée ou bouleversée, et cadre protocolaire des tournages.

La formation prend autant en compte les aspects subtils liés au jeu d'acteur·rice (techniques, systèmes et méthodes) que la maîtrise de l'organisation du plateau (fonctions des équipes) ou de la grammaire cinématographique (plans, valeurs, mouvements). Une mise en situation filmée - allant de la préparation au tournage de séquences choisies - permettra au·à la candidat·e d'autoévaluer le travail accompli et, si souhaité, d'utiliser une partie des images obtenues pour la création d'une bande démo.

Enfin, l'application de techniques de développement personnel permettra de placer au cœur de la formation la gestion des émotions, la mobilisation des capacités individuelles, le développement de la confiance en soi et de la créativité.

## ■ **Semaine 1**

### **Jour 1 - L'acteur·rice de cinéma (définition et visionnage de séquences)**

Présentation générale du programme du stage.

Présentation des participant·e·s face caméra.

Exercices sur l'acteur·rice : "Stop !", les tissus et la musique.

Relaxation : méditation dynamique.

Développement de l'imaginaire : travail sensoriel, posture créative.

Lecture et analyse de séquences choisies.

### **Jour 2 - Techniques, systèmes et méthodes du travail de l'acteur (Meisner, Actors Studio, Stanislavskij...)**

Relaxation : méditation dynamique avec musique.

Développement de l'imaginaire : mémoire sensorielle (visiter un lieu du passé).

Exercices sur l'acteur·rice : les trois lieux, les trois obligations, devenir l'autre.

Le casting : savoir se présenter, mise en situation, enjeux incontournables.

### **Jour 3 - Cadre de travail : le plateau et les équipes**

Relaxation : sur chaise (méthode Actors Studio NY).

Improvisations sur le personnage, analyse de textes.

Exercices sur l'acteur·rice : "Repeat" (technique Meisner), "Tell me a story".

Travail sur le personnage (relecture des séquences choisies et discussion avec le·la réalisateur·rice/directeur·rice d'acteur·rice·s à propos du personnage).

Exercices au plateau : jeux de rôles (interpréter le·la réalisateur·rice, l'équipe mise en scène, le·la chef·fe opérateur·rice, l'ingénieur·e du son, le·la scrite, l'équipe HMC...).

### **Jour 4 - Notions techniques de cinéma : découpage, plans, cadres**

Relaxation : méditation dynamique.

Travail sur le personnage : moment privé du personnage.

Mises en situation sur le plateau : sentir la lumière, travail sur les valeurs de cadre, sentir le plateau, repérer les marques au sol, sentir les mouvements de caméra (« perfect cliff »).

### **Jour 5 - Professionnalisation du métier**

Relaxation : développement de l'attention et de la concentration, dosage de l'émotion en fonction de la valeur du cadre, présence active.

Les outils de l'acteur·rice : casting, book, agences artistiques.

Préparation des séquences : improvisation des séquences avec "Repeat".

## ■ **Semaine 2**

### **Jour 1 - Préparation du tournage**

Relaxation : sophro-relaxation, gestion des émotions, du stress et des tensions psychophysiques (castings et tournage).

Répétition générale des séquences : mise en condition en vue du tournage, déroulement et mise au point sur le plateau de toutes les séquences qui seront tournées le lendemain. Organisation du tournage : indications, préparation, logistique de la mise en scène des séquences, conseils sur la préparation HMC des comédiens, distribution des feuilles de service et des jours à jours.

### **Jour 2 - Tournage en extérieur**

Tournage des séquences en extérieur.

### **Jours 3 et 4 - Tournage en intérieur**

Tournage des séquences en intérieur.

### **Jour 5 - Développement artistique et personnel**

Relaxation dynamique, exercices de groupe.

La confiance en soi : de la personne comme de l'artiste.

Visualisation et analyse des séquences tournées.

Retour personnalisé sous forme d'entretien individuel.

# **Moyens pédagogiques et techniques**

## ▪ Formateur·rice·s

Emanuele GIORGI (acteur, acting-coach, filmmaker, actuellement à la direction d'acteur·rice·s de séries).

## ▪ Méthode pédagogique

Cours théoriques.

Exercices pratiques.

Tournage de séquences.

## ▪ Moyens pédagogiques

Matériel technique image et son.

Textes (séquences dialoguées).

## ▪ Modalités d'évaluation

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

# aFDas

**Qualiopi**   
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
ACTION DE FORMATION