

2024

LE MANS ou NANTES



## LES ARTS DU MIME ET DU GESTE

### PUBLIC

Artiste du spectacle vivant danseurs, comédiens, artistes du Music-hall ou disciplines circassiennes

### PRÉREQUIS

Bonne condition physique – Maîtriser une discipline artistique ci-dessus

### ADMISSION

Positionnement CV

### DATE, DURÉE ET RYTHME

Date : du 26 février au 1er mars 2024

Durée : 30 heures / 6h / jour

Rythme : continu

Lieu : Le Mans ou Nantes

### EFFECTIFS

De 8 à 10 stagiaires

### COUT

620€/ stagiaire pour 8 stagiaires minimum  
Une prise en charge peut être possible par votre OPCO (AFDAS...), Pôle Emploi, AGEFICE...

- ▶ Nous contacter

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

L'objectif principal de la formation est l'enrichissement de la personnalité créative de chaque participant à travers la corporalité.

À l'issue de la formation, les participant.es seront capables de :

- ▶ Pouvoir enrichir le vocabulaire des techniques de training, échauffement corporel spécifique aux arts du Mime en lien avec des exercices de cardio, de respiration, de souplesse, de lâcher prise et d'articulation du mouvement.
- ▶ D'appréhender les bases de la discipline des arts du Mime et du Geste par la maîtrise corporelle, la respiration, le sens rythmique, les codes du jeu d'acteur à travers une dramaturgie corporelle.
- ▶ Travailler l'improvisation au service du personnage.
- ▶ Construire des personnages à partir d'outils émotionnels et physiques de jeux, de situations, et de métamorphose.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ▶ En amont de formation : positionnement
- ▶ Démarage formation : ajustement des attentes
- ▶ En cours de formation : retour d'expérience
- ▶ En fin de formation : présentation d'une petite forme

### MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- ▶ Support pédagogique : vidéos, PPT, référence artistique du genre
- ▶ Apprentissages pratiques
- ▶ Mise en situation

### VALIDATION

Attestation de formation et  
Certificat de réalisation

### LES +

L'accent est mis sur le retour des stagiaires et leurs analyses personnelles du travail accompli

## INTERVENANTE

### Elena Serra

Pédagogue, metteuse en scène et comédienne, Elena Serra collabore avec le mime Marcel Marceau durant plus de 20 ans. Sa formation pluridisciplinaire (théâtre, mime, danse, clown), l'oriente vers une pédagogie où le corps devient le véritable instrument capable d'interpréter le langage au service de l'acteur. Après avoir enseigné à l'École Internationale de Mimodrame de Paris Marcel Marceau et joué dans les créations de sa Compagnie qui ont fait le tour du monde, elle continue à former à l'art du mime, théâtre burlesque, clowns, écriture dramatique de l'acteur corporel à l'Académie Internationale des Arts du Spectacles de Versailles, à l'Acting International de Paris, à l'Académie des Arts Dramatiques de Chantilly, à l'Institut de Music-Hall du Mans, à l'École de Danse de Marseille, à la ligue FBIA de Bruxelles et en différentes Universités et Master Class en Europe, Inde, Amérique, Afrique et Japon.

## PROGRAMME DE FORMATION

- ▶ Échauffement cardiaque et musculaire avec des notions de rythme et de respiration.
- ▶ Les dynamiques du mouvements et l'articulation du corps.
- ▶ L'étude de l'illusion optique
- ▶ Les 4 éléments
- ▶ L'expression des états émotionnels
- ▶ Les cascades, les aux combats, les courses poursuites, marches et démarches, glissades, trébuchements, ralentis.
- ▶ L'étude des mains
- ▶ Le symbolique, le burlesque et le poétique
- ▶ Les ruptures dans le tragi-comique des situations
- ▶ Travail sur les métaphores et le métamorphoses
- ▶ La découverte du personnage
- ▶ L'improvisation
  
- ▶ Une attente particulière sera portée à la «**RESPIRATION**» vecteur d'émotion et de vie, qui parfois nous accompagne de façon incorrecte et nous empêche la projection de cette vie intérieure, de cette lâcher prise et joie du «**JEUX**».

2024

LE MANS ou NANTES



## PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- ▶ Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.
- ▶ Une référente handicap s'assure que les moyens de la prestation de formation sont adaptés aux besoins spécifiques.

## LIEU DE FORMATION

74bis, Quai Amiral Lalande  
72000 Le Mans

9 Boulevard Vincent Gâche  
44200 Nantes

## CONTACTS

**Institut National des arts du Music-hall**  
12 Rue Béranger  
72000 LE MANS  
Tel : 02 43 80 38 94  
Mail : [contact@inm-lemans.fr](mailto:contact@inm-lemans.fr)

**Informations/inscriptions :**  
✉ [laetitia.faudier@inm-lemans.fr](mailto:laetitia.faudier@inm-lemans.fr)

**Formation professionnelle et continue  
référénte handicap et mobilité :**  
✉ [beatrice.giret@inm-lemans.fr](mailto:beatrice.giret@inm-lemans.fr)

## EN LIGNE

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :



[WWW.INSTITUT-NATIONAL-MUSICHALL.COM](http://WWW.INSTITUT-NATIONAL-MUSICHALL.COM)