

Formation - Entraînement quotidien de l'acteur - méthode psychophysique intégrée
Du lundi 1er au vendredi 5 juin 2026
Avec Leela Alaniz
à l'Ecole Hippocampe – Paris



Programme Pédagogique

Compétences visées

Maîtriser les compétences psychophysiques liées aux relations de cause à effet dans le jeu de l'acteur : comprendre et articuler les liens entre pensée, émotion et action, tant dans le travail personnel que dans l'interaction avec les partenaires ; trouver les impulsions justes pour initier une action ou répondre à une proposition scénique.

Objectifs du stage

- Percevoir et développer les impulsions internes qui donnent naissance aux actions et à la parole.
- Comprendre et maîtriser la construction des actions en suivant la ligne de force corporelle, en résonance avec les interactions émotionnelles et psychiques.
- À partir d'outils corporels, vocaux et imaginatifs spécifiques, créer des situations de jeu dramatique.
- Approfondir et élargir la conscience de soi, du partenaire, de l'espace scénique et de la relation au public.

Présentation

Les stagiaires s'initieront au théâtre physique à travers un travail fondé sur les relations psychophysiques : corps–action, pensée–conscience, émotion–réaction. Ces éléments interagissent constamment entre eux, selon différentes directions et intensités.

Les exercices issus du processus organique visent à libérer le flux énergétique au niveau de la colonne vertébrale, lequel se propage ensuite dans l'ensemble du corps et au-delà du geste physique. Les stagiaires développent ainsi leur capacité de concentration et apprennent à identifier leurs centres physique, émotionnel et mental.

Plutôt que de chercher directement à être expressif, l'acteur est invité à plonger dans un processus réel de recherche organique. C'est ce processus qui permet, progressivement, l'émergence d'une expressivité artistique personnelle.

Processus pédagogique

L'entraînement proposé repose sur une approche psychophysique intégrée, combinant des exercices corporels qui engagent simultanément l'émotion, l'attention, l'observation de soi, la perception de l'espace et la relation aux partenaires.

Il comprend des exercices issus du processus organique visant à libérer le flux énergétique le long de la colonne vertébrale. Ce flux traverse le corps et nourrit l'action scénique. L'acteur développe ainsi sa concentration et identifie ses trois centres principaux : physique, émotionnel et mental.

Les mouvements corporels seront envisagés comme le résultat d'impulsions qui naissent de l'intérieur du corps et se prolongent dans l'action.

Un travail approfondi sur les mobilités corporelles permettra d'isoler différentes parties du corps, de maîtriser les articulations et d'explorer diverses vitesses, résistances et qualités de mouvement. Ces explorations amplifient les potentialités d'expression de l'acteur.

Le jeu et le plaisir de jouer occupent une place centrale dans ce processus. L'improvisation, fondée sur l'écoute et le partage, le travail sur la voix parlée en relation avec différents états émotionnels, ainsi que des exercices d'attention et d'éveil intérieur, font également partie intégrante de cet entraînement.

Profil d'une séance type

Échauffement (15min)

La préparation corporelle vise à relâcher les tensions articulaires et à étirer les muscles des jambes, des bras et du tronc.

Un travail spécifique est consacré à la colonne vertébrale et au centre énergétique du corps.

Développement de la technique (1h45)

Technique d'ancrage par le contact avec le sol et au-delà. Exploration de mouvements variés à partir des points de contact avec le sol, avec des intensités et des rythmes variables.

Travail sur les mouvements initiés par différentes parties du corps, sur les arrêts et les départs, ainsi que sur l'observation des états émotionnels et des images qui émergent durant la pratique.

Pause (20min)

Temps consacré à l'écriture dans le journal de travail afin de noter les éléments significatifs de l'expérience : difficultés, blocages, percées, idées et intuitions apparues pendant la pratique.

Improvisation et création (1h)

Improvisations individuelles et création d'un parcours d'actions scéniques. Exploration et ouverture de l'imagination.

Partage et discussion (20 min)

Temps d'échange permettant de poser des questions, partager des expériences et formuler des réflexions sur le travail réalisé.

Programme détaillé des séances

Séances de 4 heures par jour pendant 5 jours

Jour 1

Exercices issus du processus organique Grotowskien visant à libérer le flux d'énergie dans la colonne vertébrale, lequel se diffuse ensuite dans l'ensemble du corps. Développement de la concentration et identification des centres physique, émotionnel et mental. Début de la construction d'un parcours scénique.

Jour 2

Exploration des possibilités d'expression du corps en termes de forme et d'énergie à travers des exercices inspirés de la technique du Mime Corporel Decrousen: articulations, ondulations, contradictions, poids et contrepoids.

Travail sur les dynamiques d'énergie en relation avec les sensations et les émotions.

Jour 3

Travail sur les impulsions : point zéro (départ), préparation à l'action, déroulement de l'action, point d'arrivée, réception et réaction.

Relation entre impulsion, corps et texte, mobilisant l'imagination. Engagement de la voix dans l'action, écoute et réponse.

Jour 4

Travail sur les causalités intracorporelles (entre parties du corps), relations de corps à corps et interspatiales.

Exercices techniques et improvisations. Poursuite de la construction du parcours scénique.

Jour 5

Révision des exercices visant à libérer la circulation de l'énergie, renforcer les connexions physiques, émotionnelles et imaginatives, et approfondir les possibilités d'expression du corps et de la voix.

L'accent est mis sur la création d'un parcours créatif personnel, avec ou sans texte.

Partage et bilan du travail.

Moyens et méthodes pédagogiques

1. Le corps, ses potentialités et ses blocages : travail sur la respiration, la circulation de l'énergie, l'expansion et la concentration. Activation du centre vital.

2. Les capacités d'expression dramatique du corps : exploration des énergies et des formes qui permettent de porter le drame à l'intérieur du corps.

3. Élan, focus et jeu : donner et recevoir, regarder et voir, entendre et écouter, être pleinement présent. Travail sur la spontanéité, la voix et l'imagination.

4. Le fil conducteur de la performance : compréhension des causalités entre actions, pensées et émotions.

5. Mise en forme et présentation : identifier le matériau poétique issu des explorations et préparer une courte forme scénique qui préserve la profondeur des découvertes réalisées.

Modalités d'évaluation

- Observation quotidienne du travail des stagiaires et communication régulière des axes de progression.
- Écoute attentive des retours de chaque stagiaire concernant ses difficultés et les solutions mises en œuvre pour les dépasser, qu'il s'agisse de questions physiques, émotionnelles, d'attention ou d'imagination.
- Accompagnement personnalisé afin de favoriser la progression et le développement des possibilités d'expression de chacun.

Supports fournis aux stagiaires

- Livres et documents audiovisuels consacrés à l'entraînement de l'acteur et à des créations artistiques constituant les références du processus psychophysique proposé.

Moyens techniques à la disposition des stagiaires

- Studio équipé de matériel de sonorisation et de tapis de yoga pour certains exercices préparatoires.

Intervenante

Leela Alaniz, est metteuse en scène, actrice, chercheuse et pédagogue franco-brésilienne. Directrice artistique de la compagnie française de théâtre physique Pas de Dieux, elle est titulaire d'un Master et d'un doctorat en Philosophie et Théâtre de l'Université Sorbonne Nouvelle, Paris 3 et enseigne actuellement Performance and Acting à LASALLE College of the Arts, University of the Arts Singapore.

Avec plus de 25 ans d'expérience artistique et pédagogique, elle développe une méthode d'entraînement de l'acteur qui relie la lignée organique de Jerzy Grotowski et le Mime Corporel d'Étienne Decroux, plaçant l'incarnation et la créativité de l'acteur au cœur du processus de création.

Infos Pratiques

HORAIRES

Du lundi au vendredi de 14h à 18h – Pour un total de 20h

LIEU

Centre de formation Hippocampe – 1 Passage du Buisson Saint Louis 75010 Paris (dans les locaux du Théâtre de la Terre). M° Belleville ou Goncourt

TARIF

Financement individuel : 260 euros

Financement AFDAS, OPCO (*) : 520 euros – (Nous contacter pour recevoir le devis.)

MODALITÉS D'ACCÈS / ADMISSIONS

Pour vous inscrire à cette formation merci de nous envoyer par mail, une lettre de motivation (1 page maxi), accompagnée de CV : hippocampe@mime-corporel-theatre.com

PUBLIC CONCERNÉ

Acteur.rices des Arts du Mime et du Geste ou du spectacle vivant, étudiant.es en mime, théâtre, cirque, marionnettes, danse, etc.

PRÉ-REQUIS

Etat de santé général satisfaisant, pas de pré-requis technique

ACCESSIBILITÉ

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap, sous réserve que les conditions d'accueil et de formation soient compatibles avec votre handicap. N'hésitez pas à nous contacter pour faire étudier votre demande.

RENSEIGNEMENTS

hippocampe@mime-corporel-theatre.com / 06 29 96 29 06 / www.mime-corporel-theatre.com

(*) L'école Hippocampe a reçu la certification QUALIOPi pour ses actions de formation professionnelle. Cette certification atteste de la conformité de nos formations professionnelles au référentiel national sur la qualité des actions concourant au développement des compétences. Les candidat.e.s à ces formations peuvent prétendre à un financement relevant de la formation professionnelle continue