

# FRIDGE ACADEMY

## Durée :

21 heures et 30  
minutes

## Tarif :

1400€ HT / Apprenant

## Public :

Tout public

## Prérequis :

Pas de prérequis

## Modalités et délais d'accès

Inscription depuis notre site  
internet ou par téléphone au :  
01.83.62.40.40 / 06.95.04.33.28

Délai d'accès : 1 mois

## Accès aux personnes en situation de handicap :

Nous informons préalablement en  
cas de présence d'un handicap  
pour prendre les mesures  
nécessaires.

### Nos statistiques 2024 :

- Nombre d'apprenants formés: 1
- Taux de satisfaction : 92%
- Taux de réussite : 100%
- Taux d'abandon : 0%

# Prise de parole en public via le Stand up et le Théâtre

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de

- Prendre la parole en public avec aisance et éloquence
- Créer du lien avec ses collaborateurs et l'auditoire
- Lâcher prise plus facilement pour libérer son imagination et sa créativité
- Gérer l'imprévu, l'appréhension et le stress.

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La nature de la formation nécessite le recours à tous les types de méthodes pédagogiques : affirmative, active, démonstrative, interrogative, expositive et expérientielle

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

simulations, vidéos, cas pratiques, atelier d'écriture, mise en situation...

## MOYENS TECHNIQUES NÉCESSAIRE

- Vidéo projecteur
- Ordinateur
- Tableau et marqueurs
- Bloc note et stylo
- **Salle de spectacle**
- **Micro**
- Autres

## DISPOSITIFS D'ÉVALUATION

### PENDANT LA FORMATION

- Quizzes
- Exercices
- Présentations orales
- Autres

### À LA FIN DE LA FORMATION

- Quizzes
- Exercices
- Présentations orales
- Autres

Raison Sociale : Le fridge Academy

Site Web : lefridgecomedy.com

Siret : 91270535700016

E-mail : academy@lefridgecomedy.com

Adresse : 164 rue Saint-Denis 75002 Paris

Téléphone : 06.95.04.33.28

Déclaration activité enregistrée sous le numero 11756607775 auprès du préfet de la region Île-de-France

# PROGRAMME DÉTAILLÉ

## MODULE 3 JOURS DE FORMATION

Durant ces 3 journées de formation, différents axes fondamentaux vont être abordés et professionnalisés :

### Des temps d'échange et d'entretien

Chaque session de formation est une opportunité pour le(s) bénéficiaire(s) d'échanger, de comprendre et d'intérioriser les mécanismes liés au théâtre et au stand-up afin de les intégrer dans leurs habitudes professionnelles.

### Des cours d'improvisation théâtrale

L'art de l'improvisation, ou l'art de la répartie, permet l'expression immédiate et intuitive de la créativité. Les apports de l'improvisation dans la formation sur la prise de parole en public permettent notamment :

- D'apprendre à alimenter le processus de création en favorisant la spontanéité avec finesse
- D'apprendre à observer, analyser et écouter son interlocuteur
- De travailler son adaptabilité

Au travers de défis et des techniques du théâtre d'improvisation, une véritable émulation pourra s'instaurer entre les participants afin de passer un moment ludique, convivial et collaboratif, tout en favorisant un contexte bienveillant. Effectivement, nos comédiens professionnels vous guideront dans l'art de la scène et vous donneront toutes les clés pour vous libérer face au public dans des conditions d'écoute et d'entraide.

### Des sessions d'écriture

Les ateliers d'écriture permettent de mettre sur papier vos prises de paroles. Il est temps d'apprivoiser vos pensées, texturer et confronter vos idées avec l'humour. Une fois que celles-ci sont écrites, nous donnons vie ensemble à ces idées, créons l'univers que vous souhaitez en les exprimant.

### Des ateliers clown

L'atelier clown est également très formateur et permet d'explorer les techniques de jeu clownesque (jeu masqué, théâtre corporel, expressions verbales et improvisation). À l'aide du travail de jeu masqué, le but est de libérer son imagination et sa créativité tout en dépassant certaines limitations, peurs et certains blocages.

## Déroulement jour 1 7h30 de formation

### 09:00 - 09:30

Accueil des stagiaires au Fridge Comedy Club

### 09:30 - 10:00

Présentation des différents intervenants et échange sur le déroulé de la formation et son lien avec le stand-up

### 10:00 - 12:00

Atelier découverte de l'improvisation théâtrale avec Camille Masclef (Partie I)

### 12:00 - 13:00

Pause déjeuner

### 13:00 - 15:00

Atelier découverte de l'improvisation théâtrale avec Camille Masclef (Partie II)

### 15:00 - 15:30

Pause café

### 15:30 - 18:30

L'éloquence : "Savoir de quoi on parle" (Partie I)

### 19:00

Conclusion et fin de journée

## Déroulement jour 2

### 7h de formation

**09:30 - 10:00**

Accueil des stagiaires au Fridge Comedy Club

**10:00 - 12:00**

L'éloquence "Savoir de qui on parle" (Partie II)

**12:00 - 13:00**

Pause déjeuner

**13:00 - 15:00**

Atelier d'écriture avec Camille Masclef

**15:00 - 15:30**

Pause café

**15:30 - 18:30**

Atelier clownesque

**19:00**

Conclusion et fin de journée

## Déroulement jour 3

### 7h30 de formation

**09:30 - 10:00**

Accueil des stagiaires au Fridge Comedy Club

**10:00 - 12:00**

L'éloquence "Savoir de qui on parle" (Partie II)

**12:00 - 13:30**

Prendre la parole à travers un émetteur :  
le podcast et la radio

**13:30 - 14:00**

Pause déjeuner

**14:00 - 16:00**

Atelier d'écriture et entretien "one to one"  
avec Camille Masclef

**16:00 - 18:30**

Mise en pratique sur scène

**19:00 - 20:00**

Spectacle Fridge Comedy Night

**20:00**

Conclusion et fin de journée