

FRIDGE ACADEMY

V1.2, MAJ 16/03/2026

Durée :

160 heures

(Soit 20 Jours)

Tarif :

4200€ HT

Public :

**Intermittent du
spectacle vivant**

Prérequis :

**Être intermittent du
spectacle**

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 2025 :

- Nombre d'apprenants formés: 5
- Taux de satisfaction : 88%
- 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 expérimentale

MOYENS PÉDAGOGIQUES

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

MOYENS TECHNIQUES NÉCESSAIRE

- Vidéoprojecteur
- 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 numéro 11756607775 auprès du préfet de la région Île-de-France

PROGRAMME DÉTAILLÉ

MODULE **200 HEURES** 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.

Jour 1

Matin

Découverte de l'apprenant, différents questionnaires d'arrivée à remplir pour établir les besoins et attentes.

Après-midi

Cours 1 : apprentissage des techniques de blagues. Dissection d'une blague pour en comprendre l'anatomie et la construction.

Jour 2

Matin

Cours de sensibilisation à l'improvisation théâtrale, afin d'assimiler les 5 bases de la prise de parole.

Partie 1 : Prendre l'espace. L'écoute. Raconter une histoire

Après-midi

Cours de sensibilisation à l'improvisation théâtrale, afin d'assimiler les 5 bases de la prise de parole.

Partie 2: Les émotions. Le référentiel commun. Accepter et proposer

Jour 3

Matin

Cours : Lutter contre les inhibiteurs de la créativité. Mise en pratique grâce à des exercices d'écriture libre

Après-midi

Apprendre le concassage de l'idée (Gymnastique intellectuelle propice à déclencher des idées.). Exercices d'écriture automatique autour de différents thèmes tirés au hasard

Jour 4

Matin

Cours de sensibilisation à l'improvisation théâtrale : Application des émotions dans le discours. Création du personnage. Distordre le discours grâce à l'intention

Après-midi

Cours 1 : programmation neurolinguistique:

comprendre les différents langages, le verbal, le paraverbal et le non verbal

Jour 7

Matin

Relecture des textes, anatomie de chaque texte, puis retravailler afin de l'améliorer en vue de la scène à venir (participation à l'Open mic le lendemain)

Après-midi

Cours 5 : le silence comme facteur multiplicateur de l'intention. Exercice du cercueil afin de comprendre la force et l'intensité du silence

Jour 10

Matin

Sensibilisation à l'improvisation théâtrale: bien réagir à l'imprévu, cela passe par l'écoute. Exercices d'écoute exemple "convergence" etc

Après-midi

Comment gérer son stress. Apprentissage des exercices de respiration de base. Trouver l'exercice qui respecte la courbe "dépense énergétique/ canalisation du stress"

Jour 5

Matin

Prendre conscience de son image: exercices d'échange de première impression. Construire son clown en accord avec son image

Après-midi

Sensibilisation au clown. Trouver son Auguste. Exercices d'expressivité au travers le mime. Trouver ce qui fait rire au travers le positionnement de notre corps

Jour 8

Matin

Cours 6 : Apprentissage des procédés humoristiques avec exemple (au nombre de 12) et apprendre à les utiliser

Après-midi

Puncher un texte, un rire toutes les 20 secondes. Relecture et apprentissage du texte en vue de la scène du soir même.

Jour 11

Matin

Cours 7 : apprendre à placer sa voix. La différence entre la voix de tête et la voix de ventre. Trouver sa voix ventrale

Après-midi

Apprendre à placer sa voix de tête sur les bonnes inflexions du discours afin de le rendre congruent. Exercice des chaises des émotions

Jour 6

Matin

Cours 4 : choisir son sujet d'écriture : Regarder avec des yeux qui voient drôles Quel est votre point de vue sur le sujet? Qu'est-ce que vous voulez dire sur le sujet? Qu'est-ce qui est drôle ?

Après-midi

Temps réservé à l'écriture (environ 45 min/1h) afin d'approcher un premier thème et un premier sketch

Jour 9

Matin

Étude de l'audio ou de la vidéo de la prestation. Dissection du texte, du positionnement corporel et de l'intention

Après-midi

Cours de sensibilisation à l'improvisation théâtrale : apprendre à utiliser son corps au service du discours. Exercices de mimes, improvisations muettes

Jour 12

Matin

Cours 8 : différence entre persuader et convaincre, comment la voix ventrale vient appuyer les arguments de loi. Analyse des 3 grands discours

Après-midi

Exercice du vaisseau spatial (jeu de rôle): convaincre et/ ou persuader son auditoire dans des conditions qui ne s'y prêtent pas

Jour 13

Matin

Utiliser les mots comme arme de persuasion. Exercice de la girafe.

Après-midi

Cours 9 : apprendre à construire un plaidoyer efficace, la bonne dose "argument de loi et argument d'émotion"

Jour 16

Matin

Cours 10 : lutte contre la sidération, l'angoisse du bide et la peur du jugement des autres

Après-midi

Sensibilisation à l'improvisation théâtrale : travail de la congruence, dans l'application du discours et du comportement annexe

Jour 19

Matin

Cours 12 : Trouver son fils rouge. Apprendre à mettre en place une histoire à laquelle le spectacle ou l'auditoire peut s'accrocher. La règle du SSC : Sobriété/simplicité/ concision, une règle qui permet à l'histoire de briller au travers le discours. Exercice de caucus.

Après-midi

Dernières retouches du texte pour le jour 20. Ajout des dernières vannes (ou retrait). Travail de l'intentionnalité de l'orateur phrase par phrase

Jour 14

Matin

Reprise des textes et passage scénique pour les scènes à venir

Après-midi

Travail approfondi du texte et de l'intention mot par mot. Travail de recherche afin d'ouvrir sur le/les prochains texte.s.

Jour 17

Matin

Atelier d'écriture : étirer au maximum ses idées et ne pas s'arrêter à sa prémisse. Exercice " le trop c'est le mieux"

Après-midi

Apprendre à déclamer son texte et accepter les erreurs. L'erreur est humaine, il faut l'accepter même lors de la prestation orale. Les différents tiroirs pour rattraper son erreur

Jour 20

Matin

Résumé des apprentissages, remplissage des différents tests afin de voir les progrès

Après-midi

Dernier travail et peaufinage des différents sketches écrits avant le dernier passage scénique parmi les professionnels.

Jour 15

Matin

Étude de l'audio ou de la vidéo de la prestation. Dissection du texte, du positionnement corporel et de l'intention

Après-midi

Analyse du texte avec intervenant extérieur, mise en place de nouveaux procédés humoristiques afin de "muscler le texte"

Jour 18

Matin

Atelier d'écriture : les différents genres humoristiques: de l'humour noir à l'absurde. Choisir de ne pas s'enfermer dans un genre, prendre ce qui nous plaît dans chaque style

Après-midi

Travail et apprentissage du texte pour le jour 20. Mise en place de l'intervention des émotions. Mise en scène millimétrée.