



## LABORATOIRE DE L'ACTEUR- HÉLÈNE ZIDI

### FORMATION D'ENTRAÎNEMENT POUR ACTEURS PROFESSIONNELS CURSUS CONFIRMÉ

#### **FORMATION :**

Formation d'entraînement pour acteurs professionnels

#### **DURÉE HEBDOMADAIRE:**

12h par semaine

**GROUPE CONFIRMÉ**

#### **PÉRIODE DE LA FORMATION**

Du Lundi 18 septembre 2023 au vendredi 28 juin 2024

Soit 10 mois de formation

#### **PRÉREQUIS :**

Passer l'audition d'entrée au Laboratoire de l'acteur

#### **LIEU DE LA FORMATION :**

Théâtre du Roi René, 12 rue Édouard Lockroy, 75011, Paris

#### **TARIFS :**

Soit 410 €/mois

**soit 4100 € pour la période de formation totale**

Frais d'inscription pour une première année : 280 €

Puis années suivantes : 150 €



# ATELIER D'ENTRAÎNEMENT POUR ACTEURS

## PROFESSIONNELS **LE LABORATOIRE DE L'ACTEUR**

C'est un atelier professionnel destiné aux comédiens ; délivrant une formation en continu, en souplesse, et intégrant un rapport à la caméra comme support pédagogique.

L'atelier a pour vocation de permettre à chaque comédien d'accorder et de développer son instrument, de se ressourcer lorsqu'il ne joue pas, d'élargir son répertoire, ou de se préparer dans l'urgence à une audition.

### POURQUOI ?

- Le plaisir éprouvé en casting à essayer de trouver une symbiose entre le désir du metteur en scène et la personnalité de l'acteur, m'a naturellement amenée à diriger mon activité vers le coaching.
- Parce que fréquemment, les acteurs auditionnent en deçà de leur potentiel, et ne sont pas performants faute de s'être ni relaxés, ni préparés, comme s'entraînent les sportifs de haut niveau entre chaque compétition.
- Le coaching répond à une réelle demande de la part des acteurs :  
Il existe peu de lieu à Paris, permettant d'être « coaché » efficacement et individuellement, de façon régulière ou ponctuelle, avec un vrai retour sur son image et son travail.

### LE NOM

- Parce que le LABORATOIRE permet au comédien d'effectuer des expériences, de prendre le temps d'analyser son travail, de se remettre en question, de prendre des risques en échouant, afin de faire éclore son potentiel.
- Parce que la caméra est un microscope et une LOUPE, permettant un retour pour l'acteur sur son travail, de travailler en « condition » avec l'image, et plus particulièrement, son IMAGE.
- Parce que c'est un lieu créé POUR L'ACTEUR, pour l'aider à développer son art.

### LE LIEU



Le « Théâtre du Roi René » est un nouveau lieu dans Paris, près du Métro Parmentier dans le 11<sup>ème</sup> arrondissement. Il permettra aux acteurs de s'y entraîner avec tout le confort possible : une belle scène, loge et coulisse avec la possibilité d'y répéter en dehors des heures de formation.

## ACCUEIL ET ACCESSIBILITÉ

- Les salles de formation sont accessibles sans difficulté, nous prenons soin qu'elles soient bien desservies par les transports en commun et disposant de places à proximité. En fonction des inscrits, une attention particulière est portée à l'accessibilité de nos lieux aux personnes en situation de handicap.
- Depuis la loi du 11 février 2015, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées. Les établissements recevant du public (ERP) se doivent d'être accessibles à tous types de handicap permettant à tout le monde sans distinction de pouvoir y accéder.
- Notre école s'engage à faire au mieux, si des personnes handicapées souhaitent participer à cette formation. Nous vous proposons de nous contacter afin d'en discuter ensemble si des besoins spécifiques existent.

## LE GROUPE

- Ce groupe permet aux acteurs de prendre connaissance avec la méthode du Laboratoire de l'acteur.
- Ce groupe aide à la compréhension du métier et de la vision du travail demandé à l'acteur
- Ce groupe permet aux acteurs de se légitimer dans ce métier et de commencer la recherche de leurs emplois et de se familiariser avec l'exercice du casting. - Ce groupe va les accompagner aussi dans le développement de leurs contre emplois.
- Ce groupe permet d'assimiler les notions propres au Laboratoire de l'acteur.

# LA MÉTHODE

## *LIBERTE*

*TECHNIQUE ENERGIE RIGUEUR TRAVAIL RELAXATION PERSÉVÉRANCE  
HUMILITÉ MÉDITATION SOUPLESSE  
CROYANCE IMMÉDIATE SATISFACTION IMPROVISATION  
REMISE EN QUESTION MÉTIER INTERPRÉTATION  
CONCENTRATION ET CONVICTION*

- C'est avant tout TRAVAILLER: la sensibilité, la mémoire sensorielle, affective, se travaillent. L'imagination est un muscle.
- C'est une volonté de donner au comédien les clefs pour avancer, se détendre, savoir respirer, être en possession de ses moyens et de son imagination. En cherchant à s'adapter à sa sensibilité, son vécu, pour que l'émotion vienne de l'intérieur.
- C'est s'abandonner en confiance, afin de mieux recevoir, intégrer et mettre sa propre histoire au profit des personnages à interpréter. Il faut VIVRE, apporter «sa matière », pour y puiser, se recharger. Ce qui implique de faire des choix dans sa vie.
- C'est un travail progressif, interactif et ciblé, alternant exercices de relaxation, travail sur l'imaginaire et interprétation de scènes contemporaines.
- C'est aider l'acteur à s'épanouir dans sa singularité, à maîtriser son instrument, et à «proposer ».
- C'est lui offrir une lucidité par rapport au métier, le guider dans son évolution, afin qu'il puisse répondre efficacement à ce qu'on lui demande.
- C'est aussi montrer son travail, en proposant en fin d'année, un spectacle concrétisant cette persévérance dans l'ombre.
- C'est lui offrir la possibilité de rencontrer divers intervenants dans le métier (comédiens, metteurs en scène...), pour que l'acteur exerce sa souplesse à être dirigé, tout en «désacralisant » son rapport au metteur en scène.

## LES OBJECTIFS

- Apprendre la méthode de travail du Laboratoire de l'Acteur
- Se familiariser avec un lâcher-prise total, une capacité à écouter les retours des coaches puis à les mettre en place.
- Travailler les textes et les personnages à incarner en profondeur, comprendre le travail de table, visualiser la mise en scène
- Être admis en classe professionnelle l'année scolaire d'après.
- Être sélectionné pour les auditions de fin d'année du Laboratoire de l'Acteur et être présenté à un public professionnel

## LE CONTENU

- Le cours commence par une méditation accompagnée par des exercices de sophrologie, d'ancrage ainsi que de centrage pour enlever les tensions dans le corps et apaiser l'esprit.
- Lorsque le corps est prêt, il va falloir échauffer l'instrument avec des exercices d'articulation, de timbrage ou encore de concentration.
- Maintenant que le mental, le corps et la voix sont échauffés, le coach propose des exercices d'improvisation, d'incarnation et d'essais casting à la caméra pour travailler sa sincérité.
- Quand les exercices d'improvisation et d'incarnation sont acquis pour les acteurs, le travail de scène peut commencer : par binôme les acteurs proposent une lecture aux coaches qu'elles valident ou non. Puis les comédiens vont faire un travail de table qui consiste à travailler leur personnage, l'identité, l'histoire et travailler le texte et une proposition de mise en scène.
- Les acteurs vont proposer une scène avec une mise en scène, les coaches vont donc les appuyer sur une mise en scène, les conseiller dans des propositions. Elles vont débriefer à la fin de la séance leurs scènes et leurs amènent des points à améliorer et à travailler pour le prochain passage. Ils vont donc passer plusieurs fois pour perfectionner leurs scènes.
- À chaque passage sur scène, l'élève est évalué par son professeur.
- À la fin de l'année les scènes les plus sincères et percutantes sont travaillées pour être ensuite présentées à un public professionnel.

## LES COACHES DES GROUPES CONFIRMÉS

### Célia GRANIER DEFERRE



Formée dès 18 ans au cours Jean Perimony dont elle sort avec le prix Louis Jouvet, Célia Granier Deferre effectue ses premiers pas de comédienne dans « La dernière fête » de son père Pierre Granier Deferre aux côtés de Charlotte Rampling et tourne pour la télévision sous les directions d'Alain Wermus, Paul Planchon, Charlie Beleteau, Patrick Jacmain, Philippe Roussel et bien d'autres.

Elle continue sa formation de 2003 à 2006 au Laboratoire de l'acteur où sa rencontre avec Hélène Zidi est déterminante : elle endosse successivement les rôles de Gloria dans « Le tigre » de Murray Schisgal puis celui de Monique ( crée par Miou Miou ) dans une adaptation théâtrale de « Tenue de soirée » de Bertrand Blier ; deux pièces mises en scène par Hélène Zidi, jouées plus de deux ans à Paris, Avignon, Chartres...

Tout en poursuivant sa carrière de comédienne au cinéma, dans « Le monde à l'envers » de Rolando Colla, « Qui

m'aime me suive » de Benoît Cohen, « Je suis heureux que ma mère soit vivante » de Claude et Nathan Miller elle se tourne vers le coaching qu'elle exerce depuis maintenant neuf ans au sein du Laboratoire de l'acteur.



## Lola ZIDI



Formée au laboratoire de l'acteur depuis ses 17 ans, elle enchaîne les tournages depuis son plus jeune âge.

Comédienne, elle tient le rôle de Camille au côté d'Hélène Zidi dans la pièce Camille contre Claudel mise en scène par Hélène Zidi pendant 4 ans. Après 14 ans au théâtre, elle devient coach d'acteur il y a deux ans au Laboratoire de l'acteur.

Passionnée par la transmission et l'enseignement, elle est convaincue que le développement personnel est intimement lié au métier d'acteur, elle se forme et devient coach en développement personnel également.