

INFORMATIONS



SAVERNE Lieu sera précisé ultérieurement



Début le mercredi 23 septembre 2026



DURÉE : 02:00

Prix : **204.00 €**

PROFILS : Comédienne

PRE REQUIS :

Aucun. Ouvert aux jeunes de 12 à 17 ans. Atelier accessible et ouvert aux personnes en situation de handicap

MATERIEL :

Pour les participants:

Prévoir une tenue confortable permettant de bouger et une bouteille d'eau.

Information équipe pédagogique :

Prévoir une salle dégagée permettant le mouvement libre pour 10 personnes. Minimum 4 et maximum 10 participants. L'atelier peut être bruyant.

CODE ACTIVITÉ : 11SA0946

DESCRIPTION

Explorez le jeu, les relations, le mouvement et la présence à travers l'improvisation

Différents exercices, formes et styles d'improvisation seront proposés et expérimentés afin de varier les approches et les situations de jeu.

L'improvisation est un outil particulièrement adapté pour développer l'expression, la créativité et la confiance en soi, tout en favorisant la valorisation personnelle, le lien au groupe et l'expression des émotions, dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Les bienfaits du jeu d'improvisation

Compétences sociales et relationnelles

L'improvisation développe l'intelligence relationnelle en encourageant l'écoute, l'empathie et la bienveillance. Elle apprend à accepter les propositions des autres et à construire ensemble, favorisant ainsi un climat de confiance et de respect mutuel.

Réduction du stress et du regard des autres

Les exercices permettent de dédramatiser la prise de parole, de dépasser la peur du jugement et de mieux réguler ses émotions. Cela est particulièrement bénéfique pour les adolescents timides ou sujets à l'anxiété sociale.

Stimulation cognitive et réactivité

L'improvisation sollicite la concentration, la mémoire et la capacité d'adaptation. Elle entraîne à penser rapidement, à structurer ses idées et à réagir de manière créative face à des situations imprévues.

Travail en équipe et coopération

Elle développe la solidarité et la responsabilité collective : une improvisation réussit grâce à l'écoute, au soutien et à l'engagement de chacun dans le groupe.



OBJECTIFS

Le tout premier objectif reste de
s'amuser et de prendre du plaisir à jouer, oser et expérimenter

Mais en plus de cela, l'improvisation permet aussi de

- **développer la confiance en soi**
en osant prendre la parole et jouer sans filet
- **développer l'écoute active et la collaboration**
en apprenant à réagir aux propositions des autres et à construire ensemble
- **stimuler la créativité et l'adaptabilité**
en mobilisant l'imagination et en trouvant des solutions face à l'imprévu
- **favoriser l'expression corporelle et orale**
en travaillant la voix, la diction, le langage du corps et la présence

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	23-09-2026	10:00	02:00	
Mercredi	30-09-2026	10:00	02:00	
Mercredi	07-10-2026	10:00	02:00	
Mercredi	14-10-2026	10:00	02:00	
Mercredi	04-11-2026	10:00	02:00	
Mercredi	18-11-2026	10:00	02:00	
Mercredi	02-12-2026	10:00	02:00	
Mercredi	16-12-2026	10:00	02:00	
Mercredi	06-01-2027	10:00	02:00	
Mercredi	20-01-2027	10:00	02:00	
Mercredi	03-02-2027	10:00	02:00	
Mercredi	17-02-2027	10:00	02:00	