



PROGRAMME DE FORMATION

FORMATION ACT.

Jeu & Danse — *L'Interprète Augmenté·e : Corps, Rythme et Narration*

Intitulé	Action de formation — Jeu & Danse : L'Interprète Augmenté·e : Corps, Rythme et Narration
Organisme	ACT. PARIS SAS — École ACT. Paris
Certification Qualiopi	Certificat n° QUA009328 — Actions de formation (L.6313-1 - 1°)
Dates	Vendredi 26, Samedi 27 et Dimanche 28 juin 2026
Durée	21 heures en présentiel — 3 jours consécutifs
Horaires	09h30 – 17h30 — pause déjeuner 13h00 – 14h00
Effectif	15 stagiaires maximum
Lieu	École ACT. Paris — 31 rue Pixérécourt, 75020 Paris
Formateur	Samuel TEXIER — Comédien, Chorégraphe, Pédagogue — habilité ACT. Paris (01/10/2025 – 30/09/2028)
Tarif financement personnel	450 € — acompte 30 % à l'inscription, solde possible en 3x
Tarif AFDAS / OPCO	882 € Net de taxe (Art. 261-4-4° CGI) — 42 €/h

Version 1.0 — Document à destination des stagiaires et des organismes financeurs

1. PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette action de formation professionnelle continue de 3 jours (21 heures) est conçue pour les artistes interprètes — comédien·nes et danseur·euses — souhaitant libérer leur jeu par le corps et le mouvement. Elle s'inscrit dans le cadre du perfectionnement professionnel des intermittent·es du spectacle (annexes 8 et 10 de la convention collective) et répond directement aux besoins de montée en compétences corporelles et scéniques.

Samuel TEXIER, comédien et chorégraphe professionnel, apporte une double expertise unique : la précision technique du mouvement de haut niveau au service de la vérité et de la liberté de l'interprétation. Sa complémentarité — art dramatique et technique corporelle issue de la danse sportive de compétition internationale — constitue le fondement pédagogique de cette formation. La maîtrise du corps devient ici un outil direct de l'acteur·ice de cinéma et de théâtre.

Format weekend intensif (vendredi–samedi–dimanche) : spécifiquement conçu pour les professionnel·les en activité — intermittent·es du spectacle, comédien·nes et danseur·euses — afin de ne pas interrompre leurs engagements professionnels en semaine, tout en garantissant une immersion pédagogique complète et continue sur 21 heures consécutives.

Public visé

- **Profil 1 — Comédien·nes professionnel·les, intermittent·es du spectacle (annexes 8 et 10)** — souhaitant libérer leur jeu du « tout mental » et développer une présence physique totale, organique et maîtrisée.
- **Profil 2 — Danseur·euses & circassien·nes professionnel·les** — souhaitant intégrer une dimension narrative et une vérité de jeu à leur partition chorégraphique.
- **Profil 3 — Artistes en transition ou en fin de cursus** — souhaitant acquérir une méthodologie corporelle rigoureuse pour aborder castings, tournages et performances avec plus d'autonomie.

Prérequis d'accès

- **Formation ou expérience professionnelle** : minimum 2 ans en art dramatique ou en danse, OU expérience attestée sur scène ou à l'écran (CV artistique, bande-démo ou book).
- **Maîtrise des fondamentaux de la présence scénique** : écoute, gestion du regard, engagement physique de base.
- **Disponibilité complète sur les 3 journées consécutives** — l'intensité pédagogique requiert un engagement sans interruption pour garantir la progression de l'ensemble du groupe.

Admission sur dossier + entretien de positionnement avec Mickaël PERNET. Réponse sous 5 jours ouvrés. Inscriptions ouvertes jusqu'au 11 juin 2026. Pour les dossiers AFDAS : dépôt obligatoire 45 jours minimum avant le démarrage, soit avant le 12 mai 2026.

2. OBJECTIFS DE LA FORMATION

L'enjeu central de cette formation est de fournir à l'interprète une méthode concrète pour unifier son intention de jeu et son expression corporelle — transformer le corps en un outil d'incarnation puissant, capable de passer d'une exécution formelle à une présence vibrante, maîtrisée et habitée.

Objectifs pédagogiques opérationnels

À l'issue de la formation, le·la stagiaire sera capable de :

- **Maîtriser l'ancrage et la verticalité** — stabiliser sa présence scénique via les appuis, l'axe et les transferts de poids.
- **Développer la dissociation corporelle** — isoler tête / épaules / bassin comme leviers de précision du mouvement.
- **Utiliser la musique comme déclencheur organique** — sortir de l'intellectualisation du geste par l'impulsion rythmique.
- **Construire une narration par le seul mouvement** — défendre une intention sans le support du texte.
- **Maîtriser le Stille et la présence 360°** — habiter l'espace avec une précision et une densité perceptibles par la caméra et le public.

Trois piliers de perfectionnement

CORPS & MOUVEMENT	RYTHME & MUSICALITÉ	NARRATION & PRÉSENCE
Ancrage, dissociation corporelle, maîtrise de l'axe et des transferts de poids — construire un instrument physique précis et organique.	Écoute des couches musicales, réaction réflexe, impulsion rythmique — sortir de l'intellectualisation du geste.	Parcours scénique, Stille, regard — construire une présence 360° et défendre une intention sans le support du texte.

3. PROGRAMME DÉTAILLÉ

Le programme est structuré en 3 journées progressives : des fondations corporelles (Jour 1) vers l'intensité et l'engagement (Jour 2), jusqu'à la mise en scène et la livraison du Parcours Scénique Final (Jour 3).

JOUR 1 — Vendredi 26 juin 2026

Fondations, Ancrage et Déconstruction — Nettoyer le geste parasite, reconnecter le corps au sol.

09:30 – 11:00	Réveil de l'Outil (Technique) Échauffement articulaire « Danse Sportive » : isolation tête/épaules/bassin. Travail sur la souplesse et la tonicité de la colonne vertébrale (le « core »).
11:00 – 13:00	La Mécanique du Sol (Appuis) Exercices de transferts de poids pour trouver son axe en mouvement. Marches rythmées pour habiter l'espace avec une direction claire. Diagnostic de présence initial (exercice du « Rideau »).
14:00 – 16:00	L'Impulsion Musicale (Écoute active) Décomposition des couches musicales pour isoler rythme et mélodie. Travail sur la réaction réflexe — déclencher un mouvement sur signal sonore pour sortir du contrôle mental.
16:00 – 17:30	Atelier de Connexion + Bilan Jour 1 « Mirroring » et contact-improvisation. Identification des zones de confort et d'inconfort. Bilan critique collectif.

JOUR 2 — Samedi 27 juin 2026

Intensité, Lâcher-prise et Engagement — Dépasser les limites physiques pour atteindre l'émotion brute.

09:30 – 11:00	Cardio-Danse & Engagement Échauffement intensif pour saturer le mental. Exploration de l'amplitude et des limites d'extension spatiale.
11:00 – 13:00	Technique de Libération (Combos) Apprentissage d'un enchaînement technique exigeant (« Combo »). Répétition jusqu'à l'automatisme pour libérer regard et expression faciale.
14:00 – 16:30	La Résistance et l'Effort Exercices de résistance en duo pour générer de la puissance. Exploration du « Relâché-Tendu » pour maîtriser ses pics d'énergie sans s'épuiser.
16:30 – 17:30	Laboratoire de Personnage + Bilan Jour 2

Transposition : traduire un trait de caractère en dynamique de mouvement (vitesse, poids, flux). Bilan critique individuel et collectif.

JOUR 3 — Dimanche 28 juin 2026

Mise en Scène, Esthétique et Livraison — Construire une narration visuelle et incarner l'intention.

09:30 – 11:00	Précision et Regard Le « Stille » — l'immobilité chargée. Direction du regard et focus pour guider l'œil du spectateur ou de la caméra.
11:00 – 13:00	Composition du Parcours Scénique Création individuelle d'une séquence narrative (2–3 min) synthétisant les acquis des deux jours précédents.
14:00 – 16:30	Livraison et Performance (Évaluation finale) Passages en conditions de représentation. Évaluation sur grille de compétences. Objectif : incarner l'intention avec une présence 360°.
16:30 – 17:30	Bilan, Auto-évaluation et Clôture Cercle de parole, intégration des outils. Remise des certificats de réalisation et attestations de formation.

Note Qualiopi — Indicateur 3 : Ce programme est communiqué à titre prévisionnel. En cas de modification, l'École ACT. s'engage à maintenir le contenu et le volume horaire total. Toute modification donne lieu à une notification écrite au stagiaire et à l'organisme financeur.

4. MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

À l'École ACT., le jeu d'acteur·ice s'apprend par l'expérimentation constante. Notre approche repose sur un équilibre entre rigueur technique et liberté créative, avec une priorité absolue donnée à la pratique plateau.

Méthodes d'apprentissage

- **Pédagogie active (90 % du temps)** — mise en situation immédiate via des exercices corporels, des improvisations dirigées et des mises en scène plateau.
- **Direction d'interprète personnalisée** — Samuel TEXIER accompagne chaque stagiaire avec un regard de chorégraphe et de metteur en scène, adaptant la méthode à la nature singulière de chaque artiste.
- **Apprentissage par le retour sensoriel** — débriefing quotidien pour affiner son regard critique, identifier ses zones de tension et corriger ses appuis en temps réel.
- **Apprentissage par les pairs** — travail en duo et en groupe pour développer l'écoute mutuelle et la réactivité organique.

Qualification du formateur — Samuel TEXIER

Samuel TEXIER est comédien et chorégraphe professionnel. Sa double expertise — l'art dramatique et la technique du mouvement issue de la danse sportive de haut niveau — constitue le cœur pédagogique de cette formation : la maîtrise physique au service de la vérité de l'interprétation, tant sur scène que face caméra.

- **Comédien professionnel** — formation et pratique artistique scénique et cinématographique, directement au service du travail de l'interprète.
- **Chorégraphe de haut niveau** — ancien membre de l'équipe de France de danse sportive, finaliste de compétitions nationales et internationales, formation en France et en Russie.
- **Plus de 10 ans d'expérience pédagogique** — enseignement du mouvement à des publics amateurs, avancés et professionnels du spectacle vivant et de l'audiovisuel.
- **Co-fondateur My Dance Academy (2023)** — directeur pédagogique, accompagnement d'artistes et d'interprètes dans le développement de leurs compétences corporelles.
- **Habilitation ACT. Paris** — décision du 16/01/2026, valide du 01/10/2025 au 30/09/2028, conformément aux exigences du RNQ Qualiopi (Indicateur 11).

Moyens techniques

- **Studio de danse professionnel de 50 m²** — École ACT. Paris, 31 rue Pixérécourt, 75020 Paris.
- Sol amorti, miroirs, système de sonorisation professionnel.
- Supports vidéo pour retours visuels individuels sur demande.
- Accessibilité PMR — adaptations possibles selon les besoins (nous contacter en amont).

Veille pédagogique et sectorielle

Le contenu fait l'objet d'une révision régulière intégrant les retours des stagiaires, les évolutions des pratiques de casting et les mutations du marché du spectacle vivant et de l'audiovisuel (Indicateur Qualiopi 20).

5. MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

L'évaluation n'est pas une sanction mais un outil de progression. Le dispositif est conçu pour permettre à chaque stagiaire de mesurer ses acquis tout au long du stage, en cohérence avec les indicateurs Qualiopi.

ÉTAPE 1 AUTO- POSITIONNEMENT

- Questionnaire individuel remis en amont du stage : identification des attentes et du niveau d'aisance corporelle.
- Diagnostic de présence en début de Jour 1 (exercice du « Rideau ») — évaluation du rapport à l'espace et au corps.

ÉTAPE 2 CONTRÔLE CONTINU

- Observation directe au plateau : engagement physique, mémorisation, réactivité, écoute, précision technique.
- Bilans critiques individuels et collectifs à la fin de chaque journée avec Samuel TEXIER.
- Retours personnalisés après chaque passage en situation pédagogique.

ÉTAPE 3 PARCOURS SCÉNIQUE FINAL & BILAN

- Présentation du Parcours Scénique Final (séquence de 2 à 3 minutes) — mise en situation réelle le Jour 3.
- Validation des 5 compétences de la grille d'évaluation (voir Annexe A) : Ancrage, Dissociation, Rythme, Narration, Présence.
- Entretien de bilan individuel avec le formateur.
- Remise de l'attestation de fin de formation et du certificat de compétences.

Indicateur de résultat attendu : 80 % des stagiaires valident l'ensemble des 5 compétences de la grille à l'issue du stage.

Enquête de satisfaction — Indicateur 17 Qualiopi

- **À chaud** — questionnaire remis lors de la clôture du Jour 3.
- **À froid** — enquête 6 mois après la formation pour mesurer l'impact sur la pratique professionnelle. Résultats publiés sur ecole-act.fr.

Sanction de la formation

- **Attestation de fin de formation** — volume horaire suivi (21h) et objectifs pédagogiques atteints (Qualiopi Indicateur 14).
- **Certificat de compétences ACT.** — validation de la montée en compétences corporelles, indispensable pour le dossier AFDAS.

6. TARIFS, FINANCEMENT ET INSCRIPTION

Nos tarifs sont nets de taxe (exonération TVA — Art. 261-4-4° du CGI). La ventilation des coûts ci-dessous est fournie pour faciliter l'instruction des dossiers AFDAS et OPCO (Indicateur Qualiopi 22).

Tarifs — Session juin 2026

	FINANCEMENT PERSONNEL	AFDAS / OPCO
Montant total	450 € TTC	882 € Net de taxe
Coût pédagogique	420 €	777 € (37 €/h × 21h pédag.)
Ingénierie & qualité	—	105 € (accompagnement dossier)
Frais d'inscription	30 €	Inclus
Taux horaire	21 €/h	42 €/h
Paiement	Acompte 30 % à l'inscription — solde au début de la formation.	Sur accord de prise en charge

Processus d'inscription

1. **Candidature** — CV artistique + lettre de motivation via le formulaire en ligne sur ecole-act.fr ou par email.
2. **Entretien de positionnement** — échange avec Mickaël PERNET pour valider l'adéquation du profil. Réponse sous 5 jours ouvrés.
3. **Montage du dossier** — financement personnel (contrat + règlement) ou AFDAS/OPCO (devis + programme transmis sous 48h).
4. **Validation définitive** — à réception du contrat signé ou de l'accord de prise en charge.

Contacts : Mickaël PERNET (financements) — Luce GLORIEUX (pédagogie) — contact@ecole-act.fr — 01 42 23 44 58

7. GUIDE DES FINANCEMENTS — PROCESSUS ET DÉMARCHES

L'École ACT. est certifiée Qualiopi, condition nécessaire à l'éligibilité aux financements publics. Ce guide vous accompagne dans chaque dispositif. Notre référent Mickaël PERNET est disponible pour le montage de votre dossier.

Règle absolue pour tous les dispositifs : ne jamais démarrer la formation sans avoir reçu un accord écrit de prise en charge.

AFDAS — Fonds d'assurance formation

Intermittent·e-s du spectacle (ann. 8 et 10), artistes-auteurs affiliés, salarié·e-s secteur spectacle/audiovisuel

Démarche à suivre

5. Vérifier l'ouverture de vos droits sur votre espace personnel afdas.com.
6. Contacter l'École ACT. pour obtenir le devis nominatif et le programme.
7. Déposer la demande sur afdas.com — rubrique « Demande de financement ».
8. Attendre l'accord écrit AFDAS (10 jours ouvrés minimum).
9. Transmettre l'accord à l'École ACT. pour finaliser l'inscription.
10. Démarrer uniquement après réception de l'accord écrit.

Pièces à fournir

- Devis nominatif (fourni sous 48h)
- Programme de formation
- Justificatif de droits AFDAS
- Pièce d'identité

Délai

45 jours minimum avant le démarrage — soit avant le 12 mai 2026

Tarif applicable

882 € Net de taxe

⚠ L'accord n'est pas automatique. Tout démarrage sans accord entraîne la perte du financement.

France Travail — AIF (Aide Individuelle à la Formation)

Demandeur·euse-s d'emploi inscrit·e-s à France Travail en projet de professionnalisation artistique

Démarche à suivre

11. Prendre RDV avec votre conseiller·ère France Travail pour présenter le projet.
12. Faire valider le projet et son lien avec votre parcours professionnel.
13. Transmettre le devis nominatif et le programme de l'École ACT.
14. Attendre l'accord écrit d'AIF.
15. Transmettre l'accord à l'École ACT. pour finaliser l'inscription.

Pièces à fournir

- Devis nominatif
- Programme de formation
- Justificatif d'inscription France Travail
- CV artistique et lettre de motivation

Délai

1 mois (variable selon instruction France Travail)

Tarif applicable

882 € Net de taxe — prise en charge totale ou partielle

⚠ L'AIF n'est pas un droit automatique. Un dossier bien préparé augmente significativement les chances.

OPCO — Plan de Développement des Compétences

Salarié·e·s souhaitant se former dans le cadre du plan de formation de leur employeur

Démarche à suivre

16. Informer votre responsable RH de votre projet de formation.
17. L'entreprise contacte son OPCO de branche (Atlas, Afdas, Akto, Uniformalion...).
18. Transmettre le devis et le programme à votre service RH.
19. Attendre la validation par l'OPCO et la signature de la convention tripartite.

Pièces à fournir

- Devis nominatif
- Programme de formation
- Accord de l'employeur
- Convention tripartite (fournie par l'école)

Délai

2 à 6 semaines selon l'OPCO — anticiper au maximum

Tarif applicable

882 € Net de taxe

⚠ Le secteur d'activité détermine l'OPCO compétent. L'école peut vous aider à l'identifier.

Financement personnel

Tout·e candidat·e ne bénéficiant pas d'une prise en charge par un organisme tiers

Démarche à suivre

20. Constituer le dossier de candidature et passer l'entretien.
21. Signer le contrat de formation transmis par l'École ACT.
22. Régler l'acompte de 30 % (135 €) pour confirmer la place.
23. Échelonner le solde en 1 à 3 fois sans frais.

Pièces à fournir

- Contrat de formation signé
- Acompte de 30 % (135 €)
- Pièce d'identité

Délai

Inscription jusqu'à 15 jours avant le démarrage

Tarif applicable

450 € TTC — paiement possible en 3x sans frais

⚠ Les frais de formation peuvent être déductibles en frais réels selon votre situation fiscale.

Tableau récapitulatif — Choisir son dispositif

Votre situation	Dispositif	Tarif	Contact
-----------------	------------	-------	---------

Intermittent·e du spectacle	AFDAS	882 € net	<i>afdas.com</i>
Artiste-auteur·ice affilié·e AFDAS	AFDAS	882 € net	<i>afdas.com</i>
Demandeur·euse d'emploi FT	France Travail (AIF)	882 € net	<i>Conseiller·ère FT</i>
Salarié·e — plan de formation	OPCO via RH	882 € net	<i>Via service RH</i>
Financement personnel	Financement perso	450 € TTC	<i>contact@ecole-act.fr</i>

8. DÉMARCHE QUALITÉ & CERTIFICATION QUALIOPI

L'ÉCOLE ACT. Paris est certifiée QUALIOPI (n° QUA009328), au titre des actions de formation (L.6313-1 - 1°). Cette certification conditionne l'éligibilité aux financements AFDAS, OPCO, CPF et France Travail.

Nos engagements qualité

- **Pédagogie structurée** — objectifs, compétences, contenus et évaluations définis pour chaque séquence du stage (Indicateurs 6 & 13).
- **Suivi individualisé** — retours personnalisés systématiques, bilans oraux à chaque fin de journée (Indicateurs 14 & 15).
- **Encadrement professionnel** — formateur habilité, sélectionné sur son expertise artistique reconnue et ses compétences pédagogiques (Indicateur 11).
- **Amélioration continue** — analyse des retours stagiaires et révision régulière des contenus (Indicateur 19).
- **Transparence** — publication des indicateurs de satisfaction à l'issue de chaque session (Indicateur 17).

Accessibilité & inclusion

- Adaptations mobilisables : supports écrits anticipés, aménagement du rythme plateau, adaptations morphologiques possibles (formation PMR-compatible selon besoins).
- Locaux accessibles PMR — 31 rue Pixérécourt, 75020 Paris.

Référent handicap : Mickaël PERNET — contact@ecole-act.fr

9. CONTACTS & RÉFÉRENTS

Direction	Mickaël PERNET, Directeur — Luce GLORIEUX, Directrice adjointe
Référent financements	Mickaël PERNET — AFDAS, OPCO, France Travail
Référent pédagogique	Luce GLORIEUX
Référent qualité & handicap	Mickaël PERNET
Contact général	contact@ecole-act.fr — 01 42 23 44 58 — 31 rue Pixérécourt, 75020 Paris

ÉCOLE
ACT.
 PARIS
 ACTEUR.ICE DE CINÉMA ET DE THÉÂTRE

ANNEXE A

Grille d'Évaluation Finale — Parcours Scénique

Formation ACT. Jeu & Danse — L'Interprète Augmenté·e | 26-27-28 juin 2026

Nom & Prénom du·de la stagiaire : _____	Date : _____ Profil : <input type="checkbox"/> Comédien·ne <input type="checkbox"/> Danseur·euse
Formateur évaluateur : Samuel TEXIER	Session : 26-27-28 juin 2026 — École ACT. Paris

Grille de compétences — Évaluation du Parcours Scénique Final

Compétence évaluée	Critères d'observation	Acquis	En cours	Non acquis
1. Ancrage & verticalité	Stabilité de l'axe, qualité de posture, transferts de poids maîtrisés, absence de tensions parasites dans les appuis au sol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dissociation corporelle	Isolation tête / épaules / bassin avec précision, coordination fluide des segments, capacité à décomposer un mouvement complexe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Écoute musicale & rythme	Réaction réflexe sur signal sonore, décomposition des couches musicales, placement dans la pulsation, ruptures et accents maîtrisés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Narration par le corps	Cohérence du Parcours Scénique Final (intention lisible), capacité à traduire un état ou trait de personnage en dynamique corporelle (poids, vitesse, flux)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Présence & regard scénique	Direction du regard, maîtrise du Stille (immobilité chargée), écoute périphérique, présence 360° perceptible par un observateur extérieur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Appréciation globale du formateur

Points forts et axes de progression :

Résultat et décision

<input type="checkbox"/> COMPÉTENCES ACQUISES 4 ou 5 compétences validées — Certificat de réalisation remis	<input type="checkbox"/> EN PROGRESSION 2 ou 3 validées — Attestation de participation remise	<input type="checkbox"/> POURSUITE RECOMMANDÉE 0 ou 1 validée — Suivi personnalisé proposé
--	--	---

Signature du formateur

Samuel TEXIER — Date : _____

Visa de la direction

Mickaël PERNET — Date : _____

Document conforme aux exigences du Référentiel National Qualité (Qualiopi) — Indicateur 6 — Conservation requise 3 ans après la fin de la formation.