



V1.0 01/04/2025

« Comédien.ne d'action »

CONTENU

Objectifs :

- Comprendre les bases de la Préparation physique et prise de conscience du corps pour développer sa présence à l'image
- Développer la crédibilité de mouvement technique lors de manipulations d'armes
- Maîtriser les différentes techniques de combats et chorégraphies d'action
- Adapter son jeu d'acteur dans des scènes d'action et comprendre ses enjeux

Jour 1

- **Préparer le corps, travailler la résistance, la souplesse et la coordination. Comprendre l'importance du travail physique dans le jeu d'acteur d'action.**

-S'échauffer et se préparer physiquement (cardio, étirements, exercices de mobilité). Introduction à la condition physique spécifique pour les scènes d'action (agilité, explosivité).

-Intégrer les différentes bases d'arts martiaux et techniques de combats : boxe, pied poing, lutte (enchaînements simples et mise en situation).

-Adopter les bonnes postures pour donner de la crédibilité à son personnage.

-Maîtriser la manipulation d'arme à feu (factice) et les techniques de tir tactique

Public visé :

Ouvert à tout le monde

Prérequis :

Cmb à jour (ou certificat médical)
Décharge de responsabilité signée

Lieu :

Formation disponible en présentiel en intra ou inter au Locaux westunt : situé au 1 rue de la persévérance, 77144 Chalifert (Zac du clos saint-Eloi)

- Accès direct par l'autoroute A4 (Merci de nous prévenir si vous venez en voiture)

-Transport en commun : RER A Marne-la-vallée-Chessy + Bus 2233 arrêt Artisans

WESTUNT – SAS au capital de 7 000 EUR

APPARTEMENT PONT A DROITE, 5 PLACE DU GENERAL LECLERC 94120 FONTENAY-SOUS-BOIS- FRANCE

Téléphone : +33 683390377- Email : contact.westunt@gmail.com

SIRET : 948 699 822 00029 – RCS : 948 699 822 R.C.S. Creteil - APE : 8559A -TVA : FR71948699822

Enregistrée sous le numéro NDA 11941283594 auprès du Préfet de la Région d'île de France Cet

enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

V1.0– 03/03/2025

Durée : 5 jours (39h)

CONTENU

Objectifs :

- Comprendre les bases de la Préparation physique et prise de conscience du corps pour développer sa présence à l'image
- Développer la crédibilité de mouvement technique lors de manipulations d'armes
- Maîtriser les différentes Techniques de combat et chorégraphies d'action
- Adapter son jeu d'acteur dans des scènes d'action et comprendre ses enjeux

Jour 2

• **Objectifs : Apprendre à exécuter des combats chorégraphiés, comprendre la coordination avec les partenaires d'action et la gestion de l'espace.**

- Assimiler les techniques de base : blocages, parades, coups, prises.
Travail sur les mouvements fluides et naturels.

- Réaliser une chorégraphie de combat avec un partenaire sur la mise en scène d'une scène de lutte ou de combat (simulation de bagarre, utilisation des accessoires).

Jour 3

• **Objectifs : Intégrer le jeu émotionnel dans les scènes d'action. Travailler la synchronisation entre les enjeux et actions physiques.**

- Développer un personnage et ses objectifs dans une scène d'action
- Jouer une scène de guerre en intégrant des gestes techniques
- Jouer une séquence d'action façon Buddy Movies

Public visé :

Ouvert à tout le monde

Prérequis :

Cmb à jour (ou certificat médical)
Décharge de responsabilité signée

Lieu :

Formation disponible en présentiel en intra ou inter au Locaux westunt : situé au 1 rue de la persévérance, 77144 Chalifert (Zac du clos saint-Eloi)

- Accès direct par l'autoroute A4 (Merci de nous prévenir si vous venez en voiture)
- Transport en commun : RER A Marne-la-vallée-Chessy + Bus 2233 arrêt Artisans

WESTUNT – SAS au capital de 7 000 EUR

APPARTEMENT PONT A DROITE, 5 PLACE DU GENERAL LECLERC 94120 FONTENAY-SOUS-BOIS- FRANCE

Téléphone : +33 683390377- Email : contact.westunt@gmail.com

SIRET : 948 699 822 00029 – RCS : 948 699 822 R.C.S. Creteil - APE : 8559A -TVA : FR71948699822

Enregistrée sous le numéro NDA 11941283594 auprès du Préfet de la Région d'île de France Cet

enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

V1.0 – 03/03/2025

Durée : 5 jours (39h)

CONTENU

Objectifs :

- Comprendre les bases de la Préparation physique et prise de conscience du corps pour développer sa présence à l'image
- Développer la crédibilité de mouvement technique lors de manipulations d'armes
- Maîtriser les différentes Techniques de combat et chorégraphies d'action
- Adapter son jeu d'acteur dans des scènes d'action et comprendre ses enjeux

Jour 4

• **Objectifs : Apprendre à tomber correctement, éviter les blessures et comprendre les bases de la sécurité lors des cascades.**

- Réaliser les techniques de chute et d'atterrissage. Apprendre à tomber sans se blesser (apprentissage de chutes avant/arrière, roulades)
- Effectuer une action assisté par un câblage ou effet de vol

Jour 5

Objectifs : Appliquer les compétences acquises en situation réelle, comprendre les aspects techniques du tournage d'une scène d'action.

- Répétition des scènes d'action : préparation avant le tournage. Travail sur les angles de caméra et la mise en scène.
- Tournage d'une scène d'action complète, avec focus sur l'interprétation, la chorégraphie et la gestion des risques. Les comédiens devront jouer la scène en tenant compte de la performance physique et émotionnelle tout en intégrant les éléments de sécurité.

Public visé :

Ouvert à tout le monde

Prérequis :

Cmb à jour (ou certificat médical)
Décharge de responsabilité signée

Lieu :

Formation disponible en présentiel en intra ou inter au Locaux westunt : situé au 1 rue de la persévérance, 77144 Chalifert (Zac du clos saint-Eloi)

- Accès direct par l'autoroute A4 (Merci de nous prévenir si vous venez en voiture)
- Transport en commun : RER A Marne-la-vallée-Chessy + Bus 2233 arrêt Artisans

WESTUNT – SAS au capital de 7 000 EUR

APPARTEMENT PONT A DROITE, 5 PLACE DU GENERAL LECLERC 94120 FONTENAY-SOUS-BOIS- FRANCE

Téléphone : +33 683390377- Email : contact.westunt@gmail.com

SIRET : 948 699 822 00029 – RCS : 948 699 822 R.C.S. Creteil - APE : 8559A -TVA : FR71948699822

Enregistrée sous le numéro NDA 11941283594 auprès du Préfet de la Région d'île de France Cet

enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

V1.0 – 03/03/2025

Durée : 5 jours (39h)

CONTENU

Outils et méthodologie pédagogique:

- Point en amont de la formation avec restitution du besoin client.
- Point en fin de journée de formation, recueil des impressions.
- Évaluation à chaud en fin de formation, débriefing sur l'écart éventuel, formalisation d'une régulation sur les points soulevés.

Moyens d'encadrement de la formation :

- Westunt s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire.
- L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permet l'ancrage en temps réel.
- Support de cours délivré à chaque participant. Travaux pratiques.

Suivi et évaluation des résultats

Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, Certificat de réalisation.

Dates

Nous consulter

Contact

Mme Lola DONATI :+33 683 390 377
contact.westunt@gmail.com

Modalités et délais d'accès :

L'inscription doit être effectuée au moins 30 jours avant le début de la session, soit via une convention de formation, soit par contrat, notamment pour les dossiers nécessitant une demande de financement.

Accessibilité:



Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap.

Si vous êtes en situation de handicap, contacter notre référent handicap : Mme Lola DONATI au.06 83 39 03 77 afin d'adapter au mieux la formation à vos besoins spécifiques

WESTUNT – SAS au capital de 7 000 EUR
APPARTEMENT PONT A DROITE, 5 PLACE DU GENERAL LECLERC
94120 FONTENAY-SOUS-BOIS- FRANCE

Téléphone : +33 683390377- Email : contact.westunt@gmail.com

SIRET : 948 699 822 00029 – RCS : 948 699 822 R.C.S. Creteil - APE : 8559A -TVA : FR71948699822
Enregistrée sous le numéro NDA 11941283594 auprès du Préfet de la Région d'île de France Cet
enregistrement ne vaut pas agrément de l'État
V1.0– 03/03/025

Prix : 3 100 HT