



COMPAGNIE  
**NEIGE AU SOLEIL**

La Compagnie Neige au Soleil est **une association** destinée à **promouvoir des projets culturels** basés sur **l'activité théâtrale, l'interaction** et la **transmission** auprès de son public.

Notre objectif principal est de **faciliter l'accès à la culture** par le biais du théâtre sous toutes ses formes, pour les enfants, les adolescents et les adultes.

Basée à Bagnolet, la compagnie souhaite développer **la création** et l'organisation de **manifestations culturelles** et événementielles en collaboration avec les institutions, les associations et les entreprises du **Grand Paris**.

## **Créativité**

Le théâtre encourage la pensée créative en poussant les participants à imaginer des personnages, des histoires et des mondes. Cela favorise la pensée hors des sentiers battus et stimule l'imagination.

## **Confiance en soi**

Les participants développent leur confiance en eux et surmontent la peur du jugement, en s'exprimant devant un public et en explorant divers aspects de leur personnalité.

## **Collaboration**

Le théâtre est un art collaboratif. Les participants apprennent à travailler en équipe, à écouter les autres, à partager des idées et à créer ensemble une performance cohérente.

## **Communication**

Ils améliorent leurs compétences en communication, que ce soit à travers la parole, le langage corporel ou la projection de voix. Ces compétences sont utiles dans de nombreuses situations de la vie quotidienne.

## **Empathie**

Jouer des rôles différents expose les participants à des perspectives variées qui favorisent le développement de l'empathie en les aidant à comprendre les expériences et les émotions d'autres personnes.

## **Expression émotionnelle**

Le théâtre offre un espace sûr pour explorer et exprimer une gamme d'émotions. Les participants apprennent à canaliser leurs sentiments à travers leurs performances, ce qui peut être thérapeutique.

## **Gestion du stress**

La pratique théâtrale implique souvent la gestion du stress, que ce soit avant une représentation, pendant les répétitions ou lors de l'improvisation. Cela peut aider les participants à mieux gérer le stress dans d'autres aspects de leur vie.

## **Plaisir et divertissement**

Les cours de théâtre offrent également une occasion de s'amuser, de se divertir et de créer des souvenirs mémorables avec d'autres passionnés de théâtre.

Prendre des cours de théâtre va bien au-delà de l'apprentissage des techniques scéniques. Cela favorise le **développement personnel, social et émotionnel**, offrant une expérience enrichissante et polyvalente.

# Axes d'exploration lors d'un atelier

## → **Echauffement**

Exercices physiques pour détendre le corps et l'esprit.

Exercices vocaux pour préparer la voix.

Jeux de groupe pour créer une atmosphère détendue et stimuler l'énergie du groupe.

## → **Travail sur la voix et le corps**

Exercices de respiration pour améliorer le contrôle vocal.

Travail sur la posture, la gestuelle et la mobilité pour renforcer la présence physique sur scène.

## → **Exercices d'improvisation**

Jeux d'improvisation pour encourager la créativité et la spontanéité.

Mise en situation simple pour permettre aux participants de se familiariser avec la prise de risques et l'exploration de personnages.

## → **Exploration de textes**

Lecture et analyse de scènes de théâtre.

Interprétation de dialogues pour comprendre les nuances des personnages et des situations.

Mise en pratique des techniques d'interprétation.

## → **Travail de groupe**

Scénarios improvisés en petits groupes pour encourager la collaboration.  
Création collective de courtes performances basées sur des thèmes donnés.

## → **Débriefing et retour sur l'expérience**

Discussion sur les performances.  
Retour constructif de la part du formateur et des participants.  
Échange d'idées et de ressentis.

## → **Exercices de clôture et relaxation**

Exercices de détente pour relâcher les tensions.  
Moment de réflexion individuelle sur la séance.



Chaque atelier est adapté en fonction des besoins et des progrès des participants.

Certains formateurs peuvent également intégrer des exercices spécifiques liés à des techniques théâtrales particulières, à des styles de jeu ou à des aspects plus techniques de la performance scénique.

L'objectif est de **créer un espace** d'apprentissage **dynamique, stimulant** et **inclusif** pour les participants.