

Jouer / Le théâtre à travers la technique de  
confirmation intuitive et corporelle©

Samedi  
Dimanche  
Temps de pause

Lieu de stage : Orchestra Studio, 23 bis Bd de Louvain, 13008 Marseille

**« Ce qui bloque le plus le monde aujourd'hui, c'est la parole. Il ne faut donc pas commencer avec la parole, les idées, mais avec le corps. Le corps libre est le premier pas. »**

**Peter Brook**

---

DATES

21 et 22 mars 2026  
11 et 12 avril 2026  
6 et 7 juin 2026

OBJECTIF(S)

- Que chaque stagiaire progresse par rapport à lui-même.
- Qu'il ressorte de chaque week-end de pratique de la TCIC plus vivant, plus riche, plus curieux et plus confiant.
- Apprendre à se donner des objectifs et à les atteindre
- Découvrir ses propres ressources : développer une plus grande curiosité de soi et de la vie en moi et des Autres.
- Profiter du plateau comme espace privilégié d'exploration, d'expression, de transformation : espace privilégié de liberté (allégé des contraintes du quotidien, de l'image de soi et plus règlementé - règles du jeu, contraintes) pour favoriser la créativité.

CARACTÉRISTIQUES DES WEEK-ENDS TCIC

- Ils sont réguliers (un cycle est composé d'un week-end par mois) et évolutifs, c'est-à-dire que chaque week-end représente un tout (avec un objectif et une progression à l'échelle des deux jours) pouvant être suivi séparément des autres week-ends et qu'en même temps, la série de week-ends est conçue selon une évolution, permettant la progression des élèves suivant tous les week-ends à l'échelle de l'année.
- Ils rassemblent un public hétérogène : des corps jeunes et en forme, des corps abîmés, parfois limités, des personnes de tous horizons et de tous âges. C'est une richesse énorme et rare, dont il faut profiter car elle est en elle-même source de beaucoup d'apprentissages (pour les élèves et pour l'intervenant).

LES AXES DE TRAVAIL

- S'élaner : Augmenter sa capacité d'implication à tous les niveaux et développer son plaisir à se mettre en jeu ;
- S'ancrer : Développer ses appuis et sa précision pour faire de la place dedans ;
- Se dépasser : Oser modifier ses routines de taille, de rythme, de déplacement et de « couleur » pour gagner en liberté ;
- S'émerveiller : Développer son acuité, la finesse de ses perceptions et sa curiosité pour ouvrir les possibles ;
- S'exprimer : Réveiller, développer, profiter de la capacité du corps à (s') exprimer ;
- S'émouvoir : Développer une confiance et un appétit pour la vie en moi et se permettre d'être touché et de toucher ;

- S'inspirer : Partir de soi pour s'ouvrir à plus grand que soi ;
- Se surprendre : Modifier ce qui m'entrave avec courage et clarté pour accueillir la nouveauté ;
- S'offrir : S'entraîner à donner le meilleur de soi-même en faisant de tout une source de jeu.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Cercle de parole en début et fin de journée, bilan individuel & collectif oral à la fin du stage.
- Un questionnaire de suivi est confié à chaque participant(e) pour l'accompagner sur la durée du stage
- Une attestation de fin de formation est remise à l'issue du stage en fonction de l'assiduité.

### PRÉREQUIS ET MODALITÉS D'ADMISSION

Les week-ends TCIC® sont ouverts à tous et toutes. Aucun prérequis n'est exigé mais une véritable motivation est demandée.

### DEROULÉ DES WEEK-ENDS :

#### *Jour 1*

- Présentation du cadre d'enseignement / Cercle pour connaître les attentes des stagiaires sur ces deux jours de travail.
- Échauffements : réveiller les corps pour qu'ils soient plus chauds, plus sensibles, plus riches en sensation : ne pas choisir, sentir, accueillir, laisser circuler tout.
- Définir un fil rouge personnel d'axe de travail.
- Jeu(x) et mouvements : mettre en lien les exercices avec le fil rouge de la séance / le stagiaire doit découvrir, développer sa capacité d'implication (à tous les niveaux) / il se mettra en mouvement en suivant les sensations, les envies, les élans intérieurs et les laissera prendre une forme, s'exprimer, se raconter avec son corps. Travail en groupe complet ou en demi-groupe. Ceux qui ne travaillent pas au plateau doivent rester attentifs au travail des autres, éveiller la curiosité et travailler leur acuité.
- Retour au calme / rituel de clôture

#### *Jour 2*

- Échauffements
- Défaire les rétentions : Puiser dans ces rétentions de nouvelles ressources
- Exercices individuels, à deux ou collectifs autour de la qualité et du fil rouge, avec approfondissement des sensations traversées la veille.
- Lecture des notes de travail sur la qualité fil rouge en cercle.
- Exercices sur les « MOI » possibles : développer chaque tentative, à l'aide des mots et des mouvements ; se laisser traverser par les mots et écouter la résonance sur le corps. Travail en groupe complet ou en demi-groupe, voire individuel.
- Retour au calme / cercle de paroles : retour sur le vécu, les attentes / rituel de clôture

### DIFFERENTS EXERCICES MIS EN ŒUVRE PENDANT LES WEEK-ENDS POUR ATTEINDRE LES OBJECTIFS :

Position zéro	Exercices des italiennes
Fil rouge et qualité	Clonage
Se Laisser Traverser Par	Cérémonie du don (avec un partenaire de jeu)
Poussée à deux	Danse des petits papiers
Dos à dos	Je ne comprends pas
Jambes chef d'orchestre	Le spectacle du siècle
Montée des bras	
Main sur le front	

### ASSIDUITE, RETARD

- L'atelier est construit sur la durée, avec une progression. Aussi, l'assiduité est un élément essentiel de votre progression et de la dynamique collective. Prévenir le secrétariat en cas d'absence.
- Les cours commencent à l'heure. Leur demander de respecter cette règle : pour préserver leur propre espace-temps d'apprentissage et la qualité du cadre du travail collectif. S'il y a des personnes non parisiennes, les prévenir qu'il y a moins de métros le dimanche matin et qu'il vaut mieux prévoir une petite marge d'avance. Toutefois, accorder une *tolérance* de 10 min. (max) exceptionnelle : au-delà de cet horaire, la porte sera fermée.

### SPECIFICITES DE CET ESPACE-TEMPS

- C'est un espace-temps privilégié : dense et plus préservé des contraintes du quotidien. Qui permet un vrai plongeon, un vrai temps de découverte en immersion.

- Intensité : Il faut prendre en compte que pour certaines personnes, 5h consécutives d'attention c'est énorme / idem, 6h au total sur la journée du dimanche : il faut ménager des pauses, faire des demi-groupes, pour ne pas les épuiser et en même temps, veiller à ce que les corps restent chauds. L'effort (physique et d'attention) demandé aux élèves doit être habilement réparti et il faut équilibrer avec des temps/exercices ressourçant.
- Cycle/série de week-ends : Il y aura toujours des élèves pour qui c'est « le premier » week-end et des élèves qui en suivent plusieurs ou qui ont déjà pratiqué la TCIC. C'est une chance, notamment pour créer une dynamique de groupe, à condition que les élèves qui poursuivent le travail ne soient pas amnésiques et/ou fainéants : il faut d'investir dès le début du travail les compréhensions de la fois précédente.

### TEXTES

- Il sera demandé à tous les élèves de venir au week-end avec un texte su de leur choix.
- Le travail du texte ne sera pas au centre de l'apprentissage, mais on utilisera les textes comme des matériaux supplémentaires pour sentir plus, raconter plus, jouer plus : c'est pour cela qu'il faut les connaître par cœur.

### SUIVI DES STAGIAIRES

Chaque jour, un temps d'échanges est aménagé pour qu'une parole libre circule et permette aux stagiaires de partager leurs ressentis, de les mettre en résonance avec les attentes exprimées en début de stage.

L'intervenant peut également donner collectivement ou individuellement des pistes d'approfondissement du travail, des retours sur les séances.

Une attestation de formation est remise à chaque stagiaire ayant suivi avec assiduité l'ensemble des sessions.

Au programme :

#### **- 21 et 22 mars "Trouver sa liberté au plateau"**

Ce stage est un premier pas dans la TCIC, Technique de Confirmation Intuitive et Corporelle, pour s'entraîner à retrouver un corps entièrement engagé sur un plateau. C'est retrouver une liberté de mouvement et d'être à travers des exercices où le corps est premier.

Dans le cadre d'une première approche du jeu théâtral ou pour approfondir une pratique déjà existante, ce stage s'adresse à tous. Dans un travail à l'écoute de chacun et chacune, c'est redonner la parole au corps dans le jeu, avant même que le texte n'arrive.

Faire naître le jeu de la façon la plus naturelle et la plus sincère possible, avec un corps pleinement présent.

#### **- 11 et 12 avril "Le corps pour raconter"**

Durant ce stage, nous traverserons le corps comme le premier niveau qui raconte chez un.e acteur.trice. À travers différents exercices, individuels et collectifs, il sera proposé d'explorer différentes possibilités de raconter, de transmettre et vivre des émotions, des histoires, des sujets en s'appuyant sur la TCIC (Technique de Confirmation Intuitive et Corporelle). En lien avec le stage proposé au mois de mars, avec une plus grande liberté et écoute du corps, la recherche sera axée sur l'imaginaire au plateau avec le corps comme outil premier. Ce temps de travail peut s'inscrire dans une recherche personnelle d'une première approche théâtrale, mais aussi une continuité d'exploration dans un cadre plus professionnel pour des acteur.trices, danseurs.seuses.

#### **- 6 et 7 juin "Corps et texte"**

Lors de ce stage, il sera question du lien entre un corps qui raconte et l'arrivée de la voix, du texte. Le corps au premier plan à travers la TCIC (Technique de Confirmation Intuitive et Corporelle) et différents exercices où le texte vient peu à peu se glisser et s'incarner. Véritable sujet central dans le jeu, comment redonner une importance au corps de l'acteur.trice afin de donner vie à un texte, une histoire et des émotions dans un sincérité d'abord corporelle. Oser prendre sa place, en soi et sur un plateau. Une recherche à la fois individuelle et collective, un espace d'exploration comme une première porte d'entrée vers le jeu ou la poursuite d'un travail professionnel, au théâtre ou ailleurs.

---

Si vous envisagez de vous former au métier d'acteur ou simplement réfléchissez à ce projet, vous pouvez utiliser les week-ends TCIC® comme expérimentation et comme **voie d'admission en première année du Cycle Long** (titre RNCP de niveau 5). A l'issue de cette expérience, l'équipe pédagogique vous indiquera sa position sur votre candidature.