L'ÉCOLE DU JEU

Week-end TCIC

Descriptif 2026/2027

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

Samedi – 14h à 19h
Dimanche – 10h à 17h30
Temps de pause

« 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

5 et 6 septembre 2026
3 et 4 octobre
14 et 15 novembre
5 et 6 décembre
16 et 17 janvier 2027
27 et 28 février
20 et 21 mars
24 et 25 avril
22 et 23 mai
12 et 13 juin

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'élancer : 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
Fil rouge et qualité
Se Laisser Traverser Par
Poussée à deux
Dos à dos
Jambes chef d'orchestre
Montée des bras
Main sur le front

Exercices des italiennes
Clonage
Cérémonie du don (avec un partenaire de jeu)
Danse des petits papiers
Je ne comprends pas
Le spectacle du siècle

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.

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 de notre formation professionnelle** (titre RNCP de niveau 5). A l'issue de cette expérience, l'équipe pédagogique vous indiquera sa position sur votre candidature.

Infos pratiques

La formation professionnelle est accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de prendre contact avec l'administration pour connaître les modalités d'accompagnement et d'adaptation et convenir d'un entretien avec le directeur pédagogique et la référente handicap.

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Notre organisme de formation, certifié Qualiopi, assure un suivi rigoureux de chaque stagiaire et de chaque action de formation, afin de garantir la qualité et la conformité de nos prestations.