



## **LABORATOIRE DE L'ACTEUR- HÉLÈNE ZIDI**

### FORMATION D'ENTRAÎNEMENT POUR ACTEURS PROFESSIONNELS COURSUS EN 8 HEURES

#### **FORMATION :**

Formation d'entraînement pour acteurs professionnels

#### **DUREE HEBDOMADAIRE:**

8h par semaine

**GROUPE SOIR OU DIMANCHE**

#### **PERIODE DE LA FORMATION**

Du Lundi 13 septembre 2021 au jeudi 30 juin 2022

Soit 10 mois de formation pour un total de 272 heures

#### **PRÉREQUIS :**

Passer l'audition d'entrée au Laboratoire de l'acteur

#### **LIEU DE LA FORMATION :**

Théâtre du Roi René, 12 rue Édouard Lockroy, 75011, Paris

#### **TARIFS :**

Soit 300 €/mois

**soit 3000 € pour la période de formation totale**

Frais d'inscription pour une première année : 250 €

Puis années suivantes : 150 €



**Datadock**

Organisme **validé**  
et **référéncé**

Id DD : 0048149

Laboratoire de l'acteur -Hélène ZIDI  
N° Organisme de formation : 11755409375  
12 rue Edouard Lockroy - 75011 Paris  
Téléphone : 01 47 00 43 55  
Téléphone : 01 47 00 43 55  
[laboratoiredelacteurhelenezidi@gmail.com](mailto:laboratoiredelacteurhelenezidi@gmail.com)  
[www.laboratoiredelacteur.com](http://www.laboratoiredelacteur.com)

v. 29.03.2022

# ATELIER D'ENTRAÎNEMENT POUR ACTEURS PROFESSIONNELS

## LE LABORATOIRE DE L'ACTEUR

C'est un atelier professionnel destiné aux comédiens ; délivrant une formation en continu, en souplesse, et intégrant un rapport à la caméra comme support pédagogique.

L'atelier a pour vocation de permettre à chaque comédien d'accorder et de développer son instrument, de se ressourcer lorsqu'il ne joue pas, d'élargir son répertoire, ou de se préparer dans l'urgence à une audition.

### POURQUOI ?

- Le plaisir éprouvé en casting à essayer de trouver une symbiose entre le désir du metteur en scène et la personnalité de l'acteur, m'a naturellement amenée à diriger mon activité vers le coaching.
- Parce que fréquemment, les acteurs auditionnent en deçà de leur potentiel, et ne sont pas performants faute de s'être ni relaxés, ni préparés, comme s'entraînent les sportifs de haut niveau entre chaque compétition.
- Le coaching répond à une réelle demande de la part des acteurs : Il existe peu de lieu à Paris, permettant d'être « coaché » efficacement et individuellement, de façon régulière ou ponctuelle, avec un vrai retour sur son image et son travail.

### LE NOM

- Parce que le LABORATOIRE permet au comédien d'effectuer des expériences, de prendre le temps d'analyser son travail, de se remettre en question, de prendre des risques en échouant, afin de faire éclore son potentiel.
- Parce que la caméra est un microscope et une LOUPE, permettant un retour pour l'acteur sur son travail, de travailler en « condition » avec l'image, et plus particulièrement, son IMAGE.
- Parce que c'est un lieu créé POUR L'ACTEUR, pour l'aider à développer son art.

### LE LIEU

Le « Théâtre du Roi René » est un nouveau lieu dans Paris, près du Métro Parmentier dans le 11<sup>ème</sup> arrondissement. Il permettra aux acteurs de s'y entraîner avec tout le confort possible : une belle scène, loge et coulisse avec la possibilité d'y répéter en dehors des heures de formation.



Id DD : 0048149

Laboratoire de l'acteur -Hélène ZIDI  
N° Organisme de formation : 11755409375  
12 rue Edouard Lockroy - 75011 Paris  
Téléphone : 01 47 00 43 55  
Téléphone : 01 47 00 43 55  
[laboratoiredeacteurhelenezidi@gmail.com](mailto:laboratoiredeacteurhelenezidi@gmail.com)  
[www.laboratoiredeacteur.com](http://www.laboratoiredeacteur.com)

v. 29.03.2022

## ACCUEIL ET ACCESSIBILITÉ

- Les salles de formation sont accessibles sans difficulté, nous prenons soin qu'elles soient bien desservies par les transports en commun et disposant de places à proximité. En fonction des inscrits, une attention particulière est portée à l'accessibilité de nos lieux aux personnes en situation de handicap.
- Depuis la loi du 11 février 2015, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées. Les établissements recevant du public (ERP) se doivent d'être accessibles à tous types de handicap permettant à tout le monde sans distinction de pouvoir y accéder.
- Notre école s'engage à faire au mieux, si des personnes handicapées souhaitent participer à cette formation. Nous vous proposons de nous contacter afin d'en discuter ensemble si des besoins spécifiques existent.

## LE GROUPE

- Ce groupe permet aux acteurs de se former professionnellement tout en continuant leurs études ou leur travail d'origine.
- Ce groupe aide à la compréhension du métier et de la vision du travail demandé à l'acteur
- Ce groupe permet aux acteurs de se légitimer dans ce métier et de commencer la recherche de leurs emplois et de se familiariser avec l'exercice du casting.
- Ce groupe va les accompagner aussi dans le développement de leurs contre-emplois.
- Ce groupe permet d'assimiler les notions propres au Laboratoire de l'acteur.

## LA METHODE

### *LIBERTE*

*TECHNIQUE ENERGIE RIGUEUR TRAVAIL RELAXATION PERSEVERANCE*

*HUMILITE MEDITATION SOUPLESSE*

*CROYANCE IMMEDIATE SATISFACTION IMPROVISATION*

*REMISE EN QUESTION METIER INTERPRETATION*

*CONCENTRATION ET CONVICTION*

- C'est avant tout TRAVAILLER: la sensibilité, la mémoire sensorielle, affective, se travaillent. L'imagination est un muscle.
- C'est une volonté de donner au comédien les clefs pour avancer, se détendre, savoir respirer, être en possession de ses moyens et de son imagination. En



**Datadock**

Organisme validé  
et référencé

Laboratoire de l'acteur -Hélène ZIDI  
N° Organisme de formation : 11755409375  
12 rue Edouard Lockroy - 75011 Paris  
Téléphone : 01 47 00 43 55  
Téléphone : 01 47 00 43 55  
[laboratoiredeacteurhelenezidi@gmail.com](mailto:laboratoiredeacteurhelenezidi@gmail.com)  
[www.laboratoiredeacteur.com](http://www.laboratoiredeacteur.com)

cherchant à s'adapter à sa sensibilité, son vécu, pour que l'émotion vienne de l'intérieur.

- C'est s'abandonner en confiance, afin de mieux recevoir, intégrer et mettre sa propre histoire au profit des personnages à interpréter. Il faut VIVRE, apporter «sa matière », pour y puiser, se recharger. Ce qui implique faire des choix dans sa vie.
- C'est un travail progressif, interactif et ciblé, alternant exercices de relaxation, travail sur l'imaginaire et interprétation de scènes contemporaines.
- C'est aider l'acteur à s'épanouir dans sa singularité, à maîtriser son instrument, et à «proposer ».
- C'est lui offrir une lucidité par rapport au métier, le guider dans son évolution, afin qu'il puisse répondre efficacement à ce qu'on lui demande.
- C'est aussi montrer son travail, en proposant en fin d'année, un spectacle concrétisant cette persévérance dans l'ombre.
- C'est lui offrir la possibilité de rencontrer divers intervenants dans le métier (comédiens, metteurs en scène...), pour que l'acteur exerce sa souplesse à être dirigé, tout en «désacralisant » son rapport au metteur en scène.

## LES OBJECTIFS

- Comprendre la méthode de travail du Laboratoire de l'Acteur
- Expérimenter un lâcher-prise total, une capacité à écouter les retours des coaches puis à les mettre en place.
- Travailler les textes et les personnages à incarner en profondeur, comprendre le travail de table, visualiser la mise en scène
- Être admis en classe confirmé l'année scolaire d'après.
- Être sélectionné pour les auditions de fin d'année du Laboratoire de l'Acteur et être présenter à un public professionnel

## LE CONTENU

- Le cours commence par une méditation accompagnée par des exercices de sophrologie, d'ancrage ainsi que de centrage pour enlever les tensions dans le corps et apaiser l'esprit.
- Lorsque le corps est prêt, il va falloir échauffer l'instrument avec des exercices d'articulation, de timbrage ou encore de concentration.
- Maintenant que le mental, le corps et la voix sont échauffés, le coach proposera des exercices d'improvisation, d'incarnation et d'essais casting à la caméra pour travailler sa sincérité.
- Quand les exercices d'improvisation et d'incarnation sont acquis pour les acteurs, le travail de scène peut commencer : par binôme les acteurs proposent une lecture aux coaches qu'elles valident ou non. Puis les comédiens vont faire



**Datadock**  
Organisme validé  
et référencé

Laboratoire de l'acteur -Hélène ZIDI  
N° Organisme de formation : 11755409375  
12 rue Edouard Lockroy - 75011 Paris  
Téléphone : 01 47 00 43 55  
Téléphone : 01 47 00 43 55  
[laboratoiredelacteurhelenezidi@gmail.com](mailto:laboratoiredelacteurhelenezidi@gmail.com)  
[www.laboratoiredelacteur.com](http://www.laboratoiredelacteur.com)

un travail de table qui consiste à travailler leur personnage, l'identité, l'histoire et travailler le texte et une proposition de mise en scène.

- Les acteurs vont proposer une scène avec une mise en scène, les coaches vont donc les appuyer sur une mise en scène, les conseiller dans des propositions. Elles vont débriefer à la fin de la séance leurs scènes et leurs amènent des points à améliorer et à travailler pour le prochain passage. Ils vont donc passer plusieurs fois pour perfectionner leurs scènes.
- À chaque passage ur scène, l'élève est évalué par son professeur.
- À la fin de l'année les scènes les plus sincères et percutantes sont travaillées pour être ensuite présentées à un public professionnel.

## LA COACH DES GROUPES SOIR ET DIMANCHE



### Lola ZIDI

Formée au laboratoire de l'acteur depuis ses 17 ans, elle enchaîne les tournages depuis son plus jeune âge.

Comédienne, elle tiendra le rôle de Camille au côté d'Hélène Zidi dans la pièce Camille contre Claudel mise en scène par Hélène Zidi pendant 4 ans.

Après 14 ans au théâtre, elle devient coach d'acteur il y a deux ans au Laboratoire de l'acteur.

Passionnée par la transmission et l'enseignement, elle est convaincu que le développement personnel est intimement lié au métier d'acteur, elle se forme et devient coach en développement personnel également.



**Datadock**

Organisme validé  
et référencé

Id DD : 0048149

Laboratoire de l'acteur -Hélène ZIDI  
N° Organisme de formation : 11755409375  
12 rue Edouard Lockroy - 75011 Paris  
Téléphone : 01 47 00 43 55  
Téléphone : 01 47 00 43 55  
[laboratoiredelacteurhelenezidi@gmail.com](mailto:laboratoiredelacteurhelenezidi@gmail.com)  
[www.laboratoiredelacteur.com](http://www.laboratoiredelacteur.com)

v. 29.03.2022