



# Formation


## ACTOR INFERNO


Jeu d'Acteur, Combat Scénique  
et Cascade pour le Cinéma



 0262 28 18 89

 [kreativformation@gmail.com](mailto:kreativformation@gmail.com)

 11 ter chemin des écoliers, Appt 7 Res  
Pulchérima, sainte-clotilde, 97490, RE

 [www.kreativ.re](http://www.kreativ.re)





# Projet Actor Inferno

*Résumé de la formation : La formation a pour but de former les futurs cascadeurs de demain à l'île de La Réunion pour les films d'action. Elle est destinée aux "artistes interprètes" et ceux qui souhaitent découvrir l'atmosphère de ce métier.*



**Formation financée  
à 100%**

**Salarié en poste, demandeur d'emploi, Intermittent de spectacle, Auteur, Entreprise... : formation financée à 100%**

## Contenu de la formation :

La session va se composer en 3 axes de travail

**1/ COMBAT SCENIQUE** : se battre devant une caméra de façon crédible. Utilisation de plusieurs techniques d'arts martiaux et des sports de combats :

- La boxe pour les techniques de poings (SHADOW boxing)
- Taekwondo/Boxe Française/Boxe Thaïlandaise (PAO, boucliers et raquettes de frappes)
- JUJITSU/JUDO avec techniques de projections, d'immobilisation et de combats rapprochés.

**2/ LES CHUTES** : comment chuter au sol à travers différentes méthodes sur tatamis et matelas

**3/ ARMES** : enseignement sur le maniement et le combat avec armes : sabre, épée, bâton, batte de baseball... (Armes en plastique ou en mousse pour pouvoir travailler en toute sécurité.

**4/ L'ACTING** : La comédie ayant une place très importante pour un cascadeur (joué la colère, la peur etc...).

## Objectifs pédagogiques :

- Notre objectif à court terme est d'avoir des gens compétents en termes de cascades sur l'île pour les futurs tournages qui auront lieu sur place (de ce fait, les régleurs de cascades/combats n'auront nullement besoins d'aller chercher autre part).
- La formation est assurée par des professionnels et s'organise autour de cours théoriques et d'exercices pratiques.
- Elle s'articule autour de plusieurs thèmes :
- Le combat scénique
- Le maniement des armes (épées, sabre, bâton etc...)
- Les chutes au sol
- L'acting
- Un petit court métrage sera réalisé à la fin de la formation avec les meilleurs stagiaires.

## Moyens et méthodes pédagogiques :

Enseignement de diverses techniques de combats en utilisant la boxe, le Taekwondo, le jujitsu etc ...

## Public concerné :

La formation est ouverte à tous publics à partir de 16 ans (avec autorisation parentale).

Sportifs, artistes, comédiens/comédiennes, intermittent du spectacle, tout le monde peut y accéder.

## Prérequis :

- Sportif
- Bonne condition physique
- Pratique d'un sport de combat est un plus
- Surtout avoir un bon état d'esprit

## Durée de la formation et modalités d'organisation :

Session de 5 jours

Durée : 40 heures

- Horaires : 8h30 à 12h30 puis 13h30 à 17h30

- Nombre maximum de participants : 40

## Lieu de la formation :

Ste-Clotilde (Dojo Chan-Liat)

## Modalités d'évaluation :

Création de chorégraphies combats par les élèves en utilisant les différentes techniques (combats, chutes), vu durant la semaine.

## Moyen technique :

DOJO ou salle de gymnastique, avec matelas et tatamis à disposition (pouvant accueillir 40 personnes).  
Enceinte pour la musique.  
Salle pour le repas du midi



# Projet Actor Inferno

*Résumé de la formation : La formation a pour but de former les futurs cascadeurs de demain à l'île de La Réunion pour les films d'action. Elle est destinée aux "artistes interprètes" et ceux qui souhaitent découvrir l'atmosphère de ce métier.*



**Formation financée  
à 100%**

**Salarié en poste, demandeur d'emploi, Intermittent de spectacle, Auteur, Entreprise... : formation financée à 100%**

## Profil du(des) formateur(s) :

**Matthieu VIRGINIUS**, comédien-cascadeur professionnel, chorégraphe de combats, professeur de Danse HIP HOP et pratiquant d'arts martiaux (plus de vingt années de pratique : Karaté, Capoeira, Taekwondo).

Cascadeur sur plusieurs longs métrages et séries (SENTINELLE, BRAQUEURS, ATHENA, THE SUBSTANCE, AKA, LA GRANDE ODALISQUE ...)

Participation à plusieurs BATTLE de Danse et d'autres grands événements à travers la Métropole avec son groupe 1erAvertissement.

**Dimitri VIRGINIUS**, comédien-cascadeur, régleur de combats et pratiquant d'arts martiaux (plus de vingt années de pratiques (Karaté, Taekwondo, Kung-Fu).

Cascadeurs sur plusieurs longs métrages et séries (SENTINELLE, ATHENA, THE SUBSTANCE, AKA, BRAQUEURS, La Grande Odalisque, La zone à défendre, les nouveaux riches)



# PROGRAMME



## Jour 1 Lundi :

### Arts martiaux de 8h30 à 12H30

- Enseignement de divers techniques de pieds-poings propre au cinéma

### Arts martiaux de 13h30 à 17H30

- Enseignement de divers techniques de projection, immobilisation propre au cinéma

## Jour 2 Mardi :

### Arts martiaux de 8h30 à 12H30

- Chorégraphie de combats

### Armes (blanches) de 13h30 à 17H30

- Manipulation d'épées, sabres, bâton, batte etc...

## Jour 3 Mercredi:

### Armes (blanches) de 8h30 à 12H30

- Chorégraphie de combats avec des armes

### Chute au sol de 13h30 à 17H30

- Apprendre à chuter au sol

## Jour 4 Jeudi :

### Revision de 8h30 à 12H30

- Passage en revue des différents thèmes vu les jours précédent

### Atelier création de 13h30 à 17H30

- Création de chorégraphies
- Combat par les stagiaires

## Jour 5 Vendredi :

### Atelier creation de 8h30 à 12H30

- Présentation par les élèves de leurs chorégraphies devant les formateurs

### Atelier vidéo de 13h30 à 17H30

- Création d'un petit court métrage d'action



# Projet Actor Inferno

## Contenu pédagogique



### 1ère et 2ème semaine : Développement de la disponibilité et de l'écoute (70h)

- Exercice de relaxation (méthode Alexander) : Apprendre différentes techniques de relaxation pour se rendre disponible et détendu.
- Exercice de répétition (méthode Meisner) : Travailler autour de la carapace sociale, dépassement des normes et du conditionnement social.
- Analyse de séquences cinématographiques en lien avec les exercices réalisés.

### 3ème et 4ème semaine : Exploration et expression des émotions (70h)

- Travail autour de l'introspection (méthode Stanislavski) : Trouver des objectifs personnels pour répondre avec ses propres émotions à des séquences dramatiques.
- Exercice de mémoire sensorielle, affective et imaginaire (méthode Strasberg - Méthode de l'Actors Studio).
- Analyse de séquences cinématographiques en lien avec les exercices de la semaine.

### 5ème et 6ème semaine : Improvisation, adaptabilité et restitution de scènes (70h)

- Improvisation (méthode Viola Spolin) : Les coaches donnent aux stagiaires des objectifs respectifs, ils doivent trouver en eux les ressources personnelles pour rendre crédible l'objectif donné.
- Analyse de séquences cinématographiques en lien avec les exercices de la semaine.
- Travail sur les dialogues/monologues (méthode Chekhov) : S'approprier des scènes de grands films et délivrer le résultat émotionnel requis pour rendre crédible la séquence.
- Restitution des performances des stagiaires filmées et remise aux élèves pour leur servir de CV dans leur prospection de rôles.

### 7ème et 8ème semaine : Arts martiaux / Parkours et déplacement (70h)

- Enseignement de divers techniques de pieds poings propre au cinéma
- Enseignement de divers techniques de projection, immobilisation propre au cinéma
- Chorégraphie de combats
- acrobatie de base
- courses poursuites, acrobatie de base
- Apprendre à chuter au sol
- expressions corporelles

### 9ème et 10ème semaine : Maniement d'armes (70h)

- Manipulation d'épées, sabres, bâton, batte etc...
- Chorégraphie de combats avec des armes
- Escrime scénique
- répliques d'armes à feu ,
- réactions d'impacts de balles...

### 11ème et 12ème semaine : Atelier création (70h)

- Création de chorégraphies
- Combat par les stagiaires
- Présentation par les élèves de leurs chorégraphies devant les formateurs
- Création d'un petit court métrage d'action



## LEXIQUE



**Méthode Alexander** : Technique de rééducation psychophysique développée par Frederick Matthias Alexander, qui vise à améliorer la posture, la coordination et la liberté de mouvement. Elle est souvent utilisée dans la formation des acteurs pour favoriser une meilleure utilisation du corps et une plus grande conscience de soi.

**Méthode Meisner** : Développée par Sanford Meisner, cette technique de jeu d'acteur se concentre sur la vérité émotionnelle et la réactivité, en encourageant les acteurs à répondre de manière authentique et spontanée à leurs partenaires de scène. Les exercices de répétition sont un élément clé de la méthode Meisner.

**Méthode Stanislavski** : Créée par Constantin Stanislavski, cette approche du jeu d'acteur est basée sur la recherche de la vérité émotionnelle et la création d'un personnage à partir de l'intérieur. La méthode met l'accent sur la compréhension des motivations et des objectifs du personnage, ainsi que sur l'utilisation de la mémoire affective de l'acteur.

**Méthode Strasberg** : Méthode de l'Actors Studio : Lee Strasberg a développé cette technique de jeu d'acteur en s'appuyant sur les travaux de Stanislavski. La méthode Strasberg, également connue sous le nom de "méthode de l'Actors Studio", met l'accent sur l'utilisation de la mémoire sensorielle et affective pour accéder aux émotions profondes et véritables nécessaires pour un jeu d'acteur réaliste.

**Méthode Viola Spolin** : Comme mentionné précédemment, Viola Spolin est une pionnière de l'improvisation théâtrale moderne. Sa méthode se concentre sur des jeux et des exercices d'improvisation pour développer l'intuition, la spontanéité, l'imagination et la concentration des acteurs.

**Méthode Chekhov** : Développée par Michael Chekhov, cette approche du jeu d'acteur se concentre sur l'utilisation de l'imagination et de la créativité pour créer des personnages et des situations. La méthode Chekhov met l'accent sur l'exploration du mouvement, de la gestuelle et de l'énergie psychophysique pour aider les acteurs à s'approprier et à incarner leurs personnages.



# Projet Actor Inferno



Toutes nos formations sont référencées et finançables par  
tous les OPCO du marché.  
\*Par votre OPCO si critères acquis.

Plusieurs dispositifs de financement sont possibles en fonction de votre statut professionnel et peuvent financer jusqu'à 100% votre formation. Pour plus de renseignements, nous vous invitons à consulter notre guide du financement et à contacter nos conseillers pour vous accompagner pas à pas dans vos démarches.

Nos formations sont accessibles et aménageables pour les personnes en situation de handicap. Pour toute situation de handicap (auditif, visuel, fauteuil roulant...), merci de nous contacter afin de définir ensemble les aménagements possibles et nécessaires.

