



## Programme de formation

### Stage : Réussir et démystifier les castings et auditions

<b>Date de MAJ</b>	Janvier 2026
<b>NOM DE LA FORMATION</b>	Réussir et démystifier les castings et auditions
<b>DURÉE</b>	4 jours – 28 heures
<b>LIEU DE LA FORMATION ET ACCES</b>	Salle Marius Magnin 49 Rue de Gergovie – 75014
<b>FORMATEUR.ICE</b>	Yuming Hey
<b>PUBLIC VISÉ</b>	Comédien.ne.s professionnel.le.s
<b>PRÉREQUIS</b>	Pouvoir justifier d'une première expérience professionnelle dans le théâtre ou le cinéma
<b>MODALITÉS ET DELAI D'ACCES</b>	Du 7 au 10 avril 2026, du mardi au vendredi, de 10h à 18h
<b>TARIFS</b>	1 680€ HT (possibilité de financement individuel ou par l'AFDAS ou France Travail)
<b>OBJECTIFS DE LA FORMATION (Compétences acquises)</b>	<p>Ce stage a pour objectif de <b>désacraliser le casting et l'audition</b>, souvent vécus comme des épreuves anxiogènes, pour en faire un <b>espace de rencontre, de jeu et de proposition artistique</b>.</p> <p>À l'issue de la formation, les participant-es seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comprendre le fonctionnement réel d'un casting / d'une audition</b> Identifier les attentes d'un-e directeur-riche de casting, d'un-e réalisateur-riche ou d'un-e metteur-euse en scène : ce qu'ils regardent, ce qu'ils cherchent réellement, et ce qu'ils ne cherchent pas (dans un casting et dans une vidéo de présentation)</li> <li>• <b>Déplacer le regard porté sur l'échec</b> Sortir de la logique de validation ou de rejet pour comprendre que l'audition est déjà une première rencontre, que ne pas booker un rôle ne veut pas dire qu'on a raté un casting</li> <li>• <b>Arriver avec une proposition claire, incarnée et assumée</b></li> <li>• <b>Capter l'attention dès les premières secondes</b> Comprendre l'importance des <b>10 premières secondes</b></li> <li>• <b>Développer une posture juste et professionnelle</b> Travailler l'entrée, la sortie, l'écoute des consignes, la capacité d'adaptation et de réajustement face aux demandes.</li> <li>• <b>Transformer le stress en moteur de jeu</b> Identifier ses freins, apprivoiser le trac, et utiliser l'énergie de l'audition comme un levier de créativité plutôt qu'un obstacle.</li> </ul> <p>Cette formation vise à redonner aux artistes <b>leur pouvoir de jeu et de décision</b>, afin qu'ils et elles repartent avec des outils concrets, une meilleure compréhension du processus de casting, et surtout une <b>confiance renouvelée dans leur singularité</b>.</p>

**METHODES  
MOBILISÉES  
(Moyens pédagogiques,  
ressources)**

La formation s'appuie sur une approche **pratique, immersive et progressive**, centrée sur l'expérience réelle du casting et de l'audition.

- **Entraînement à partir de situations réelles de casting**  
Les participant-es travailleront à partir de véritables formats de castings et d'auditions (cinéma, théâtre, audiovisuel), afin de se confronter aux exigences concrètes du métier.
- **Travail spécifique sur la vidéo de présentation**  
Analyse et pratique autour de la vidéo de présentation : comprendre ce qui est réellement attendu, ce qui capte l'attention, ce qui parasite le regard du-de la directeur-riche de casting ou du-de la réalisateur-riche, et comment faire des choix simples, efficaces et lisibles.
- **Captation vidéo et mise en situation filmée**  
Une caméra sera utilisée tout au long du stage pour permettre aux participant-es de se voir, de s'observer et de mesurer l'impact réel de leur présence à l'image.
- **Débriefing individualisé et retours en temps réel**  
Chaque passage filmé fera l'objet d'un débriefing précis, bienveillant et direct : ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas, ce qui est perçu, ce qui est regardé — et ce qui ne l'est pas.
- **Compréhension du regard du-de la directeur-riche de casting**  
Identification concrète de ce qu'un-e directeur-riche de casting regarde en priorité (présence, clarté de la proposition, écoute, disponibilité) et de ce qui, au contraire, est secondaire ou contre-productif.
- **Simulations de castings en conditions réelles**  
Des scènes de casting seront jouées en direct, avec consignes, ajustements, demandes de reprises, afin d'entraîner les participant-es à s'adapter rapidement, à faire des propositions et à rester disponibles.
- **Alternance entre pratique et analyse**  
Le stage alterne temps de jeu, visionnage, analyse collective et retours pédagogiques, permettant une progression rapide et consciente.

Cette méthode vise à **remplacer la projection et le fantasme par l'expérience concrète**, pour que chaque participant-e reparte avec des outils immédiatement

À l'issue de ce stage, les participant-es auront acquis des **outils concrets, directement mobilisables** lors de castings et d'auditions, et une compréhension claire des attentes professionnelles.

Ils et elles seront en capacité de :

- **Aborder un casting ou une audition avec plus de sérénité et de clarté**  
Identifier les enjeux réels d'un casting, réduire la charge émotionnelle liée à l'enjeu du "résultat" et se concentrer sur la proposition artistique.
- **Comprendre le regard du-de la directeur-riche de casting et du-de la réalisateur-riche**  
Savoir ce qui est observé en priorité, ce qui est secondaire, et ce qui n'est pas déterminant dans une audition.
- **Construire et défendre une proposition artistique lisible**  
Faire des choix clairs, assumer une interprétation personnelle et proposer une vision cohérente du personnage ou du texte.
- **Capter l'attention dès les premières secondes**  
Maîtriser l'entrée en audition, la présence, le regard, l'adresse et la relation à l'espace pour appeler le regard sans surjouer.
- **Réaliser une vidéo de présentation professionnelle et efficace**  
Comprendre les attentes concrètes liées aux self-tapes et vidéos de présentation : cadre, durée, adresse, contenu, simplicité et authenticité.
- **S'adapter rapidement aux demandes et ajustements**  
Intégrer une indication, modifier une proposition et rester disponible au jeu face aux retours en temps réel.
- **Identifier ses points forts et ses axes de progression**

	<p>Développer une meilleure conscience de sa singularité artistique, de ce qui fonctionne naturellement et de ce qui peut être affiné.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Adopter une posture professionnelle en situation de casting</b> Travailler l'écoute, la relation, l'engagement, l'entrée et la sortie d'audition, dans un cadre respectueux et professionnel.</li> </ul> <p>À l'issue du stage, les participant-es repartent avec une <b>boîte à outils concrète</b>, une meilleure lecture du processus de casting et une <b>confiance renforcée dans leur capacité à se présenter, proposer et exister artistiquement</b>.</p>
<p><b>CONTENU</b></p>	<p>Le stage est organisé autour de modules progressifs mêlant apports théoriques, mises en pratique et retours individualisés.</p> <p><b>1. Comprendre le casting : cadre, enjeux et réalités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce qu'un casting aujourd'hui (théâtre, cinéma, audiovisuel)</li> <li>• Rôle et attentes du/de la directeur-riche de casting, du/de la réalisateur-riche, du/de la metteur-euse en scène</li> <li>• Ce qui est réellement évalué / ce qui ne l'est pas</li> <li>• Déconstruire les idées reçues et les mécanismes de stress</li> </ul> <p><b>2. La posture de l'interprète en audition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrer en audition : présence, disponibilité, regard</li> <li>• L'importance des <b>10 premières secondes</b></li> <li>• Savoir s'adresser : au texte, à la caméra, à la personne en face</li> <li>• Écoute des consignes et capacité d'adaptation</li> </ul> <p><b>3. Construire une proposition claire et incarnée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire des choix lisibles et assumés</li> <li>• Comprendre la différence entre démonstration et proposition</li> <li>• Trouver la justesse entre simplicité, engagement et singularité</li> <li>• Travailler la cohérence entre intention, corps, voix et regard</li> </ul> <p><b>4. La vidéo de présentation / self-tape</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce qui est attendu concrètement dans une vidéo de présentation</li> <li>• Durée, cadre, lumière, son, regard caméra</li> <li>• Ce qui fonctionne / ce qui nuit à la lisibilité</li> <li>• Erreurs fréquentes et pièges à éviter</li> </ul> <p><b>5. Mises en situation filmées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réalisation de vidéos de présentation individuelles</li> <li>• Scènes de casting filmées en conditions professionnelles</li> <li>• Simulations de castings en direct avec consignes variables</li> <li>• Travail sur l'entrée, le jeu, la sortie et la reprise</li> </ul> <p><b>6. Visionnage et débriefing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyse collective et individuelle des passages filmés</li> <li>• Retours précis, concrets et bienveillants</li> <li>• Ce que regarde un-e directeur-riche de casting / ce qui n'est pas déterminant</li> <li>• Ajustements immédiats et nouvelles tentatives</li> </ul> <p><b>7. Ajuster, rejouer, affiner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer les retours et rejouer rapidement</li> <li>• Tester plusieurs propositions à partir d'une même scène</li> <li>• Développer sa capacité de réajustement et de liberté de jeu</li> </ul> <p><b>8. Outils pour l'autonomie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthodes de préparation avant un casting</li> <li>• Se présenter avec clarté et confiance</li> <li>• Continuer à s'entraîner seul-e ou en collectif</li> <li>• Transformer chaque casting en expérience constructive</li> </ul>
<p><b>MODALITÉS D'ÉVALUATION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluation des stagiaires tout au long de la formation</li> <li>• Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud)</li> <li>• Questionnaire à envoyer une semaine après le stage</li> </ul>
<p><b>CONTACT et CANDIDATURE</b></p>	<p>formation@theatre14.fr</p>
<p><b>NOMBRE DE STAGIAIRES</b></p>	<p>Nombre minimum de stagiaires : 6 Nombre maximum de stagiaires : 12</p>

**INFORMATION HANDICAP**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Afin d'adapter la formation à vos contraintes, merci de préciser l'adaptation nécessaire à l'inscription. Pour toutes informations contacter [formation@theatre14.fr](mailto:formation@theatre14.fr)