



## Programme de formation

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

|   |  |
|---|--|
| Date de MAJ   | Janvier 2026   |
| NOM DE LA FORMATION                                 | Réussir et démystifier les castings et auditions   |
| DURÉE   | 4 jours – 28 heures  |
| LIEU DE LA FORMATION ET ACCES                       | Salle Marius Magnin<br>49 Rue de Gergovie – 75014  |
| FORMATEUR.ICE                                       | Yuming Hey   |
| PUBLIC VISÉ   | Comédien.ne.s professionnel.le.s   |
| PRÉREQUIS   | Pouvoir justifier d'une première expérience professionnelle dans le théâtre ou le cinéma   |
| MODALITÉS ET DELAI D'ACCES                          | Du mardi au vendredi, de 10h à 18h   |
| TARIFS  | 1 680€ HT (possibilité de financement individuel ou par l'AFDAS ou France Travail)   |
| OBJECTIFS DE LA FORMATION<br>(Compétences acquises) | <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><br/>Identifier les attentes d'un·e directeur·rice de casting, d'un·e réalisateur·rice 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><br/>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><br/>Comprendre l'importance des <b>10 premières secondes</b></li><li><b>Développer une posture juste et professionnelle</b><br/>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><br/>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> |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>METHODES MOBILISÉES</b><br/><b>(Moyens pédagogiques, ressources)</b></p> | <p>La formation s'appuie sur une approche <b>pratique, immersive et progressive</b>, centrée sur l'expérience réelle du casting et de l'audition.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Entraînement à partir de situations réelles de casting</b><br/>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.</li> <li>• <b>Travail spécifique sur la vidéo de présentation</b><br/>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·rice de casting ou du·de la réalisateur·rice, et comment faire des choix simples, efficaces et lisibles.</li> <li>• <b>Captation vidéo et mise en situation filmée</b><br/>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.</li> <li>• <b>Débriefing individualisé et retours en temps réel</b><br/>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.</li> <li>• <b>Compréhension du regard du·de la directeur·rice de casting</b><br/>Identification concrète de ce qu'un·e directeur·rice de casting regarde en priorité (présence, clarté de la proposition, écoute, disponibilité) et de ce qui, au contraire, est secondaire ou contre-productif.</li> <li>• <b>Simulations de castings en conditions réelles</b><br/>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.</li> <li>• <b>Alternance entre pratique et analyse</b><br/>Le stage alterne temps de jeu, visionnage, analyse collective et retours pédagogiques, permettant une progression rapide et consciente.</li> </ul> <p>Cette méthode vise à <b>remplacer la projection et le fantasme par l'expérience concrète</b>, pour que chaque participant·e reparte avec des outils immédiatement</p> <p>À l'issue de ce stage, les participant·es auront acquis des <b>outils concrets, directement mobilisables</b> lors de castings et d'auditions, et une compréhension claire des attentes professionnelles.</p> <p>Ils et elles seront en capacité de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aborder un casting ou une audition avec plus de sérénité et de clarté</b><br/>Identifier les enjeux réels d'un casting, réduire la charge émotionnelle liée à l'enjeu du "résultat" et se concentrer sur la proposition artistique.</li> <li>• <b>Comprendre le regard du·de la directeur·rice de casting et du·de la réalisateur·rice</b><br/>Savoir ce qui est observé en priorité, ce qui est secondaire, et ce qui n'est pas déterminant dans une audition.</li> <li>• <b>Construire et défendre une proposition artistique lisible</b><br/>Faire des choix clairs, assumer une interprétation personnelle et proposer une vision cohérente du personnage ou du texte.</li> <li>• <b>Capter l'attention dès les premières secondes</b><br/>Maîtriser l'entrée en audition, la présence, le regard, l'adresse et la relation à l'espace pour appeler le regard sans surjouer.</li> <li>• <b>Réaliser une vidéo de présentation professionnelle et efficace</b><br/>Comprendre les attentes concrètes liées aux self-tapes et vidéos de présentation : cadre, durée, adresse, contenu, simplicité et authenticité.</li> <li>• <b>S'adapter rapidement aux demandes et ajustements</b><br/>Intégrer une indication, modifier une proposition et rester disponible au jeu face aux retours en temps réel.</li> <li>• <b>Identifier ses points forts et ses axes de progression</b></li> </ul> |
|--|---|

|                               |  |
|-------------------------------|--|
|                               | <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><br/>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>  |
| <b>CONTENU</b>                | <p>Le stage est organisé autour de modules progressifs mêlant apports théoriques, mises en pratique et retours individualisés.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Comprendre le casting : cadre, enjeux et réalités</b> <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·rice de casting, du·de la réalisateur·rice, 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> </li> <li><b>2. La posture de l'interprète en audition</b> <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> </li> <li><b>3. Construire une proposition claire et incarnée</b> <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> </li> <li><b>4. La vidéo de présentation / self-tape</b> <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> </li> <li><b>5. Mises en situation filmées</b> <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> </li> <li><b>6. Visionnage et débriefing</b> <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·rice de casting / ce qui n'est pas déterminant</li> <li>Ajustements immédiats et nouvelles tentatives</li> </ul> </li> <li><b>7. Ajuster, rejouer, affiner</b> <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> </li> <li><b>8. Outils pour l'autonomie</b> <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> </li> </ol> |
| <b>MODALITÉS D'ÉVALUATION</b> | <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>   |
| <b>CONTACT et CANDIDATURE</b> | formation@theatre14.fr   |
| <b>NOMBRE DE STAGIAIRES</b>   | <p>Nombre minimum de stagiaires : 6<br/>Nombre maximum de stagiaires : 9</p>   |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>INFORMATION HANDICAP</b> | 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 <a href="mailto:formation@theatre14.fr">formation@theatre14.fr</a> |
|-----------------------------|--|