



V2.0 06/02/2025

« Comédien.ne d'action »

WESTUNT

Westunt est un organisme de formation spécialisé dans les cascades et l'action pour le cinéma, dédié à la transmission de compétences techniques et artistiques dans un environnement professionnel.

Présentation :

- Organisme de formation en cascade physique et techniques d'action pour le cinéma
- Formations accessibles aux débutants, comédiens et cascadeurs souhaitant se perfectionner
- Approche mêlant performance physique, technique et mise en scène au service du récit
- Encadrement par des professionnels du plateau et coordinateurs de cascades
- Intervention sur des projets : formation, coordination de cascades, production et team building
- Environnement immersif avec studio dédié à l'entraînement, à la création et aux tournages
-

Comédien.ne d'action

Cette formation permet d'acquérir les fondamentaux du jeu d'acteur appliqué aux scènes d'action, en développant à la fois des compétences physiques, techniques et artistiques pour évoluer sur des tournages professionnels.

Contenu :

Formation immersive de 5 jours (39 heures)

Préparation physique spécifique : endurance, coordination, explosivité

Initiation aux techniques de combat chorégraphié (boxe, pied-poing, lutte)

Manipulation d'armes factices et gestuelle tactique

Travail du jeu d'acteur en situation d'action (émotions, intentions, crédibilité)

Apprentissage des chutes, roulades et bases de sécurité

Initiation aux effets simples (câblage, vols assistés)

Travail en partenariat et coordination des scènes

Mise en situation type tournage : répétition, caméra, interprétation / Pédagogie active et concrète.



CONTENU

Objectifs :

- Comprendre les bases de la Préparation physique et prise de conscience du corps pour développer sa présence à l'image
- Développer la crédibilité de mouvement technique lors de manipulations d'armes
- Maitriser les différentes techniques de combats et chorégraphies d'action
- Adapter son jeu d'acteur dans des scènes d'action et comprendre ses enjeux

Jour 1

- Préparer le corps, travailler la résistance, la souplesse et la coordination. Comprendre l'importance du travail physique dans le jeu d'acteur d'action. (8h)

- ✓ S'échauffer et se préparer physiquement (cardio, étirements, exercices de mobilité). Introduction à la condition physique spécifique pour les scènes d'action (agilité, explosivité).
- ✓ Intégrer les différentes bases d'arts martiaux et techniques de combats : boxe, pied poing, lutte (enchaînements simples et mise en situation).
- ✓ Adopter les bonnes postures pour donner de la crédibilité à son personnage.
- ✓ Maitriser la manipulation d'arme à feu (factice) et les techniques de tir tactique

Public visé :

Ouvert à tous

Prérequis :

Cmb à jour (ou certificat médical)
Décharge de responsabilité signée
Attestation de RC

Dispositions pratiques:

Effectif maximum: 12 participants

Lieu :

Formation disponible en présentiel en intra ou inter au Locaux westunt :situé au 1 rue de la persévérance, 77144 Chalifert (Zac du clos saint-Eloi)

CONTENU

Modalités pédagogiques:

Moyens pédagogiques :

- Moyens utilisés pour permettre les apprentissages : exercices, capitalisation de l'expérience professionnelle, jeux de rôles, exposés, film, vidéo... ;
- Supports pédagogiques;
- Matériel de vidéo projection ;
- Salles ; FOAD
- Plateaux techniques

Méthodes :

- Démarche : Inductive ou déductive
- Méthodes : affirmative expositive ou active ou co-active

Modalités :

- Présentiel, à distance, expérientiel (période en milieu professionnel).
- Point en amont de la formation avec restitution du besoin client.
- Point en fin de journée de formation, recueil des impressions, régulation sur les autres journées en fonction de l'évolution pédagogique.
- Évaluation à chaud en fin de formation, débriefing sur l'écart éventuel, formalisation d'une régulation sur les points soulevés.

Jour 2

- **Apprendre à exécuter des combats chorégraphiés, comprendre la coordination avec les partenaires d'action et la gestion de l'espace. (8h)**
- ✓ Assimiler les techniques de base : blocages, parades, coups, prises. Travail sur les mouvements fluides et naturels.
- ✓ Réaliser une chorégraphie de combat avec un partenaire sur la mise en scène d'une scène de lutte ou de combat (simulation de bagarre, utilisation des accessoires).

Jour 3

- **Intégrer le jeu émotionnel dans les scènes d'action. Travailler la synchronisation entre les enjeux et actions physiques. (8H)**
- ✓ Développer un personnage et ses objectifs dans une scène d'action
- ✓ Jouer une scène de guerre en intégrant des gestes techniques
- ✓ Jouer une séquence d'action façon Buddy Movies

Accessibilité:



Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap.

Si vous êtes en situation de handicap, contacter notre référent handicap : Mme Lola DONATI au 06 83 39 03 77 afin d'adapter au mieux la formation à vos besoins spécifiques

CONTENU

Modalités et délais d'accès :

Inscription via notre bulletin d'inscription : au minimum 30 jours avant le démarrage de la session Si prise en charge par un OPCO : vous devez en faire la demande à votre OPCO un mois avant le démarrage de la session

Moyens d'encadrement de la formation

Westunt s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permet l'ancrage en temps réel.

Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques. Support de cours délivré à chaque participant. Travaux pratiques.

Jour 4

- **Apprendre à tomber correctement, éviter les blessures et comprendre les bases de la sécurité lors des cascades. (8h)**
- ✓ Réaliser les techniques de chute et d'atterrissage. Apprendre à tomber sans se blesser (apprentissage de chutes avant/arrière, roulades)
- ✓ Effectuer une action assisté par un câblage ou effet de vol

Jour 5

- **Appliquer les compétences acquises en situation réelle, comprendre les aspects techniques du tournage d'une scène d'action. (7H)**
- ✓ Répétition des scènes d'action : préparation avant le tournage. Travail sur les angles de caméra et la mise en scène.
- ✓ Tournage d'une scène d'action complète, avec focus sur l'interprétation, la chorégraphie et la gestion des risques. Les comédiens devront jouer la scène en tenant compte de la performance physique et émotionnelle tout en intégrant les éléments de sécurité

Evaluation de l'action:

- Auto-évaluation des connaissances en début et fin de formation
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Évaluations sommatives en fin de formation permettant de valider les acquis de la formation

Amélioration continue:

- Evaluation de la prestation de formation « à chaud » (satisfaction des participants et formateur)
- Évaluation de la prestation de formation « à froid » à 30 jours après la fin de la formation. (bénéficiaire et commanditaire)

CONTENU

Formateurs:

Julien BRUANT
+33 6 52 25 96 56
Contact.westunt@gmail.com
Expert de la cascade avec un CQP Rigger

Responsable de l'action de formation :

Lola DONATI
+33 683 390 377
Contact.westunt@gmail.com

Suivi et évaluation des résultats

Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, Certificat de réalisation.

Dates

Nous consulter

WESTUNT

Raison sociale: SAS
Capital social: 7 000 EUR

Adresse: APPARTEMENT PONT A DROITE,
5 PLACE DU GENERAL LECLERC
94120 FONTENAY-SOUS-BOIS- FRANCE

Téléphone : +33 683390377
Email : contact.westunt@gmail.com

SIRET : 948 699 822 00029
RCS : 948 699 822 R.C.S. Creteil
APE : 8559A
TVA : FR71948699822

Enregistrée sous le numéro NDA 11941283594
auprès du Préfet de la Région d'île de France

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de
l'État

V2.0 – 06/02/2025

Prix : 3 100 HT