

Stage professionnel d'initiation au mime

« *Enrichir le jeu d'acteur avec le mime* »

www.proteiformes.com

Stage professionnel dirigé par **Éric Zobel**
mardi 21 avril 2026
14 h – 17 h à Lyon

Dans le cadre de la formation professionnelle continue des artistes, nous avons la volonté de faire connaître des disciplines et des techniques liées au théâtre et au mouvement. Le mime corporel dramatique est avant tout une autre façon de faire du théâtre qui implique le corps et le mouvement comme essence même du langage théâtral.

Public concerné

Profil professionnel des stagiaires

Comédien-nes ou autres artistes de la scène professionnel-s ou pré-professionnel-es désirant s'initier à la technique du mime.

Prérequis, expérience professionnelle

Bonne condition physique recommandée, la pratique étant physique. Professionnels ou pré-professionnels. Pas d'autres pré-requis.

Personne en situation de handicap

Ce stage est ouvert à tous les publics sans exception. Les locaux sont adaptés aux personnes à mobilité réduite et les temps de formation peuvent être aménagés en fonction de la situation particulière du stagiaire. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter.

Contenu

Initiation à une technique d'entraînement du corps pour l'acteur et aux techniques du mime. Approche des outils et des notions fondamentales. La technique et les outils transmis sont principalement ceux du mime corporel d'art dramatique d'Etienne Decroux.

Objectifs pédagogiques

- Acquérir de la précision au niveau postural, gestuel et corporel (articulations, plans, dissociations)
- Appliquer quelques principes fondamentaux du mime et pratiquer quelques techniques de base
- Utiliser les techniques du mime dans des improvisations théâtrales

Programme pédagogique

Partie 1 : Mise en corps

Relaxation et échauffement corporel adapté à la pratique du mime dans le but d'assouplir le corps, de délier les mouvements et de renforcer la ceinture abdominale. On abordera la notion de l'isolation des tensions corporelles et de

résistance à l'action (action/contre-action).

Partie 2 : Dissociation et gammes

Pratique d'une série de gammes (dissociation segmentaire du corps) dans le plan des inclinaisons. Approche de gammes en rotation. Exploration des transferts de poids et de l'engagement dans l'action.

Partie 3 : Exploration de deux notions : points fixes-points mobiles et tirer/pousser

Travail sur les points fixes et les points mobiles. Recherche de précision, travail en duo et retours réciproques. Approche de la notion de « tirer-pousser » et implications dans le jeu

Partie 4 : Applications et improvisations

Afin d'appliquer les notions et compétences apprises, application à des situations théâtrales sans paroles comme point de départ des improvisations. Propositions de thématiques d'improvisations muettes si besoin.

Méthodes et moyens pédagogiques et techniques

Méthode pédagogique : pratique en groupe (nombre personnes limitées). Travail en solo, duo et en collectif. Echauffement, gammes, exercices d'application des notions acquises. Improvisation avec des objets courants. Retours et conseils individuels et collectifs.

Travail dans une salle avec parquet, miroir, en groupe et en duo.

Fiche mémo comportant un récapitulatif, une bibliographie et un glossaire sera aux personnes inscrites.

Accessibilité

Le stage est accessible aux personnes en situation de handicap notamment les personnes à mobilité réduite (locaux accessibles). Les exercices et la pratique est adaptée en conséquence. Il est demandé aux personnes qui sont en situation de handicap de bien vouloir se signaler auprès de Protéiformes afin que nous puissions vous accueillir dans les meilleures conditions et adapter nos propositions pédagogiques.

Pour tout accompagnement, contactez notre référent Handicap : Eric Zobel – email dédié : handicap@proteiformes.com

Modalités d'évaluation

Avant le stage, un bilan de positionnement sera réalisé sous forme de questionnaire administré aux stagiaires et communiqué au formateur. Les exercices et le contenu du stage seront adaptés aux besoins et aux objectifs des stagiaires. Ces questionnaires constitueront un outil d'appui pour le formateur qui lui permettra d'adapter au mieux le parcours de formation.

Tout au long du stage, des discussions et des bilans donneront lieu à des retours collectifs et individuels.

A la fin du stage aura lieu un bilan collectif et individuel oral. Le formateur veillera à guider et orienter les stagiaires sur des axes de travail à approfondir pour la suite de leur parcours professionnel. Un retour écrit sera transmis aux stagiaires.

Enfin, la mesure des acquis et la satisfaction des stagiaires et au formateur au sujet de la formation sera évaluée par le biais de deux questionnaires envoyés rapidement après le stage puis un dernier questionnaire éventuellement 4 semaines après le stage à l'adresse des stagiaires uniquement. Ces outils permettront aux stagiaires et au formateur d'estimer « à chaud » et éventuellement « à froid », aussi bien les compétences et les apports que les éléments restant à approfondir par les stagiaires.

Le formateur, Eric Zobel

Né au milieu des années 70 en Provence, Eric Zobel est un artiste prolifique et protéiforme qui sévit depuis 1998. Sa rencontre avec trois maîtres, le chorégraphe et performer Julyen Hamilton, le mime et assistant de Decroux Thomas Leabhart, et le clown et pédagogue Alain Gauté oriente son travail artistique vers la recherche d'une synthèse entre le mouvement, la voix et le théâtre.

Après des études de Lettres et Philosophie en khâgne, à l'ENSATT dans la section administrateur puis au Conservatoire de Saint-Denis (TGP) avec la Compagnie des Lucioles (Pierre Maillet, Mélanie Leray, Paola Comis), il fonde à Lyon un compagnie de théâtre universitaire, l'école de théâtre Arts en Scène avec Emmanuel Courtieu et Marie Bardet et la compagnie professionnelle Noir Clair.

Il est performeur dans le duo burlesque *Boris & John* avec David Lakein en France, à Berlin et Amsterdam. Il est également acteur sous la direction de Pascal Omhovère, assistant de Novarina, Gabriel de Richaud et Julie Serpinet et participe au chœur d'*Enrico V* de Pippo Del Bono.

Il met en scène *Phèdre* de Racine en hommage à Eugène Green, *Vous qui habitez le temps* de Valère Novarina, *Univers Shakespeare*, ainsi que *En attendant Godot*, *Acte sans Paroles II*, la *Dernière Bande*, *Oh les Beaux Jours* de Samuel Beckett. Il est conseiller artistique théâtre pour la compagnie de danse contemporaine Cube - Christian Ubl et co-écrit et met en scène le spectacle jeune public *Blob*.

En matière de spectacles tout-terrain et en espace public, il crée les *Gesticulaires* et *Vénus et Perséphone* au Musée Gallo-Romain de Lyon, *Philibert et Marguerite* au Monastère Royal de Brou-Musée de Bourg-en-Bresse. Pour le Printemps des Poètes, il crée des performances poétiques *Marathon Poétique*, *Poésie ininterrompue* et *Passe le poème à ton voisin*, au Musée National de l'Orangerie *Poésies Intérieures*, pour le Festival Tout l'monde dehors, *Roméo et Juliette (version opéra electro hip hop)* et *Histoire(s) de Théâtre* (spectacle-conférence sur l'Histoire du Théâtre). Avec son équipe, il investit ainsi des

monuments nationaux, des hôpitaux, des musées, des gares, des bibliothèques et des théâtres pour changer un peu.

Il a publié un article sur Novarina, La parole, le théâtre, la vie dans Coulisses (revue théâtrale de l'Université de Besançon, 2000) et sur la performer Lisa Nelson, *Réflexions du point de vue d'un metteur en scène et théoricien du théâtre*, dans *Vu du Corps*, Nouvelles de Danse, Bruxelles, 2001.

Titulaire du DE de théâtre en 2010, il transmet le théâtre corporel auprès de publics très larges (IME, ESAT, écoles de théâtre, compagnies professionnelles et d'amateurs, Fédérations, etc.). Il a notamment dirigé des ateliers de pratique pour les étudiants de l'Université Lyon 3 et Lyon 1 (STAPS), de l'Institut de Soins Infirmiers Rockefeller à Lyon, des élèves des Conservatoires de Clermont-Ferrand et de Bourgoin Jallieu, et du Centre de Formation des Musiciens Intervenants (CFMI - Lyon 2.) Il a également donné des sessions de formation continue professionnelle en direction notamment des professeurs des Conservatoires de la Ville de Paris et des guides-conférenciers de la RMN (Réunion des Musées Nationaux).

Informations pratiques

Attention, le nombre de participants est limité à 6 personnes

Date : Mardi 21 avril

Horaires : de 14 heures à 17 heures

Durée : 3 heures

Lieu : Arts en Scène, 11 rue Mazagran, 69007 Lyon

TARIFS :

gratuit

Attention, toute demande de prise en charge doit être transmise au moins un mois avant le stage à l'organisme concerné

Procédure d'inscription

1) Votre candidature doit être validée par le formateur avant que vous n'adressiez votre demande à l'organisme financeur. Si vous souhaitez vous inscrire, faites parvenir un CV artistique à stagespros@proteiformes.com

2) Pour toute question de prise en charge, contactez-nous sur stagespros@proteiformes.com. Votre inscription ne sera effective qu'après validation de votre candidature par l'intervenant, confirmation de votre prise

en charge par l'organisme financeur si vous en avez fait la demande.

Interlocutrice à disposition des candidats :

Julia Zumstein

Mail : julia.zumstein@proteiformes.com