

LE PLAN-SÉQUENCE & JEU CAMÉRA

PUBLIC Comédien·ne débutant·e à confirmé·e

PRÉ-REQUIS Avoir une première expérience de jeu

DURÉE 30 heures sur 5 journées

OBJECTIFS Jouer en continuité réelle, sans coupe ni rupture de concentration. | Gérer l'espace, le mouvement et le rythme dans un plan-séquence. | S'adapter aux contraintes du cadre, du point et de la lumière. | Maintenir une ligne émotionnelle sur la durée. | Réagir en improvisation à des imprévus caméra ou partenaires.

En amont de la formation

Trois semaines avant le début :

- Envoi de 2 scènes: une en intérieur, une en extérieur, pensées pour un plan-séquence.
- Indications techniques sur le découpage, les déplacements et le ton de jeu.
- Les comédien·nes doivent arriver avec le texte su, compris, et prêt à être joué.

JOUR 1 | Découverte du plan-séquence et de la caméra

■ **Objectif** : apprivoiser le cadre, le rythme et la concentration continue.

- Exercice Casting Caméra (plan unique)
- Impro libre filmée, 1 minute, avec contrainte : rester dans le cadre sans sortir du plan.
- Analyse du rapport à la caméra, gestion du regard, ancrage corporel.

■ **Notions techniques** :

- Axe caméra, distance focale, marquage au sol.
- Continuité émotionnelle dans une seule prise.
- Présence vs. performance.

■ **Impro dirigée** : "l'événement invisible"

- Deux acteurs découvrent une situation sans texte, filmée en plan-séquence (ex : un secret qui circule, un objet à cacher).
- Tournage Séquence 1 (intérieur fixe)

■ Jeu simple, sans mouvement caméra, focus sur intensité, rythme et écoute.

■ Visionnage et analyse collective.

JOUR 2 — Mouvement et coordination caméra / comédien

Objectif : apprendre à "respirer" avec la caméra en mouvement.

■ **Échauffement caméra** : improvisations mobiles

- Un acteur suit le cadre, puis mène la caméra (travail de relation et de tempo).
- Exercice "one take – one émotion" : garder une émotion continue malgré le mouvement.

■ **Notions** :

- Marquage fluide, déplacement dans le cadre.
- Transition naturelle d'un plan fixe à un plan mobile.

■ **Exercice filmé** : Séquence 1 bis (mouvements de caméra)

- Tournage plan-séquence semi-chorégraphié.
- Gestion des raccords internes et du souffle.

■ Visionnage + Analyse comportement caméra-acteur.



LE PLAN-SÉQUENCE & JEU CAMÉRA

JOUR 3 — L'impro comme moteur de continuité

Objectif : renforcer la spontanéité et la présence sur la durée.

- **Impro technique :** “l'imprévu dans le plan”
- Une contrainte change à mi-tournage (objet déplacé, partenaire modifie la situation).
- Travailler la réactivité sans sortir du cadre ni casser la scène.
- **Notion :** ligne émotionnelle (Stanislavski, Meisner, Adler).
- **Exercice caméra :** Séquence 2 (extérieur, plan long narratif). Travail sur les variations d'énergie, de distance, de rythme.
- **Visionnage + débrief collectif sur la tension continue.**

JOUR 4 — Direction d'acteur et improvisation cadrée

Objectif : affiner le contrôle du jeu dans une continuité chorégraphiée.

- **Impro dirigée :** “l'espace est le partenaire”
- Chaque comédien compose son plan-séquence dans un espace imposé.
- La caméra s'adapte à son mouvement.
- **Notions :**
 - Cadrage collaboratif, respiration commune caméra/acteur.
 - Gestion du timing sans coupe (repères invisibles).
- **Exercice filmé :** Séquence 2 – version finale
- Direction d'acteur individualisée.
- Travail sur le tempo global du plan.
- **Visionnage et analyse technique (fluidité, rythme, impact émotionnel).**

JOUR 5 — Restitution, autonomie et communication

Objectif : tourner un plan-séquence complet et savoir l'exploiter professionnellement.

- **Exercice Casting 2 (reprise du jour 1)**
- Même contrainte, nouvelle situation, pour mesurer l'évolution.
- **Tournage final : plan-séquence collectif**
- Coordination de 4 à 6 acteur·trices.
- Improvisation guidée intégrant mouvement caméra, rythme, continuité.
- **Visionnage + auto-évaluation + débrief.**
- **Module communication acteur :**
- CV, photo, bande démo, réseaux, en lien avec les vidéos tournées.

-
- **Moyens techniques**
 - Caméra cinéma /écran retour
 - Tournage intérieur / extérieur selon météo.
 - Analyse quotidienne sur rushs projetés.

- **Méthodes pédagogiques**
- Alternance théorie / pratique / improvisation dirigée.
- Retours individualisés filmés.
- Évaluation continue par observation, puis restitution finale.

- **Le Bonus**
- Restitution de vos rushs vidéos après avoir signer la cessation de vos droits à l'image
- Montage possible en option