

# Prendre la parole en public



Ateliers en art  
oratoire

**MANUFACTURE**

## L'atelier

Destinée à toute personne souhaitant améliorer sa prise de parole en public, cette formation propose des ateliers de trois jours dirigés par des comédien·ne·s diplômé·e·s de la Manufacture et spécifiquement formé·e·s au coaching en art oratoire.

Le comédien s'appuie sur des techniques qui l'aident à sentir son corps et ses possibilités. Aussi cet atelier propose-t-il, à travers des exercices pratiques et des situations concrètes, de travailler trois éléments fondamentaux : la voix, le regard et la posture.

Il s'agira de travailler sur la posture pour renforcer les appuis, la verticalité et la stabilité du corps, qui libèrent les mouvements et les gestes ; de travailler sur la voix, à travers la maîtrise du rythme de la respiration, du timbre et de la puissance de la voix, pour rendre la parole plus percutante ; et enfin, sur le regard pour établir un lien constant avec son auditoire. Ces fondements réunis permettront d'apprendre à déjouer les effets du stress et à développer sa propre inventivité d'orateur.

# Trois éléments fondamentaux: la voix, le regard et la posture.



Chaque participant acquiert des outils lui permettant de s'adapter aux spécificités de son contexte. Sur la base d'exercices pratiques et de mises en situations concrètes, il perfectionne ses talents d'orateur et sera ainsi en mesure de :

- gagner en autonomie face à son auditoire (sans note ou projection) en plaçant la parole au centre de la présentation
- gérer le stress, les émotions et les effets du trac liés à la prise de parole en public
- être pleinement porteur de son message
- renforcer la qualité de sa présence
- créer une alliance avec son auditoire

L'atelier se déroule sur trois jours :  
Les deux premières journées sont consécutives et la troisième  
intervient quelques semaines plus tard.



---

### 1<sup>er</sup> jour

---

#### Découverte de la pratique

Présentation individuelle suivie d'une première interview filmée  
Analyse et synthèse de l'interview  
Exercices sur la voix, le regard et la posture

---

### 2<sup>e</sup> jour

---

#### Pratique et mise en jeu de l'art oratoire

Approfondissement des techniques abordées lors du 1<sup>er</sup> jour  
Coaching individualisé  
Mise en scène de la parole à partir de textes  
Mise en jeu de la parole en interaction avec un public

---

### 3<sup>e</sup> jour

---

#### Concrétisation des objectifs et pistes d'évolution

Bilan de l'apprentissage et de l'application des acquis  
Jeux de rôles et mises en situation individualisées à partir d'expériences vécues  
Conclusion et conseils personnalisés

**Petits groupes  
de 6 participants avec  
suivi individualisé.**

# Les inscriptions peuvent être collectives ou individuelles.

---

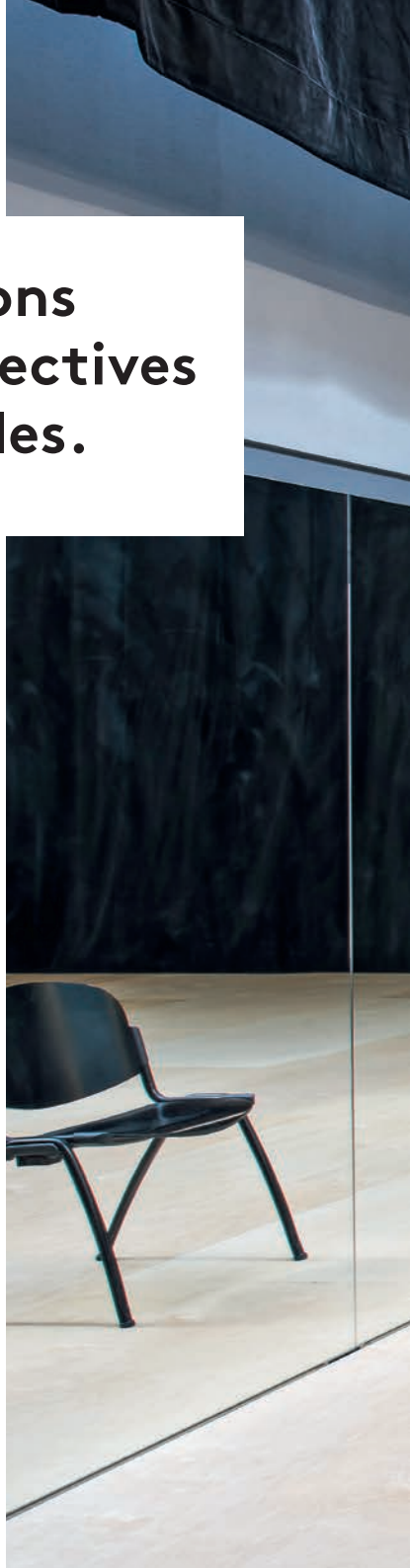
## Entreprises

- Sur demande et à des conditions particulières, possibilité d'organiser :
- la formation dans d'autres villes ou en entreprise
  - des horaires aménagés pour les inscriptions collectives
  - un service catering à la pause de midi
  - un coaching individualisé
  - une formation collective sur mesure

**Agenda et inscriptions**  
[manufacture.ch](http://manufacture.ch)



**Contact**  
[artoratoire@manufacture.ch](mailto:artoratoire@manufacture.ch)



# Infos pratiques

---



3 jours  
Toute l'année



9 h30 - 17 h30



Attestation



Rue du Grand-Pré 5  
Lausanne



Tout public



CHF 1'800



Alain Borek  
Baptiste Coustenoble  
Jean-François Michelet  
Anne Schwaller



[manufacture.ch](http://manufacture.ch)



[artoratoire@manufacture.ch](mailto:artoratoire@manufacture.ch)



Haute école des arts de la scène  
Grand-Pré 5, CP 160, CH-1000 Lausanne 16  
Tél. +41 21 557 41 60, [artoratoire@manufacture.ch](mailto:artoratoire@manufacture.ch)  
[www.manufacture.ch](http://www.manufacture.ch)

**Hes-so**  
Haute Ecole Spécialisée  
de Suisse occidentale  
Fachhochschule Westschweiz  
University of Applied Sciences and Arts  
Western Switzerland