



LIGUEIMPROMARcq

# CATALOGUE DES FORMATIONS

UNE FORMATION UNIQUE POUR CHAQUE BESOIN



[LIGUEIMPROMARcq.COM](http://LIGUEIMPROMARcq.COM)

# PRÉSENTATION

La Ligue d'Improvisation Professionnelle de Marcq-en-Barœul (Nord/Hauts-de-France) est une compagnie théâtrale créée en 1992, présidée par Frédéric Barety et dirigée par Emmanuel Leroy. Elle réunit une quarantaine d'artistes professionnels (comédiens, musiciens, danseurs, circassiens, régisseurs..), tous experts dans l'art de l'improvisation.

Depuis 1993, la Ligue d'Improvisation intervient dans les entreprises, les Institutions, les Collectivités, avec des spectacles variés. Elle propose également plusieurs types de formations.



En 1998, la **LIGUEIMPROMARCQ** a organisé la 6ème Coupe du Monde d'improvisation théâtrale. En 2001, elle a créé la Nuit de l'Impro ; en 2007, le Festival Au Nord d'Avignon ; en 2010, le 1er Championnat Régional de Catch'Impro et en 2013, elle réalise la première comédie musicale improvisée 'Modern Opera'.

En 2014, elle a également produit «Intimité conjugale», long métrage aux dialogues improvisés, réalisé par Pierre Lamotte, co-fondateur de la Ligue d'Impro.

Enfin, en 2015, elle a co-organisé la nouvelle Coupe du Monde d'Improvisation dont la finale s'est déroulée à l'Olympia Bruno Coquatrix.

La Ligue d'Impro, c'est plus de 20 000 spectateurs par an et 230 interventions différentes.

# L'IMPROVISATION AU SERVICE DE LA FORMATION

« On n'apprend que ce que l'on rejoue »  
Marcel Jousse



Dans les différentes formules que nous proposons, les participants sont toujours sollicités activement, soit pour partager leurs observations, soit pour jouer leur rôle.

Analyser et comprendre ses comportements, imaginer les changements possibles, s'entraîner à réaliser ces changements : cette méthode contribue à un véritable apprentissage impliquant autant le corps que l'esprit.

Les exercices d'improvisation permettent d'aborder toutes les situations professionnelles d'une manière simple et pragmatique.

L'entraînement avec un comédien professionnel rend crédibles les situations abordées, et amène les participants à « jouer le jeu » de l'apprentissage.

Les débriefings sont toujours empreints de bienveillance et constituent ainsi un véritable encouragement à dépasser ses limites et à s'améliorer.

# LES FORMATIONS



COMMUNICATION INTERNE	4
- Team Building	5
- Anticiper et résoudre les conflits	6
- Accompagner une réflexion d'équipe	7
PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE	8
- Prévenir les risques psycho-sociaux	9
- S'offrir du bien-être	10
COMMUNICATION EXTERNE	11
- Prendre la parole en public	12
- Rebondir sur les situations imprévues	13
- Améliorer la relation au client / au public / à l'usager	14
CRÉATIVITÉ	15
- Susciter l'imaginaire	16
- Concevoir un projet créatif	17



LIGUE IMPROMARcq

# COMMUNICATION **INTERNE**





LIGUE IMPROMARcq

# TEAM BUILDING



## OBJECTIFS :

- Mieux connaître ses partenaires
- Développer la confiance collective
- Fédérer une équipe

## CONTENUS :

- Découvrir ses moyens d'expression
- Accepter de s'écouter
- Prendre plaisir à jouer ensemble



## MÉTHODES :

- Ateliers d'improvisation
- Entraînement et mini-match d'improvisation (1)

## DURÉE :

- 2 heures, de 1 à 10 séances

(1) Mini-Match

Nous formons vos collaborateurs à participer à un mini-spectacle sous forme de match d'improvisation, en guise de restitution. Ce spectacle est encadré par un arbitre, un musicien et deux comédiens professionnels.

# ANTICIPER ET RÉSOUDRE LES CONFLITS



## OBJECTIFS :

- Comprendre les fonctionnements des conflits
- Repérer les attitudes émotionnelles favorisant ou apaisant les conflits
- Expérimenter les pistes de résolution des conflits

## CONTENUS :

- Mise en scène des conflits
- Expression des émotions
- Analyse des ressentis
- Exploration des attitudes possibles
- Développement de la capacité d'écoute
- Développement de la capacité de parole
- Du conflit au compromis ; du compromis à l'accord



## MÉTHODES :

- Maïeutique
- Conscience du souffle
- Exercices théâtraux d'expression
- Mises en situation
- Echanges, synthèse et bilan

## DURÉE :

- 3 heures, de 1 à 6 séances

# ACCOMPAGNER UNE RÉFLEXION D'ÉQUIPE



## OBJECTIFS :

- Analyser ses pratiques
- Identifier un dysfonctionnement
- Repérer les croyances sous-jacentes
- Élaborer un plan de réajustement

## CONTENUS :

- Partage d'expériences
- Expression des ressentis et des émotions
- Formulation des croyances
- Affirmation des besoins
- Conception des solutions
- Plan d'action



## MÉTHODES :

- Échanges
- Mises en situation
- Recours à la créativité collective
- Synthèse et bilan

## DURÉE :

- À définir ensemble



# PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE



# PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX



## OBJECTIFS :

- Repérer les risques psycho-sociaux et leurs symptômes
- En identifier les conséquences
- Imaginer les bons comportements

## CONTENUS :

- Nature des risques psycho-sociaux
- Facteurs provoquant des risques psycho-sociaux
- Ce que dit la loi
- Repérage des comportements à risques
- Expérimentation des bons comportements



## MÉTHODES :

- Conférence Illustrée (2)

## DURÉE :

- 2 heures

(2) Conférence illustrée

Deux comédiens professionnels jouent en direct les scénarios élaborés par le public, pour illustrer les situations à risques et leur résolution.



IGUEIMPROMARCQ

# S'OFFRIR DU BIEN-ÊTRE



## OBJECTIFS :

- Comprendre les enjeux de la qualité de vie au travail
- Expérimenter des pratiques favorisant le bien-être
- Élaborer des projets concrets

## CONTENUS :

- Bien-être et productivité : quelles relations ?
- Échanges sur ce qui nuit et ce qui contribue à la qualité de vie au travail
- Vivre un temps de bien être
- Imaginer des solutions concrètes



## MÉTHODES :

- Maïeutique
- Ateliers de bien-être (massages du dos, yoga, méditation pleine conscience, art manuel, etc.)
- Recherche de propositions en petits groupes
- Synthèse et bilan

## DURÉE :

- 1/2 journée à 1 jour ou ateliers réguliers de 2 h



LIGUE IMPROMARcq

# COMMUNICATION EXTERNE





LIGUE IMPROMARQ

# PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

## OBJECTIFS :

- Repérer les contextes de prise de parole en public et en identifier les enjeux.
- S'entraîner à l'expression orale et développer la confiance en soi
- S'adapter et rester en contact avec un groupe d'auditeurs
- Expérimenter une intervention orale en public, préparée puis improvisée

## CONTENUS :

- Echanges sur les difficultés rencontrées
- Corps et gestuelle
- La voix et ses possibilités d'expression
- Prendre appui sur l'émotion
- Convaincre
- Les images mentales
- L'arborescence des idées
- La structuration d'une prise de parole
- Répondre aux questions du public
- L'improvisation d'une prise de parole
- Être en connexion avec l'assistance



## MÉTHODES :

- Maïeutique
- Exercices théâtraux
- Jeux d'improvisation
- Jeux de rôle à partir de situations professionnelles vécues ou en devenir
- Analyse et synthèse

## DURÉE :

- ½ journée à 3 jours

# REBONDIR SUR LES SITUATIONS IMPRÉVUES

## OBJECTIFS :

- Repérer le réel
- Accepter les émotions suscitées par l'imprévu
- Apprendre à s'adapter

## CONTENUS :

- Pourquoi l'imprévu est facteur de stress
- L'impact des croyances
- L'observation du réel
- Les changements de comportement



## MÉTHODES :

- Maïeutique
- Mises en situation professionnelles
- Echanges, synthèse et bilan

## DURÉE :

- 1 journée



IGUE IMPROMARcq

# AMÉLIORER LA RELATION AU CLIENT / AU PUBLIC / À L'USAGER.

## OBJECTIFS :

- Repérer les a priori par rapport à autrui
- Découvrir les attitudes d'accueil et nouer une relation positive avec autrui
- Répondre aux attentes en fonction des possibles

## CONTENUS :

- Développer ses capacités d'écoute verbale et non verbale
- Gammes de comportement
- Expression des besoins et reformulation
- Finaliser un deal



## MÉTHODES :

- Maïeutique
- Exercices théâtraux
- Mises en situation professionnelle
- Echanges, synthèse et bilan

## DURÉE :

- ½ journée à 2 jours



LIGUE IMPROMARcq

# CRÉATIVITÉ

CABARET

*le grand*



# SUSCITER L'IMAGINAIRE



## OBJECTIFS :

- Se connecter à son imaginaire
- Exprimer son originalité / sa créativité
- Harmoniser les deux hémisphères cérébraux (rationnel et sensible)

## CONTENUS :

- S'ouvrir aux images mentales
- Oser s'exprimer
- Imaginer collectivement



## MÉTHODES :

- Rêve éveillé
- Exercices théâtraux
- Improvisations collectives

## DURÉE :

- 1/2 ou une 1 journée

# CONCEVOIR UN PROJET CRÉATIF



## OBJECTIFS :

- Formuler une idée de projet
- Ouvrir la palette de propositions
- Structurer et expérimenter les étapes de conception
- Aboutir à un plan d'action

## CONTENUS :

- Identifier le besoin
- Prendre le temps de l'imaginaire / la créativité
- Trier les propositions
- Processus de décision
- Création d'un planning de réalisation



## MÉTHODES :

- Exercices théâtraux d'expression
- Elaboration d'un test
- Mises en situation
- Échanges, synthèse et bilan

## DURÉE :

- 1 journée



**LIGUEIMPROMARQ**

Les formations sont animées par un comédien-consultant. Il peut être accompagné d'un ou plusieurs artistes-improvisateurs selon les objectifs visés, le nombre de participants et la formule choisie.



Nous pouvons répondre à d'autres demandes, en fonction des besoins de votre service.

La Ligue d'Improvisation propose aussi des spectacles en entreprise.  
Catalogue sur demande auprès de [jdufresne@ligueimproxmarcq.com](mailto:jdufresne@ligueimproxmarcq.com)



LIGUE IMPRO MARCQ

CONTACT :

EMMANUEL LEROY

07 49 45 31 61 / 03 20 98 44 44  
contact@ligueimproxmarcq.com

55 RUE MONTGOLFIER - BP 34046  
59704 MARCQ-EN-BAROEUL  
CEDEX  
03 20 98 44 44



PRÉSIDENT : BENOÎT MOTYCKA - DIRECTEUR ARTISTIQUE ET PÉDAGOGIQUE : EMMANUEL LEROY

COORDINATEUR : PIERRE LAMOTTE - ADMINISTRATEUR : JÉRÔME DUFRESNE

RELATIONS PUBLIQUES : CÉLINE DE BEER

PHOTOS : © JÉRÔME DUFRESNE ET PIERRE LAMOTTE

LICENCE DE SPECTACLES N° 2115489



Suivez nous sur :

