



LE PETIT LIVRET

IMPROVISEZ !

avec Cédric

Jouer, écouter, oser.

vasseur.tech/impro

Pourquoi ?

L'improvisation est une de mes passions depuis plus de 20 ans.

Mon parcours m'a aussi conduit vers l'illusionnisme, la formation et la conférence.

J'ai envie de transmettre une improvisation où l'on joue, ose et progresse en prenant plaisir à apprendre.



 Vidéo

Pourquoi je transmets l'improvisation ?





HAPPY

Jouer c'est s'amuser !

Être présent, curieux
et profiter de ce qui se
passe ici et
maintenant.

Réveillez votre enfant
intérieur, celui qui
imagine, explore et
ose essayer.

**Le plaisir de jouer se
partage.**



HEALTHY

Votre personnage a le droit d'être en bonne santé, compétent et capable d'agir.

Un personnage qui a des ressources peut proposer, réagir et nourrir la scène.

**Écoutez. Soutenez.
Coopérez.**

Prenez soin de votre jeu et de celui de vos partenaires.

SEXY

Soyez votre propre top modèle : **présent, visible et engagé.**

Votre corps raconte déjà quelque chose : utilisez vos gestes, votre regard, votre posture et vos déplacements.

Prenez votre place. Restez visible et évitez de tourner le dos au public.

Donnez envie au public de vous regarder.





Oui, et...

Acceptez puis
construisez

**OUI ! j'accepte
la proposition.**

**ET... j'ajoute
quelque chose.**

Acceptez aussi les
imprévus et les
surprises

Accueillez,
ajoutez, jouez



Respirez

Écoutez votre
partenaire et regardez
ce qui existe déjà.

Un simple mime peut
suffire : prendre un
café, ranger quelque
chose, ouvrir une
porte...

Pensez aussi à la roue
des émotions.

*Ne cherchez pas toute
la scène.*

*Jouez le prochain
instant.*



Jouez !

Jouer régulièrement permet d'agrandir progressivement sa zone de confort.

**Jouer, oser, recommencer.
Et presque sans s'en rendre compte,
progresser.**

