

Séquence	Nom de la Séquence	Objectif	Méthode	Compétences acquises	Mode d'évaluation
Matin 1	Préparation physique et ludique	<ul style="list-style-type: none"> - Préparer le corps à l'effort et le rendre disponible - Favoriser la performance et la récupération physique <ul style="list-style-type: none"> - Éviter les blessures - Développer la concentration et la confiance en soi - Cultiver un esprit ludique - Faire connaissance et créer une cohésion de groupe 	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement en solo, en duo et collectif - Jeux en duo et collectif 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'échauffer - Comprendre l'importance d'un échauffement - Être à l'écoute de son corps - Être dans un état d'esprit ludique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Matin 2	Amélioration des qualités physiques et mentales	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la précision d'exécution, le contrôle physique et la virtuosité gestuelle - Acquérir une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Préparer à la prise de risque <ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience de ses limites corporelles - (Re)découvrir et explorer les actes moteurs et la biomécanique 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices spécifiques d'habileté et de maîtrise corporelle 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Savoir prendre des risques calculés en fonction de ses capacités et des contraintes techniques - Rester Zen lors d'une situation de prise de risque 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Matin 3	Théorie, pratique et improvisation des accidents avec son corps et le sol	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre les techniques de chutes, cédés, chocs, glissades, ratages et coinçages avec son corps et le sol <ul style="list-style-type: none"> - Assimiler les triches, les illusions - Explorer un large éventail d'actions catastrophiques dans diverses situations, rythmes et états - Acquérir le travail de conviction, de réaction et de reconstruction lié à l'accident - Développer l'habileté maladroite et la virtuosité de la gaffe 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices théoriques et pratiques des accidents avec son corps et le sol <ul style="list-style-type: none"> - Mise en situation et improvisation des techniques d'accidents abordées - Écriture, répétition et présentation d'une séquence accidentée 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder les techniques d'accidents avec son corps et le sol - Mettre les techniques d'accidents au service du jeu comique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 4	Préparation physique et ludique	<ul style="list-style-type: none"> - Préparer le corps à l'effort et le rendre disponible - Favoriser la performance et la récupération physique <ul style="list-style-type: none"> - Éviter les blessures - Développer la concentration et la confiance en soi - Cultiver un esprit ludique 	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement en solo, en duo et collectif - Jeux en duo et collectif 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'échauffer - Comprendre l'importance d'un échauffement - Être à l'écoute de son corps - Être dans un état d'esprit ludique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 5	Amélioration des qualités physiques et mentales	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la précision d'exécution, le contrôle physique et la virtuosité gestuelle - Acquérir une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Préparer à la prise de risque <ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience de ses limites corporelles - (Re)découvrir et explorer les actes moteurs et la biomécanique 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices spécifiques d'habileté et de maîtrise corporelle 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Savoir prendre des risques calculés en fonction de ses capacités et des contraintes techniques - Rester Zen lors d'une situation de prise de risque 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 6	Théorie, pratique et improvisation des accidents avec un mur	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre les techniques de déséquilibres, chutes, cédés, chocs, glissades, ratages et coinçages avec un mur <ul style="list-style-type: none"> - Assimiler les triches, les illusions - Explorer un large éventail d'actions catastrophiques dans diverses situations, rythmes et états - Acquérir le travail de conviction, de réaction et de reconstruction lié à l'accident - Développer l'habileté maladroite et la virtuosité de la gaffe 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices théoriques et pratiques des accidents avec un mur <ul style="list-style-type: none"> - Mise en situation et improvisation des techniques d'accidents abordées - Écriture, répétition et présentation d'une séquence accidentée 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder les techniques d'accidents avec un mur - Mettre les techniques d'accidents au service du jeu comique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 7	Étirement	<ul style="list-style-type: none"> - Favoriser la récupération physique - Diminuer les courbatures et le risque de blessures 	<ul style="list-style-type: none"> - Étirement en solo et en duo 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'étirer - Comprendre l'importance d'un étirement - Être à l'écoute de son corps 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé

Séquence	Nom de la Séquence	Objectif	Méthode	Compétences acquises	Mode d'évaluation
Matin 1	Préparation physique et ludique	<ul style="list-style-type: none"> - Préparer le corps à l'effort et le rendre disponible - Favoriser la performance et la récupération physique <ul style="list-style-type: none"> - Éviter les blessures - Développer la concentration et la confiance en soi - Cultiver un esprit ludique - Faire connaissance et créer une cohésion de groupe 	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement en solo, en duo et collectif - Jeux en duo et collectif 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'échauffer - Comprendre l'importance d'un échauffement - Être à l'écoute de son corps - Être dans un état d'esprit ludique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Matin 2	Amélioration des qualités physiques et mentales	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la précision d'exécution, le contrôle physique et la virtuosité gestuelle - Acquérir une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Préparer à la prise de risque <ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience de ses limites corporelles - (Re)découvrir et explorer les actes moteurs et la biomécanique 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices spécifiques d'habileté et de maîtrise corporelle 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Savoir prendre des risques calculés en fonction de ses capacités et des contraintes techniques - Rester Zen lors d'une situation de prise de risque 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Matin 3	Théorie, pratique et improvisation des accidents avec une chaise	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre les techniques de chocs, glissades, ratages et coinçages avec une chaise - Assimiler les triches, les illusions et les bruitages spécifiques au Slapstick - Explorer un large éventail d'actions catastrophiques dans diverses situations, rythmes et états - Acquérir le travail de conviction, de réaction et de reconstruction lié à l'accident - Développer l'habileté maladroite et la virtuosité de la gaffe 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices théoriques et pratiques des accidents avec une chaise - Mise en situation et improvisation des techniques d'accidents abordées - Écriture, répétition et présentation d'une séquence accidentée 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder les techniques d'accidents avec une chaise - Mettre les techniques d'accidents au service du jeu comique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 4	Préparation physique et ludique	<ul style="list-style-type: none"> - Préparer le corps à l'effort et le rendre disponible - Favoriser la performance et la récupération physique <ul style="list-style-type: none"> - Éviter les blessures - Développer la concentration et la confiance en soi - Cultiver un esprit ludique 	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement en solo, en duo et collectif - Jeux en duo et collectif 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'échauffer - Comprendre l'importance d'un échauffement - Être à l'écoute de son corps - Être dans un état d'esprit ludique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 5	Amélioration des qualités physiques et mentales	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la précision d'exécution, le contrôle physique et la virtuosité gestuelle - Acquérir une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Préparer à la prise de risque <ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience de ses limites corporelles - (Re)découvrir et explorer les actes moteurs et la biomécanique 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices spécifiques d'habileté et de maîtrise corporelle 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Savoir prendre des risques calculés en fonction de ses capacités et des contraintes techniques - Rester Zen lors d'une situation de prise de risque 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 6	Théorie, pratique et improvisation des accidents avec une table	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre les techniques de chocs, glissades, ratages et coinçages avec une table - Assimiler les triches, les illusions et les bruitages spécifiques au Slapstick - Explorer un large éventail d'actions catastrophiques dans diverses situations, rythmes et états - Acquérir le travail de conviction, de réaction et de reconstruction lié à l'accident - Développer l'habileté maladroite et la virtuosité de la gaffe 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices théoriques et pratiques des accidents avec une table - Mise en situation et improvisation des techniques d'accidents abordées - Écriture, répétition et présentation d'une séquence accidentée 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder les techniques d'accidents avec une table - Mettre les techniques d'accidents au service du jeu comique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 7	Étirement	<ul style="list-style-type: none"> - Favoriser la récupération physique - Diminuer les courbatures et le risque de blessures 	<ul style="list-style-type: none"> - Étirement en solo et en duo 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'étirer - Comprendre l'importance d'un étirement - Être à l'écoute de son corps 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé

Séquence	Nom de la Séquence	Objectif	Méthode	Compétences acquises	Mode d'évaluation
Matin 1	Préparation physique et ludique	<ul style="list-style-type: none"> - Préparer le corps à l'effort et le rendre disponible - Favoriser la performance et la récupération physique <ul style="list-style-type: none"> - Éviter les blessures - Développer la concentration et la confiance en soi - Cultiver un esprit ludique - Faire connaissance et créer une cohésion de groupe 	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement en solo, en duo et collectif - Jeux en duo et collectif 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'échauffer - Comprendre l'importance d'un échauffement - Être à l'écoute de son corps - Être dans un état d'esprit ludique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Matin 2	Amélioration des qualités physiques et mentales	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la précision d'exécution, le contrôle physique et la virtuosité gestuelle - Acquérir une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Préparer à la prise de risque <ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience de ses limites corporelles - (Re)découvrir et explorer les actes moteurs et la biomécanique 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices spécifiques d'habileté et de maîtrise corporelle 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Savoir prendre des risques calculés en fonction de ses capacités et des contraintes techniques - Rester Zen lors d'une situation de prise de risque 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Matin 3	Théorie, pratique et improvisation des accidents avec une chaise, une table et une bouteille	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre les techniques de chocs, glissades, ratages coinçages et rattrapages avec une chaise, une table et une bouteille <ul style="list-style-type: none"> - Assimiler les triches, les illusions et les bruitages spécifiques au Slapstick - Explorer un large éventail d'actions catastrophiques dans diverses situations, rythmes et états - Acquérir le travail de conviction, de réaction et de reconstruction lié à l'accident - Développer l'habileté maladroite et la virtuosité de la gaffe 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices théoriques et pratiques des accidents avec une chaise, une table et une bouteille <ul style="list-style-type: none"> - Mise en situation et improvisation des techniques d'accidents abordées - Écriture, répétition et présentation d'une séquence accidentée 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder les techniques d'accidents avec une chaise, une table et une bouteille - Mettre les techniques d'accidents au service du jeu comique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 4	Préparation physique et ludique	<ul style="list-style-type: none"> - Préparer le corps à l'effort et le rendre disponible - Favoriser la performance et la récupération physique <ul style="list-style-type: none"> - Éviter les blessures - Développer la concentration et la confiance en soi - Cultiver un esprit ludique 	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement en solo, en duo et collectif - Jeux en duo et collectif 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'échauffer - Comprendre l'importance d'un échauffement - Être à l'écoute de son corps - Être dans un état d'esprit ludique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 5	Amélioration des qualités physiques et mentales	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la précision d'exécution, le contrôle physique et la virtuosité gestuelle - Acquérir une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Préparer à la prise de risque <ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience de ses limites corporelles - (Re)découvrir et explorer les actes moteurs et la biomécanique 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices spécifiques d'habileté et de maîtrise corporelle 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Savoir prendre des risques calculés en fonction de ses capacités et des contraintes techniques - Rester Zen lors d'une situation de prise de risque 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 6	Théorie, pratique et improvisation des accidents avec un mur	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre les techniques de déséquilibres, chutes, cédés, chocs, glissades, ratages et coinçages avec un mur <ul style="list-style-type: none"> - Assimiler les triches, les illusions et les bruitages spécifiques au Slapstick - Explorer un large éventail d'actions catastrophiques dans diverses situations, rythmes et états - Acquérir le travail de conviction, de réaction et de reconstruction lié à l'accident - Développer l'habileté maladroite et la virtuosité de la gaffe 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices théoriques et pratiques des accidents avec un mur <ul style="list-style-type: none"> - Mise en situation et improvisation des techniques d'accidents abordées - Écriture, répétition et présentation d'une séquence accidentée 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder les techniques d'accidents avec un mur - Mettre les techniques d'accidents au service du jeu comique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 7	Étirement	<ul style="list-style-type: none"> - Favoriser la récupération physique <ul style="list-style-type: none"> - Diminuer les courbatures et le risque de blessures 	<ul style="list-style-type: none"> - Étirement en solo et en duo 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'étirer - Comprendre l'importance d'un étirement - Être à l'écoute de son corps 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé

Séquence	Nom de la Séquence	Objectif	Méthode	Compétences acquises	Mode d'évaluation
Matin 1	Préparation physique et ludique	<ul style="list-style-type: none"> - Préparer le corps à l'effort et le rendre disponible - Favoriser la performance et la récupération physique - Éviter les blessures - Développer la concentration et la confiance en soi - Cultiver un esprit ludique - Faire connaissance et créer une cohésion de groupe 	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement en solo, en duo et collectif - Jeux en duo et collectif 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'échauffer - Comprendre l'importance d'un échauffement - Être à l'écoute de son corps - Être dans un état d'esprit ludique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Matin 2	Amélioration des qualités physiques et mentales	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la précision d'exécution, le contrôle physique et la virtuosité gestuelle - Acquérir une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Préparer à la prise de risque - Prendre conscience de ses limites corporelles - (Re)découvrir et explorer les actes moteurs et la biomécanique 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices spécifiques d'habileté et de maîtrise corporelle 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Savoir prendre des risques calculés en fonction de ses capacités et des contraintes techniques - Rester Zen lors d'une situation de prise de risque 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Matin 3	Théorie, pratique et improvisation des accidents avec une chaise, une table et des objets du quotidien (Lunettes, vêtement, corde, journal, ...)	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre les techniques de chocs, glissades, ratages coinçages et rattrapages avec une chaise, une table et des objets du quotidien (Lunettes, vêtement, corde, journal, ...) - Assimiler les triches, les illusions et les bruitages spécifiques au Slapstick - Explorer un large éventail d'actions catastrophiques dans diverses situations, rythmes et états - Acquérir le travail de conviction, de réaction et de reconstruction lié à l'accident - Développer l'habileté maladroite et la virtuosité de la gaffe 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices théoriques et pratiques des accidents avec une chaise, une table et des objets du quotidien (Lunettes, vêtement, corde, journal, ...) - Mise en situation et improvisation des techniques d'accidents abordées - Écriture, répétition et présentation d'une séquence accidentée 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder les techniques d'accidents avec une chaise, une table et des objets du quotidien (Lunettes, vêtement, corde, journal, ...) - Mettre les techniques d'accidents au service du jeu comique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 4	Préparation physique et ludique	<ul style="list-style-type: none"> - Préparer le corps à l'effort et le rendre disponible - Favoriser la performance et la récupération physique - Éviter les blessures - Développer la concentration et la confiance en soi - Cultiver un esprit ludique 	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement en solo, en duo et collectif - Jeux en duo et collectif 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'échauffer - Comprendre l'importance d'un échauffement - Être à l'écoute de son corps - Être dans un état d'esprit ludique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 5	Amélioration des qualités physiques et mentales	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la précision d'exécution, le contrôle physique et la virtuosité gestuelle - Acquérir une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Préparer à la prise de risque - Prendre conscience de ses limites corporelles - (Re)découvrir et explorer les actes moteurs et la biomécanique 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices spécifiques d'habileté et de maîtrise corporelle 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Savoir prendre des risques calculés en fonction de ses capacités et des contraintes techniques - Rester Zen lors d'une situation de prise de risque 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 6	Théorie, pratique et improvisation des accidents avec une chaise, une table et des objets du quotidien (Lunettes, vêtement, corde, journal, ...)	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre les techniques de chocs, glissades, ratages coinçages et rattrapages avec une chaise, une table et des objets du quotidien (Lunettes, vêtement, corde, journal, ...) - Assimiler les triches, les illusions et les bruitages spécifiques au Slapstick - Explorer un large éventail d'actions catastrophiques dans diverses situations, rythmes et états - Acquérir le travail de conviction, de réaction et de reconstruction lié à l'accident - Développer l'habileté maladroite et la virtuosité de la gaffe 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices théoriques et pratiques des accidents avec une chaise, une table et des objets du quotidien (Lunettes, vêtement, corde, journal, ...) - Mise en situation et improvisation des techniques d'accidents abordées - Écriture, répétition et présentation d'une séquence accidentée 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder les techniques d'accidents avec une chaise, une table et des objets du quotidien (Lunettes, vêtement, corde, journal, ...) - Mettre les techniques d'accidents au service du jeu comique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 7	Étirement	<ul style="list-style-type: none"> - Favoriser la récupération physique - Diminuer les courbatures et le risque de blessures 	<ul style="list-style-type: none"> - Étirement en solo et en duo 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'étirer - Comprendre l'importance d'un étirement - Être à l'écoute de son corps 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé

Séquence	Nom de la Séquence	Objectif	Méthode	Compétences acquises	Mode d'évaluation
Matin 1	Préparation physique et ludique	<ul style="list-style-type: none"> - Préparer le corps à l'effort et le rendre disponible - Favoriser la performance et la récupération physique <ul style="list-style-type: none"> - Éviter les blessures - Développer la concentration et la confiance en soi - Cultiver un esprit ludique - Faire connaissance et créer une cohésion de groupe 	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement en solo, en duo et collectif - Jeux en duo et collectif 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'échauffer - Comprendre l'importance d'un échauffement - Être à l'écoute de son corps - Être dans un état d'esprit ludique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Matin 2	Amélioration des qualités physiques et mentales	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la précision d'exécution, le contrôle physique et la virtuosité gestuelle - Acquérir une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Préparer à la prise de risque <ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience de ses limites corporelles - (Re)découvrir et explorer les actes moteurs et la biomécanique 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices spécifiques d'habileté et de maîtrise corporelle 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Savoir prendre des risques calculés en fonction de ses capacités et des contraintes techniques - Rester Zen lors d'une situation de prise de risque 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Matin 3	Théorie, pratique et improvisation des accidents avec son corps, le sol, un mur, une chaise, une table et des objets du quotidien	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre les techniques de chocs, glissades, ratages coinçages et rattrapages avec son corps, le sol, un mur, une chaise, une table et des objets du quotidien - Assimiler les triches, les illusions et les bruitages spécifiques au Slapstick - Explorer un large éventail d'actions catastrophiques dans diverses situations, rythmes et états - Acquérir le travail de conviction, de réaction et de reconstruction lié à l'accident - Développer l'habileté maladroite et la virtuosité de la gaffe 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices théoriques et pratiques des accidents avec son corps, le sol, un mur, une chaise, une table et des objets du quotidien - Mise en situation et improvisation des techniques d'accidents abordées - Écriture, répétition et présentation d'une séquence accidentée 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder les techniques d'accidents avec son corps, le sol, un mur, une chaise, une table et des objets du quotidien - Mettre les techniques d'accidents au service du jeu comique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 4	Préparation physique et ludique	<ul style="list-style-type: none"> - Préparer le corps à l'effort et le rendre disponible - Favoriser la performance et la récupération physique <ul style="list-style-type: none"> - Éviter les blessures - Développer la concentration et la confiance en soi - Cultiver un esprit ludique 	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement en solo, en duo et collectif - Jeux en duo et collectif 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'échauffer - Comprendre l'importance d'un échauffement - Être à l'écoute de son corps - Être dans un état d'esprit ludique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 5	Amélioration des qualités physiques et mentales	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la précision d'exécution, le contrôle physique et la virtuosité gestuelle - Acquérir une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Préparer à la prise de risque <ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience de ses limites corporelles - (Re)découvrir et explorer les actes moteurs et la biomécanique 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices spécifiques d'habileté et de maîtrise corporelle 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder une boîte à outils d'actions virtuoses pour pouvoir s'entraîner - Savoir prendre des risques calculés en fonction de ses capacités et des contraintes techniques - Rester Zen lors d'une situation de prise de risque 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 6	Théorie, pratique et improvisation des accidents avec son corps, le sol, un mur, une chaise, une table et des objets du quotidien	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre les techniques de chocs, glissades, ratages coinçages et rattrapages avec son corps, le sol, un mur, une chaise, une table et des objets du quotidien - Assimiler les triches, les illusions et les bruitages spécifiques au Slapstick - Explorer un large éventail d'actions catastrophiques dans diverses situations, rythmes et états - Acquérir le travail de conviction, de réaction et de reconstruction lié à l'accident - Développer l'habileté maladroite et la virtuosité de la gaffe 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices théoriques et pratiques des accidents avec son corps, le sol, un mur, une chaise, une table et des objets du quotidien - Mise en situation et improvisation des techniques d'accidents abordées - Écriture, répétition et présentation d'une séquence accidentée 	<ul style="list-style-type: none"> - Posséder les techniques d'accidents avec son corps, le sol, un mur, une chaise, une table et des objets du quotidien - Mettre les techniques d'accidents au service du jeu comique 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé
Après-Midi 7	Étirement	<ul style="list-style-type: none"> - Favoriser la récupération physique - Diminuer les courbatures et le risque de blessures 	<ul style="list-style-type: none"> - Étirement en solo et en duo 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'étirer - Comprendre l'importance d'un étirement - Être à l'écoute de son corps 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et évaluation continue durant chaque exercice en fonction du stagiaire et du parcours proposé