



# Préparation du concours "Ma thèse en 180 secondes" (SP70)

*Ecriture du speech, présence scénique, gestion du stress et coaching théâtral*



**LA FINALE RÉGIONALE DE MT180s AUVERGNE SE TIENDRA LE LUNDI 11 MARS 2025**

## Objectifs

Suivant les techniques du travail de l'acteur et les enseignements de la Technesthésie (tekhnê, art ; aesthesis, sensation), technique oratoire fondée sur la motricité de la parole, nous proposons un entraînement pratique intensif, permettant à chacun d'affirmer sa présence et de trouver l'aisance de sa parole en public. Il s'adapte spécialement à la préparation au concours « Ma Thèse en 180 secondes » — En AcT a d'ailleurs préparé avec quelques succès des doctorants à Paris Ouest Nanterre mais également à l'UCA depuis maintenant deux ans. Il se conclut ainsi par une simulation de l'épreuve orale de 3 minutes, où chaque stagiaire éprouve les apports de l'entraînement en situation.

## Méthodes

- Méthode opérationnelle : nombreux exercices individuels et personnalisés.
- Techniques du comédien sur l'imaginaire, l'émotion et tout ce qui nourrit le discours et permet de mieux l'incarner.
- Jeux de l'orateur : Méthode Technesthésie, étude et pratique des appuis physiques de la parole et du corps parlant.
- Travail collectif : Exercices, jeux et entraînements en solo, en duo, en groupe ; appréciés et commentés par l'ensemble du groupe, ce qui multiplie les regards et les retours, et développe la capacité d'écoute et d'analyse.
- Guide d'entraînement fourni aux stagiaires en fin de formation.

## Modalités

**Langue** : Français

**Public cible** : Doctorants en 2ème et 3ème année.

**Prérequis** : Avoir des résultats à présenter, apporter une trame de la thèse.

### Intervenants :

- PART. 1 : Journaliste scientifique
- PART. 2 : Compagnie En-ACT

**Durée** : 4h (demi-journée) + 21 heures (3 jours)

**Nombre maximum de participants** : 15 participants.

**Validation** : 1 module

## Contenu

### Jour 1

Travail de vulgarisation et d'écriture du discours avec une journaliste scientifique. (4h)

### Jour 2

Détente, échauffement corporel et vocal/ les 4 mécanismes de base de la parole /isoler les blocs de sens/ accélérer et ralentir à volonté /geste articulatoire : souffle, diction, diaphragme, mobilisation physique/organisation des séquences : savoir attaquer et conclure/transmettre des images et des émotions. (7h)

### Jour 3

Motricité de la parole : donner vie à son propos, utiliser les appuis de la technique, trouver sa voix d'orateur/répéter son texte : corps en mouvement, projection de la voix, gestion de l'espace. Identifier les images et émotions sous-jacentes au texte à transmettre/étude et entraînement par deux sur son texte puis premier passage solo devant l'auditoire. (7h)

### Jour 4

Répétition du discours de 180 secondes : attaque, rythme, mise en corps, occupation de l'espace, nourrir et transmettre les images, les émotions/passage en situation dans le temps imparti, gestion de l'imprévu/retour des stagiaires et bilans personnalisés. (7h)

*S'inscrire via ADUM ici*

 Participation obligatoire au concours.