

# ESJ PRO

## FORMATION RADIO

### Le direct et l'improvisation

---

#### PROGRAMME

##### Jour 1

- Connaissance et maîtrise de son corps et de sa voix. Exercices sur le souffle, le débit, le stress
- Travail sur les tensions et les blocages (avec comédien, travail sur le comportement)
- Exercices pratiques en studio : comment traiter une information avec un court temps de préparation. Ecoute critique

##### Jour 2

- La prise d'antenne imprévue et urgente selon trois modes d'improvisation différents, avec scénario surprise. Travail de la maîtrise du contenu. Enregistrements et debriefs
- Improvisation et timing. Exercices pratiques, en studio et en direct téléphone, pour mieux appréhender le temps et ses contraintes
- Travail individualisé, avec le comédien, sur les insuffisances spécifiques repérées chez chacun

##### Jour 3

- Improviser pendant le direct. Maîtriser l'info, le ton, le rythme. Travail en demi- groupes (inversés matin/après-midi)
- Exercices de direct extérieur, travail de l'improvisation pendant la présentation d'un journal
- Ecoute critique active et détaillée

##### Jour 4

- Les grandes règles du direct, illustrées par des exercices pratiques
- Savoir rebondir, relancer, s'appuyer sur ses connaissances, maîtriser son stress pour accompagner l'auditeur
- Direct sportif et direct avec invité en studio

##### Jour 5

- Le direct avec des auditeurs. Echange et bonne longueur. Le dialogue vivant
- La toux, le rire, le lapsus en direct. Jusqu'où aller en improvisation
- Bilan du stage

#### PUBLIC

Journalistes radio

#### DUREE

5 jours – 35 heures

#### DATES ET LIEUX

Consulter le site  
[www.esj-pro.fr](http://www.esj-pro.fr)

#### L'ATOUT ESJ PRO

Un duo de comédien et de journaliste pour permettre aux stagiaires de progresser.

#### TARIF

2 375 euros HT

#### CONTACTS

##### A Paris et Lille

Anne Bouchez

[anne.bouchez@esj-pro.fr](mailto:anne.bouchez@esj-pro.fr)

+ 33 (0)3 20 30 44 37

##### A Montpellier

Christelle Brooks

[christelle.brooks@esj-pro.fr](mailto:christelle.brooks@esj-pro.fr)

+ 33 (0)4 67 65 67 97