



## Programme Théorique

### **Intro :**

Histoire du stand up  
Différent style  
Analyse audio et vidéo  
La troupe du CaC

### **Partie 1: DEVELOPPER RAPIDEMENT DES BLAGUES**

A- son propos  
B- les ficelles  
C - les punchlines  
D- Chroniques du podcast de l'AF LAHAYE

### **Partie 2: PREPARATION SECRETE DE STAND-UP COMEDY**

A- répéter  
B- prepa mentale  
C- PNL

### **Partie 3: OPTIMISER VOTRE CONFORT SUR SCENE**

A- gestion du stress  
B- le public  
C- syndrome du visiteur

### **Bonus: AUGMENTER SON IMPACT SUR LA SCÈNE**

A- optimisation de sa prestation  
B- augmentation des Rires à la minute  
C- partage et collaboration Auteur et humoriste  
D- preparation soirée CaC

## Répartition du programme théorique

Cours	Contenu
1	Histoire du stand up Différents styles
2	Analyse audio et vidéo La troupe du CaC
3	A- affiner son propos B- les ficelles de Ch. BERROU
4	C- les punchlines D- Chroniques podcast de l'AF LAHAYE
5	A- répéter B- prepa mentale C- PNL
6	A- gestion du stress B- le public C- syndrome du visiteur
7	A- optimisation de sa prestation
8	B- augmentation des Rires à la minute
9	C- partage et collaboration Auteur et humoriste, Comedy Buddies de J.Foster
10	D- preparation soirée CaC

### Déroulement :

1h de Théorie et d'échanges.

1h de pratique et de performance.

Outils :

- Micros
- Pieds de micro
- Tabouret
- Enregistreurs vidéo/audio