



# LES DRÔLES DE COMPÈRES

## FORMATION DE L'ÉTÉ

Du Lundi 1 juillet au vendredi 25 juillet 2025



Sur la période du 1<sup>er</sup> au 25 juillet 2025, 3 comédiens de l'association **Les Drôles de Compères, Alexandre N., Kevan S. et Nathan P.** ont participé à un programme d'activités hebdomadaires.

Ce temps fort de l'été avait pour but de combiner apprentissage, loisirs et maintien des acquis.

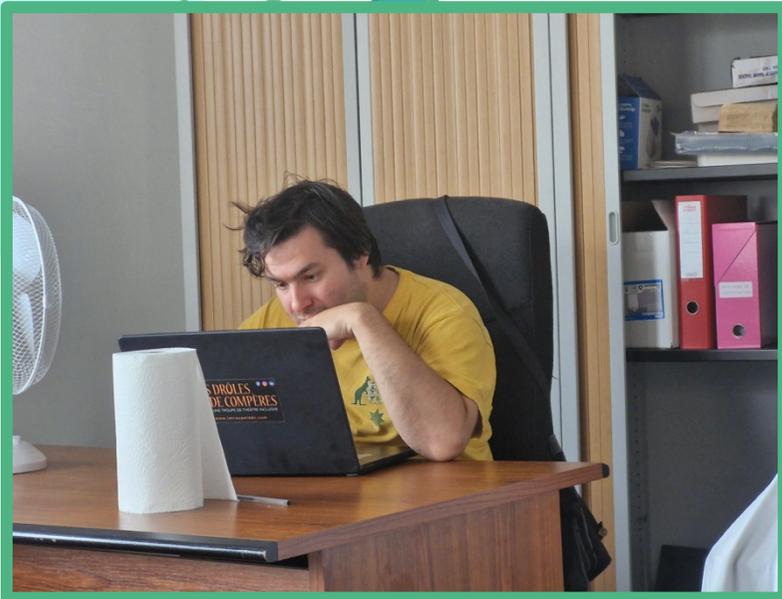
Trois ateliers principaux ont rythmé ces semaines : la post-production vidéo pour développer ou perfectionner les compétences en montage, un atelier cuisine pour sensibiliser au "bien manger" et susciter l'envie de cuisiner, ainsi que des séances de natation pour conserver une activité physique régulière pendant les vacances.

Chaque comédien bénéficiait d'un planning individualisé, adapté à ses objectifs et à son rythme de fatigue.

**Alexandre** avait l'emploi du temps le plus soutenu, avec des journées de 9h30 à 17h30, et de 10h30 à 19h, les jours de piscine. **Nathan** suivait un programme plus léger, de 10h30 à 16h30, ou de 13h30 à 19h lors des séances de piscine. **Kevan**, quant à lui, travaillait de 10h30 à 17h30, avec le même ajustement jusqu'à 19h pour la piscine.

Cette organisation a permis de respecter les besoins de chacun tout en assurant la progression dans les différentes activités.





Sur l'atelier de montage vidéo, **Alexandre** a montré une nette progression. Il a travaillé de façon approfondie sur l'autonomie, la créativité et l'amélioration technique, notamment en compositing, animation 3D et colorimétrie. Les résultats ont été très satisfaisants : il a livré l'ensemble des vidéos dans les délais impartis, en maintenant une bonne qualité d'exécution. On note encore quelques hésitations dans la prise d'initiatives créatives : Alexandre a tendance à limiter ses propositions et à ne pas toujours prendre de risques artistiques. Cependant, sa capacité à travailler seul et à mener à bien les tâches reste un point très positif.



Pour **Kevan**, cette période a surtout été une phase de découverte du logiciel de montage et d'apprentissage des différents outils. Il a monté plusieurs scènes issues de l'ancien film *Tout en bleu* et a réussi à les finaliser correctement. Les difficultés sont apparues dès qu'il fallait passer à une création plus libre, notamment pour les montages de bandes-annonces qui nécessitaient plus d'inventivité et la gestion d'un grand volume d'images. Malgré cela, Kevan a exprimé un vrai plaisir à pratiquer le montage et a beaucoup progressé techniquement. On note toutefois une tendance à vouloir terminer trop rapidement les projets, ce qui conduit parfois à des finitions précipitées plutôt qu'à un travail étalé sur plusieurs

Concernant **Nathan**, le travail en montage a principalement visé à renforcer sa capacité de concentration et son temps d'attention, deux points sur lesquels il rencontrait des difficultés. Une progression notable a été observée : Nathan est parvenu à rester impliqué plus longtemps dans ses tâches sans se laisser distraire par des éléments extérieurs. Techniquement, il a également amélioré sa maîtrise des outils de montage, notamment l'harmonie et le compositing. Sur le plan créatif, il a beaucoup d'idées mais a tendance à laisser son univers personnel dominer, parfois au détriment de la cohérence avec la thématique des vidéos. Un travail d'équilibre entre propositions créatives et respect de l'univers existant reste donc nécessaire. Nathan a d'ailleurs relevé un défi majeur : remonter intégralement le film *In Love Innocent* du début à la fin.

Nous avons organisé une sortie au cinéma avec un double objectif : d'une part, s'imprégner des techniques de montage utilisées dans un long-métrage professionnel et analyser les différents schémas narratifs et cinématographiques présents dans le film ; d'autre part, offrir aux comédiens un moment convivial et agréable en dehors du cadre habituel de la formation, favorisant ainsi la cohésion du groupe tout en nourrissant leur sensibilité artistique.



L'atelier cuisine, organisé un jour sur deux, avait pour objectif de faire découvrir aux comédiens la préparation de repas équilibrés, le choix des aliments et l'importance de consommer plus de légumes.

Les recettes étaient sélectionnées collectivement, avec une contrainte de budget à respecter. Les achats se faisaient principalement au marché, complétés par quelques courses en supermarché. L'ensemble du groupe a bien accueilli cet atelier et a particulièrement apprécié déguster les plats préparés.

Nathan a cependant rencontré quelques difficultés liées à son palais plus sélectif, ce qui l'a freiné dans la dégustation des mets qu'il avait lui-même réalisés. Malgré cela, l'expérience a été jugée très positive et a renforcé chez tous les participants l'envie de poursuivre la pratique culinaire.





L'activité piscine, organisée un jour sur deux au centre aquatique d'Alfortville, visait principalement à maintenir une bonne condition physique et à favoriser l'envie de poursuivre cette pratique en autonomie après les vacances. Chaque séance alternait trente minutes d'exercices de nage et trente minutes de détente libre, permettant aux comédiens de profiter du toboggan et des espaces ludiques.

Cette activité complétait l'atelier cuisine dans une logique de rééquilibrage corporel : l'idée était d'associer une meilleure alimentation à une dépense physique régulière afin de limiter la prise de poids estivale et, pour certains, de favoriser une perte de poids. Étant également inscrits dans l'activité boxe de l'association en temps normal, ces séances de natation ont permis de maintenir leur dynamique sportive tout en leur apportant du plaisir et un moment de détente.



Cette période de formation estivale a été globalement très positive. Les comédiens ont développé leurs compétences techniques en montage vidéo, progressé dans leur autonomie et découvert de nouvelles pratiques culinaires et sportives. Malgré quelques difficultés individuelles (prise d'initiative créative, sélectivité alimentaire, gestion du temps sur les montages), les objectifs fixés ont été atteints. L'envie de continuer à cuisiner et de maintenir une activité physique régulière est un point très encourageant.

Pour les perspectives, on pourrait noter qu'il serait pertinent de poursuivre le travail sur la créativité et la confiance en soi pour Alexandre, de canaliser l'univers créatif de Nathan pour l'harmoniser avec les projets, et d'accompagner Kevan dans l'apprentissage du travail en plusieurs étapes. Enfin, prolonger l'articulation cuisine-piscine-sport permettra bien plus de consolider l'équilibre alimentaire et physique visé cet été.



# LES DRÔLES DE COMPÈRES

POUR NOUS SOUTENIR :



**LES DRÔLES DE COMPÈRES**



**LATROUPELDDC**



**LES DRÔLES DE COMPÈRES**

[WWW.LATROUPELDDC.COM](http://WWW.LATROUPELDDC.COM)