



Comme dans l'émission, vous êtes des candidats à la célébrité qui, grâce à leurs talents et un peu de chance, vont découvrir la vie de star. Encore faut-il passer les étapes du casting, convaincre le jury, se démarquer des autres candidats et s'adapter au rythme exigeant de la Star Academy.

## REGLES DU JEU

### But du Jeu :

Devenir star en arrivant le 1<sup>er</sup> sur la case "**Star de Demain**" et réussir l'épreuve finale.

### Principe du Jeu :

Le plateau est divisé en 3 parties, qui correspondent aux 3 étapes de votre vie de candidat : la **Sélection**, les **Auditions** et l'**Academy**. Pour avancer, vous devez répondre à des questions sur les stars et la musique et passer des épreuves "**Talents**" jugées par les autres joueurs. Pour progresser d'une partie du plateau à l'autre, vous devez passer par des cases "qualificatives" : le **CASTING** et le **JURY**. Là, comme sur la case finale **STAR DE DEMAIN**, il faudra vous surpasser lors d'une double épreuve : "**Question**" + "**Talents**".

### Matériel :

- 1 plateau avec 3 parties (la Sélection / les Auditions / l'Academy)
- 400 questions (132 cartes) + 100 cartes "Talents" et "Vie de Star"
- 1 livret de conseils et d'exercices (20 pages)
- 3 cartes "arbitre" : "Directeur de Casting" / "Nikos" / "Directeur d'Academy"
- 1 CD 18 titres en versions instrumentales avec livret
- 8 pions + 1 dé
- 1 règle du jeu

Et en cadeau : 1 micro-casque (assemblage requis, l'aide d'un adulte est requise pour cette manipulation)



## Début du Jeu :

Mettre le disque du jeu Star Academy dans un lecteur CD et poser le livret de paroles du CD sur la table (le jeu peut aussi se jouer sans lecteur CD, a capella). Mélanger les cartes à dos orange (certaines ont un fond orange, d'autres un fond vert). Tous les joueurs peuvent alors placer leur pion sur la case "Départ" et font 2 lancers de dé : le premier pour répartir les cartes "arbitre" aux 3 joueurs qui font le plus gros score (par ordre décroissant le "Directeur de Casting", puis "Nikos", puis le "Directeur d'Academy"). Ces cartes serviront à déterminer si une épreuve est réussie en cas d'indécision entre les juges. Puis le deuxième lancer de dé détermine qui commence la partie (le plus gros score). Les joueurs jouent ensuite dans le sens des aiguilles d'une montre.

## Déroulement du Jeu :

Le premier joueur lance le dé et avance du nombre de cases indiqué. Il peut alors tomber sur plusieurs types de cases : cases "**question**", cases "**épreuve**" et cases "**étoile**".

**1. Case "question"** (bleue) : un joueur tire une carte "question" et demande au joueur qui est tombé sur la case de choisir le numéro de la question qu'il va lui poser parmi les 3 de la carte. Si le joueur répond correctement, il avance d'une case, sinon il reste sur la même case. **Son tour s'arrête sans qu'il subisse l'effet de la nouvelle case sur laquelle il se trouve.**

**2. Case "épreuve"** (orange) : le joueur qui tombe sur cette case tire une carte à dos orange, qui est soit une carte "**Talents**" (fond orange), soit une carte "**Vie de Star**" (fond vert).

- Les cartes "**Talents**" sont des épreuves de chant, de danse, de comédie ou de gym.

**Arbitrage** : une fois l'épreuve terminée, tous les autres joueurs disent chacun à leur tour s'ils pensent que le joueur a réussi l'épreuve ou non. Si la majorité des juges valide l'épreuve, elle est réussie. Sinon, elle est ratée. S'il y a égalité entre les juges, la décision finale est prise par le joueur qui possède la carte "arbitre" de la partie du plateau où se situe la case "épreuve" : le "Directeur de Casting" pour la première partie, "Nikos" pour la partie "Auditions", le "Directeur d'Academy" pour la partie "Academy".

*Attention*, si le joueur qui est tombé sur la case "épreuve" possède lui-même la carte "arbitre" de sa partie de plateau, c'est l'arbitre de la partie inférieure qui décide. Pour la première partie, c'est le "Directeur d'Academy" qui remplace le "Directeur de Casting".

- Les cartes "**Vie de Star**" sont de simples péripéties.

Le joueur avance ou recule du nombre de cases précisé sur la carte. Le tour du joueur s'arrête sans qu'il subisse l'effet de la nouvelle case où il se trouve.

**3. Case "étoile"** (verte) : ses effets sont décrits sur le plateau (pour les étoiles "Cours de rattrapage", voir plus loin, dans la règle du jeu). Le tour du joueur s'arrête sans qu'il subisse l'effet de la nouvelle case où il se trouve.

Une fois que le tour du premier joueur est passé, le deuxième joueur lance le dé et ainsi de suite.

# Les 3 phases du Jeu Star Academy :

## Partie 1) La Sélection :

*Dans cette partie, vous êtes des chanteurs amateurs qui cherchent à devenir des stars : vous vous inscrivez par téléphone, et vous envoyez votre maquette, pour arriver à être convoqués au casting.*

### La case CASTING

Cette case est qualificative pour la deuxième partie. Les joueurs doivent s'arrêter dessus, même si le nombre de points indiqué par le dé est supérieur.

*Attention* : si le joueur arrive sur la case Casting en fin de tour (par une case spéciale "Tremplin" ou suite à une question ou une épreuve), il reste dessus et passera l'épreuve "Casting" au tour suivant.

**L'épreuve "Casting" consiste à répondre correctement à une question parmi les 3 de la carte + réussir une épreuve "Talents".**

*Attention* : si le joueur tire une carte "Vie de Star" (à fond vert), il la remet sous le paquet et tire aussitôt une autre carte, jusqu'à tirer une carte "Talents" (à fond orange).

L'épreuve est jugée par les autres joueurs (voir paragraphe "Arbitrage", ci-dessus). Si l'épreuve est réussie, le prochain lancer de dé permettra d'avancer dans la partie "Auditions", sinon le joueur reste sur la case et retentera l'épreuve au tour suivant.

## Partie 2) Les Auditions :

*Vous faites désormais partie des présélectionnés pour entrer dans la Star Academy : découverte du trac, 1<sup>ères</sup> vocalises et 1<sup>ers</sup> pas de danse devant un jury de professionnels. Mais votre talent ne suffit pas : présentés au jury contre d'autres candidats, vous faites aussi l'apprentissage de la compétition. Pour transformer votre vocation en destin, il va falloir maintenant convaincre et vous démarquer. D'autant plus que le nombre de places est limité !*

**Dans cette partie, lorsque vous tombez sur les cases "questions" ou que vous tirez une carte "Talents", vous n'êtes plus seul à répondre : vous jouez en duel, contre un autre joueur, désigné par celui qui possède la carte "Nikos". Celui qui répond le plus vite ou réussit l'épreuve avance d'une case.** L'autre joueur, lui, ne bouge pas.

Si le joueur tombé sur la case est celui qui possède la carte "Nikos", c'est le "Directeur de Casting" qui désigne l'adversaire pour le duel.

*Attention* : si l'un des 2 joueurs propose une mauvaise réponse, il ne peut plus faire d'autre choix. Pour les épreuves "Talents", les 2 joueurs jouent l'épreuve en même temps et doivent faire la prestation la plus convaincante.

### La case JURY

Cette case est qualificative pour la troisième partie.

Les joueurs doivent s'arrêter dessus, même si le nombre de points indiqué par le dé est supérieur. Un joueur arrivé sur la case "Jury" en fin de tour reste dessus et passera l'épreuve "Jury" au tour suivant.

**L'épreuve "Jury" consiste à répondre correctement à une question + réussir une épreuve "Talents"** – si le joueur tire une carte "Vie de Star" (à fond vert), il la remet sous le paquet et tire aussitôt une autre carte, jusqu'à tirer une carte "Talents" (à fond orange).

L'épreuve est jugée par les autres joueurs (voir paragraphe "Arbitrage", ci-dessus).

Si l'épreuve est réussie, le prochain lancer de dé permettra d'avancer dans la partie "Star Academy", sinon le joueur reste sur la case et retentera l'épreuve au tour suivant.

### **Partie 3) L'Academy :**

*Après avoir convaincu le jury, vous arrivez enfin dans l'Academy. Alors que les cours et la vie de groupe rythment votre quotidien (chant, danse, comédie, fitness, cours de rattrapage), vous récoltez les premiers lauriers de votre célébrité (interview, disque de la classe, 1<sup>er</sup> succès, tournée en province). Les plus talentueux se verront proposer un rôle dans une comédie musicale, le gagnant deviendra Star de Demain.*

**Dans cette partie, vous jouez de nouveau en solo, mais les cases étoiles "Cours de rattrapage" sont là pour vous rappeler qu'il faut toujours essayer d'être le meilleur : elles impliquent le joueur qui tombe dessus et ses deux voisins de table.**

Les 3 joueurs doivent répondre à une carte "question" : celui qui répond correctement en 1<sup>er</sup> est repêché. Ensuite, un lancer de dé "vote du public" repêche un autre des 2 joueurs (un score entre 1 et 3 sauve le premier, un score entre 4 et 6 repêche le deuxième). Le troisième est perdant : s'il est dans la partie Academy, il retourne à la première case après le Jury, sinon il ne se passe rien.

### **La case STAR DE DEMAIN**

Cette fois-ci, les joueurs doivent tomber pile sur cette case ou reculer du nombre de cases en trop.

**L'épreuve "Star de Demain" consiste à répondre correctement à une question + réussir une épreuve "Talents"** – si le joueur tire une carte "Vie de Star" (à fond vert), il la remet sous le paquet et tire aussitôt une autre carte, jusqu'à tirer une carte "Talents" (à fond orange).

L'épreuve est jugée par les autres joueurs (voir paragraphe "Arbitrage", ci-dessus).

Le 1<sup>er</sup> joueur à réussir l'épreuve finale est déclaré vainqueur. C'est lui la "Star de Demain" !



**Pour tout savoir sur la Star Academy et ses coulisses... 2 solutions :**

- Le Magazine officiel Star Academy, en vente tous les mois
- Le site Internet de l'émission : [www.staracademy.fr](http://www.staracademy.fr)

**Et bien sûr, vous pouvez écrire à vos candidats préférés :**

**Fan Club Star Academy  
D947 - 91426 Morangis Cedex**

# Star Academy

Le livret pour devenir Star !

Des exercices de danse,  
de chant, de comédie...

Des conseils de look, de forme,  
les petits plus de l'Academy...

Apprends à réussir tes castings  
et à gérer ton stress !

# LE LIVRET POUR DEVENIR STAR

L'école de la Star Academy est une passerelle extraordinaire pour devenir une star de la chanson grâce à ses nombreux cours et ses excellents professeurs.

Devenir chanteur(se) est sûrement ton rêve... Sache que c'est un magnifique métier, mais que derrière la gloire, le strass et les paillettes se cache aussi un énorme travail qui demande beaucoup d'efforts, de temps et de volonté à tous les apprentis-chanteur(se)s.

Le livret de la Star Academy GOLD est un vrai plus pour toi :

1 / Il contient des tas d'exercices et de chorégraphies correspondant aux cartes "Talents" (oranges), que tu devras faire pendant tes parties du jeu Star Academy GOLD. Les autres joueurs deviendront alors seuls juges de ta performance !

2 / En plus, tu pourras aussi le garder pour toi, car il te donnera de nombreux conseils pour travailler ta forme, ton look, pour réussir des castings ou gérer ton stress, sans oublier les petits plus de l'Academy à chaque page et un lexique des mots les plus utilisés dans le monde du show-business !

La couleur des pages correspond à un cours particulier, pour que tu puisses te repérer facilement :

|                        |   |
|------------------------|---|
| Chant                  |  |
| Danse                  |  |
| Expression scénique    |  |
| Forme                  |  |
| Look                   |  |
| Préparation du Casting |  |
| Lexique*               |  |

Conserve ton livret précieusement et entraîne-toi comme un(e) professionnel(le) pour perfectionner tes talents artistiques !

**C'est maintenant à ton tour d'avoir la Star Attitude !**

\* Les termes techniques ou difficiles avec une astérisque sont expliqués dans le lexique

*Il est primordial d'avoir une jolie voix pour devenir une star de la chanson, c'est ton outil le plus précieux ! Mais même si tu as une très belle voix, tu dois constamment la travailler à l'aide d'exercices de justesse, de prononciation et de vocalises\* afin de la rendre toujours plus juste et plus belle.*

*Voici quelques exercices de chant qui t'apprendront à placer ta voix et à découvrir le registre qui te convient.*

## EXERCICE DE VOIX

Chante le refrain de la chanson "Musique" comme l'un des artistes de la liste suivante - à toi de choisir lequel ! Les autres joueurs doivent ensuite deviner quel(le) chanteur(se) tu as imité(e).

### Chanteurs

- Patrick Bruel
- Garou
- Joey Starr
- George-Alain Jones
- Johnny Hallyday
- Francis Cabrel
- Michael Jackson
- Billy Crawford
- Florent Pagny

### Chanteuses

- Céline Dion
- Vanessa Paradis
- Patricia Kaas
- Priscilla
- Ophélie Winter
- Lara Fabian
- Shakira
- Nolwenn Leroy
- Lorie



### Les petits plus de l'Academy

☆ Evite de toujours chanter a capella\* : entraîne-toi par exemple en écoutant le CD du jeu Star Academy Gold, ou essaye des séances de karaoké : cela te permettra de poser ta voix et d'apprendre à chanter plus juste.

☆ Les veilles de représentation, tu peux aussi avaler une cuillerée de miel avant de te coucher afin de préserver le timbre de ta voix et de pouvoir enflammer ton public !

☆ Pour ne pas fatiguer ta voix, échauffe-toi toujours avant de chanter, en faisant les exercices de vocalise\* du livret.

Comme on l'apprend à la Star Academy, il est aussi essentiel de savoir articuler et prononcer clairement les paroles d'une chanson pour la restituer le mieux possible.

C'est maintenant à ton tour de t'entraîner en prononçant rapidement ces quelques phrases... Concentre-toi !

## EXERCICE DE PRONONCIATION

*Répète 5 fois à la suite l'une de ces phrases :*

- "Les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches, archi-sèches ?"
- "Panier - Piano"
- "Un chasseur sachant chasser doit savoir chasser sans son chien."
- "Tonton, le thé de ta Tatie t'a-t-il oté ta toux ?"
- "Un dragon gradé dégrade un gradé dragon."
- "Je veux et j'exige un chaud baiser sur chaque joue."
- "Trois petites truites cuites, trois petites truites crues."
- "Combien ces six saucissons-ci ? C'est six sous ces six saucissons-ci."
- "Dis-moi gros gras grand grain d'orge, quand te dégross-gras-grand-grain d'orgeras-tu ?"



### Les petits plus de l'Academy

- ✧ Pour améliorer ta diction et ton articulation jour après jour, entraîne-toi dès que tu peux à lire des textes à voix haute.
- ✧ Pour te rendre compte de tes progrès, enregistre régulièrement ta voix sur une cassette audio pendant 5 à 10 secondes, et écoute la différence !
- ✧ Fais le vide dans ton esprit, essaye d'être décontracté(e) et concentre-toi sur chaque syllabe en essayant de ne pas rire !

Un bon chanteur doit savoir placer sa voix dans les sons les plus aigus comme les plus graves, et maîtriser sa puissance afin de s'adapter à n'importe quelle note ou n'importe quel répertoire.

A ton tour de tester tes talents de chanteur(se) !

## EXERCICE DE VOCALISE

1/ Echauffe-toi en prononçant la syllabe 'LA' le plus longtemps possible sur une note qui correspond à ta voix.

2/ Maintiens ensuite la syllabe 'LI' en allant du son le plus bas (c'est-à-dire la note la plus grave) que tu puisses faire, jusqu'au son le plus haut (la note la plus aiguë).

3/ Refais le même exercice, mais cette fois-ci en allant de la note la plus haute que tu peux faire à la plus basse.

4/ Teste la puissance de ta voix en maintenant le plus longtemps possible les notes 'DO', 'RE', 'MI', 'FA' et 'SOL'.

5/ Devant un miroir fais cet exercice sans bouger les lèvres : enchaîne sur la même note 'OA', puis 'OU' et répète enfin 'OUIN-OUIN' 5 fois. Si ton visage n'a pas bougé, tu as réussi cet exercice !

Demande maintenant aux autres joueurs si ta performance est réussie !



### Les petits plus de l'Academy

☆ Essaye de t'isoler pour travailler, car tu peux être amené(e) à crier ou à faire des sons que ton entourage trouverait peu élégants, risibles, voire inaudibles ou ridicules...

☆ Quand tu auras maîtrisé ces exercices, documente-toi dans les livres de chant pour en trouver d'autres et varier les difficultés.

☆ Ne te casse pas la voix en forçant ! Ces exercices permettent simplement d'échauffer la voix avant de chanter.

Pour devenir une star de la chanson, il est important de savoir danser. Avoir le rythme dans la peau ne suffit pas ! Il faut aussi que tu connaisses quelques pas essentiels pour être au niveau des chorégraphies de stars.

Voilà quelques chorégraphies qui t'aideront à améliorer tes talents de danseur(se)... Si cela t'aide, tu peux choisir une des chansons du CD pour t'accompagner !

# La Bossa Danse

## CHOREGRAPHIE N° 1



Jambes écartées,  
tends les bras vers le ciel.



Baisse doucement les  
bras le long du corps en  
tournant les mains et en te  
déhanchant.



Fais un tour sur toi-même  
et tape dans tes mains.



Fais 3 pas en avant puis  
3 pas en arrière en te  
déhanchant.



Tape dans tes mains  
et saute en l'air.



Mets tes bras vers l'avant,  
mains jointes en papillon.



Prolonge le mouvement  
sur la droite...



... puis sur la gauche.



Jambe gauche fléchie,  
pose tes mains  
sur le genou gauche.

# La Latino Danse

## CHOREGRAPHIE N° 2



Agite les mains en papillon et fais un pas chasse sur la droite en te déhanchant.



Répète ce même mouvement sur la gauche.



Encore une fois sur la droite...



... puis sur la gauche !



Fais un pas de côté sur la droite en balançant la tête, et mime un cercle avec ton avant-bras gauche.



Recentre-toi en faisant un saut jambes écartées et tape des mains une fois.



Jambes écartées, tends le bras gauche vers le bas et remonte l'épaule droite en secouant le bassin.



Répète le mouvement de l'autre côté.



Saute en tapant des mains, jambes écartées.

# La Boogie Danse

## CHOREGRAPHIE N° 3



Sautille sur place en montant bien les genoux à gauche et à droite 2 fois et en faisant le même mouvement avec les bras pliés le long du corps.



Sautille toujours et mime un cercle avec l'index de la main droite près de ta tête.



Remue les bras à droite et à gauche, mains penchées vers le bas comme des pattes de chien et sautille.



Mets la main droite au dessus de ta tête et la main gauche en dessous en sautillant 2 fois.



Main droite tendue à côté de la tête, balance tes cheveux de droite à gauche en sautillant.



Répète la figure 1.



Bras pliés, balance les bras de bas en haut en joignant ton pouce et ton index pour faire un cercle avec les 2 mains et sautille 2 fois.



Flechis les jambes et tape 2 fois sur tes cuisses.



Tape 2 fois dans tes mains en sautillant.

# La Cowboy Danse

## CHOREGRAPHIE N° 4



De face, fais 2 pas chassés en crabe sur la gauche puis tape dans tes mains en te déhanchant.



Même mouvement sur la droite.



Jambe gauche fléchie, tends la jambe droite vers l'avant et tape 2 fois au sol avec le talon.



Tends la jambe droite vers l'arrière et tape 2 fois au sol avec la pointe du pied.



Remplace ta jambe droite en avant et retape du talon 1 fois.



Tends la jambe droite sur le côté et tape 1 fois au sol avec ton pied.



Attrape ton pied droit avec la main gauche, jambe pliée devant toi.



Plie la jambe droite vers l'arrière et attrape ton pied droit avec la main droite.



Fais un saut pieds joints et claques des mains.

# La Funky Danse

## CHOREGRAPHIE N° 5



Jambes croisées, tends le bras gauche et plie le bras droit, main sur la poitrine. Recommence de l'autre côté.



Fais un léger déhanche sur la droite, jambes écartées et ramène les poings sur ton épaule gauche.



Jambe droite tendue et jambe gauche fléchie, déhanche-toi sur la gauche et lève les bras en écartant les doigts.



Donne un coup de pied en avant et replace-toi, jambes écartées, bras en arrière et mains ouvertes.



Tourne-toi sur la gauche, fléchis un peu la jambe droite et plie le bras gauche derrière ton dos en tendant l'autre sur le côté.



Replace-toi face au public, main droite à la taille et bras gauche tendu avec la main en équerre vers le haut.



Fléchis les jambes jointes en ramenant les mains sur ta hanche gauche.



Jambes croisées, tends ton bras droit sur le côté, main en équerre, en repliant le bras gauche sur ta poitrine.



Pose la main droite sur ta hanche, lève le bras gauche en l'air et croise les jambes dans l'autre sens.

# La Chica Danse

## CHOREGRAPHIE N° 6



Tiens-toi droit(e),  
jambes jointes et fais  
3 mouvements de vagues  
en ondulant des bras.



Continue en faisant 1 pas  
en avant et 1 pas en arrière,  
genoux relevés, 3 fois  
d'affilée.



Dehanche-toi et prolonge  
le mouvement de vagues  
en l'air jusqu'à joindre  
tes 2 mains.



Croise les bras sur la  
poitrine et dehanche-toi  
de droite à gauche,  
jambes serrées.



Main droite sur la tête  
et main gauche sur les  
hanches, ondule de gauche  
à droite.



Pose les 2 mains sur tes  
hanches, coudes en arrière  
et ondule sur la pointe des  
pieds.



Joins les mains en l'air et  
fais trembler tes hanches  
de gauche à droite par des  
petits mouvements le plus  
vite possible.



Pose le genou droit par terre,  
plie la jambe gauche. Main  
droite en arrière posée  
au sol, lève et descends  
le bassin vers ton talon.



Garde le genou droit par  
terre et pose tes fesses sur  
ton talon droit. Mets la main  
gauche devant, la main droite  
derrière et tiens la pose.

Les stars de la chanson doivent maîtriser l'art de la comédie pour leurs spectacles sur scène, leurs chorégraphies et pour être à l'aise devant leur public. D'ailleurs, beaucoup d'entre elles jouent dans des films ou des comédies musicales et leurs concerts sont de véritables spectacles.

Apprends avec l'exercice suivant à développer tes talents de comédien(ne) !

## EXERCICE DE COMEDIE

Choisis une des émotions suivantes à mimer. Au bout d'une minute, les autres joueurs doivent deviner ce que tu as joué :

- ★ La peur ★
- ★ Le chagrin ★
- ★ La colère ★
- ★ La timidité ★
- ★ L'étonnement ★
- ★ La joie ★
- ★ La prétention ★
- ★ L'excitation ★
- ★ La douleur ★
- ★ L'inquiétude ★
- ★ La réflexion ★
- ★ Le soulagement ★
- ★ La coquetterie ★
- ★ Le stress ★



### Les petits plus de l'Academy

★ Jouer la comédie n'est pas un art aussi facile que cela ! Si tu n'oses pas t'exprimer et libérer totalement tes émotions devant les autres, ferme les yeux, imagine que tu es seul et que personne ne te regarde... Tu seras beaucoup plus à l'aise dans ton jeu de scène !

★ Pense à une situation que tu as déjà vécue pour jouer la comédie plus facilement. Par exemple, si tu veux mimer la peur, pense à ce qui t'effraie vraiment !

★ Si tu es trop timide, commence par jouer ces émotions avec seulement le haut du corps ou en restant assis(e).

Les stars cotoient énormément de personnes, que ce soit pour travailler avec leur équipe, s'entretenir avec les médias ou pour rencontrer leur public. En toutes ces occasions, les artistes font très attention à leur présentation et à leur manière de se tenir.

Avec les conseils et l'exercice qui suivent, tu pourras toi-aussi avoir l'attitude d'une vraie star...

## EXERCICE DE PRESENTATION

Munis-toi d'un fil assez long et étends-le, tout droit par terre. Marche ensuite sur ce fil en regardant en face de toi comme le font les mannequins, fais demi-tour au bout du fil et recommence dans l'autre sens. Tu peux aussi te faire accompagner par la musique de ton choix pour rendre l'exercice plus amusant.

### Quelques Conseils...

L'important est avant tout d'avoir une allure gracieuse. Pour cela, oublie les mauvaises habitudes : ne t'avachis pas dans les fauteuils, ne mets pas tes jambes sur la table quand tu t'assois... La base est de savoir se tenir droit(e). Pour cela, imagine qu'un fil invisible te tire vers le ciel, tends ton dos, tire tes épaules en arrière et lève ta tête. Être élégant(e) est une des clés de succès pour une carrière !

Mais avoir une allure gracieuse ne suffit pas ! Utiliser un vocabulaire varié et riche est aussi un vrai atout. En plus, en parlant correctement, tu montreras au directeur de casting que tu es à l'aise et tu pourras lui communiquer ta passion plus facilement. Pour enrichir ton vocabulaire, rien de tel que de lire des romans ou des magazines !



### Les petits plus de l'Academy

- ☆ Ton élocution doit être parfaite : évite les gros mots et les chewing-gums !
- ☆ La confiance en soi est une clé pour réussir sa vie. Mais si tu te sens souvent mal dans ta peau, pas de panique ! Être sûr(e) de soi n'est pas évident, cela se travaille à force de patience et d'expérience...
- ☆ En plus de ta gestuelle, de ta démarche et de ton vocabulaire, n'oublie pas de soigner aussi ton look !

Tournées, enregistrements en studio, émissions de télévision, séances de dedicaces... la vie d'une star est très rythmée !

Même sans surveiller ton style de vie comme une vraie vedette, tu peux suivre quelques conseils et exercices simples qui te permettront d'avoir de l'énergie à revendre !

## EXERCICE DE FORME

### 1 / S'étirer le matin

Mets-toi à genoux dans ton lit et étire-toi en rapprochant les fessiers des talons et en étendant les bras vers l'avant, front au sol. Reste au moins 10 secondes dans cette position.



### 2 / Se muscler les jambes

Allonge-toi sur le côté droit et tends la jambe gauche en l'air, jambe droite tendue au sol. Fais ensuite 20 petits mouvements en ramenant la jambe gauche vers le bas (sans toucher le pied droit !). Répète l'exercice du côté gauche.



### 3 / Se dessiner un joli ventre

Allonge-toi sur le dos, plie les jambes au sol et soutiens ta tête avec les mains. Relève alors légèrement le buste vers tes genoux puis redescends au sol (sans toucher tes genoux !). Répète le mouvement 20 fois, mais attention à ne pas tirer ta tête, ce sont tes abdominaux qui doivent travailler !



### Une règle d'or...

Ne pas fumer : Le tabac rend les efforts physiques de plus en plus difficiles et augmente beaucoup les risques de maladies respiratoires graves. En plus, les fumeurs ont la peau qui jaunit (surtout les doigts), qui se ride beaucoup plus vite, leurs cheveux sont plus ternes et leurs dents moins blanches. Alors si tu veux devenir une star, n'allume pas de cigarettes !



### Les petits plus de l'Academy

Il n'y a rien de tel pour être en forme que de faire du sport ! Si tu préfères être seul(e), tu peux pratiquer le jogging, la natation ou faire des exercices à la maison. Si tu préfères être en groupe et encadré(e), fais de la gym, de la danse ou n'importe quel sport collectif (basket-ball, hand-ball, volley-ball...).

Les stars de la chanson ont aussi bien souvent de grands talents de danseurs. Or, pour faire des chorégraphies, être souple est un super atout !

Voici quelques exercices qui t'aideront à bouger ton corps en toute liberté !

## EXERCICE D'ASSOUPPLISSEMENT



1/ Reste debout le dos bien droit, jambes serrées. Penche la partie supérieure de ton corps vers l'avant très lentement en courbant le dos et en baissant la tête. Essaie ensuite d'atteindre tes pieds avec tes bras (ne force pas !). Puis remonte très lentement à la position initiale.

*Répète cet exercice 5 fois.*



2/ Installe-toi assis(e) les jambes écartées le dos bien droit.

Penche-toi très lentement sur ta jambe gauche en essayant d'atteindre ta cheville gauche (ne force pas). Fais ensuite le même exercice avec le côté droit.

*Répète cet exercice 5 fois.*



3/ Tiens-toi debout.

Tends la jambe gauche en arrière et plie la jambe droite. Baisse ensuite le bassin le plus bas possible en fléchissant la jambe droite (sans forcer !).

*Reste dans cette position 25 secondes et répète l'exercice de l'autre côté.*



### Les petits plus de l'Academy

Attention, ces exercices doivent être pratiqués selon certaines règles :

- ⊛ Échauffe-toi 5 minutes en sautillant, en courant ou en sautant à la corde.
- ⊛ Porte des chaussures de sport ou de grosses chaussettes.
- ⊛ Ne force jamais : les mouvements ne doivent pas te faire mal.
- ⊛ Souffle régulièrement pendant l'effort.

Les stars te paraissent toujours plus belles et rayonnantes à la télévision. C'est parce qu'elles sont souvent très stylées et qu'elles savent mettre leurs atouts en avant.

Voici quelques astuces qui vont te permettre de te mettre en valeur pour qu'on te remarque !

## CONSEILS DE LOOK

Le look est indispensable au succès d'une star : tu peux reconnaître tes chanteur(se)s préféré(e)s simplement par leur style vestimentaire, leur coiffure, leur maquillage... Que ce soit pour des petits détails ou pour un style en général, les stars ont chacune leurs particularités, c'est ce qu'on appelle "l'image".

Par exemple, Jenifer porte souvent des hauts courts pour mettre son nombril en valeur, Lorie a un look et une attitude "sportswear", Jeremy se fait remarquer par le côté rebelle de sa coupe de cheveux et de ses vêtements...

Essaye d'être original(e) et créatif(ve) : ne copie pas les autres... Crée ton propre style, celui qui fera qu'on se souviendra de toi. Mais reste toujours toi-même, naturel(le), car ce n'est pas la peine de se déguiser !

Attention, n'oublie pas que les tenues que portent les stars à la télévision sont des tenues de spectacle ! Ces tenues sont souvent branchées, sophistiquées ou provocantes, et ne peuvent pas se porter dans la vie de tous les jours... Apprends toi-aussi à faire la différence en choisissant ton "look de ville" et ton "look de scène" !



### Les petits plus de l'Academy

☆ Plutôt que d'avoir un style en particulier, n'hésite pas à mélanger les genres dans une même tenue. Par exemple, les filles peuvent mélanger un jean's usé avec des accessoires plus chics. Quant aux garçons, ils seront très tendance avec un pantalon noir classique bien coupé et des baskets branchées.

☆ Choisis ta coupe de cheveux en fonction de ton style, mais surtout de la forme de ton visage... Car une coupe qui te paraît jolie sur quelqu'un d'autre ne t'ira pas forcément. Attention aux dérapages !

☆ Ose l'extravagance, mais ne sois jamais vulgaire : trop de strass, de paillettes ou de cuir peut nuire à ton image.

Les castings sont décisifs dans la vie d'un artiste. C'est grâce à eux que de grandes stars ont été découvertes, comme pour Star Academy.

Mais ce sont aussi des moments riches en stress et en émotions au cours desquels il faut savoir garder son sang-froid et faire attention aux arnaques !

## PREPARATION DU CASTING

### Gère ton trac !

- Il faut que tu te connaisses bien pour être sur(e) de toi pendant le casting. Prends une feuille et écris d'un côté tes défauts, et de l'autre tes qualités, en allant du plus important au moins important. Ensuite, demande à tes ami(e)s et aux membres de ta famille de faire le même exercice en essayant d'être le plus sincère possible. En comparant les résultats, tu vas réaliser que les autres n'ont pas toujours la même image que toi de ta personnalité : tu te sous-estimes peut-être !

- Il est aussi très important de prendre du recul par rapport aux échecs : il est normal de faire des erreurs, et c'est en évitant de les refaire que l'on progresse. Alors si tu échoues à des castings ou des concours, ne te décourage jamais : la chance peut toujours tourner, alors garde espoir !

### Derniers conseils...

- Dors bien la veille pour être en forme et moins stressé(e). Tu devras être dynamique pour donner au directeur de casting l'envie de travailler avec toi !

- Cherche un maximum d'informations sur le casting pour bien correspondre au profil recherché et montrer au jury que tu connais véritablement le projet.

- Apprends ton texte par cœur, car rien n'énervé plus un directeur de casting qu'un candidat qui a des trous de mémoire... Ne gâche pas tes chances !

- N'écoute pas les candidats qui passent avant toi car ils te stresseront ! Trouve plutôt un coin pour t'isoler et te concentrer.



### Les petits plus de l'Academy

✧ Avant de passer devant un vrai jury, tu peux te rendre compte de l'image que tu dégages en te filmant en train de chanter, danser ou jouer la comédie.

✧ Renseigne-toi bien sur les castings, car certaines petites annonces proviennent parfois de fausses agences de casting. Si tu es mineur(e), fais-toi accompagner d'un adulte !

✧ Fais attention aussi aux agences qui te demandent de l'argent pour réaliser des books. Les vraies agences de casting financent tous ces frais car elles croient au succès de leurs protégé(e)s.

*Si tu veux devenir une star de la chanson, il faut que tu maîtrises parfaitement le vocabulaire qu'emploient les professionnels du show-business. Pas de panique, tu trouveras dans ce lexique la liste des termes techniques les plus utilisés dans le monde de la chanson !*

## LEXIQUE

**Agent** : Son rôle est différent du manager, puisqu'il gère les intérêts financiers et la carrière des artistes (tournées, spectacles...).

**Attaché de presse** : Il s'occupe de promouvoir les artistes vis-à-vis des différents médias (presse, radio, TV).

**Auteur** : Il écrit les textes d'une chanson.

**Backstage** : Ce sont les coulisses des tournées et des spectacles, c'est-à-dire tout ce que le spectateur ne voit pas !

**Beat** : Mot anglais désignant le battement de la mesure d'un titre. Le beat est très utilisé dans la musique techno par exemple.

**Chanter a capella** : Chanter seulement avec la voix, sans accompagnement instrumental.

**Chœurs** : Ensemble de personnes chantant en soutien de la voix principale d'un titre.

**Compositeur** : Il compose la musique d'une chanson.

**Cover** : Mot anglais désignant une reprise d'une œuvre par un interprète différent de celui de l'œuvre originale.

**Crescendo** : Terme utilisé pour désigner un son dont la force augmente de plus en plus. Le contraire, c'est-à-dire un son de plus en plus faible, est "decrescendo".

**Directeur artistique** : Il reçoit les maquettes des artistes et gère l'aspect artistique de leur carrière (choix des titres, des équipes de réalisation, de l'univers musical...).

**Directeur de casting** : Il est le président du jury dans les castings.

**Interprète** : Il chante la chanson.

**Label** : Ce terme représente soit une Maison de Disque lorsqu'il s'agit d'un "label indépendant", soit le département d'une Maison de Disque regroupant tous les artistes d'un même style musical.

**Live** : Chanter en direct, dans les émissions TV ou les spectacles.

**Maison de Disque / Maison de Production** : C'est la société avec laquelle signent les artistes pour enregistrer, produire, promouvoir et distribuer

dans les magasins leurs singles et albums.

**Manager** : C'est lui qui gère le temps et l'image des artistes. Il fait aussi le relais entre les différents interlocuteurs (maison de disque, producteur...).

**Medley** : Mélange de plusieurs séquences de différents titres de musique, réunies autour d'un même thème.

**Mesure** : C'est ce qui permet de diviser la musique en parties d'une durée égale.

**Mixage** : Etape de l'enregistrement d'un titre / album, où l'on regroupe et assemble les différents sons et voix qui composent la chanson. En général, les instruments et les voix des artistes sont enregistrés séparément.

**Playback** : C'est le contraire du live, c'est-à-dire chanter sur des voix déjà enregistrées.

**Producteur** : Il finance l'enregistrement et la réalisation d'un titre ou d'un album.

**Réalisateur** : Il coordonne et supervise la production technique d'un titre : il arrange le son de la musique ou mixe la voix de l'artiste par exemple.

**Remix / Reprise** : Nouvelle version de chanson composée à partir d'un titre déjà enregistré.

**Rythme** : Mouvement général que produisent le texte et la musique. Plus ou moins lent, le rythme peut être entraînant, ralenti, saccadé...

**Sample** : Échantillon de mélodie prélevé dans une musique, qui peut être intégré dans une nouvelle chanson.

**Studio d'enregistrement** : Endroit où se réunissent l'artiste, l'ingénieur du son, les techniciens et les musiciens pour enregistrer un single ou un album.

**Tempo** : Vitesse de la musique. On peut la compter en BPM ("Beats Per Minute" en anglais), c'est-à-dire en nombre de pulsations par minute.

**Vocalise** : Exercice de voix consistant à prononcer une voyelle avec un son mélodique plus ou moins grave.

The logo for Star Academy is displayed in a large, stylized, 3D font. The word "Star" is positioned above "Academy". The letter "A" in "Academy" features a small five-pointed star inside it. The entire logo is rendered in a bright yellow color with a thick, dark red outline, giving it a vibrant and dynamic appearance.



**TF1**  
G A M E S