



SARA DEMERS

Membre UDA Actif

Langues parlées : Français, anglais, italien, mandarin

Sara est une artiste pluridisciplinaire : comédienne, auteure, réalisatrice, directrice d'acteurs et productrice.

FORMATION

INTERPRÉTATION

- 2026 Monologue challenges avec Alan Powell
- 2017 Perfectionnement vocal; trucs et astuces avec Hélène Parent à UDA
- 2017 Chant avec Nathalie Byrns
- 2016 Préparation aux auditions avec Léa Pool et Daniel Poisson à UDA
- 2014 Jeu à la caméra avec Jean-Philippe Garoute aux ateliers Danielle Fichaud à Montréal
- 2014-11 Jeu réaliste avec Charles Mayer à Montréal
- 2013 Method Acting Intensive Program avec Acting International à New York (50h)
- 2013 Stage, Interprétation active avec Rémi Jacques au studio 303 à Montréal
- 2005-03 Interprétation théâtrale au Cégep de Saint-Hyacinthe
- 2005-1992 Écoles Sacré-Coeur et Mitchell-Montcalm de Sherbrooke (*école spécialisée en arts*)

JEU PHYSIQUE

- 2017 Présence corporelle et timing physique avec Guillaume Chouinard à UDA
- 2016 Motion Capture Phase 1 avec Stephen Mullin, Studio du Château à Montréal
- 2016-12 Acrobatie avec Dynamo théâtre à Montréal
- 2014-12 Jeu physique, clown et masques avec Dynamo théâtre à Montréal (3 sessions)
- 2014-09 Mime avec Omnibus école de mime de Montréal (6 sessions)
- 2013-12 Cascade (combats, high falls) avec Stunt stage à Montréal

DANSE

- 2017 Danse somatique avec Benoît Lachambre / ParBleux à Montréal
- 2015 Tribal fusion (baladi) avec Kali Maat Co. à Montréal
- 2014 Breakdance contemporain avec Kate Alsterlund, studio 303 à Montréal
- 2011 Baladi intermédiaire au studio danse à Montréal

LANGUES

- 2026-24 Chinois traditionnel avec May Wang (Professeur de Taiwan)
- 2023 Chinois traditionnel à Northern Institute of Learning and Advancement
- 2018 Certificat C1 en anglais à Université du Québec à Montréal

ÉCRITURE

- 2026 | 2017 Mentorat – Anna Carolina Iunes, Daniel Canty, Tamara Lagrandeur, SACD
- 2017 *The Art of Dramatic Writing* de Lajos Egri (lecture, étude personnelle)

TECHNIQUE DE SCÈNE ET CINÉMA

- 2009-08 Production Jeun'Est à Montréal
- 2007 AQTIS 101

Contact :

514 809-8217

sarockdemers@gmail.com
Québec

EXPÉRIENCE ARTISTIQUE

TÉLÉ | CINÉMA

- 2026 **Indéfendable** | Rôle : Aline | Réal. Carbonneau | Diff. Radio-Canada
2026 **KickAss Perfume** | Rôle : Femme d'affaire | Prod : Anne-Krystel Goyer
2026 **Le remplaçant** | Rôle : Clara | Prod. Ange Le film Production
2025 **Bon matin Chuck** | Rôle : La réceptionniste | Réal. Mathieu Cyr | Diff. Crave
2025 **Antigang** | Rôle : Enquêtrice civile | Prod : Aetios
2025 **Sans haine** | Rôle : Sam | Prod. Sara Demers et Alexandre Bellemare
2024 **演員夢 (Rêves de cinéma)** | Rôle : Réalisatrice | New Century Films
2024 **You Should Smile More** | Rôle : Candice | Réal. Alex Kerkoff
2024 **OtheR** | Rôle : Fortune teller | Prod et Réal. Bohdana Protsyshak
2024 **Doute raisonnable** | Rôle : Employée du spa | Prod : Aetios
2023 **Stat** | Rôle : Patiente | Prod : Aetios et A médias
2023 **Aller simple 2** | Rôle : Directrice photo – Rafaël Ouellet, Sphère média
2022 **Les chambres rouges** | Rôle : La technicienne plateau | Réal :Pascal Plante | Prod : Nemesis Films
2020 **Edgar** | Rôle : Françoise | Prod : Manito média, Zone 3 | Diff : Crave (Manitoba)

THÉÂTRE | PERFORMANCE

- 2026 **S'écouter sans parler (solo)** | Rôle : Sara | Festival de l'Université Laval de Québec
2025 **Hommage à Gauvreau** | Marionnette géante | Festival Gauvreau 100 ans ! Montréal
2024 **La pleureuse (solo de 15h)** | Rôle : La pleureuse | Prod. Tremplin d'actualisation de poésie
2024 **Doltra (Reprise en déambulatoire)** | Rôle : Doltra || Prod : Théâtre des Petites Lanternes
2022 **Les Beaux Mystères de Mister Lebeau** | Rôles : Karla l'acrobate et Maurice (marionnette)
| Prod : Théâtre du Crapaud Cornu | Diff :Théâtre Pointe-des-Cascades
2021-18 **L'histoire de Pi** | Rôle : Pi (masque) | M.e.s. : Émilie Racine | Diff : Québec et MASA (Côte d'Ivoire)
2020 **Songide'ewin** | Rôle : multiples | Prod :Sarasvati (Manitoba)

RÉALISATION | ÉCRITURE | PRODUCTION

- 2026 **Le banc bleu (court-métrage en production)** | Réalisatrice | Prod. Ange le film Productions In.
2026 **Supernaturals** | 1AD et assistante de production | Réal. Sean Stiller | Producteur et diff. APTN
2026 **Tounes d'amour** | Metteuse en scène et chorégraphe | Prod. La Boussole des Arts
2026 **Personas** | Premier long métrage en pré production | Auteure et réalisatrice
2026-18 **The Wanna Be Nun Pilgrim (livre – en révision pour publication)** | Auteure
2025 **Sans haine (court-métrage)** | Co-productrice, réalisatrice et scénariste * *Sélection officielle fest.*
2025 **L'autre (court-métrage - en post-prod)** | Réalisatrice | Productions Thésée (Toronto)
2025 **Un cordonnier et son apprenti (documentaire - en post-prod)** | Réalisatrice
2025 **Cold Frontier (en développement)** | Scénariste (commande d'oeuvre) et réalisatrice
2024 **S'écouter sans parler (solo théâtre)** | Auteure
2021 **Cyborg Inc.** | Scénariste et réalisatrice | Diff : The Great Canadian Sci Fi Film Festival

ENSEIGNEMENT ET MÉDIATION

- 2024 Cours de mouvement pour acteurs | Rendez-vous panquébécois | Thetford Mines
2024-22 Professeur de violon | École de musique Troubadours | Québec
2022 Professeur de théâtre – Loisirs Ressources de Québec
2020-19 Cours privé de français (en ligne) | Groupe LDL | Montréal
2017 Médiation théâtrale | Projet Elle et lui | Théâtre Fêlé et École internationale de Laval

PRIX ET NOMINATIONS

- 2026 **Hollywood Indie Festival**
Sans haine
Best score / soundtrack
Réalisatrice et scénariste
Prod : Sara Demers et Alexandre Bellemare
- 2021 **The Great Canadian Sci Fi Film Festival de Toronto**
Cyborg Inc.
Sélection officielle
Réalisatrice et scénariste
Prod : Ode Productions
- 2018 **Festival cinéma du monde de Sherbrooke**
Le dernier jour
Prix : Cercle d'or Meilleur court-métrage de l'Estrée
Rôle : Stéphanie
Réal : Louis-Charles Blais
- 2005 **Fondation canadienne des bourses d'études du millénaire**
Prix : Bourse d'excellence

IMPLICATION SOCIALE

- 2025-20 Promotion pour *Shen Yun Performing Arts*, Organisation du Falun Dafa, QC et MB
- 2017-14 Organisatrice communautaire avec la Fondation David Suzuki, *Blue Dot Project*, Montréal