

FICHE DE FORMATION

Équilibre postural et gestuel du musicien via la Technique Alexander® niveau 1 en individuel (AFDAS)

INFOS PRATIQUES

Formation individuelle

Niveau 1 : Initiation

Durée : 11 heures en 3 étapes

Lieu : Intra entreprise et locaux loués au centre de danse du marais
41 rue du temple 75004 Paris

Tarif : 770€ HT

TVA non applicable (article 293B du C.G.I.)

Public : Enseignants, artistes musiciens

Pré requis : un entretien de pré- admission afin d'identifier les besoins du stagiaire (prise en charge dans la formation).

Inscription : prise de rendez-vous pour un entretien individuel de pré admission avec le formateur et élaboration d'un calendrier avec la formatrice :

Formateur et contact : Evelyne Bonneaud
Professeur de la Technique Alexander et
Educatrice sportive.

mail : eve.bonneaud@gmail.com

site : <https://evelyne-bonneaud.fr/>

tél : 06 76 20 47 80

Accessibilité aux personnes handicapées La loi du 5 septembre 2018 pour la « Liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi et à la formation des personnes en situation de handicap. Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder à la formation. Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Objectifs pédagogiques

à l'issue de cette formation le stagiaire sera capable de :

1. Favoriser une attitude d'observation positive et réaliser que la perception de ses sensations est aussi déterminée par ses habitudes
2. Stimuler la coordination naturelle et innée de l'axe formé de la tête, du cou, de la colonne vertébrale
3. Expérimenter les 3 principales procédures de la Technique Alexander : « chaise », « fente », « repos actif »
4. Appliquer les concepts de base de cette nouvelle coordination avec l'instrument et sa pratique artistique

Méthodes pédagogiques

- Mise en situation d'observation et de perceptions proprioceptives par les procédures de la Technique Alexander® dans des situations simples avec et sans l'instrument.
- Auto-observation et travail ludique par des jeux pédagogiques afin de faciliter la prise de conscience des mouvements facilitateurs et de nouveaux comportements.
- Exposé-discussion : notions d'anatomie et de physiologie appliquées pour une meilleure géographie du corps

Outils pédagogiques

- Présentations sur les concepts, le mouvement et la respiration selon F.M Alexander
- Fiche Technique procédures
- Fiche Technique respiration
- Bibliographie

Outils d'évaluation

- Feuille de présence
- Quiz d'évaluation de l'acquisition des concepts et du vocabulaire
- Evaluation des acquis à travers la pratique instrumentale
- Grille d'évaluation de l'acquisition des compétences niveau 1
- Questionnaire de satisfaction en fin de stage
- Remise d'une attestation de fin de stage

Équilibre postural et gestuel du musicien via la Technique Alexander® Niveau 1 en individuel (AFDAS)

PROGRAMME

Etape 1 - Les habitudes

Bilan des habitudes de coordination et références avec le mouvement naturel selon F.M.Alexander

Mouvement simple sur chaise, la coordination de toute la colonne vertébrale, le bassin, sa mobilité, son assise.

Durée 1heure

Comprendre que la manière de s'utiliser affecte le fonctionnement

Durée 1heure

Observer les changements de tonus musculaire

Les 3 échelles de tension du corps et l'équilibre sans tensions inutiles.

Durée 1heure

Etape 2 - Les directions primaires (1)

Maintenir les directions primaires en statique et en mouvement simple, la tête, le cou, les épaules et le dos avec 1 procédure : « la chaise »

Durée 1heure+1heure

Maintenir les directions primaires en statique et en mouvement simple, la tête, le cou, les épaules et le dos avec 1 procédure : « la fente »

Durée 1heure+1heure

Régulation du tonus musculaire à partir des directions primaires en mouvement simple des 2 procédures de base et « la marche »

Durée 1heure

(1) En technique Alexander on appelle directions primaires : les pensées qui conduisent l'organisme dans un processus naturel de coordination fondé sur une relation dynamique entre la tête le cou et le dos.

Etape 3 - Respirer

La respiration

Le « Ah » chuchoté, représentation de la respiration.

Durée 1heure

Application à l'instrument

Adaptabilité des procédures au geste artistique

Durée 1 heures

Evaluation du niveau 1

Questionnaire de satisfaction

Préconisations pour ancrer les bonnes pratiques à l'issue de la formation à partir de la grille d'évaluation.

Durée 1heure

Les + de cette formation

Les contenus de cette formation sont :

- applicables au quotidien,
- transposables dans le travail professionnels du musicien.

Le niveau 1 présente des principes fiables qui s'adaptent aux besoins du stagiaire permettant au participant de travailler seul ou de décider d'approfondir et perfectionner ses connaissances techniques.