

FICHE DE FORMATION

Équilibre postural et gestuel du musicien via la Technique Alexander® niveau 3 en individuel (AFDAS)

INFOS PRATIQUES

Formation individuelle

Niveau 3 : Perfectionnement

Durée : 15 heures en 3 étapes

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

Tarif : 1050€ HT

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

Public : Enseignants, artistes musiciens

Pré requis : avoir suivi les niveaux 1 et 2 de la formation « Equilibre postural et gestuel du musicien via la Technique Alexander » ou posséder un niveau équivalent

Inscription : prise de rendez-vous pour un entretien individuel de pré admission 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. Développer une prise de conscience approfondie des fonctions cognitives, émotionnelles et physiques dans la manière dont il s'utilise.
2. Améliorer son observation rigoureuse de la réalité et éviter de se laisser dominer par des réactions inappropriées (peur, découragement, effets nocifs du trac)
3. Repérer et nommer les schémas neuromusculaires mis en œuvre par la Technique Alexander dans son activité quotidienne ou artistique.
4. Perfectionner les interactions entre la perception kinesthésique le geste et le toucher.

Méthodes pédagogiques

- Mise en situation d'observation et d'auto observation dans des situations adverses avec et sans l'instrument
- Analyse et commentaires de vidéos du stagiaire.
- Procédures de perfectionnement du sens kinesthésique et du toucher

Outils pédagogiques

- Présentation des recherches en neuroscience concernant les 3 cerveaux
- Fiches Technique (jeux pédagogiques, auto entraînement personnalisé)
- Séance vidéo avec feedback

Outils d'évaluation

- Feuille de présence
- Evaluation des acquis à travers la pratique instrumentale
- Grille d'évaluation de l'acquisition des compétences niveau 3
- Remise d'une attestation de fin de stage
- Questionnaire de satisfaction en fin de stage

Équilibre postural et gestuel du musicien via la Technique Alexander® niveau 3 en individuel (AFDAS)

PROGRAMME

Etape 1 – Pensée muscle

Théorie des 3 cerveaux et l'apport psychologique positif du concept d'inhibition/ direction/ respiration de la Technique Alexander®

Durée 1heure

Régulation du tonus musculaire pendant des mouvements complexes, à partir des directions primaires de la technique Alexander® et en utilisant quelques accessoires (trampoline, planche d'équilibre)

Durée 1heure + 1heure

Régulation du tonus musculaire et application à l'instrument.

Durée 1heure + 1heure

Etape 3 - Vision

Tonus d'échauffement et disponibilité visuelle / spatiale

Durée 1heure

Feedback du formateur sur une séance de rodage d'un concert ou d'une répétition en public

Durée 1heure + Durée 1heure+ Durée 1heure

Bilan d'évaluation de l'acquisition des compétences niveau 3

Questionnaire de satisfaction

Durée 1heure

Etape 2 – Perception fine

L'importance de la qualité du toucher dans des procédures plus fines

Durée 1heure + 1heure

Application à l'instrument auto observation et toucher du professeur pendant l'exécution artistique, développement de la conscience du corps en action pendant le jeu sur scène.

Durée 1heure +1heure+1heure

Les + de cette formation

Les contenus de cette formation sont :

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

Le niveau 3 met l'accent sur la pratique des principes en situations inhabituelles et le sur-mesure par rapport aux besoins du stagiaire.