

Feuille d'émergence

Nom du stagiaire : Odile Billard

N/Réf : n°IS-0046071-1 AFDAS

Titre de la formation : Equilibre postural et gestuel via la Technique Alexander

Public : comédien

Formation du 10 janvier au 23 avril 2022 - Nombre total d'heures : 46 heures

Calendrier de formation initiation, approfondissement et perfectionnement	Date sur 14 semaines	Heure	Signature du stagiaire	Signature du formateur
NIVEAU1 (11H) Entretien de pré admission (1h)	02/12/2022	11hà12h		
Etape 1 Habitudes Habitue de coordination et usage de soi (2h) Les différents tonus musculaires (1h)	S1 11 janvier	14hà16h		
	13 janvier	11hà12h		
Etape 2 Directions primaires Procédures : « chaise » « fente » (2h) Procédure « la marche » (1h)	S2 19 janvier	10hà12h		
	20 janvier	11hà12h		
Etape 3 Respirer Procédure « Ah chuchoté » Application voix (2h) Mixte des 3 procédures et évaluation Niveau 1 (2h)	S3 25 janvier	10hà12h		
	27 janvier	11hà13h		
NIVEAU 2(20H) Etape 1 Bilan Révision des 4 procédures Application à la voix (3h)	S4 3 février	10hà13h		
Etape 2 Epaule/ main Combinaison TA et anatomie physio (1h 30) Habilité gestuelle (1h30)	S5 8 février	10h30à12h		
	10 février	11hà12h30		
Etape 3 Pied/bassin Combinaison TA et anatomie physio (1h 30) Aplomb, ancrage (1h 30)	S6 15février	10h30à12h		
	17février	11hà12h30		

Etape 4 centre/dos Combinaison TA et anatomie physio (1h 30) Assise et verticalité /Ancrage et fluidité (1h 30)	S7 22 février	10h30à12h		
	24 février	11hà12h30		
Etape 5 spirales Combinaison TA et anatomie physio (1h 30) Déplacement dans l'espace (1h 30)	S8 1 mars	10h30à12h		
	3 mars	11hà12h30		
Etape 6 souffle/voix Combinaison TA et anatomie physio (1h 30) Application artistique (1h 30)	S9 8 mars	10h30à12h		
	10 mars	11hà12h30		
Etape 7 Bilan Combinaison TA et anatomie physio (1h) Evaluation/ révisions (1h)	S10 15 mars	10h30à12h		
	17mars	11hà12h30		

Nom du stagiaire : Odile Billard

N/Réf : n°IS-0046071-1 AFDAS

Titre de la formation : Equilibre postural et gestuel via la Technique Alexander

Public : comédien

Formation du 10 janvier au 23 avril 2022 - Nombre total : 46 heures

Calendrier de formation initiation, approfondissement et perfectionnement	Date	Heure	Signature du stagiaire	Signature du formateur
NIVEAU 3(15H) Etape 1 Accorder son corps	S11 22 mars	10h30à12h30		
	Bilan des besoins, centrage (2h) Conception d'une routine d'entraînement (1h) Application geste artistique (1h)	24 mars	10h30à12h30	
Etape 2 Accorder son mental	S12 29 mars	10h30à12h30		
	Théorie des 3 cerveaux et Mise en situation (2h) La respiration, stratégie anti stress (2h) Application au geste artistique	31 mars	10h30à12h30	
Etape 3 Accorder usage de soi et jeu	S13 05 avril	11hà12h		
	Mise en situation (1h) Centrage et présence spatiale (1h)	07 avril	11hà12h	
Etape 4 Application au jeu et à la pédagogie	S14 A définir, semaine du 12 avril	-----		
Application en situation d'enseignement (4h)				
Bilan et questionnaire de satisfaction (1h)	20 avril	11hà12h		

Date :

Signatures

Stagiaire

formateur :

eve.bonneaud@gmail.com, www.evelyne-bonneaud.fr

STOP-ATTITUDE 10, rue Etienne Dolet – 92150 Suresnes, Tél : 06 76 20 47 80

RCS de Nanterre 490 577 566 - Code APE 930L Datadock 0026440 - formateur 11921626492 Date de création de document le 1/02/2009 Date de la dernière actualisation 25/01/2022