

FICHE DE FORMATION

Équilibre postural et gestuel du musicien/enseignant via la Technique Alexander® niveau 2 en individuel

INFOS PRATIQUES

Formation individuelle

Niveau 2 : Approfondissement

Durée : 20 heures en 7 étapes

Lieux :

Intra entreprise ou locaux loués au centre de danse du marais 41 rue du temple 75004 Paris ou local de stop attitude, 10 rue Etienne Dolet 92150 Suresnes

Tarif : 1400€ HT

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

Public : Enseignants, artistes musiciens

Pré requis : avoir suivi le niveau 1 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 avec le formateur et élaboration d'un calendrier avec la formatrice

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. Observer les effets d'une nouvelle dynamique de la tête, du cou et de l'équilibre postural et gestuel sur le son, le jeu, la respiration et le geste.
2. Evoluer vers une conscience du schéma corporel en mouvement avec un minimum de contraintes (mieux gérer les tensions, la respiration, le trac, le déséquilibre postural)
3. Mieux identifier avec justesse et précision la cause réelle des compensations mises en jeu dans sa pratique spécifique (tensions, habitudes)
4. Maintenir en activité les « directions » spécifiques à la Technique Alexander® sans l'instrument et avec l'instrument.

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.
- Analyse et commentaires de vidéos et planches d'anatomie pour aider à intégrer son schéma corporel

Outils pédagogiques

- Jeux pédagogiques approfondissement la liste n'est pas exhaustive car adaptée à chaque besoin et instrument de musique.
- Fiche Technique d'entraînement personnalisé
- Fiche de références vidéo : anatomie 3D, musiciens.

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 niveau2
- Questionnaire de satisfaction en fin de stage
- Remise d'une attestation de fin de stage

FICHE DE FORMATION

Équilibre postural et gestuel du musicien via la Technique Alexander® niveau 2 en individuel

PROGRAMME

Etape 1 – Bilan

Bilan d'évaluation de l'acquisition des compétences du Module niveau 1

Durée 1heure 30

Application à l'instrument, adaptabilité des procédures en fonction des observations, du geste artistique et des besoins.

Durée 1heure 30

Etape 2 – Epaule main

Les membres supérieurs, anatomie et principe d'inhibition/direction dans l'utilisation des mains (procédures)

Durée 1heure 30

Application à l'instrument, habiletés gestuelles kinesthésiques et proprioceptives (ajustement)

Durée 1heure 30

Etape 3 – Pied bassin

Les membres inférieurs et l'assise, anatomie et physiologie (procédures)

Durée 1heure 30

Application à l'instrument, habiletés gestuelles kinesthésiques et proprioceptives (ajustement)

Durée 1heure 30

Etape 4 – Centre dos

Le centre, le soutien du dos, anatomie et physiologie (procédures)

Durée 1heure 30

Application à l'instrument, habiletés gestuelles kinesthésiques et proprioceptives (ajustement)

Durée 1heure 30

Etape 5- Spirales

Les spirales, anatomie et physiologie (procédures)

Durée 1heure 30

Application à l'instrument

Durée 1heure 30

Etape 6- Souffle

Direction primaires, respiration, habileté gestuelle sans tensions inutiles, révision des procédures.

Durée 1heure 30

Application à l'instrument

Durée 1heure 30

Etape 7- Bilan

Révisions

Durée 1heure

Evaluation du niveau 2

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

Le niveau 2 met l'accent sur :

- l'alternance des perceptions proprioceptives fines et leurs applications à l'instrument.
- la création d'une routine personnalisée d'entraînement.

Le niveau 3 est un perfectionnement