

PROGRAMME DE FORMATION

Présentiel

Technique Alexander et chant lyrique

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

1. Réduire et prévenir la fatigue ou la douleur
2. Développer et augmenter son potentiel vocal
3. Adopter une bonne posture et libérer le souffle
4. Gérer le stress et rechercher le lâcher-prise
6. Être en corps, être en scène

PUBLIC CONCERNÉ

- Des artistes (en carrière, jeunes professionnels, juste sortis d'études) qui ont besoin de gérer leur stress, leur fatigue, de ménager leur corps pour éviter les blessures et les accidents, faciliter leur apprentissage et déployer leur potentiel
- Un public amateur éclairé, possédant de solides bases de technique vocale, qui peut bénéficier des mêmes outils

PRÉ-REQUIS

Artistes professionnels et/ou pré-professionnels, amateurs éclairés : pratique et connaissance de la technique vocale

Public autre : demande ciblée et besoins identifiés

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Dates : du 6 au 10 juillet 2022

Durée et nombre d'heures : 24 heures dont 8 heures de pratique individuelle et 10 heures de pratique collective réparties sur 5 jours

Effectif : de 8 à 12 participants

LIEU DE LA FORMATION

« Le Mas »
109, route de Corval
69218 Saint-Lager Beaujolais

CONTENU DE LA FORMATION

I - MODULE 1 : Présentation de chacun

- ▶ Premier contact avec les autres
- ▶ Mise en route du travail collectif et vocal

II - MODULE 2 : Identification de son instrument (corps/voix)

- ▶ Travail corporel
 - identifier ses tensions, inhibition
- ▶ Respiration
 - geste respiratoire, lien avec le chant
- ▶ Travail vocal
 - fondamentaux de la voix

III - MODULE 3 : Double attention

- ▶ Individuelle et collective : rapport au public
 - présence et messages corporels

IV - MODULE 4 : Lâcher prise

- ▶ Se laisser guider par sa voix
 - accepter de ne pas tout contrôler
- ▶ Objets animés
 - le corps est un instrument
- ▶ Travail de coordination, la pensée en mouvement, le chant libéré

V - MODULE 5 : Interprétation

- ▶ Travail personnel, mises en situation publique
 - travail sur la création et l'imagination, répertoire musical personnalisé

PRÉPARATION INDISPENSABLE

Il est demandé aux stagiaires de venir avec :

- une tenue confortable pour le travail corporel et éventuellement adaptée pour la restitution finale
- Un répertoire vocal en lien avec les demandes et besoins de chaque bénéficiaire

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Travail collectif : observations et expériences pratiques en groupe (sentir et recevoir), analyse de documents anatomiques et écoute musicale collective
- Travail individuel : bilan personnel, attention individuelle au déploiement de la voix, notamment par la réception du toucher propre à la Technique Alexander, bilan avec le concert de restitution

MOYENS TECHNIQUES

- Table de Technique Alexander
- Tapis de sol
- Couvertures et appui-têtes
- Chaises, tabourets
- Ballons de tailles différentes
- Selle de cheval
- Pailles, bambous, balles de jongle
- Pianos, pupitres, partitions
- Miroirs

PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)

Caroline Mutel est artiste lyrique, metteuse en scène, diplômée et formatrice de la Technique Alexander affiliée à la Fédération des professeurs APTA. Elle est la directrice artistique de l'ensemble baroque Les Nouveaux Caractères. Elle enseigne la technique vocale et la technique Alexander à l'ENSATT (département acteur), au CNSMD de Lyon et à l'Université Lyon 1.

Emmanuelle Fruchard est artiste lyrique, pianiste et violoniste. Titulaire d'une maîtrise de musicologie (Paris IV Sorbonne), elle a créé en 2011 l'ensemble « Oxymore ». Elle se consacre à l'écriture d'une série documentaire, « Secrets Lyriques », consacrée aux artistes lyriques et enseigne le chant à l'Acting Studio.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Auto-évaluation en début de formation
- Évaluations intermédiaires quotidiennes
- Évaluation générale (groupe) et personnalisée (bénéficiaire)
- Évaluation finale avec concert de clôture éventuel

En fin de parcours, une synthèse écrite est proposée à chacun.e des participants accompagnée de l'ensemble des documents étudiés ainsi que des contenus photographiques ou vidéos d'eux-mêmes en situation d'apprentissage et de réalisation.

Les bénéficiaires peuvent ainsi repartir avec une analyse et des outils personnalisés pour continuer d'entretenir leur propre « cartographie » psycho-corporelle.

TARIFS

640 € TTC si prise en charge personnelle

ou

prise en charge possible par un organisme de financement

HEBERGEMENT / RESTAURATION

Possibilité sur le lieu de la formation (forfait 20euros par nuitée)

ACCES PSH

Une adaptation de la formation au public en situation de handicap peut être envisagée avec l'équipe pédagogique et l'administration de l'organisme de formation en fonction des personnes.

CONTACT

administration@nouveauxcaracteres.com

07 49 41 64 56

PROGRAMME DE FORMATION PRÉSENTIEL V.2022-07

Les Nouveaux Caractères – 2 place Marcel Bertone 69004 Lyon - 49468416000026 -
N° Déclaration activité : 84691870569