

# PROGRAMME DE FORMATION

## PRÉSENTIEL

La Technique Alexander : un outil de travail au service des chanteurs professionnels

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Améliorer l'attention et la présence / Augmenter la confiance en soi
2. Réduire et prévenir la douleur / Éviter la fatigue inutile
3. Améliorer son maintien / Adopter une bonne posture, attitude
4. Relâcher la tension / Gérer le stress
5. Libérer le souffle et la vision / Améliorer sa respiration pour plus d'aisance
6. Être en scène / Se préparer aux situations professionnelles engageantes (concours, entretien d'embauche, etc.)

### 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

### PRÉ-REQUIS

Artistes professionnels ou pré-professionnels : pratique et connaissance de son instrument ou de sa discipline

### DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Dates : du 5 au 9 août 2023  
Nombre d'heures : 24 heures  
Effectif : 8 à 12 bénéficiaire

### LIEU DE LA FORMATION

Le Mas, 109 route de Corval 69220 Saint-Lager

### CONTENU DE LA FORMATION

#### I – MODULE 1 – Identification du soi (corps/psyché/émotions)

- ▶ Travail corporel
- identifier ses tensions, inhibition
- ▶ Respiration
- geste respiratoire, lien avec la vision
- ▶ Travail pratique
- musculature profonde, outils sur-mesure

#### II – MODULE 2 – Double attention

- ▶ Individuelle
- rapport tête/colonne vertébrale, présence et messages corporels

#### III – MODULE 3 - Lâcher prise

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

#### IV – MODULE 4 - Interprétation

- ▶ Travail personnel
- travail sur la création et l'imagination

### PRÉPARATION INDISPENSABLE

Il est demandé aux stagiaires de venir avec :  
. une tenue confortable pour le travail corporel  
. un répertoire en lien avec les pratiques artistiques

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Bilan personnel, attention individuelle au déploiement de la personne par la réception du toucher propre à la Technique Alexander, bilan créatif (écrit, dessiné ou autre)

## MOYENS TECHNIQUES

- . Table de Technique Alexander
- . Tapis de sol
- . Couvertures et appuis-tête
- . Chaises, tabourets
- . Ballons de tailles différentes
- . Selle de cheval
- . Pailles, bambous, balles de jongle

## 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, professeure de chant, et réalisatrice de documentaires lyriques.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- . Auto-évaluation en début de formation
- . Évaluations intermédiaires quotidiennes
- . Évaluation personnalisée (bénéficiaire)

En fin de parcours une synthèse écrite est proposée au bénéficiaire accompagnée de l'ensemble des documents étudiés ainsi que des contenus photographiques ou vidéos en situation d'apprentissage et de réalisation.

Le bénéficiaire peut ainsi repartir avec une analyse et des outils personnalisés pour continuer d'entretenir sa propre « cartographie » psycho-corporelle.

## TARIFS

. 553 euros HT / 640 euros TTC

Prise en charge possible par un organisme de financement

## 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](mailto:administration@nouveauxcaracteres.com)  
06 77 09 43 22