

DOMAINE I - MUSIQUE ET CONNAISSANCE DE SOI

Stage * : Accéder à son plein potentiel musical par le mouvement

Master-class de 6 jours en 3 sessions soit 39 heures - 1530 € / personne pour 6 personnes maximum

Objectifs poursuivis (connaissances, compétences et savoir-faire développés par les stagiaires à l'issue de la formation) :

Objectifs

Ce stage a pour but de faire prendre conscience aux musiciens-pédagogues de l'importance de l'image du corps comme base de nos comportements ainsi qu'une écoute attentive des perceptions kinesthésiques de notre propre mouvement. Ce travail doit permettre à chacun des stagiaires de construire des stratégies de travail et de jeu plus efficaces pour eux-mêmes et/ou pour leurs élèves.

La formation apportera aux stagiaires des outils qui lui permettront à la fois d'être capable d'éloigner les risques de blessures, de douleurs ou de fatigue, de repousser les limites de sa technique instrumentale ainsi que de développer ses capacités d'expression musicale.

1. Techniques de travail pour explorer, enrichir et affiner sa «carte kinesthésique»

- Lecture du schéma corporel en se focalisant sur les différentes parties du corps et particulièrement du squelette
- Comparaison des images kinesthésiques obtenues avant, pendant et après mobilisation
- Exploration des mouvements et des chaînes de mouvements
- Selon les cas les séances de travail pourront se faire allongé, assis ou debout, avec ou sans l'instrument

2. Intégration avec l'instrument de musique

- Utilisation des nouvelles sensations afin de faire face aux contraintes inhérentes à son instrument avec plus de conscience et d'aisance
- Travail pratique sur l'idée qu'il y a interaction permanente entre son et mouvement : tout ce que vous faites sonne !
- Élaboration d'exercices personnalisés et adaptés à des besoins particuliers
- Mise en pratique dans différentes situations techniques et musicales : soulagement d'éventuelles douleurs ou fatigue en rapport avec le jeu instrumental, dépassement de limites techniques (vélocité, nuances, grands déplacements...), développement de la finesse de l'interprétation, élargissement et enrichissement de la palette sonore (phrasé, articulations...)

Connaissances, capacités, compétences et savoir-faire développés à l'issue de cette formation

- Développer une connaissance accrue de son schéma corporel en prenant conscience que cela constitue un véritable accordage, préalable indispensable à l'acte musical
- Maîtrise de son corps dans le contexte d'un «équilibre dynamique»
- Développer la capacité à mettre en relation permanente intention musicale et mouvement
- Devenir autonome dans une compréhension sans cesse améliorée de ses comportements et la liberté de découvrir son potentiel d'évolution
- Être capable de construire des exercices (avec ou sans l'instrument) dédiés au service d'un objectif de progression musicale, pour soi ou pour un élève

Connaissances pré-requises :

Pratique de base de son instrument

Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre : (salles, ateliers, supports de formation, outils informatiques...)

- Cours collectifs / documents et supports papier et/ou numérique en présentiel ou distanciel
- Cours individuels et mise en pratique en présentiel ou distanciel
- Ordinateur et connexion internet
- Piano acoustique / Claviers numériques

Intervenants et encadrement mis en œuvre :

- Pascal MEURGÉ - Formateur indépendant, compositeur (membre de la SACEM) et arrangeur, pianiste et accordéoniste.

Définition des différentes sessions pédagogiques visant à atteindre les objectifs fixés

SESSION 1 : 2 jours

Jour 1 / Accueil des stagiaires | Prendre conscience du schéma corporel - le bassin : 6 heures 30

- Découverte des attentes et des objectifs de la formation
- Le bassin et les directions cardinales du mouvement
- Etablissement de l'état «assis comme debout»
- Exercice de l'horloge et extension de l'état «assis comme ...»
- Étude des implications dans le jeu instrumental et mise en pratique dans différents contextes musicaux

Jour 2 / Prendre conscience du schéma corporel - le bassin et les membres inférieurs : 6 heures 30

- Exploration sensorielle de la relation entre le bassin et les membres inférieurs
- Construction d'un ancrage dynamique offrant les conditions optimales au jeu instrumental
- Étude des implications dans le jeu instrumental et mise en pratique dans différents contextes musicaux
- Évaluation intermédiaire n°1

Entre la session 1 et la session 2, un travail d'intégration des éléments étudiés est souhaitable pour pouvoir poursuivre le processus de formation dans les meilleures conditions.

SESSION 2 : 2 jours

Jour 3 / Étude du schéma corporel - le complexe « bras / avant-bras / main » : 6 heures 30

- Investigation sur les parties où commence le bras : la clavicule et l'omoplate
- La main et la fonction de préhension. Expérimenter le mouvement de la «main-fleur»
- Exercices combinant les mouvements des bras, des mains et du bassin
- Étude des implications dans le jeu instrumental et mise en pratique dans différents contextes musicaux

Jour 4 / Étude du schéma corporel - la main : 6 heures 30

- Exploration du fonctionnement de la main, des doigts et du pouce
- Mise en perspective des mouvements du bras avec la qualité de mouvement de la main
- Étude spécifique d'un élément particulier de la main : le pouce
- Étude des implications dans le jeu instrumental et mise en pratique dans différents contextes musicaux
- Évaluation intermédiaire n°2

Entre la session 2 et la session 3, un travail d'intégration des éléments étudiés est souhaitable pour pouvoir poursuivre le processus de formation dans les meilleures conditions.

SESSION 3 : 2 jours

Jour 5 / Étude du schéma corporel - le complexe « cou / tête / yeux » : 6 heures 30

- Exploration des combinaisons de mouvements du cou, de la tête et des yeux
- Étude de leur relation avec le rachis, la cage thoracique et les membres supérieurs
- Étude de leurs relations avec le rachis, le bassin et les membres inférieurs
- Étude des implications dans le jeu instrumental et mise en pratique dans différents contextes musicaux

Jour 6 / Évaluations des objectifs, analyse et bilan : 6 heures 30

- Révisions et synthèse de la formation
- Mise en œuvre des pratiques enseignées dans le cadre de l'exécution d'œuvres ou d'extraits d'œuvres
- Évaluation finale

Évaluation des résultats et des objectifs fixés

- Mise en œuvre des pratiques enseignées dans le cadre de l'exécution d'œuvres ou d'extraits d'œuvres
- Formulaires d'évaluation de la formation.