



## FORANIM-Formation

### STAGE MÉTHODE ALEXANDER POUR CHANTEURS

Plus d'informations sur FORANIM-Formation :

<http://www.foranim.org/formation.htm>

C'est la finesse et la justesse de ses perceptions sensorielles qui vont permettre au chanteur d'intégrer et de reproduire en toutes circonstances le geste vocal dans toutes sa précision. Une très grande conscience corporelle est primordiale.

Cet équilibre doit être recréé chaque jour, quel que soit l'état physique ou émotionnel.

Il est donc indispensable d'inscrire profondément les notions d'ancrage, de centrage, d'alignement pour permettre de trouver confiance ainsi qu'une bonne capacité à gérer le stress et le trac.

Il est important d'identifier ce qui interfère avec le chant, tel qu'un mauvais alignement, l'excès de mouvements non coordonnés, les tensions diverses.

Le chant est un processus interne qui nécessite une intention et une conception claire et préalable à toute action, afin de laisser le geste vocal se mettre en place.

## Informations générales

Identification du stage :

### **Chanteurs professionnels tous styles musicaux**

Lyrique, jazz, musiques actuelles

Dates et durée :

Du 25 février 2019 au 1<sup>er</sup> mars 2019 : 5 jours soit 35 heures

Tarif :

**875 €**

Prérequis et expérience des stagiaires :

Ce stage s'adresse aux chanteurs professionnels, intermittents du spectacle, artistes salariés.

Possibilités de prise en charge formation professionnelle et continue, Afdas, CIF, etc. : Nous contacter.

Nombre de stagiaires : **de 8 à 10 stagiaires**

Objectifs pédagogiques

- ✓ Prendre conscience des tensions liées à la pratique artistique
- ✓ Acquérir une meilleure compréhension du schéma corporel : axe, verticalité, tonicité, fluidité, centrage, ancrage etc...
- ✓ Remplacer ces tensions par un meilleur équilibre postural l'appliquer au geste vocal.
- ✓ Sentir comment cet équilibre général permet de trouver plus facilement sa voix, de travailler avec plus de détente, de trouver la tonicité liée à l'activité vocale.
- ✓ Intégrer des exercices de bases dans sa pratique vocale.
- ✓ Travail sur la respiration, le soutien.
- ✓ Les séances de chant sont publiques, l'observation fait partie intégrale du stage.

Interlocuteurs à la disposition des stagiaires pour toute information concernant le stage :

- Aspects administratifs et prise en charge :  
**Nicolas Hocquenghem / 06 79 60 26 19 / info@foranim.org**
- Aspects pédagogiques et méthode Alexander :  
**Patricia Boulay / 06 74 88 06 62 / pboulay@sfr.fr**

Lieu unique du stage :

- Dans les locaux de FORANIM : 48 rue Bargue Paris 75015 (Ile de France)
- Accès facile : <http://www.foranim.org/pages/1901/acces.htm>

## Informations pédagogiques

Programme pédagogique :

- Le temps de travail en groupe animé par l'intervenante Méthode Alexander et le professeur de Chant sera axé sur la prise de conscience de soi, et par un travail sur la respiration et des exercices vocaux en groupe.
- Chaque jour, une séance de 30 minutes en séance particulière avec les 3 intervenants : méthode Alexander, technique vocale, et une répétition piano.

Méthodes pédagogiques :

- ✓ Exercices en groupe
- ✓ Exploration du mouvement seul et en binôme
- ✓ Application vocale et travail sur le souffle et le soutien
- ✓ Séances individuelles avec les trois formateurs
- ✓ Master class avec les trois formateurs
- ✓ Temps de réflexion et d'échange sur l'application de la méthode dans la pratique artistique
- ✓ L'observation attentive et argumentée par les stagiaires (lors des cours individuels de technique vocale publiques) fait partie intégrante de la formation.

## Planning des journées

### PREMIERE JOURNEE

- *Matin* : 3h00 de 9h30 à 12h30
  - ✓ Présentation des stagiaires et des formateurs et planning de la semaine. (30 minutes)
  - ✓ Présentation de la Méthode Alexander, historique, principes et notions essentielles (30 minutes)
  - ✓ Atelier collectif. (2h00)
- *Après midi* : 4h00 de 13h30 à 17h30
  - ✓ Travail individualisé, cours de chant, cours d'Alexander et répétition piano. 3 séances de 30 minutes par stagiaires sous forme de master classe.

### DEUXIEME, TROISIEME ET QUATRIEME JOURNEE

- *Matin* : 3h00 de 9h30 à 12h30
  - ✓ Travail en groupe (2h00) : Approche corporelle, travail sur la respiration, travail vocal.
  - ✓ Début du travail individuel avec les 3 intervenants (1h00)
- *Après-midi* : 4h00 de 13h30 à 17h30
  - ✓ Travail individuel méthode Alexander, technique vocale et répétition piano. 3 séances particulières de 30 minutes par stagiaire sous forme de master classe.

### CINQUIEME ET DERNIERE JOURNEE

- *Matin* : 3h00 de 9h30 à 12h30
  - ✓ Travail en groupe et chauffe vocale collective. (2h00)
  - ✓ Master class en groupe avec les trois intervenants toute la journée. (1h00)

- *Après-midi* : 4h00 de 13h30 à 17h30
  - ✓ Master class en groupe avec les trois intervenants. (3h30)
  - ✓ Bilan de stage (30 minutes)

#### Evaluation pédagogique :

- ✓ Des modalités d'évaluation pédagogiques régulières, appliquant une pédagogie personnalisée, les formateurs évaluent régulièrement avec chaque stagiaire leur compréhension et leur progression.
- ✓ Les exercices sont adaptés aux besoins des stagiaires.
- ✓ Les séances de travail permettent d'intégrer au fur et à mesure les différents aspects de la méthode Alexander à la pratique artistique.
- ✓ Un formulaire d'évaluation finale écrite sera remis à chaque stagiaire le dernier jour du stage puis rendu au responsable pédagogique en vue d'améliorer l'offre de formation

#### **Intervenants :**

- **Patricia Boulay** : Formatrice méthode Alexander
- **Myriam De Aranjo** : Professeur de chant
- **Michel De Aranjo** : Pianiste répétiteur

#### **Matériel à disposition aux stagiaires :**

- ✓ 3 Pianos (1 piano droit et 2 pianos électriques)
- ✓ 10 Pupitres
- ✓ 12 Tapis de sol
- ✓ Table de massage
- ✓ 3 salles de travail et 1 salle à disposition des stagiaires
- ✓ Vestiaire
- ✓ Coin cuisine (Disposant d'un micro-onde, cafetière, bouilloire électrique et frigo)

## **A prévoir pour le stage :**

- ✓ Une tenue confortable et chaude pour le training
- ✓ Les partitions en double
- ✓ Un enregistreur
- ✓ Support audio pour les musiques actuelles
- ✓ Panier repas pour le déjeuner

## **Contacts direct :**

- Aspects administratifs et prise en charge :  
**Nicolas Hocquenghem / 06 79 60 26 19 / info@foranim.org**
- Aspects pédagogiques méthode Alexander :  
**Patricia Boulay / 06 74 88 06 62 / pboulay@sfr.fr**