



FORANIM : 48, rue Bargue 75015 Paris

Pour toute information concernant les modalités du stage et les possibilités de financement, veuillez prendre contact avec le secrétariat de FORANIM : 01 47 83 79 59 ou : info@foranim.org

Formation initiale et perfectionnement à la méthode Alexander avec Patricia Boulay et Myriam De Aranjó

(Brochure téléchargeable sur le site : www.foranim.org)

Public :

Chanteurs, comédiens, musiciens, intermittents du spectacle. Âgés de plus de 18 ans. 12 personnes maximum.

Lieu de formation

Salle de musique et grande salle de FORANIM (48, rue Bargue 75015 Paris)

Durée de la formation et effectif :

35 heures : 5 jours (dont une journée d'implication pédagogique). 12 stagiaires maximum

Description et objectifs de la formation :

Méthode psychocorporelle qui vise à améliorer l'usage psychophysique de la personne dans son activité quotidienne d'enseignant et de musicien. Cette pédagogie centrée sur l'individu favorise une meilleure compréhension de soi à travers des principes de base simples et efficaces.

Une pédagogie personnalisée :

En complément des exercices collectifs, le professeur Alexander guide, par ses mains, chaque stagiaire dans la prise de conscience de ses postures. La pédagogie Alexander est donc, par essence, personnalisée.

Une progression pédagogique : de la personne, à l'instrumentiste et l'enseignant de musique :

Pour permettre à l'enseignant de musique d'améliorer son travail pédagogique, il convient de lui faire percevoir pour lui-même comme personne et comme instrumentiste les principes de la technique Alexander. Cette prise de conscience personnelle est indispensable à la formation de l'enseignant de musique.

C'est pourquoi le stage est conçu selon la progression suivante :

- Un temps de travail en grand groupe axé sur la prise de conscience de soi par le mouvement.
- Un temps d'application de la pratique à l'instrument individualisé.
- Un temps de réflexion sur les implications pédagogiques et mise en application de différents exercices de base à reproduire sur soi et sur ses élèves.

Cette alternance d'ateliers facilite l'acquisition des principes de la Méthode Alexander, vue sous différents angles, complémentaire les uns par rapport aux autres.

Dans le travail en groupe, l'intervenante guide par le toucher et accompagne chaque stagiaire dans sa progression et dans sa prise de conscience, lors des exercices proposés, ce qui apporte un changement rapide, spécifique et adapté aux attitudes de chaque stagiaire et à leurs différentes pratiques instrumentales.

L'approche individualisée à l'instrument, guidée par le professeur, permet de mettre en application tous les éléments expérimentés en grand groupe et d'intégrer d'une manière juste et adaptée un nouvel usage de soi dans la pratique instrumentale. Par voie de conséquence, cela améliore aussi l'approche pédagogique et amène à une meilleure compréhension du schéma corporel de son élève.

Lors des implications pédagogiques, sont proposés des exercices spécifiques, que chaque stagiaire pourra alors réutiliser dans sa pratique.

Objectifs pédagogiques du stage :

- Prendre conscience des tensions mises en place en jouant et en enseignant.
- Remplacer ces tensions par un meilleur équilibre postural et le maintenir dans l'activité.
- Expérimenter le rôle de cet équilibre postural et mental sur l'aisance, la fluidité, le confort et les répercussions sur le jeu.
- Acquérir une meilleure compréhension du schéma corporel : axe, verticalité, souplesse.
- Intégrer des exercices de base dans la pratique instrumentale et pédagogique.

Méthodes pédagogiques :

- Exercices en groupe.
- Exploration du mouvement seul ou en binôme
- Application à l'instrument
- Travail d'observation à deux et en petits groupes.
- Temps de réflexion et d'échanges sur l'application de la méthode dans le cadre pédagogique.

Des modalités d'évaluation pédagogique régulières :

Appliquant une pédagogie personnalisée, l'enseignante évalue régulièrement avec chaque stagiaire leur prise de conscience, leur compréhension et leur progression. Elle adapte régulièrement les exercices à la situation réelle des stagiaires.

Les séances de travail permettent d'intégrer au fur et à mesure les différents aspects de la méthode. Durant les temps d'échanges, les acquis de chacun sont évalués sous forme de feedback. Lors de l'application à l'instrument, il est réservé un temps de discussion avec chaque stagiaire afin de vérifier sa compréhension dans le travail Alexander et sa manière d'intégrer les principes de base.

Une évaluation finale écrite est organisée le dernier jour et remise au responsable pédagogique suivi d'une évaluation orale en sa présence pour compléter le bilan du stage. Ce qui est dit complète souvent ce qui est écrit, de façon moins formelle.

Programme type :

1^{ère} journée

- Matin
 1. Présentation, comprendre les notions essentielles.
 2. Pratique en groupe pour observer et ressentir :
 3. La verticalité, la tonicité, la détente, recherche du centrage de l'ancrage de l'équilibre.
 4. Présentation de notions simples d'anatomie en relation avec le mouvement.
- Après-midi
 1. Approfondissement par le début du travail d'application à l'instrument.
 2. Temps d'échange sur les implications pédagogiques

2^{ème} journée

- Matin :
 1. Temps d'échange sur les observations suite à la première journée
 2. Développement de la prise de conscience corporelle, la respiration, la fluidité.
 3. Travail sur le placement, le soutien et la mobilité des épaules et des bras.
- Après -midi
 1. Approche de l'application à l'instrument.
 2. Développer l'observation
 3. Récapitulatif de quelques exercices simples pour retrouver de la détente et un bon placement dans la pratique instrumentale et faciliter l'intégration.

4. Bilan pédagogique

Tarif : 1200 € TTC

Pour toute information concernant les modalités de la formation et les possibilités de financement, veuillez prendre contact avec le secrétariat de FORANIM : 01 47 83 79 59 ou : info@foranim.org