



Centre Culturel FORANIM

STAGE MÉTHODE ALEXANDER ET CHANT

Du 25 février 2019 au 28 février 2019

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.

Les stages « Méthode Alexander pour chanteurs » de FORANIM destinés aux chanteurs amateurs de tous niveaux suivent exactement le même cursus que les stages de formation professionnelle ouverts à des chanteurs de métier.

Il arrive souvent que des amateurs joignent des professionnels dans la même formation. Seuls varient le niveau de chant et la durée de la formation.

STAGE MÉTHODE ALEXANDER ET CHANT

Du 25 février 2019 au 28 février 2019

Informations générales

Identification du stage :

Profil des stagiaires : **Chanteurs tous styles musicaux**

Lyrique, jazz, musiques actuelles

Dates et durée :

Du 25 février 2019 au 28 février 2019

– 4 jours – 24 heures – 6 heures / jour

Tarif :

350€ (+ adhésion FORANIM 2018-2019 : 40€)

Prérequis et expérience des stagiaires :

Ce stage s'adresse aux chanteurs amateurs de tous niveaux.

Possibilités de prise en charge comités d'entreprise et d'établissement : Nous contacter.

Nombre de stagiaires : **de 6 à 8 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 cours particulier 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 intervenants

Planning des journées

PREMIERE JOURNEE

- *Matin* : 3h00 de 9h30 à 12h30
 - ✓ Présentation des stagiaires et des intervenants et planning de la semaine. (30 minutes)
 - ✓ Présentation de la Méthode Alexander, historique, principes et notions essentielles (30 minutes)
 - ✓ Atelier collectif (2h00)
- *Après-midi* : Entre 13h30 et 16h30
 - ✓ Travail individualisé, cours de chant, cours d'Alexander et répétition piano. 3 séances de 30 minutes par stagiaires.

DEUXIEME ET TROISIEME 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* : Entre 13h30 et 16h30
 - ✓ Travail individuel Alexander, chant, répétition piano. 3 séances particulières de 30 minutes par stagiaire.

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* : Entre 13h30 et 16h30
 - ✓ Travail individuel Alexander, chant, répétition piano. 3 séances particulières de 30 minutes par stagiaire.
- Petite audition (à partir de 16h30)

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