

## Formation courte pour les chanteurs/euses

Les chanteurs reçoivent en général peu d'informations sur la manière de s'utiliser dans la pratique du chant. Pourtant ils se plaignent souvent de maux divers : méconnaissance de leur corps, mal au dos, tendinites, mal à la nuque, difficultés à gérer le stress, troubles respiratoires... sans parler de la question de la présence en scène qui est souvent problématique et négligée. La pratique du chant nécessite des adaptations fonctionnelles, une gestion de l'équilibre et de la posture, une maîtrise de la respiration et du stress qui ne sont pas toujours enseignées de manière adaptée.

**Public et prérequis :** Pour les chanteurs amateurs et/ou professionnels désireux de développer un usage psychophysique optimal au service de l'expression vocale et de l'efficacité expressive dans un souci de prévention et de bonne santé. Cette formation nécessite une pratique du chant régulière, une connaissance de son instrument/voix, la maîtrise d'un répertoire musical choisi, et la volonté de résoudre les difficultés récurrentes inhérentes à la pratique de l'instrument/voix.

### Objectif de la formation :

Donner aux chanteurs des outils fiables en mesure de les aider à détecter les habitudes nocives pour les remplacer par des manières plus adéquates de s'utiliser dans la pratique de leur instrument/voix. Améliorer l'usage du souffle dans un bon équilibre psychophysique. Développer un son plein, tonique et plus global. S'épanouir dans une globalité corps/voix. Ces outils leur permettront de trouver en eux les moyens d'améliorer le son, le rythme, la vitesse, l'écoute, la concentration, le trac, l'endurance et l'expressivité.

### Contenus :

#### ateliers collectifs: 4h/jour

- prendre conscience des tensions inutiles
- rééduquer les sensations proprioceptives (sensations internes), observer comment la force des habitudes entraîne une perception sensorielle non fiable, et pratiquer « l'inhibition » pour permettre à un meilleur usage de s'exercer
- développer la conscience du soutien de la musculature profonde (redécouvrir un bon usage de soi avec les outils de la technique Alexander, en redynamisant la relation tête/cou/dos pour retrouver une liberté et une disponibilité des articulations et des membres inférieurs et supérieurs)
- rétablir une relation équilibrée entre la pensée et le corps, apprendre à penser son geste
- constater que la pratique vocale est déterminée par cet équilibre global
- équilibrer détente et tonicité
- travail de la colonne d'air, avec la dynamique de la colonne vertébrale. Voyelle chuchotée (whispered Ah d'Alexander)

#### séances individuelles: 2h/jour

- chacun travaillera sur un morceau de son choix devant les autres stagiaires, afin de partager les expériences et développer l'observation.

6h/jour pendant 5 jours : 30h, maximum : 10 stagiaires

### TARIFS ET LIEU :

30h : 750 € avec prise en charge.  
ou 450 € sans prise en charge (autofinancement).

À Apt, La Maison en Mouvement, 248 avenue Philippe de Girard, dans les locaux gérés par l'association En mouvement, ou sur site, à la demande, pour un groupe de 12 personnes maximum. L'inscription sera définitivement prise en compte avec le versement des arrhes (30% du montant total de la formation) et selon le contrat établi dans les cas de prise en charge au titre de la formation professionnelle ou continue.

*Cette formation est organisée à la demande. Nous contacter pour un devis et définir un calendrier.*