

PLAN DE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES

Titre de la formation

Préparation physique et mentale basée sur l'anatomie fonctionnelle.

Intervenant

Monsieur Marc PAPILLON : Coach, kinésithérapeute et musicien, spécialisé dans la rééducation des pathologies professionnelles depuis 1996, co-fondateur de la Clinique du Musicien à Paris.

Durée de la formation

14h sur 2 jours : Les lundi 21 & mardi 22 octobre 2019

Lieu de la formation

Ecole associative de musique de Chemillé : 4 Place Notre Dame 49120 Chemillé-en-Anjou

COMPÉTENCES PÉDAGOGIQUES SUR L'ANALYSE DU MOUVEMENT DES ÉLÈVES MUSICIENS

Programme

Module 1/ Savoir appréhender les confusions pédagogiques

La pédagogie et l'optimisation de la technique instrumentale, l'apprentissage, l'organisation de travail, l'anxiété de performance, le trac... Mise en garde de ces confusions pédagogiques encore bien ancrées en Europe et dans le reste du monde.

La matinée commence avec les professeurs des différents instruments ainsi que les professeurs de chant. Les problématiques et les fondamentaux enseignés sont les mêmes pour tous.

Les thèmes abordés concernent les régions suivantes : les mains et avant-bras, le masque, la langue et en amont les épaules, le dos, la respiration et tous les éléments techniques instrumentaux très concrets.

Les professeurs peuvent, s'ils le souhaitent, venir avec leur instrument pour expérimenter des propositions très concrètes et applicables immédiatement.

Module 2/ Savoir définir la problématique principale

Le musicien est un chercheur. Il repousse ses limites toujours plus loin. Est-ce risqué de dépasser ses propres limites ? Quel est le coût de jouer avec la douleur ? Comment prévenir les risques des pathologies professionnelles et quelles sont les directions à proposer aux jeunes musiciens ?

Module 3/ Savoir se sortir de ces pathologies

Quelques élèves, petits ou grands, peuvent être conviés pour exposer et discuter de cas concrets. Trouver des solutions face à l'hyperlaxité, des problèmes de pouce, d'épaules, de trac, voire de tensions non résolues décrites par les élèves. Comment s'organiser pour mieux travailler. Chaque pratique a ses spécificités, des exigences particulières seront exposées concrètement pour chaque instrument.

Les procédés utilisés pour sortir de ces pathologies sont précisément l'optimisation du geste basée sur l'anatomie fonctionnelle, l'organisation de travail et un état d'esprit adapté à chaque situation. Cette préparation mentale permet de se présenter dans des conditions des plus optimales, face à un jury lors d'un examen ou d'un concours, face au public d'une salle de concert. L'optimisation du geste est aussi la meilleure prévention des pathologies professionnelles du musicien.