

« J'entre en scène ; le trac et moi, un dialogue constructif »

Par Ralph Nataf

Vendredi 22 février et vendredi 29 mars 2019

2 journées de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Académie Musicale du 15^e Mistral, 16 villa Frédéric Mistral, 75015 Paris

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : 01 45 65 02 22

PUBLIC	Professeurs et animateurs-techniciens dans le domaine musical ou théâtral.
OBJECTIF GÉNÉRAL	<p>La prestation scénique est partie intégrante de la compétence de l'enseignant artistique. Pour lui même en tant qu'artiste, pour ses élèves qu'il guidera de façon à mettre en place les conditions favorisant une rencontre épanouissante lors de ce moment très particulier. Aborder la scène avec confiance, devenir interprète, affiner son rapport à la théâtralité. nous tâcherons d'appivoiser la scène et ce qui s'y joue... comme le renard du désert invitait le petit prince à l'appivoiser : progressivement et en douceur.</p> <p>Prendre conscience de tout ce qui favorisera une rencontre fructueuse avec le public. la réussite de l'événement.</p> <p>Mettre en oeuvre ces conditions.</p> <p>Assumer sa présence, savoir pourquoi on est là.</p>
CONTENU	<p>Exercices puis mises en situation. Expérimentations de moments clefs.</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'arrivée sur scène Le moment de commencer - Les passages de difficultés techniques - Les transitions d'un morceau à l'autre - Le moment de finir - Le salut au public... - Goûter ces moments spécifiques où se jouent en nous des forces que nous pouvons apprendre à accueillir pour mieux les conduire, comme on conduit une improvisation.
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	<p>Alternances entre discussions croisées, petits contes de sagesse, et mise en situations d'explorations et d'expérimentations diverses</p> <p>Nous chercherons les appuis</p> <ul style="list-style-type: none"> - techniques : (respiration, centrage, écoute bienveillante de ce qui se joue en soi) - mes compétences (mes acquis, mon savoir-faire, mon travail de préparation, mes répétitions passés) - mes qualités spécifiques et saveurs des présences, la-mienne, celle du public : les moments de concerts sont aussi des rencontres humaines <p>Nous explorerons le lâcher-prise, le recul, la capacité à remettre les choses en perspective et à revenir à ce qui est le plus important, le plus fondamental :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qu'est-ce que je suis venu faire là ? qu'est-ce qui m'a poussé à y aller ? <p>Retourner à la source du désir</p>
ÉVALUATION	Évaluation dite formative. : 1ère synthèse en fin de 1ère journée où l'on énonce l'essentiel reçu et en projet pour chacun. 2ème synthèse en fin de stage pour consolider les axes forts de celui-ci.
NB PARTICIPANTS	15 participants maximum
DURÉE	2 jours soit 14 h
LE FORMATEUR	<p>Ralph Nataf est formateur, conteur, lecteur et musicien.</p> <p>Après une formation musicale et théâtrale dans les conservatoires, il s'est formé à la lecture à voix haute à Aleph Ecriture, ainsi qu'avec André Loncin, du Petit Théâtre.</p> <p>Il a suivi 5 années d'étude en communications interpersonnelle, et gestion des relations complexes,</p> <p>Il a conçu de nombreux spectacles de contes, qui tournent régulièrement et co-élaboré des spectacles de Lecture à Voix Haute et musique.</p>
LIEUX	AM 15 M : 16 Villa Frédéric Mistral - 75015 Paris - M° Lourmel
INSCRIPTIONS	Ouvertes : 01 45 65 02 22