

## Prestation scénique de l'élève musicien Les techniques théâtrales au service du musicien en scène

Ouvert à tous les instrumentistes et chanteurs

Dates du week-end à votre convenance, de septembre à juin, sur réservation.

### **Objectifs :**

Aider le musicien à maîtriser le trac lié à la prestation publique afin d'optimiser sa concentration et rendre son stress positif. Se libérer des tensions inutiles pour accroître sa liberté d'interprétation et son aisance instrumentale.

### **Programme d'un week-end de travail :**

#### Le samedi de 14h00 à 18h00

- **Présentation** : 30 minutes  
*Le trac, son fonctionnement. La prestation scénique : mettre toutes les chances de son côté*
- **Motivation, confiance, les objectifs** : 1h30  
*Les clefs de la réussite*
- **Relaxation, stretching, respiration** : 2h00  
*Des outils simples et efficaces pour se détendre*

#### Le dimanche de 9h30 à 12h30

- **Relaxation, stretching, respiration** : 1h30  
*De bonnes habitudes à prendre*
- **La concentration, la visualisation** : 1h30  
*Des alliés puissants contre le stress*

#### Le dimanche de 14h00 à 17h30

- **Mise en situation** : 3h00  
*Se mettre en scène, « comme si... » ou comprendre les mécanismes du trac*
- **Conclusion, échange, réflexion** : 30 minutes  
*Quelques conseils utiles pour la suite*



### Tarif d'un week-end

**340 € T.T.C pour un groupe de 12 participants maximum**

Minimum de participants : 6

### Prévoir Frais de déplacement pour 1 personne à partir de Dijon

- Frais kilométriques véhicule, au-delà de 40 km : 0.512 € du km + péage  
Ou un billet de train A/R au départ de Dijon (2<sup>ème</sup> classe).  
Prévoir une navette gare / lieu du stage si nécessaire.
- Restauration du dimanche midi à prendre en charge  
(Pour info, tarif SYNDEAC pour un repas : 16.60€)
- Au-delà de 100 km de Dijon, prévoir hébergement pour la nuit du samedi au dimanche.

L'espace de travail doit être suffisamment grand, un auditorium, une grande salle de répétition ou une salle de danse par exemple. Il faut prévoir des tapis de sol pour chacun des participants. Les élèves devront venir avec leur instrument et avoir une tenue souple et légère pour leur permettre de bouger sans difficulté. Un espace muni d'une scène serait préférable, si possible.

### Intervenant : Ismaël Gutiérrez

Comédien, metteur en scène et auteur, il travaille depuis plus de 15 ans avec de nombreux conservatoires, écoles de musique, chorales et orchestres dans le cadre de création d'opéras ou de comédies musicales.

Il développe de nombreux projets de créations pluridisciplinaires mêlant musique, théâtre, vidéo et danse.

Pédagogue, il enseigne le théâtre depuis 1993 dans des lycées, collèges, pour des associations culturelles et dans des MJC en Région Centre, dont il est originaire, mais aussi en Bourgogne.

Il a été programmateur (municipalités, festivals, célébration nationale) mais aussi Directeur d'un théâtre en agglomération orléanaise.

Diplômé de l'université de Paris 3, en études théâtrales et de l'université de Bourgogne (Master 2 métiers de la culture)

