

Déroulé pédagogique de la formation LA MUSIQUE DE L'INSTINCT

MODULE 2 / EXPLORER SES COULEURS

Durée : 4 jours consécutifs en présentiel Nombre d'heures : 32h30 + 5h30 facultatives Nombre de stagiaire : 8 min / 12 max MODULE 2			Nom des formateurs : Anthony Doux, Othello Ravez Nombre de séquences : 4 Matériel : Plus de 150 instruments de musique Supports: livret papier, fiches, paper board, support vidéo, espace numérique			
Séquences	Objectifs pédagogiques	Thèmes	Processus pédagogique	Modalités pédagogiques	Supports	Durée
Jour 1 - 1 séq.	POSTURES D'ÉCOUTE ET D'EXPRESSION					8h15
ACCUEIL DANS L'ESPACE DU STAGE FORMALITES ADMINISTRATIVES						8h30 - 9h
ACCEUIL IMMERSION SENSORIELLE	Présenter le cadre et le sujet Approfondir la posture créative Développer l'écoute et les perceptions sensorielles auditives Se positionner en même temps dans l'écoute instinctive et dans l'expression instinctive Comprendre l'importance du tempo dans l'improvisation collective Utiliser des clefs de la musique de transe pour proposer d'autres sources créatives	Equilibre Elargissement de l'écoute et de l'expression Le tempo	Vivre différents contextes d'écoute et d'expression musicale et vocale Ressentir l'importance du tempo dans l'improvisation collective et connaître ses contraintes Expérimenter la stabilité du tempo Découvrir quelques notions de la musique hypnotique	Jeux musicaux et vocaux Ecoute d'un voyage sonore improvisé avec bande son Explorations dirigées en groupe et à deux	Oral Instruments de musique Objets sonores Livret papier	9h - 12h30
LE CHANT RESSOURCE	Se familiariser avec sa voix et libérer sa voix Entendre sa voix différemment Jouer avec sa voix, son timbre et ses harmoniques Elargir ses sources d'inspiration Développer l'écoute fréquentielle pour enrichir l'émission vocale. Amplifier sa créativité en se laissant inspirer par la technologie et les sons électroniques Etre libre d'improviser avec sa voix	Le chant spontané La boucle audio vocale Le chant harmonique Les instruments électroniques	Présentation des instruments électroniques et de comment aborder ces instruments Conscientisation de la boucle audio vocale et échauffements vocaux Sentir les vibrations et les appuis Initiation au chant harmonique La poésie sonore dans la technologie	Jeux musicaux et vocaux Cercle sonore Exploration de la voix en groupe et demi groupe Les instruments électroniques sources de vocalises	Oral Instruments de musique Livret papier	14h15 - 19h
EXPLORATION FACULTATIVE	JAM (temps supplémentaire proposé)	Curiosité	Exploration instrumentale	Exploration instrumentale	Instruments de musique	21h - 23h

Séquences	Objectifs pédagogiques	Thèmes	Processus pédagogique	Modalités pédagogiques	Supports	Durée
Jour 2 - Séq. 2	<i>ESSENCE DES LIENS & SENS DU SON</i>					8h45
LE LIEN AU VIVANT	Ressentir l'essence de l'instant dans le lien Savoir nourrir le lien par le chant Cerner le niveau d'intensité du lien et savoir le moduler pour s'exprimer pleinement Enrichir son discours musical	Mantra Célébration Offrir son chant Force de connexion	Aller à la rencontre de la nature Offrande chantée au lever du jour Reliance personnelle à la nature par la voix	Chants en groupe Exploration individuelle	Oral Instruments de musique	7h - 8h
NOURRIR LA CRÉATIVITÉ	Accroître la créativité par la posture directionnelle et le lien Rencontrer l'instrument intimement Alimenter sa pleine présence Jouer ludiquement avec les gammes et plonger dans leurs ethos Utiliser le rythme pour une médiation Etre à l'aise dans l'improvisation vocale et instrumentale en même temps	Ecoute de soi Pleine présence Rapport à l'instrument Le silence Le geste corporel Son Musique Rythme Gamme Intervalles Médiation	Liens aux directions et au sens Elaboration et présentation de la compo ressource Expérience du silence, et du lien geste/son/silence Pratiques d'éléments supports à la créativité et à l'architecture musicale Découverte des relations entre modes de vie et modes musicaux	Corporalité Jeux musicaux et vocaux Jeux rythmiques et harmoniques Explorations en solo, en groupe et demi groupe Composition	Oral Instruments de musique Livret papier Support d'enregistrement	9h - 12h30
INVESTIR LES ESPACES MUSICAUX	S'initier à des instruments atypiques et électroniques pour ouvrir d'autres espaces de créativité Intégrer que nos limitations sensorielles sont source de présence, de connexion aux autres et d'expression libre Développer son unicité créative et ses qualités intrinsèques Etre capable d'improviser de longues propositions musicales structurantes pour soi et l'auditeur Nourrir l'improvisation, le sens et la direction	Energie Couleur	Improvisations dans des cadres favorisant la pleine présence et la pleine écoute Pratiques amusantes d'orchestration Pratiques rythmiques et chantées	Improvisations Bilan de la journée Questions techniques	Oral Instruments de musique Livret papier	14h15 - 18h30
EXPLORATION FACULTATIVE	JAM (temps supplémentaire proposé)	Curiosité	Pratiques musicales et chantées	Exploration instrumentale	Instruments de musique	20h30 - 22h30

Séquences	Objectifs pédagogiques	Thèmes	Processus pédagogique	Modalités pédagogiques	Supports	Durée
Jour 3 - Séq. 3	SOURCES DE CRÉATIVITÉ INFINIE					9h45
ACCORDAGE (FACULTATIF)	Savoir accorder des instruments à cordes (temps supplémentaire proposé)	Ecoute Acuité auditive	Pratique de l'accordage avec matériel adapté	Concentration Relation au son Développer son oreille	Accordeurs Instruments à cordes	8h30 - 9h
LIMITES = RESSOURCES	Etendre sa créativité et son expression grâce à ses limites techniques Dépasser ses barrières à la créativité Gagner en confort dans l'expression de soi au sein de l'improvisation collective Développer sa technique musicale d'une manière ludique, pertinente et créative Intégrer les couleurs musicales des gammes par la sensorialité Intégrer la bonne posture d'apprentissage (parent-enfant-adulte)	Dépassement Technique Gammes Sensorialité Difficulté = Trésor	Parcourir un processus de dépassement de soi soutenu la musique Expérimentation des sources d'explorations, imposées par les limites personnelles. Observation et ressenti sensoriel en lien avec les gammes Zéro limite à l'expression dans la présence : état de conscience adapté, utilisations des limitations et intégration par le sensoriel	Corporalité Voyage sonore hypnotique Exploration individuelle Exploration sensorielle en groupe et en binôme	Oral Instruments de musique Livret papier	9h - 12h30
SOUFFLE ET ARCHÉTYPES	Enrichir ses sources d'imaginaire par l'utilisation des archétypes Acquérir les clés sonores de ces archétypes Intensifier sa conscience de l'instant Savoir s'appuyer sur le souffle Sentir l'état de vigilance créative par le "non choix"	Les archétypes La cohérence cardiaque La résonance de l'élément chanté	Parcours des archétypes fondamentaux par la musique et la danse Elaboration collective de musiques archétypales Exploration des 3 S : silence, souffle, son	Intégration par le corps, le mouvement et le jeu Respiration consciente Improvisation collective Exploration collective Bilan de la journée	Oral Instruments de musique Livret papier Support sonore	14h15 - 18h
LE SUBCONSCIENT	Expérimenter des contextes naturels d'inspiration Savoir donner l'espace à l'expression du subconscient et du cerveau créatif Savoir écouter le bon moment pour exprimer sa créativité	Cercle sonore Mantra Musique illustrative Element	Explication et exploration d'états de créativité Mise en application des éléments de la formation "La Musique de l'Instinct" Expérience pour être dans le flow de l'instant	Mise en situation concrète d'éléments contextuels sources d'inspiration Expérience de groupe	Instruments de musique	21h - 23h30

Séquences	Objectifs pédagogiques	Thèmes	Processus pédagogique	Modalités pédagogiques	Supports	Durée
Jour 4 - Séq. 4	LA MUSIQUE DE L'INSTANT					7h
ACCORDAGE (FACULTATIF)	Savoir accorder des instruments à cordes (temps supplémentaire proposé)	Ecoute Acuité auditive	Pratique de l'accordage avec matériel adapté	Concentration Relation au son Développer son oreille	Accordeurs Instruments à cordes	8h30 - 9h
MUSIQUE AU QUOTIDIEN	Nourrir l'improvisation par la joie Développer la spontanéité et le lâcher prise Revitaliser le quotidien par la musique Se relier par le chant et la musique dans la réalisation d'une action Exprimer sa musique de l'instinct	Expressivité Joie Partage Reliance Activité Concret Jeu	Explication des musiques ethniques employées comme soutien et célébration dans les activités quotidiennes Improvisation collective dans un contexte du quotidien Improvisation collective, rituel du quotidien, percussion avec eau	Corporalité Improvisations collectives Choix imposés d'instruments pour les improvisations	Oral Instruments de musique Livret papier Vidéo	9h - 12h30
LA MUSIQUE PAR NATURE	Se relier par le silence Se relier avec la musique du vivant Savoir adapter son énergie créatrice au contexte extérieur	Ecoute du silence Ecoute de la musique des plantes Impro collective inter règne Bilan	Temps d'intégration Temps d'écoute du silence et de la musique des plantes Improvisation collective harmonieuse avec le vivant Partage sur l'expérience de la formation La Musique de l'Instinct	Tous ensemble reliés au vivant Improvisation en groupe Bilan de la formation	Oral Instruments de musique Livret papier	14h - 17h30