

# PRÉPARATION AUX CONCERTS

## Fiche programme de formation

### *Public*

Musiciens professionnels ou en voie de professionnalisation.

### *Prérequis*

Musiciens intermittents, en poste ou en voie de professionnalisation niveau diplôme d'un Pôle Supérieur.

### *Objectifs*

Être capable :

- De choisir ses objectifs.
- D'identifier les freins au jeu libre.
- De planifier sa préparation.
- De se relaxer et respirer calmement sur scène.
- De se préparer mentalement aux concerts.
- De s'entraîner et de vérifier ses capacités en situation blanche.

### *Pédagogie*

Sophrologie, exposé, échanges, mentorat, audio et vidéo.

### *Modalités*

14 heures de formation dont 4 RDV de 90 minutes en distanciel.

### *Tarifs*

Individuel Pro 540€.  
AFDAS 840€

### *Délai d'accès*

Individuel : immédiat.  
AFDAS 28 jours

### *Modalités d'inscription*

Sur RDV

### *Dates*

A définir



### *Programme*

Module 1 : Analyse des concerts passés. Choix des objectifs et contractualisations

Module 2 : Apprentissage des outils de préparation: planning, relaxation, respiration, dynamisation, préparation mentale.

Module 3 : Mise en place d'une bonne hygiène de vie.

Module 4 : S'entraîner et vérifier ses capacités en situation blanche. Suivi du concert et débriefing.

### *Evaluations :*

Quiz, tests et vidéos de rodages.

### *Indicateurs de résultats*

Retrouvez les taux de réussites et de satisfactions de cette formation sur [www.letrac.com](http://www.letrac.com).

### *Informations pratiques*

Pour obtenir un devis ou des renseignements complémentaires (accessibilité aux personnes handicapées), merci de me contacter. CGV sur le site [www.letrac.com](http://www.letrac.com).