

# PRÉPARATION AUX CONCERTS

## Fiche programme de formation

### Public

Musiciens professionnels ou en voie de professionnalisation

### Prérequis

Musiciens professionnels 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 et son organisation
- De se relaxer et respirer confortablement sur scène
- De gérer ses émotions
- De se préparer mentalement à la réussite de ses concerts
- De s'entraîner et de vérifier ses capacités en situation blanche

### Pédagogie

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

### Modalités

38 heures de formation dont 8 RDV de 90 minutes en distanciel et 26 heures de travail personnel.

### Tarifs

AFDAS et individuel : sur devis

### Délai d'accès

Individuel : immédiat.  
AFDAS 28 jours

### Modalités d'inscription

Sur RDV

### Dates

A définir



### Programme de la formation

- Alternance de théories et de pratiques physiques et mentales
- Enregistrement des exercices sur un support numérique pour travail personnel quotidien
- Horaires adaptés à la personne, à l'audition et aux conditions de préparation
- Suivi personnalisé le jour de l'audition
- Analyse des concerts passés
- Choix des objectifs et contractualisation
- Apprentissage des outils de préparation : planning et préparation mentale
- Apprentissage de la relaxation, de la respiration et de la dynamisation
- Mise en place d'une nouvelle méthode d'entraînement
- Entraînement et vérification des capacités en situation blanche
- Suivi de la générale et du concert + débriefing

### Evaluations :

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).