

PASCAL LE CORRE

PRÉPARATION AUX CONCOURS

« LE PLAISIR D'ÊTRE EN SCÈNE »

TRAC, EXPRESSION ARTISTIQUE, CRÉATIVITÉ, CHARISME, MÉMORISATION

Être en scène est un des grands plaisirs du musicien.

Que ce soit à l'occasion d'un concert ou d'un concours, les expériences que nous vivons sur scène sont des moments uniques et rares de partage, de communication, d'émotion et de créativité avec notre public.

Il arrive, parfois, que la scène devienne un lieu qui fasse peur, qui génère des angoisses, des tensions, des frustrations, d'une intensité telle que l'on pourrait souhaiter l'éviter et la fuir plutôt que de continuer à souffrir à l'approche d'une échéance.

Il est donc essentiel d'apprendre, en plus de nos savoir-faire musicaux et instrumentaux, à mieux nous connaître, à mieux développer nos ressources émotionnelles et cognitives afin que chacune de nos prestations devienne un moment unique de bonheur musical partagé.

LA THÉMATIQUE

Ce module a pour objectif d'acquérir des outils et des connaissances pratiques pour maîtriser les différentes problématiques qu'engendre notre pratique instrumentale afin d'atteindre un niveau optimal d'excellence en scène.

Les cours alternent des présentations théoriques et des moments de coaching utilisant des techniques issues des sciences cognitives et comportementales.

Le programme, qui se construira selon les questionnements propres à chacun d'entre vous, traitera des thématiques suivantes :

- **Pensées positives et pensées limitantes**
- **Trac**
- **Contrôle et laisser-aller**
- **Mémorisation**
- **Imaginaire musical et émotions artistiques**
- **Charisme et présence scénique**
- **Techniques de relaxation et de respiration**
- **Séances personnalisées de coaching**

JOURS ET HORAIRES DES COURS

Les vendredis de 17h30 à 19h00 en salle 107 du CRR de Paris au 14 rue de Madrid.

Vous pouvez choisir :

- **De suivre un programme régulier avec un cours tous les 15 jours durant lequel vous acquerez des techniques de préparation scénique. Votre présence régulière est alors souhaitée.**
- **De venir ponctuellement, en m'envoyant un mail une semaine à l'avance à l'approche ou non d'un concours ou pour trouver des réponses à certaines problématiques qu'engendrent les concours ou les concerts. Ces séances sont des séances en sous-groupe et non des séances individuelles**

PASCAL LE CORRE

Pascal Le Corre est pianiste, professeur de musique de chambre au PSPBB et au CRR de Paris, coach artistique et auteurs de nombreux ouvrages et articles sur la psychologie du musicien.

Ses études en psychologie cognitive ainsi que son expérience de la scène et de l'enseignement, concentrent son activité pédagogique depuis plus de trente ans sur l'étude des processus psychologiques et émotionnels de musicien dont témoignent de nombreux articles dans « la lettre du musicien » et des ouvrages aux éditions Lemoine/Van De Velde tels que l'apprentissage, le trac, l'acquisition technique, la mémorisation, l'émotionnel musical, la créativité, le déchiffrage, le charisme.

Il accompagne régulièrement les musiciens, professionnels et amateurs, dans leur maîtrise de la scène et leur quête d'excellence artistique et instrumentale.