



# La musique de l'instinct

4 jours 29 heures

Programme de formation

## Public visé

- Particuliers, collectivités et entreprises
- Intervenants, salariés, entrepreneurs, musiciens, non musiciens, animateurs, moniteurs, éducateurs spécialisés, accompagnants, thérapeutes...
- A toutes personnes motivées et désireuses de développer ses connaissances, son expression et sa sensibilité à travers la musique.
- Secteurs socioculturel, artistique, éducatif, bien-être et santé...

## Pré-requis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les apprenants seront capables d'improviser de façon spontanée, de construire et d'élaborer un espace sonore improvisé, harmonieux et captivant. ENJEUX DE LA FORMATION

Permettre à chaque participant de :

- « Jouer » sa musique, être « dans » la musique.
- Elaborer des créations sonores avec aisance, confiance et plaisir.
- Jouer et utiliser des instruments zen et intuitifs (voix comprise) pour une médiation musicale, sans apprentissage au préalable de la musique ou du solfège.
- Savoir établir un cadre sonore propice au développement sensoriel de manière individuelle et collective.
- Approfondir sa relation musicale avec lui-même et les autres
- Etre disponible à la créativité de l'instant présent
- Acquérir des clés d'improvisation précises et variées
- Savoir suivre son intuition, ses sensations, son discours intérieur
- Oser, improviser, donner de la voix, prendre sa place.

Pour les formateurs, enseignants et aidants : savoir utiliser cette médiation musicale pratique et agréable pour enrichir les axes pédagogiques et relationnels.





## OBJECTIFS PRINCIPAUX

- Appréhender la musique et l'instrument sans partition, avec plaisir.
- Être libre dans son rapport à l'instrument, au son et à la musique
- Concevoir et approfondir la posture créative
- Développer ses sources et ressources d'inspirations
- Nourrir son imaginaire et son expression instinctive
- Construire et architecturer une création sonore improvisée
- Étendre ses qualités d'écoute, d'analyse, d'accueil et d'action
- Expérimenter de nouveaux supports d'expression et de co-création collective
- Acquérir des nouveaux outils pour des pratiques collectives

## Description / Contenu

### PROCESSUS PÉDAGOGIQUE

- Présentation des instruments (plus de 100 instruments à découvrir)
- Exploration des instruments intuitifs
- Approche progressive des instruments conventionnels
- Pratiques corporelles et respiratoires de présence à soi et d'inspiration
- Jeux musicaux : de l'approche libre à l'approche consciente intuitive
- Exploration du cadre de création sonore : son, musique, espace, intention, présence, émotion, symbole, sensation
- Écoute active : compréhensions et résonances fréquentielles, spatiales, sensorielles, corporelles
- Mise en situation de pleine présence par le son : état d'ouverture de sa sensibilité.
- Enregistrement et analyse sensorielle et intellectuelle
- Structuration et développement du discours musical
- Apprentissage et classements des familles d'instruments
- Notions musicales, fréquentielles et musico-thérapeutiques
- Applications pratiques et pédagogiques.
- Création collective d'un voyage sonore équilibrant et relaxant

## Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel
- Explorations individuelles, en petits groupes et collectives
- Cours théoriques et pratiques
- Mise en situation d'improvisation et de représentation
- Étude de cas



## Moyens et supports pédagogiques

- INSTRUMENTARIUM DE PLUS DE 100 INSTRUMENTS  
comprenant clavier, kora, accordéons, carillons, flutes, didgeridoos, tsingha, bols chantant, bols de cristal, pyramide en cristal, shruti-box, gong, sanza, sanzula, kalimba, océan drum, bâtons de pluie, arbre de pluie, graines, lyre, rêverie harpe, cithare, guitare, balalaïka, monocorde, anantar, rave drum, balafon, tubalophone, happo, diapasons, percussions sur cadre, tambours, djembé, shaker, tongue drum en bois, tongue drum métallique, kigonki, guimbarde, cloches et clochettes, songpod, tubes plastiques, wawa, mélodicas, instruments pour enfants, bol taoïste, chant... et instruments des stagiaires selon leur désir.
- Livret papier de la formation "La Musique de l'Instinct"
- Espace numérique pédagogique
- Enregistrement sonore
- Support vidéo

## Modalités d'évaluation et de suivi

- Epreuves orales avec mises en situation de création et d'improvisation musicale.
- Evaluation de l'auto analyse du stagiaire.