

WORKSHOP LE TRAC

**MIEUX LE CONNAÎTRE POUR
MIEUX L'APPRIVOISER**

pour les musiciennes et musiciens

SAMEDI

15 MARS
2025

9.00 - 12.00

ROSSENS

LOCAL DE RÉPÉTITION (ROUTE DU JORDIL 14)

**MON RÔLE À LA BAGUETTE:
PRÉPARATION, PRESTATION,
RESPONSABILITÉ**

pour les directrices et les directeurs musicaux

SAMEDI

29 MARS
2025

13.30 - 16.30

ROSSENS

LOCAL DE RÉPÉTITION (ROUTE DU JORDIL 14)

Gratuit pour les membres SCMF/AFJM
CHF 50.- pour les autres



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
CONSERVATOIRE DE FRIBOURG
KONSERVATORIUM FRIBURG



ASSOCIATION FRIBOURGEOISE DES JEUNES MUSICIENS
VEREINIGUNG FREIBURGERISCHER JUNGMUSIKANTEN

WORKSHOP



Les workshop seront animés uniquement en français

Le TRAC – Mieux le connaître pour mieux l’apprivoiser

Le workshop proposé dans le cadre de la société cantonale des musiques fribourgeoises invitera les instrumentistes à mieux connaître le TRAC afin de profiter de la scène avec plus de conscience. Les outils présentés leur permettront d’allier la préparation mentale et instrumentale afin de puiser au cœur de leurs propres ressources ce qui leur est nécessaire pour vivre les prestations publiques et autres concours avec le plus de plaisir possible. Que vous soyez victime du trac, ou plutôt à l’aise avec lui, je vous accueille pour ce moment de découvertes et d’expériences pour qu’à votre manière, vous puissiez contribuer au mieux à un climat de travail et à des prestations agréables au sein de vos sociétés.

Nous y aborderons l’importance de notre histoire, le fonctionnement du cerveau, la symptomatologie du trac, les outils concrets pour agir en avant – pendant – après la prestation, trois axes pour l’apprivoiser afin de pouvoir profiter de cette énergie au lieu de la subir. Par ailleurs, un petit détour par la responsabilité individuelle et collective sera proposé pour renforcer la conscience du rôle que nous jouons toutes et tous dans un groupe.

Le TRAC – Mon rôle à la baguette : préparation, prestation, responsabilité

Vous dirigez une société ? Un workshop dédié à vos défis vous attend !

Quelle est ma responsabilité face au TRAC des membres de la société ? Comment préparer mon ensemble pour que la peur ne sabote pas (trop) la qualité musicale ? Quels outils puis-je appliquer en répétition ou lors du raccord pour renforcer un climat détendu sans relâcher la performance attendue ? En quoi mon rôle à la baguette influence l’état émotionnel des instrumentistes ? Mon état émotionnel a-t-il un impact sur la performance ? Où commence et où s’arrête ma responsabilité ?

Passant de la théorie à un esprit collaboratif, cet atelier a pour but de compléter votre boîte à outils avec des connaissances et exercices concrets.

INSCRIPTIONS JUSQU’AU 1^{ER} MARS 2025

