

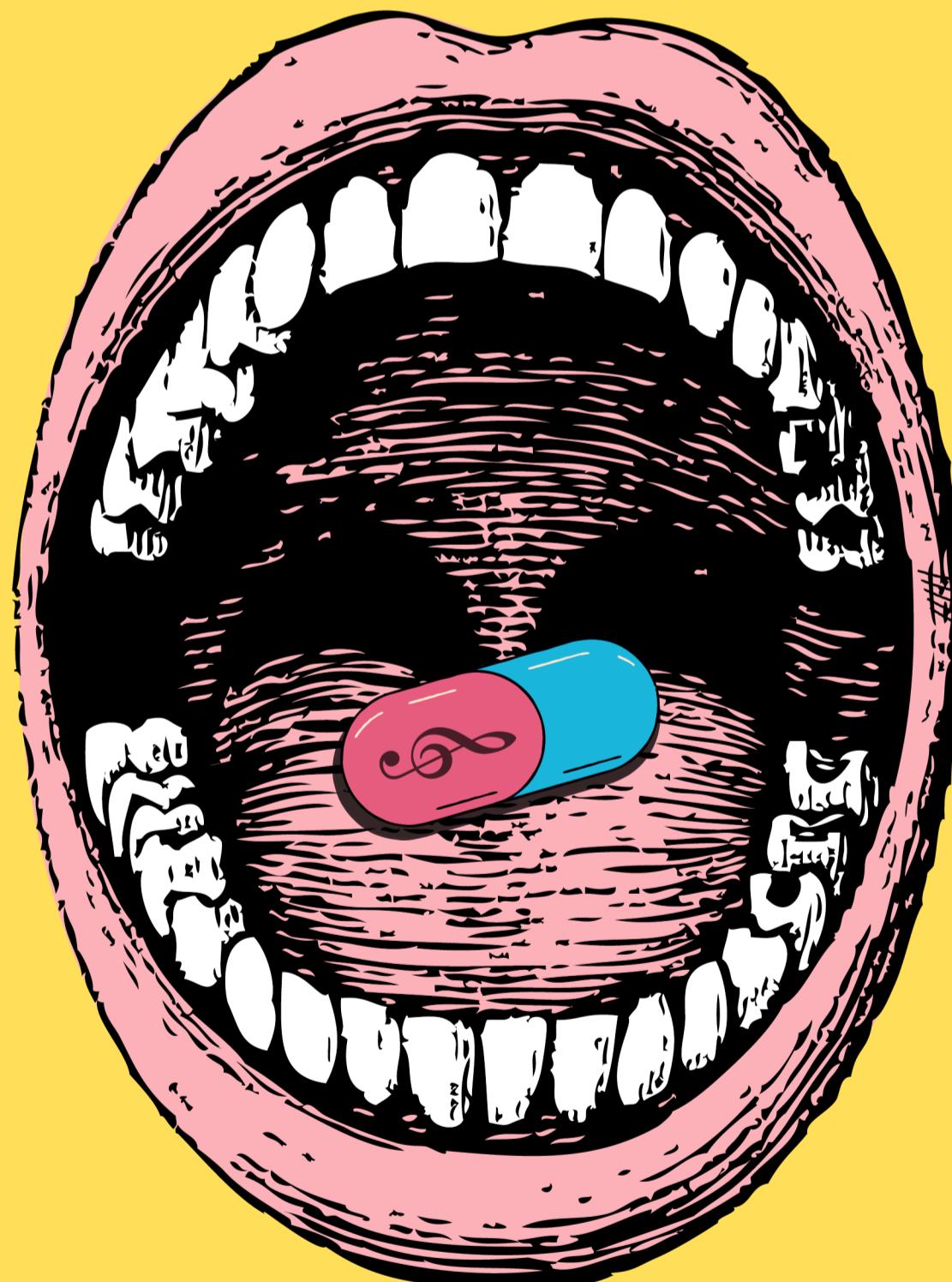
ATELIERS-CAPSULES

de déblocage instrumental ou vocal



En 3 séances suivies, individuelles ou en petits groupes, vous levez une difficulté, et surtout

- Vous découvrez un nouveau ressenti
- Vous repartez avec des outils (astuces, exercices, points de vigilance) pour continuer à progresser, seul·e ou accompagné·e
- Vous développez un nouveau plaisir dans votre pratique musicale



VOUS RENCONTREZ DES BLOCAGES DANS VOTRE APPRENTISSAGE MUSICAL ?

**VOUS AVEZ UNE MAUVAISE POSTURE ?
VOUS PEINEZ EN DÉCHIFFRAGE ?
VOUS CHANTEZ FAUX ET PAS EN RYTHME ?
VOUS MANQUEZ D'EFFICACITÉ ?**

**BONNE NOUVELLE !
POLYNOTES PROPOSE
DES SOLUTIONS
CONCRÈTES ET EFFICACES.**

POUR QUI ?

Toute personne à partir de 15 ans qui souhaite faire bouger concrètement sa pratique musicale.

QUAND ?

3 séances de 45 mn (en petits groupes)
ou 30 mn (individuelles)
espacées de 2 ou 3 semaines.

PAR QUI ?

Les professeur·es expérimenté·es de Polynotes toujours engagé·es dans la recherche de solutions pour faire progresser les élèves.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

77€ Capsule individuelle (30' x 3)
62€ Capsule collective (45' x 3)
83€ Capsule FM (45' x 5)

POLYNOTES

Association à but non lucratif

Direction pédagogique : Hélène BILLARD
01 43 79 88 75 - 83, rue Léon FROT - PARIS 11^{ème} -
Tous les renseignements sont sur polynotes.org



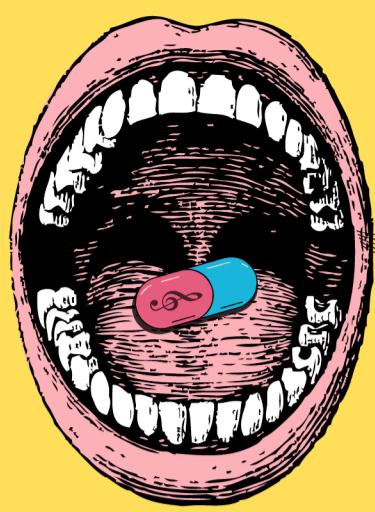
ATELIERS-CAPSULES

Séances collectives

BLOCAGE	CAPSULE	PROF.	DATES / HORAIRES
<i>J'aimerais pouvoir m'accompagner au piano quand je chante</i>	➡ Apprendre et utiliser les accords de base au piano pour s'accompagner.	Camille PETIT	SAMEDI 16H30 11.10 / 8.11 / 22.11
<i>Les passages rapides sont brouillons, je n'arrive pas à réussir les notes répétées ou en doubles croches.</i>	➡ Précision des articulations et vitesse du détaché avec un instrument à anche. Pas à pas pour améliorer la coordination entre la langue et les doigts pour gagner vraiment en vitesse.	Antonio CALACE	SAMEDI 14H30 8.11 / 22.11 / 06.12
<i>Je n'ai que 10 minutes par jour pour travailler mon instrument, comment m'y prendre ?</i>	➡ Pratiquer le violoncelle efficacement 10 mn par jour. Les exercices à connaître, comment faire progresser un morceau.	Hélène BILLARD	SAMEDI 15H30 15.11 / 29.11 / 13.12
<i>Je n'arrive pas à bien accorder mon violon</i>	➡ Accorder son violon, l'entretenir, changer une corde. Entendre la quinte, utiliser un diapason ou un accordeur.	Bertrand AIMAR	SAMEDI 15H30 08.11 / 22.11 / 06.12
<i>Je n'arrive pas à déchiffrer, je suis bloqué·e par le rythme</i>	➡ Comprendre et réaliser n'importe quel rythme complexe.	Camille PETIT	SAMEDI 16H15 10.01 / 24.01 / 07.02
<i>Mon son est plat au violon et j'aimerais savoir vibrer</i>	➡ Le vibrato au violon. Comment l'obtenir, comment l'améliorer.	Bertrand AIMAR	SAMEDI 15H30 10.01 / 24.01 / 07.02
<i>Je chante faux, on me l'a toujours dit !</i>	➡ Chanter juste, c'est possible. Apprendre à s'écouter quand on chante, à placer la voix, à reproduire une hauteur de son, un intervalle...	Francine ROMAIN	DIMANCHE (HORAIRE À FIXER) 18.01 / 01.02 / 15.02 INDIVIDUELLE
<i>Je n'ai que 10 minutes par jour pour travailler mon instrument, comment m'y prendre ?</i>	➡ Pratiquer le piano efficacement 10 mn par jour. Les exercices à connaître, comment faire progresser un morceau.	Camille PETIT	SAMEDI 16H15 09.05 / 30.05 / 06.06
<i>J'ai mal au pouce gauche quand je joue longtemps, j'ai du mal à changer de position sur le manche</i>	➡ Le pouce gauche, le bras gauche au violoncelle. La position et la mobilité à gauche : une clé pour améliorer la position globale au violoncelle, la motricité et l'expressivité.	Hélène BILLARD	SAMEDI 14H30 17.01 / 31.01 / 14.02
<i>Je n'ai pas le sens du rythme, je ne suis jamais dans le bon tempo</i>	➡ Trouver le tempo et le maintenir. Écouter, ressentir, jouer.	Jeronimo LOPEZ	DIMANCHE 11H 18.01 / 01.02 / 15.02

POLYNOTES

Association à but non lucratif
Direction pédagogique : Hélène BILLARD
01 43 79 88 75 - 83, rue Léon FROT - PARIS 11^{ème}
Tous les renseignements sont sur polynotes.org



ATELIERS-CAPSULES

Formation musicale

	PROGRAMME*	PROF.	DATES / HORAIRES
CAPSULE FM 1	Étude du rythme, compréhension de l'écriture rythmique		SAMEDI 13H-13H45 27.09 / 04.10 / 11.10 / 18.10 / 08.11
CAPSULE FM 2	Harmonie musicale : l'entendre et la comprendre		SAMEDI 13H-13H45 15.11 / 22.11 / 29.11 / 06.12 / 13.12
CAPSULE FM 3	Lecture de notes, lecture de partitions	Maxence HÉRILLARD	SAMEDI 13H-13H45 10.01 / 17.01 / 24.01 / 31.01 / 07.02
CAPSULE FM 4	Histoire de la musique, reconnaissance des styles musicaux	Maxence HÉRILLARD	SAMEDI 13H-13H45 14.02 / 21.02 / 14.03 / 21.03 / 28.03
CAPSULE FM 5	Ressenti du rythme par la pratique	Maxence HÉRILLARD	SAMEDI 13H-13H45 04.04 / 11.04 / 18.04 / 09.05 / 23.05
CAPSULE FM 6	Entendre et chanter	Maxence HÉRILLARD	SAMEDI 13H-13H45 30.05 / 06.06 / 13.06 / 20.06 / 27.06

*POSSIBILITÉ DE S'INSCRIRE À L'ANNÉE (6 CAPSULES FM)