

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)
+ 2€ d'adhésion à l'association

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

Témoignage :

« Après la séance, j'ai découvert des exercices
simples que je peux refaire seul. Le format en
petit groupe, avec d'autres adultes, rassure et
motive. On se soutient et cela banalise nos
difficultés. »



ATELIERS-CAPSULES

2026-2027
3 SÉANCES COLLECTIVES OU INDIVIDUELLES

DIFFICULTÉ IDENTIFIÉE	DESCRIPTION DE LA CAPSULE	PROF.	DATES ET HORAIRES
<i>Je ne sais pas comment travailler au piano ni comment mesurer les progrès</i>	L'autonomie au piano Y a-t-il des "trucs" qui pourraient m'aider ?	Esther MAMANE	SAMEDI 15H15-16H 07.11 / 21.11 / 05.12 CAPSULE COLLECTIVE
<i>Je ne m'y connais pas en musique. J'ai l'impression de ne pas savoir apprécier une oeuvre. J'aime qu'on m'explique ce qu'il faut écouter</i>	Comment écouter la musique ? Est-ce que ça s'apprend ? • 3 séances d'écoute guidée • Apprendre à écouter • Développer le plaisir de l'écoute	Camille PETIT	SAMEDI 16H45-17H30 07.11 / 28.11 SAMEDI 16H-16H45 12.12 CAPSULE COLLECTIVE
<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 14H30-15H15 08.11 / 10.01 / 28.02 CAPSULE COLLECTIVE
<i>J'aimerais bien écrire la musique de manière claire et efficace</i>	Savoir noter la musique, mieux la comprendre • Lire les notes calligraphiées • Écrire au crayon • S'initier au logiciel Musescore	Jeronimo LOPEZ	DIMANCHE 16H30-17H15 08.11 / 10.01 / 28.02 CAPSULE COLLECTIVE
<i>Je ne pratique pas assez le violoncelle et je souhaite renouveler ma façon de travailler</i>	Pratiquer le violoncelle à partir d'audios: • Apprendre à jouer avec un accompagnement audio • Enrichir sa pratique d'exercices techniques accompagnés par des oeuvres du répertoire	Hélène BILLARD	SAMEDI 14H-14H45 14.11 / 09.01 / 27.02 CAPSULE COLLECTIVE
<i>J'ai du mal à trouver les notes sur le manche du violon du 1er coup. Je voudrais améliorer ma justesse</i>	La justesse au violon • Entendre • Imaginer • Trouver la note juste	Bertrand AIMAR	SAMEDI 15H-15H45 14.11 / 09.01 / 27.02 CAPSULE COLLECTIVE
<i>Je chante faux, on me l'a toujours dit !</i>	Chanter juste, c'est possible • Reproduire une hauteur de son, un intervalle • Libérer sa voix • Apprécier son chant	Francine ROMAIN	DIMANCHE (30MN HORAIRE À DÉFINIR) 15.11 / 13.12 / 17.01 CAPSULE INDIVIDUELLE
<i>Je voudrais enfin vibrer au violoncelle et rendre mon son plus expressif</i>	Le vibrato au violoncelle • Comment l'obtenir, • Comment l'améliorer, le moduler • À quel moment l'utiliser	Elisabeth URLIC	MARDI 19H30-20H15 08.12 / 12.01 / 02.02 CAPSULE COLLECTIVE
<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 13H15-14H 09.01 SAMEDI 16H45-17H30 30.01 / 27.02 CAPSULE COLLECTIVE
<i>Je suis mal à l'aise avec les coups d'archet et j'ai du mal à les travailler. Comment faire pour les choisir ?</i>	Le sautillé, les coups d'archet au violon • La technique • Le choix des coups d'archet	Bertrand AIMAR	SAMEDI 16H-16H45 20.03 / 22.05 / 29.05 CAPSULE COLLECTIVE
<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 • Améliorer la coordination entre la langue et les doigts • Gagner vraiment en vitesse.	Antonio CALACE	SAMEDI 14H-14H45 20.03 / 22.05 / 29.05 CAPSULE COLLECTIVE