

Brain Gym® et Voix

Cultiver la disponibilité, la présence et la liberté dans sa voix

Une approche expérientielle qui met le mouvement au service de la voix, de la pratique artistique et de la transmission.

DATES

Mercredi 10 et jeudi 11 février
2027

DURÉE

2 jours • 14 heures

HORAIRES

9h00 à 17h30
Pause déjeuner : 1h30

MODALITÉ

Formation en présentiel

LIEU

Salle Fernand Martin
4 allée Pierre-Louis Loisl
30400 Villeneuve-lès-Avignon

TARIF

200 € net de taxes en
financement personnel
Financement professionnel :
sur devis

Finalité de la formation

Explorer comment le mouvement, l'attention et les sensations corporelles peuvent soutenir une voix plus disponible, une présence plus consciente et une pratique artistique ou pédagogique plus ajustée.

PUBLIC CONCERNÉ

Artistes chanteur·euses de toutes esthétiques,
comédien·nes, artistes interprètes, professeur·es de
chant, chef·fes de chœur, enseignant·es artistiques et
professionnel·les de la transmission vocale.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire. Aucune connaissance
préalable du Brain Gym® n'est requise.

Objectifs et compétences visées

À l'issue de la formation, les participant-es seront en mesure de :

1

Observer

Repérer les effets du stress, de la fatigue, de l'attention et de la coordination sur la disponibilité corporelle et vocale.

2

Identifier

Clarifier un objectif et identifier les besoins qui se manifestent dans une situation de chant, de parole ou de transmission.

3

Expérimenter

Mettre en pratique des mouvements et séquences de Brain Gym® en lien avec une situation vocale ou artistique concrète.

4

Ressentir

Observer et verbaliser les évolutions perçues dans la respiration, l'ancrage, l'écoute, l'attention, la coordination et la présence.

5

Choisir

Construire une boîte à outils et une courte routine personnalisée, réutilisables de manière autonome dans sa pratique.

Programme détaillé - Jour 1

OBSERVER ET EXPÉRIMENTER • 7 HEURES

Matin - 9h00 à 12h30

- Accueil, présentation du cadre et recueil des attentes.
- Auto-positionnement initial et définition d'un objectif individuel d'exploration.
- Comprendre les liens entre mouvement, attention, sensations et situation d'apprentissage ou de performance.
- Observer sa disponibilité corporelle et vocale : ancrage, respiration, écoute, coordination et présence.
- Premières expérimentations guidées et observation des ressentis avant/après.

Après-midi - 14h00 à 17h30

- Découverte et pratique de mouvements de Brain Gym® sélectionnés en fonction des objectifs du groupe.
- Mises en situation vocales : chanter, parler, écouter, transmettre.
- Exploration des effets du stress, du trac et de l'enjeu de réussite sur l'organisation corporelle et l'expression.
- Verbalisation des sensations, ajustements et choix de ressources adaptées.
- Synthèse de la journée et formalisation des premiers repères transférables à sa pratique.

Fil rouge

Chaque expérimentation part d'une situation concrète vécue par le ou la participante. L'objectif n'est pas de rechercher un état parfait, mais d'affiner son observation, de retrouver davantage de choix et d'identifier ce qui soutient sa propre disponibilité.

Programme détaillé - Jour 2

APPROFONDIR, TRANSFÉRER ET DEVENIR AUTONOME • 7 HEURES

Matin - 9h00 à 12h30

- Retour d'expérience, réveil corporel et réactivation des repères de la première journée.
- Approfondissement des liens entre mouvement, respiration, attention, écoute et émission vocale.
- Expérimentations autour de situations artistiques ou pédagogiques choisies par les participant·es.
- Identifier les ressources mobilisables avant, pendant et après une situation exigeante.
- Ajuster une séquence de mouvements à son objectif et évaluer les changements perçus.

Après-midi - 14h00 à 17h30

- Transfert des acquis dans la pratique vocale, scénique ou pédagogique.
- Pour les pédagogues : enrichir l'observation, ajuster les consignes et respecter le rythme et la singularité de l'élève.
- Construction d'une routine personnelle courte et réaliste.
- Mise en situation finale et partage des stratégies retenues.
- Auto-positionnement final, plan d'action individuel, évaluation des acquis et bilan de la formation.

Un apport spécifique pour les pédagogues

Développé par Paul et Gail Dennison, le programme Brain Gym® est une approche éducative centrée sur la personne, le mouvement et les apprentissages. Il invite à observer comment chaque personne apprend, s'organise et mobilise ses ressources.

- Élargir son regard au-delà du seul résultat vocal.
- Mieux prendre en compte la disponibilité corporelle, l'attention, la coordination, le stress et la confiance.
- Ajuster ses consignes et ses propositions pédagogiques.
- Favoriser une posture active et autonome chez l'élève.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, expérientielle et centrée sur la personne. Apports courts, pratiques guidées, explorations vocales, mises en situation, temps d'observation, échanges et analyse réflexive.

MOYENS ET SUPPORTS

Salle permettant le mouvement et le travail vocal, supports visuels, consignes d'expérimentation et documents remis aux participant·es. Prévoir une tenue confortable et de quoi prendre des notes.

Modalités de suivi et d'évaluation

Évaluation des acquis

- Questionnaire préalable d'analyse des besoins.
- Auto-positionnement au début et à la fin de la formation.
- Évaluation formative continue par l'observation des mises en pratique et la verbalisation des acquis.
- Mise en situation finale et formalisation d'un plan d'action individuel.

Suivi de la réalisation

- Feuilles d'émargement par demi-journée.
- Questionnaire de satisfaction à chaud.
- Certificat de réalisation et attestation de fin de formation.
- Questionnaire de suivi à froid selon le dispositif de l'organisme de formation.

Modalités de préinscription et délais d'accès

La préinscription s'effectue en ligne via un formulaire Qualiobee comprenant le recueil des coordonnées et un questionnaire d'analyse des besoins. À réception, l'organisme de formation étudie la demande et vérifie l'adéquation de la formation aux besoins, aux objectifs et à la situation de la personne candidate. Un échange complémentaire peut être proposé si nécessaire. L'inscription devient définitive après validation de la candidature et signature des documents contractuels.

Inscription possible jusqu'à 7 jours calendaires avant le début de la formation, sous réserve de places disponibles. En cas de financement professionnel, les délais imposés par l'organisme financeur doivent être anticipés.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les besoins d'adaptation sont étudiés en amont afin de rechercher les conditions de participation les plus appropriées. Contact référente handicap : Christine Craipeau - contact@christinecraipeauformation.com - 06 62 11 27 78.

Votre formatrice

CHRISTINE CRAIPEAU

Artiste lyrique professionnelle pendant plus de vingt ans, coach professionnelle et formatrice, Christine Craipeau est certifiée à la pratique du Brain Gym® depuis 2015. Son approche relie expérience artistique, mouvement, préparation mentale, pédagogie et connaissance de soi.

PARTENAIRE DE LA SESSION

Cette session est proposée avec le soutien de l'Académie du Bel Canto, partenaire de la formation et de son accueil à la salle Fernand Martin.



CHRISTINE CRAIPEAU FORMATION
SASU - 14 route de Rochefort, 30650 Saze
SIRET : 980 353 288 00015 - NDA : 76300544130
contact@christinecraipeauformation.com - 06 62 11 27 78
christinecraipeauformation.fr

Organisme certifié Qualiopi au titre des actions de formation et des bilans de compétences - Certificat QUA010092 valable jusqu'au 17/12/2027. Déclaration d'activité enregistrée auprès du préfet de région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Brain Gym® est une marque déposée de l'Educational Kinesiology Foundation, dba Breakthroughs International, Santa Barbara, Californie, États-Unis. Cette formation ne constitue pas un cursus de certification Brain Gym®.