



FEUILLE DE NOTES D'AUTO EVALUATION pour l'apprenant.

Retrouvez ci-dessous une liste des points récurrents à travailler dans la musique.
Veuillez- vous commenter sur les 2 tableaux ci-dessous suivant ces 12 critères
Tout au long de la formation.

1/ Le mental :

Concentration : capacité à se focaliser sur un exercice ou un morceau en étant imperturbable

Intention : émotivité exprimé à chaque instant, chaque note musicale

Mémorisation : capacité à retenir des phrasés mélodique ou rythmique rapidement et pour longtemps

Gestion du stress : capacité à gérer son stress par des exercices respiratoires et d'ancrage

Lecture de partition : lecture de portée, explication des informations de la partition

Improvisation : créativité spontanée de phrases musicales, lâché prise

2/ Le physique :

Assise rythmique : capacité à tenir un tempo sans se décaler, sans aide d'un métronome

Justesse : hauteur de note

Harmonie : capacité à jouer une note par rapport à une autre

Dextérité : précision technique vocale ou manuelle

Prestance scénique : attitude pour remplir l'espace scénique

Endurance : capacité à jouer rapidement et/ou longtemps un morceau



NOM et PRENOM :Formation:

	Le mental		Le physique
Assise rythmique		Concentration	
Justesse		Intention	
Harmonie		Mémorisation	
Dextérité		Gestion du stress	
Lecture de partition		Prestance scénique	
Endurance		Improvisation	