

Lorsque tu pratiques seule



1. Avant de commencer à jouer

Assure-toi d'avoir un crayon, une gomme à effacer, si possible un métronome et les accessoires nécessaires en lien avec ton instrument.

Fais un survol de la pièce

Repère des éléments

Ex. Armure, tempo, altérations accidentelles, reprises, nouveaux doigtés, passages plus difficiles, etc.

Fixe-toi un objectif

Ex. réussir à jouer les deux premières lignes sans t'arrêter, travailler ton son, ou pratiquer seulement les rythmes.

Fais des hypothèses

Ex. puisque la dernière section est très rapide, je devrais commencer à travailler la pièce avec le métronome puis augmenter graduellement le tempo.

2. Quand tu pratiques

Garde en tête tes objectifs, reste attentif.ve et dis-toi que chaque effort te fait progresser !

Révise les doigtés que tu connais moins

Travaille les sections une par une

Contrôle ta vitesse d'exécution

Repère tes erreurs, recommence

Avance graduellement dans la pièce

3. À la fin de ta pratique

As-tu été efficace ?
Es-tu satisfait.e de ce moment de pratique ?
L'espace où tu étais t'a-t-il permis de rester concentré.e ?

Observe ta méthode de travail

As-tu atteint ton objectif, as-tu progressé ?

Quelles stratégies t'ont aidé à mieux pratiquer ?

Note ce que tu aimerais faire la prochaine fois

Bravo ! Tu as bien travaillé



Lorsqu'il y a un passage plus difficile

1. Avant de commencer à jouer

Reste calme et confiant.e, dis-toi que ça prendra le temps qu'il faudra. Surtout, fait preuve de bienveillance envers toi-même et persévère, tu vas y arriver !

Identifie les éléments qui rendent ce passage plus difficiles pour toi

Assure-toi de connaître tous les doigtés

(Garde ta charte des doigtés à portée de la main)

Priorise ce qui est le plus urgent et vas-y un défi à la fois



2. Quand tu pratiques

Garde en tête tes objectifs, sois méthodique et dis-toi que chaque effort te fait progresser !

Travaille la section lentement

(utilise un métronome, puis augmente graduellement le tempo)

Travaille les rythmes séparément

Recommence plusieurs fois

Utilise une articulation plus facile si besoin

Découpe les passages difficiles en plus petites sections

3. À la fin de ta pratique

As-tu été efficace ?
Es-tu satisfait.e de ce moment de pratique ?
As-tu été capable de rester concentré.e ?

Observe ta méthode de travail

As-tu atteint ton objectif, as-tu progressé ?

Quelles stratégies t'ont aidé à bien pratiquer ?

Note le prochain passage que tu veux travailler

Bravo ! Tu as bien travaillé



En répétition de musique d'ensemble

1. Avant de commencer à jouer

Installe-toi rapidement à ta place et sois attentif aux signaux sonores et visuels du chef. Garde le silence quand le chef donne les consignes de départ.

Assure-toi d'avoir tout ton matériel

(Instrument !!! Partitions, crayon mine, gomme à effacer, etc.)

Place tes partitions dans l'ordre demandé

Révisé les passages difficiles en attendant de commencer

Sois prêt.e à commencer au signal du chef

2. Quand tu pratiques

Garde ta concentration tout au long de la répétition, place ta chaise pour bien voir le chef. Ne te laisse pas déconcentrer par tes amis.

Note les consignes du chef tout au long de la répétition

(Annote ta partition au crayon mine, n'écris pas de gribouillis inutiles, seulement les indications nécessaires !)

Utilise tes oreilles pour t'ajuster au jeu du groupe

Indique-toi des repères qui t'aideront à rattraper le groupe si nécessaire

(Par exemple : "À cet endroit, je joue la mélodie en même temps que les flûtes")

3. À la fin de ta pratique

As-tu atteint tes objectifs ? Que dois-tu améliorer pour la prochaine fois ? Quelles sont les attitudes et les stratégies qui t'ont aidé à mieux jouer ou qui t'ont nuí ?

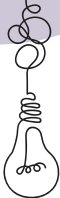
Observe ton attitude et ta méthode de travail

Es-tu satisfait (e) ?

Quels sont les défis que tu as rencontrés ?

Note ce que tu dois pratiquer pour la prochaine fois

Bravo ! Tu as bien travaillé



Pour améliorer ta lecture à vue

1. Avant de commencer à jouer

Reste calme et concentré.e. Attarde-toi à ce qui est important et met de côté les détails inutiles. La lecture à vue, ça se pratique, il faut en faire beaucoup et souvent !

Centre ton attention, détend tes épaules

Fais un rapide survol de la pièce

Cible les éléments les plus importants

(Tonalité, titre, tempo, passages qui semblent plus difficiles, altérations accidentelles, modulations, etc.)

2. Pendant que tu joues

Maintiens ton attention. Garde ton focus, fais-toi confiance.

Reste concentré.e et détendu.e

Ne t'arrête pas même si tu t'accroche dans des notes

Garde ton focus

Ne te juges pas si tu te trompes, ne t'excuses pas, continue !

Quoi qu'il arrive, va jusqu'au bout !!!

3. À la fin de la lecture

Prends du recul, sois bienveillant.e avec toi-même.

Quelles sont les attitudes et les stratégies qui t'ont aidé.e à mieux rester concentré.e ou qui t'ont nuí ?

As-tu atteint ton objectif ?

As-tu été capable de garder ta concentration ?

Es-tu satisfait.e ?

Note ce que tu pourrais améliorer la prochaine fois

Bravo ! Tu as bien travaillé