

FORMATION CHANT PRENATAL

Méthode : Marceline Carpène

PROGRAMME

Objectif

Donner à la femme enceinte des outils de détente pour le confort de la grossesse et l'aide à la naissance grâce au Son.

Enrichir les cours de préparation à la naissance, harmoniser la respiration avec le Son, aider à la relation avec l'enfant grâce au Son ou la chanson, conforter la femme et le couple dans leur rôle de parents.

Orientations nationales

Préparation à la naissance, approche visant à permettre au couple d'accueillir leur enfant dans les meilleures conditions possibles et aux femmes d'utiliser au mieux leurs compétences physiques et psychiques pour mettre leur enfant au monde. Technique du souffle, chant prénatal.

1^{er} jour

Explications

- Spécificités de la femme enceinte, les contractions utérines de grossesse, de naissance.
- But recherché pour la grossesse, la naissance.
- Ce qu'il faut éviter pour la grossesse, la naissance.
- La respiration, son importance entre la mère et l'enfant.

Préparation corporelle et son, Ateliers pratiques et Explications

- Respiration abdominale, adaptée aux besoins de la grossesse, du chant et de la naissance, compatible avec l'haptonomie. En position allongée ou inclinée, détaillée.
- Ressentir les effets dédétendant du Son grâce à un choix de suites Vocaliques.
- Découvrir l'assise diaphragmatique sur laquelle le chant repose, grâce aux consonnes.
- Expérimenter les différentes positions qui facilite la respiration et le Son, dans la verticalité, au sol, assise, debout. Sans le Son puis avec le Son.
- Début du répertoire de chansons.
- Initiation au Xylophone alto (ou soprano) pour l'accompagnement des chansons.

2^e jour

Préparation pour chaque chanson

- Explorer l'ambiance, avec le chant de la gamme, par notes conjointes.
- Apprendre la mélodie par imitation en développant l'écoute.
- Principes pédagogiques pour les bases musicales, mise en place de la : pulsation, balance, respiration, du rythme.
- Document sur les bases musicales et l'harmonie élémentaire.
- Différencier les atmosphères et les effets entre : un rythme binaire, ternaire ; une gamme majeure ou mineure.
- Reconnaître les différents besoins et savoir y répondre.
- Chansons à gestes.
- Jeux de rôles pour apprendre à animer la préparation d'une chanson.

Répertoire

- Chansons de jeux adaptées aux aînés selon l'âge.
- Chansons pour la grossesse, avec le conjoint.
- Répertoire original avec partitions.

Méthodes pédagogiques

- jeux de rôles pour l'animation à la préparation d'une chanson
- document sur les bases musicales et l'harmonie élémentaire
- mises en application des principes en pédagogie artistique.

Pré-requis

Aucun

Formatrice

Marceline CARPENE

Public concerné

Sages-femmes diplômé d'Etat, toute personne souhaitant acquérir les compétences pour animer un atelier de chant prénatal.

Horaires

9h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Hébergement

Non compris