

LES STAGES 2025-2026

GESTION DU TRAC

AVEC CÉCILE DIDIER

Ateliers collectifs adultes
Préparation à la scène
Séances individuelles



CONSERVATOIRE
DE CARCASSONNE AGGLO

Cécile Didier

Pianiste

Enseignante piano à La fabrique des arts de Carcassonne aggro



« J'enseigne le piano à La fabrique des arts depuis 2013 et j'y anime des ateliers de gestion du trac depuis 2018.

De nombreuses formations et rencontres m'ont amenée à prendre conscience de la nécessité pour les musiciens d'être soutenus et guidés dans leur pratique, et particulièrement dans leur préparation à la performance scénique : auditions, concerts, examens, concours...

La pratique musicale ouvre à la connaissance de soi. Nous apprenons à développer nos capacités, notre curiosité, notre ouverture. Nous entrons en contact avec notre corps, notre respiration, nos émotions.

Nous développons notre autonomie, notre créativité, notre inspiration, notre confiance en nous. C'est un chemin personnel exigeant, épanouissant, mais qui peut aussi nous déstabiliser, nous faire rencontrer nos peurs, nos limites.

Mon exploration m'a conduite à découvrir, puis approfondir, des pratiques transformatrices qui m'ont beaucoup apporté, que ce soit sur scène, dans mon enseignement ou dans mon quotidien :

Le Qi Gong, le Tai-Chi et la méthode Feldenkrais pour affiner et développer nos sensations corporelles.

La méditation de pleine conscience, pour revenir à l'instant présent, apprendre à synchroniser notre corps et notre esprit afin de ne plus être entraîné par des pensées galopantes et des émotions perturbatrices mais, au contraire, être simplement et pleinement là, centré sur notre pratique instrumentale.

L'EFT (Emotional Freedom Techniques ou techniques de libération émotionnelle), pour gérer le stress et libérer les émotions perturbatrices qui nous limitent.

J'ai synthétisé ces différentes pratiques dans mes ateliers pour vous accompagner avec des outils efficaces vers la réalisation de votre plein potentiel. »

stage 1

Ateliers collectifs adultes

Public : **adultes (+18 ans)**

Nombre de personnes : **de 6 à 12**

Horaires : **un samedi par mois de 9h30 à 12h**

Tarifs : **10€/séance pour les élèves inscrits à La fabrique des arts,**
15€/séance pour les personnes non inscrites.

Les 11 octobre, 15 novembre et 06 décembre 2025

Les 10 janvier, 07 février, 21 mars, 11 avril et 09 mai 2026

L'inscription se fait pour le cycle complet de cours.

Les stages mensuels sont structurés de façon progressive et demandent une implication personnelle afin de bénéficier des bienfaits des pratiques enseignées. Il est vivement conseillé de pratiquer régulièrement les exercices proposés entre les séances.

Dans ces ateliers, vous apprendrez à renforcer l'ancrage et l'équilibre postural, développer vos qualités de concentration par l'attention au corps et au souffle, développer une qualité de présence, à soi et aux autres, identifier vos émotions et comportements en situation

d'expression publique, apprivoiser ces émotions, reprogrammer votre rapport au trac, mobiliser vos ressources, développer la confiance en soi et expérimenter la scène par des mises en situation à la fin de chaque séance.

**En cas d'inscriptions insuffisantes
(inférieures à 6), le stage sera annulé.**

stage 2

Préparation à la scène

Public : **Elèves de 3^e cycle et CPES**

Nombre de personnes : **de 6 à 12**

Horaires : **le samedi de 13h30 à 15h**

Tarifs : **10€/séance pour les élèves inscrits à La fabrique des arts,
15€/séance pour les personnes non inscrites.**

Les 11 octobre, 15 novembre et 06 décembre 2025

Les 10 janvier, 07 février, 21 mars, 11 avril et 09 mai 2026

L'inscription se fait pour le cycle complet de cours.

Contenus : techniques de gestion des émotions, connaissance de soi, mises en situation.

Objectifs : apprendre à mobiliser ses ressources intérieures et ses capacités naturelles pour se préparer au mieux aux examens, concours, prestations scéniques, prises de parole en public. Préparation spécifique pour les cartes blanches, entrée en CPES, DEM.

En cas d'inscriptions insuffisantes
(inférieures à 6), le stage sera annulé.

stage 3

Séances individuelles

Tarif : **40€/h**

Un accompagnement individuel et personnalisé pour identifier vos problématiques et avancer vers votre objectif. Le jour et les horaires seront déterminés avec l'intervenante après réception du bulletin d'inscription.

INSCRIPTIONS

Pour s'inscrire aux stages, vous pouvez :

Vous rendre sur le site « La fabrique des arts » et télécharger le bulletin
<https://www.fabriquedesarts.fr/conservatoire/>
ou détacher le bulletin qui se trouve en page 6.

Le bulletin d'inscription, est à détacher et à :
retourner par mail à l'adresse fabriquedesarts@carcassonne-agglo.fr
ou à déposer à l'accueil de La fabrique des arts.

BULLETIN D'INSCRIPTION

CONSERVATOIRE
DE CARCASSONNE AGGLO



NOM :

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

N° DE PORTABLE :

MAIL :

ÉLÈVE À LA FABRIQUE DES ARTS : OUI NON

Entourer la bonne réponse

PRATIQUE ARTISTIQUE :

CONTACT

La Fabrique des Arts : Avenue Jules Verne - 11000 Carcassonne

04 68 10 56 35

fabriquedesarts@carcassonne-agglo.fr

CHOIX DES STAGES 2025-26

Cécile Didier, stages de gestion du trac

☐ Stage 1 - Ateliers collectifs adultes

11/10/25 - 15/11/25 - 06/12/25

10/01/26 - 07/02/26 - 21/03/26 - 11/04/26 - 09/05/26 de 9h30 à 12h

Les stages mensuels sont structurés de façon progressive, aussi, afin de bénéficier des bienfaits des pratiques enseignées, il est nécessaire d'assister à chaque séance.

L'inscription se fait pour le cycle complet de cours.

Tarifs : 10€/séance pour les élèves inscrits à La Fabrique des arts,
15€/séance pour les personnes non inscrites.

CHOIX DES STAGES 2025-26

☐ Stage 2 - Préparation à la scène (élèves de 3^e cycle et CPES)

11/10/25 - 15/11/25 - 06/12/25

10/01/26 - 07/02/26 - 21/03/26 - 11/04/26 - 09/05/26 de 13h30 à 15h

Les stages mensuels sont structurés de façon progressive, aussi, afin de bénéficier des bienfaits des pratiques enseignées, il est nécessaire d'assister à chaque séance.

L'inscription se fait pour le cycle complet de cours.

Tarifs : 10€/séance pour les élèves inscrits à La Fabrique des arts,
15€/séance pour les personnes non inscrites.

☐ Stage 3 - Séances individuelles

Vous serez mis en relation avec l'enseignante après réception du bulletin d'inscription.

Tarif : 40€/h

. INSCRIPTIONS :

1. Déposer ce bulletin complété à l'accueil de La Fabrique des arts, ou le retourner par mail à l'adresse : fabriquedesarts@carcassonne-agglo.fr
2. Un mail de confirmation vous sera adressé avec les modalités de paiement. Les inscriptions sont prises en compte jusqu'à 15 jours avant le stage.

. MODALITES DE PAIEMENT :

Le règlement doit être effectué avant le début de chaque stage :

1. Par chèque à l'ordre de [fabrique des arts](#)
2. En espèces auprès du régisseur de La Fabrique des arts.