

Outils élèves

26 trucs pour réussir votre pratique individuelle

Partie 1 : organisation du temps et de l'espace

1. Établissez toutes vos disponibilités dans votre horaire pour chaque jour de la semaine. Faites-en un inventaire. Trouvez les moments où vous pourriez pratiquer votre instrument.
2. Travailleurs à horaire fixe : faites votre grille de disponibilités une seule fois.
3. travailleurs à horaires variables ou rotatifs : faites une grille de disponibilités à chaque semaine.
4. Observez-vous. Trouvez les moments de la journée où vous avez le plus d'énergie et de concentration.
5. Repérez dans vos disponibilités les périodes où votre énergie et votre concentration sont optimales.
6. Mettez sur ces plages horaires. Elles seront les plus productives.
7. Parmi toutes vos plages horaires, choisissez les meilleures, celles qui vous conviennent le mieux.
8. Mettez vos pratiques à votre agenda. (Trop de gens oublient cette étape).
9. Trouvez votre rythme naturel (vitesse d'apprentissage, limites de concentration).
10. Laissez votre matériel toujours au même endroit.
11. Pratiquez dans un endroit où l'éclairage est adéquat.
12. Si vous avez besoin d'une paire de lunettes en particulier, ayez-la toujours sous la main pour pratiquer.
13. Vérifiez si votre matériel est brisé ou inadéquat et au besoin faites-le réparer ou remplacez-le.

Partie 2 Contenu : comment diviser les tâches

14. Vous pouvez pratiquer tout le contenu les 2 premiers jours de la semaine et se concentrer sur les difficultés les jours suivants.
15. Vous pouvez faire l'inverse : commencer par vous concentrer sur les difficultés les premiers jours de la semaine et faire tout le contenu par la suite.
16. Vous pouvez pratiquer tout le contenu à chaque jour en vous réservant 10 minutes par pratique pour les difficultés particulières.
17. *** mise en garde : ne tombez pas dans le piège de pratiquer sans arrêt d'un bout à l'autre (*run through*) sans travailler les difficultés. Vous perdrez de l'efficacité lors de vos pratiques et vos résultats risquent d'être mitigés.
18. D'une semaine à l'autre, je vous recommande de changer de méthode au niveau de la division des tâches (points nos. 14-15-16) et de choisir la division qui convient selon le type de difficulté que vous voulez travailler dans la semaine.
19. Décomposez vos tâches en trois étapes faciles :
 - Lire les noms des notes
 - Faire des doigtés silencieux
 - Jouer votre partition

Il vous sera plus facile de repérer vos points faibles afin de mieux les travailler.

20. Que faire si votre concentration est au maximum le soir ou la nuit, que vous aimeriez pratiquer votre instrument mais que vous ne voulez pas réveiller votre famille et vos voisins? Pour connaître les suggestions, regardez la capsule vidéo

Outils élèves : 26 trucs pour réussir votre pratique individuelle

www.mariejoseepoulin.ca.

Que faire si vous manquez de temps pour pratiquer?

21. Utilisez la méthode du fractionnement du temps. Certains élèves font plusieurs petites pratiques dans la journée (2 ou 3 fois 20 minutes). Autre variante du fractionnement du temps : gardez-vous des grandes périodes (30 minutes et plus) pour pratiquer votre instrument et de courtes périodes (10 minutes ou moins) pour étudier votre partition à temps perdu. N'oubliez pas que votre cerveau continue de

traiter l'information même pour une petite étude de quelques minutes. Rappelez-vous que l'essentiel est le temps de travail que vous cumulez à la fin de la semaine. Toutes les minutes comptent.

22. Fixez-vous un seul objectif à atteindre dans votre semaine et focalisez dessus. Allez au plus payant : si vous aviez quelques minutes cette semaine, que devriez-vous pratiquer pour devenir meilleur? Quel obstacle ou difficulté devriez-vous surmonter? Qu'est-ce qui serait le plus productif?

Vous pouvez étudier vos partitions à temps perdu dans les situations suivantes :

23. Durant les pauses publicitaires si vous regardez la télévision.
24. Dans les transports en commun, durant votre trajet.
25. Durant les pauses au travail.
26. Dans des salles d'attente.