



« L'art d'optimiser ses capacités d'orateur  
et/ou de chanteur »

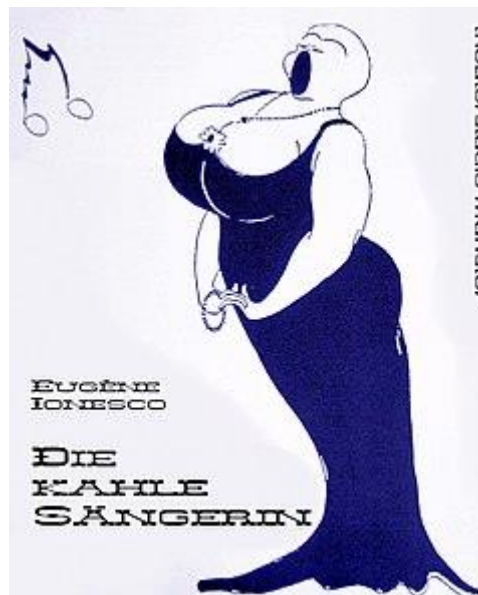


Pour pouvoir participer à des stages de niveau homogène et donc du coup très performants,  
Pat milesi a besoin de savoir quel est votre niveau.

- Le Niveau 1 étant un niveau faible de professionnalisation qui réclamera un travail conséquent au niveau de la posture, de l'ouverture du corps et de l'entraînement.
- Le niveau 2 un niveau moyen, vous savez faire, mais être facilement dépassés par vos émotions ou votre limite physique.
- Le niveau 3 est un bon niveau professionnel, l'apprentissage ici est très personnalisé car il vise à découpler et peaufiner une force que vous maîtrisez déjà.

**Il est impossible de travailler les trois niveaux dans un même groupe**, car les exercices ne peuvent être vraiment les mêmes, ou tout du moins, s'ils le sont, ils ne pourront en aucun cas être effectués à la même amplitude. La rapidité de compréhension varie trop entre ceux qui possèdent des pré requis professionnels et ceux qui débutent...

Les gens de niveau 1 ont besoin de temps pour simplement aboutir à une maîtrise basique, les gens de niveau 2 sont déjà dans une dynamique de perfectionnement tandis que ceux du niveau 3 attendent un coaching de sportif de haut niveau. Ils sont dans le détail et la personnalisation totale.



## Pour vous tester

Si vous vous sentez concerné à 100% par les affirmations ci-dessous, vous cochez « complètement ». Moins cela vous parle, plus vous allez vers « pas du tout » ...

Soyez le plus honnête possible ! Il ne s'agit ici ni de se surestimer ni de se sous-estimer. Rappelez-vous que nous ne sommes ni dans la compétition, ni dans la représentation, mais bien dans une dynamique d'amélioration personnalisée de ses performances pour aboutir à un Art de vivre mieux.

### Le compte

Pour « pas du tout » comptez 1 point et pour « Complètement » 5

Suivre la notification dans les cases.

Lorsque vous parlez pendant une heure sans discontinuer sentez-vous votre gorge devenir sèche et votre voix diminuer ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Avez-vous souvent des maux de tête et de fortes tensions dans le cou et les épaules ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Êtes-vous séché après une demi-journée de débat conférence, de salon professionnel, ou de cours en amphi ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Plusieurs jours d'affilée avec six heures de cours ou salon professionnel vous épuisent il littéralement ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Dans une assemblée bruyante, avez-vous du mal à faire entendre votre voix ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Lorsque vous rentrez chez vous, avez-vous du mal à supporter le babillage de vos proches ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Lorsque vous devez prendre la parole en public, perdez-vous facilement une partie de votre voix et de votre texte ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Lorsque vous courez un 100 m rapidement, sentez-vous votre voix considérablement altérée ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Lorsque vous devez défendre quelque chose qui vous tient à cœur, êtes-vous souvent obligés de racler votre gorge ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Devant un public, avez-vous peur du ridicule ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Si vous êtes mis en défaut et/ou pris à partie par une personne de votre public, perdez-vous votre aplomb et une partie de votre voix ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Imiter un singe devant vos amis vous paraît aberrant...

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Le faire devant des inconnus, impossible et profondément ridicule !

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Dit-on de vous que vous manquez de sens de l'humour ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Dit-on de vous que vous avez la tête près du bonnet ? Que vous êtes susceptible ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Lorsque vous montez cinq étages sans vous arrêter, vous faut-il du temps pour récupérer et cela affaiblit-il votre voix ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Avez-vous des problèmes de confiance en vous ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Avez-vous des problèmes avec votre image publique et vous surveillez-vous d'une manière quasi permanente ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

## Entre 0 et 30 points : Niveau 3

Bravo, vous êtes déjà au top ! Maintenant pour progresser encore, il va falloir travailler dans la finesse, la précision, le lâcher prise, la nouveauté et parfois la remise en cause fondamentale des acquis.

Attention ! Ne sous-estimer pas le travail... Vous êtes une voiture de course dont le moindre des ajustements génère des perturbations qu'il faut apprendre à gérer.

## Entre 30 et 60 points : Niveau 2

Bravo, mais encore beaucoup de travail à fournir ! Ne perdez pas courage, c'est à portée de main.

## Entre 60 et 90 points : Niveau 1

Tout reste à faire ! Mais avec du courage, de la volonté et du lâcher prise, vous y arriverez !!!

Vous pouvez dès à présent vous inscrire dans le stage de niveau qui vous correspond...

# Bienvenue chez Pat Milesi !!!



## Pat Milesi

142 rue saint roch  
Résidence de Présybille  
Lanslevillard Val-Cenis  
73480

[Act.objectif@wanadoo.fr](mailto:Act.objectif@wanadoo.fr)

[Milesi-berne.patricia@orange.fr](mailto:Milesi-berne.patricia@orange.fr)

06 87 20 15 71