



IMMERSIONS START

Livret d'accueil

**Du lundi 20 octobre au vendredi 24 octobre 2025
Quartier Lorge - 9 rue Neuve Bourg l'Abbé, 14000 CAEN**

Sommaire

LES PARTENAIRES	p.3
LE PARCOURS START	p.4
LES LIEUX D'ACCUEIL	p.5
LES LAURÉAT·ES START 2025	p.6
LES INTERVENANT·ES ET LES CONTENUS DES ATELIERS	p.8
LE PLANNING DES IMMERSIONS	p.11
INFORMATIONS PRATIQUES	p.12

Les partenaires du dispositif START & GO

Le dispositif de repérage et d'accompagnement des artistes de Normandie est financé en compétences partagées par la DRAC Normandie, la Région Normandie, les Départements du Calvados, de l'Orne, de la Seine-Maritime, de l'Eure et la Ville de Caen.



START & GO est coordonné par Normandie Musiques Actuelles – NORMA.

Un grand merci à l'association AMAVADA et toute son équipe pour son accueil dans ce lieu si chaleureux et effervescent, et son aide précieuse dans l'organisation de ce temps fort de l'accompagnement des artistes de la Région.

Merci également à la Ville de Caen pour la mise à disposition de la salle de formation à la Maison de Quartier Centre.

Plus généralement, merci aux artistes pour leur investissement et aux intervenant-es pour leurs conseils avisés et leur regard bienveillant.

Le parcours START : qu'est-ce que c'est ?

L'entrée START du dispositif START & GO s'adresse aux musiciennes et musiciens débutant-es dont le projet musical date de moins de deux ans, ayant une pratique en amateur ou souhaitant se structurer.

Le dispositif START bénéficie en 2025 à une sélection de 20 projets artistiques représentant l'accompagnement d'une quarantaine de musiciennes et musiciens.

START est subdivisé en 2 parcours : le parcours de connaissances et les immersions profitant chacun à 10 projets artistiques.

LE PARCOURS DE CONNAISSANCES

Lancé en 2024, le parcours de connaissances est composé de temps d'information et de formations dédiés, de rendez-vous individuels avec l'équipe de NORMA, d'une mise en réseau avec les structures et personnes ressources en région.

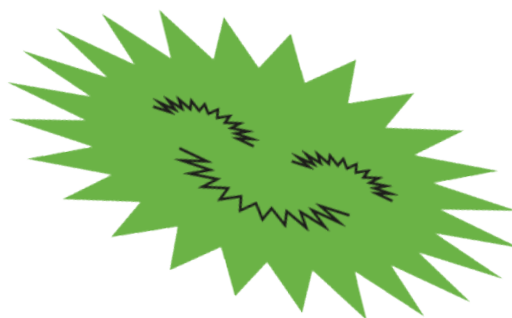
Ce parcours vise à une meilleure compréhension de la filière musiques actuelles et de son fonctionnement en région. Il permet également une meilleure prise en compte des pratiques en amateur.

LES IMMERSIONS

Ce parcours d'immersions permet à 10 projets lauréats ayant montré une volonté de se structurer voire de se professionnaliser de bénéficier pendant 5 jours de conseils artistiques, techniques, et administratifs.

Une formation intensive et dans la bonne humeur pour en savoir plus sur ce qu'implique le métier de musicien-ne et un premier travail de construction d'un réseau professionnel !

Les immersions permettront aux lauréat-es de réfléchir sur leur projet, de questionner certains choix ou de les conforter, de mieux communiquer sur leur projet musical, de comprendre les enjeux de la structuration, et les défis du secteur.



Lieux d'accueil

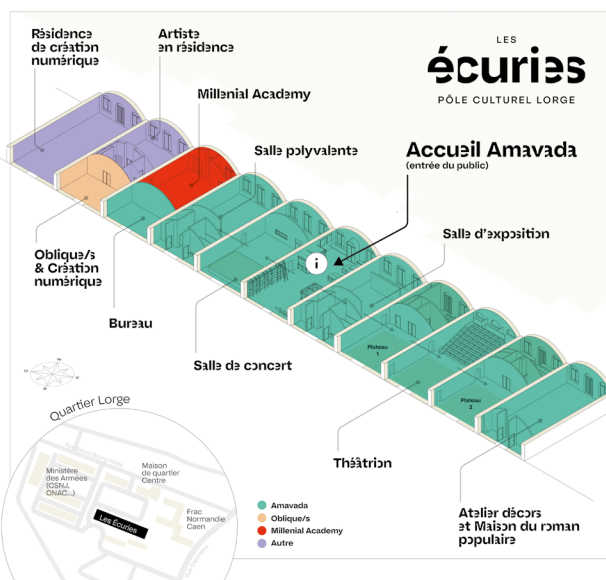
ECURIES DU PÔLE CULTUREL LORGE, LOGRE PAR L'ASSOCIATION AMAVADA

Pôle Culturel Lorge

Bâtiments ayant connu diverses fonctions, religieuses puis militaires, le Quartier Lorge est finalement devenu un pôle artistique et culturel. Joyau patrimonial, inauguré en juin 2024, après plusieurs années de réfection, les anciennes écuries du quartier Lorge sont désormais un espace dédié aux pratiques artistiques sous toutes leurs formes, tant pour la pratique amateur que pour la création contemporaine et numérique.

Association Amavada

AMAVADA, est une association pluridisciplinaire caennaise fondée en 1995. Composée d'artistes professionnel·les et de nombreux amateur·es, Amavada crée des spectacles, installe des expositions, tient une boutique-librairie indépendante et dirige des ateliers ou des stages de pratique artistique.



« Dans ce lieu, nous allons faire et voir, nous allons écouter et ressentir, nous allons déguster et discuter. Nous allons vivre au quotidien ce qui n'est pas le quotidien. »

[Site internet de l'association Amavada.](#)

MAISON DE QUARTIER CENTRE (PÔLE CULTUREL LORGE)

Ces lieux accueilleront tous les ateliers et modules de formation dispensés pendant les 5 jours des immersions START.

Ce lieu sera notre point de rendez-vous dès lundi matin.

Adresse du pôle culturel Lorge : 9 rue neuve Bourg l'Abbé.

Pour toutes informations complémentaires, se référer à la rubrique Informations pratiques.



Sélection START 2025

Depuis 2024, 20 projets musicaux émergents, sélectionnés par un comité de professionnels du secteur, bénéficient d'un accompagnement collectif, à la fois humain et technique, afin de les aider à développer leur pratique musicale ou à se professionnaliser.

START – IMMERSIONS



Atuva
Jazz
Rouen, Seine-Maritime



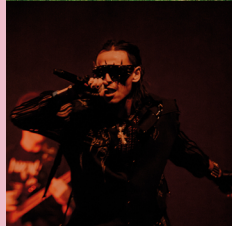
Dyg
Rock
Le Havre, Seine-Maritime



Garage Machine
Rock
Caen, Calvados



La Swaag
Trip hop
Caen, Calvados



Leeprod
Rap
Caen, Calvados



Lili
Jazz
Alençon, Orne



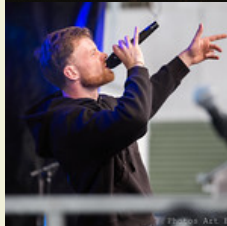
Olivia
Pop
Rouen, Seine-Maritime



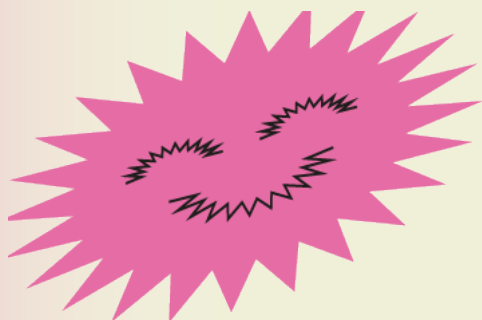
Ondine
Pop
Caen, Calvados



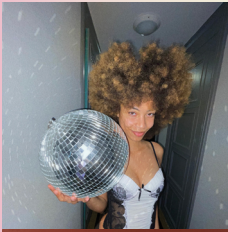
Rougir
Rock
Caen, Calvados



Tala
Rap
Fécamp, Seine-Maritime



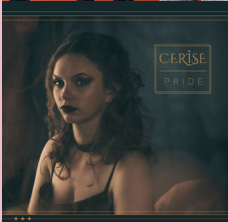
START – PARCOURS DE CONNAISSANCES



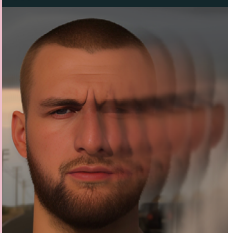
Aeacus
RnB, Soul
Caen, Calvados



Bob et ses potes
Funk, musiques improvisées
Caen, Calvados



Cerise
Pop
St-Jean-de-Folleville,
Seine-Maritime



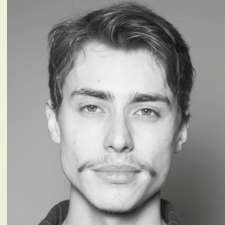
Grollo
Rap
Rouen, Seine-Maritime



Izylow
Rock
Caen, Calvados



Magali Ohlund
Pop
Granville, Manche



Onjas
Rap
Rouen, Seine-Maritime



Ouaïm'ler
Musiques traditionnelles
Cherbourg-en-Cotentin, Manche



Redhead
Rap
Caen, Calvados



Sedorare
Musiques électroniques
Caen, Calvados

EN SAVOIR PLUS

Intervenant·es et contenus des ateliers

MODULE LA STRUCTURATION ADMINISTRATIVE DES ARTISTES

Cet atelier vous permettra de mieux situer le cadre légal de l'exercice du métier de musicien·ne, de comprendre les liens contractuels entre les différentes parties prenantes d'une tournée, d'acquérir les éléments de compréhension du régime d'indemnisation de l'intermittence du spectacle. Grâce à cet atelier vous repartirez avec un kit administratif de survie dans le milieu des musiques actuelles. Comment créer une association et à quoi ça sert ? Quelles relations avec quel·les partenaires selon la maturité des projets ? L'intermittence du spectacle, comment ça marche ? Musicien·ne amateur·e, professionnel·les : et entre les deux ?...



Intervenant : **Julien COSTE**

Musicien professionnel au début de sa carrière, Julien Costé est aujourd'hui gérant de la SCOP Art'Syndicate, directeur de l'APPAS et membre résident du Bazarnaom. Au sein de ces structures, il accompagne les musicien·nes plus ou moins expérimenté·es dans le développement de leurs projets.

ATELIER PRÉPARATION À LA SCÈNE ET GESTION DU STRESS

Monter sur scène c'est engageant ! Les enjeux peuvent se révéler importants selon la vision de chacun·e.

Cet atelier permettra de trouver individuellement et collectivement des ressources et des ancrages pour un maximum de flow en concert !



Intervenante : **Cécile Hardouin**

Artiste musicienne, coach professionnelle et formatrice, je mets mon expérience et mes compétences au service des professionnel·es de la culture.

Riche de 25 années à participer à différents projets artistiques classiques, jazz, rock ou théâtraux, j'accompagne les artistes et les structures culturelles dans leur parcours et interactions professionnelles.

ATELIER IDENTITÉ ARTISTIQUE

Explorez votre art musical de manière introspective avec Arthur lors de son atelier de coaching en identité artistique. En collaboration avec les autres artistes et groupes, adoptez une approche visuelle pour présenter vos créations, découvrir de nouvelles expressions artistiques et des moyens originaux de parler de votre projet.



Intervenant : **Arthur ALLIZARD - Musicien, producteur et coach en direction artistique**

Musicien dans plusieurs groupes très identifiés, d'abord Granville puis Gandi Lake, Arthur s'est lancé en solo avec son projet éponyme. En parallèle de ses activités artistiques, il s'est lancé dans le coaching en direction artistique mais produit aussi des contenus vidéos via sa société Studio Tonus !

ATELIER ITINÉRAIRES D'ARTISTES : DES VOIES À EXPLORER

La professionnalisation des musicien·nes est rarement un long fleuve tranquille.

Dans cet atelier, nous tenterons de faire tomber mythes et fantasmes pour mieux comprendre les stratégies d'action et les postures qui pourront soutenir une professionnalisation la plus sereine possible, tout en questionnant les pratiques quotidiennes liées au métier, le rapport aux partenaires professionnels, au public, et notre rapport à nous-même lorsque nous nous fixons des objectifs clairs, réalistes et cohérents.

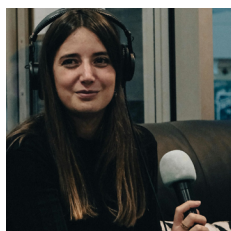


Intervenant : **Sylvain PRZYBYLSKI - Auto-entrepreneur, multi-instrumentiste, coach scénique**

Sylvain Przybylski est poly-instrumentiste, compositeur, auteur, arrangeur et réalisateur artistique. Son parcours, de la musique de scène à la musique de film, en passant par l'accompagnement d'artistes, lui permet aujourd'hui de mettre son expérience au service de ses pairs.

ATELIER RADIOS ET MEDIAS TRAINING

To talk or not to talk? A l'heure où les artistes se font de plus en plus discrêt·es dans les médias, comment faut-il communiquer autour de son art ? Quels supports choisir ? Quelle forme ? Comment s'exprimer sur son projet ? Faut-il déléguer cette partie pourtant essentielle dans l'émergence et la diffusion d'un projet ? Coordinatrice de l'antenne Radio Phénix, Anaëlle Abasq apportera son regard de journaliste sur la façon de communiquer sur la sortie d'un projet quand on est un·e jeune artiste.



Intervenante : **Anaëlle ABASQ - Coordinatrice d'antenne, Radio Phénix**

Mordue de radio et passionnée par l'univers culturel, Anaëlle a fait ses armes à Radio Mutine à Brest avant d'arriver à la coordination de l'antenne Radio Phénix en janvier 2022.

MODULE MAITRISER SA FICHE TECHNIQUE

Découvrez comment construire et optimiser vos fiches techniques pour vos concerts et répétitions. À travers cet atelier pratique, vous étudierez vos propres fiches et une fiche type, apprendrez le plan idéal et le vocabulaire professionnel, et serez guidé·e pour élaborer vos fiches techniques personnalisées. L'objectif : gagner en clarté et en efficacité !



Intervenant : **Vincent Prokop - TFT Label**

Technicien système et mesures acoustiques, Vincent travaille aussi avec différents groupes et festivals normands, et est technicien son au Cargö. Il assure également la coordination technique du festival itinérant Aerolive.

ATELIER LIVE ET DÉBRIEFING SCÉNIQUE

Dans cet atelier pratique, chaque groupe et artiste se produira 20 minutes sous le regard bienveillant de professionnel·les du secteur.

Les artistes recevront des conseils personnalisés et des pistes de travail pour améliorer leur présence scénique et renforcer leur confiance en eux.

Intervenant-es :



Charlotte LESAUVAGE - Chargée de l'accompagnement et des pratiques artistiques, NORMA

Charlotte est chargée de l'accompagnement et des pratiques artistiques pour NORMA. Parmi ses activités, elle est en charge du dispositif de repérage et d'accompagnement des artistes de Normandie START & GO et référente du groupe de travail des festivals normands.

Depuis 2021, elle est aussi fondatrice et programmatrice du festival DOUCE AMERE (Orne).



Stéphane BRUSCOLINI - Chargée de l'accompagnement, Le Cargö

Depuis 2005, Brusco accompagne les artistes régionaux au Cargö, où il gère les studios, la pré-production, le coaching scénique et le développement des pratiques artistiques. Engagé en faveur des droits culturels et de la diversité, il promeut l'accès à la musique pour tous et toutes à travers des ateliers, formations et dispositifs pédagogiques, encourageant l'expression artistique, la créativité et l'émergence de nouveaux talents. Il est notamment enseignant à la MEP (Musique En Plaine).



Nino MAURY-TRAMONTANA – Artiste

Nino, alias Dominique Février de son nom d'artiste a fait le grand chelem START & GO. START en 2022, il a été l'un des lauréats GO+ 2024. Il sortira un album d'ici quelques semaines, et pourra vous parler avec sincérité de son métier de musicien, et de son expérience.

Planning

Horaires		Lundi 20 oct.		Mardi 21 oct.		Mercredi 22 oct.		Jeudi 23 oct.		Vendredi 24 oct.																							
09h00 09:30		Accueil / Emargement / Brief de la journée <i>Maison des assos</i>		Accueil / Emargement / Brief de la journée - <i>Espace café Logre</i>								Accueil / Emargement / Brief de la journée <i>Maison des assos</i>																					
09h30 11h00		Temps collectif Présentation des différents projets		09h30 11h00		LA SWAAG Souncheck (45) Concert (20) Retours sur live <i>Salle de concert</i>		Identité artistique LEEPROD & TALA <i>Maison des assos - RDC A. Allizard</i>		Itinéraire d'artistes : des voies à explorer ROUGIR & ONDINE <i>Salle La Décomplexée S. Przybylski</i>		Médias training DYG & ATUVA <i>Salle de concert A. Abasq</i>		ATUVA Souncheck (45) Concert (20) Retours sur live <i>Salle de concert</i>		Identité artistique ROUGIR & GARAGE MACHINE <i>Maison des assos - RDC A. Allizard</i>		Itinéraire d'artistes : des voies à explorer OLIVIA & TALA <i>Salle La Décomplexée S. Przybylski</i>		Médias training ONDINE & LILI <i>Salle de concert A. Abasq</i>		09h30 11h00		Savoir dialoguer avec les équipes techniques Les bases de la FT <i>Maison des assos - RDC V. Prokop</i>									
11h15 13h00		La structuration administrative des artistes <i>Maison des assos - RDC J. Costé</i>		11h00 12h30		LILI Souncheck (45) Concert (20) Retours sur live <i>Salle de concert</i>								LEEPROD Souncheck (45) Concert (20) Retours sur live <i>Salle de concert</i>								11h00 12h30											
13h00 14h00		Déjeuner Maison des assos		12h30 14h00		Déjeuner Maison des assos		Déjeuner Maison des assos		Déjeuner Maison des assos		Déjeuner Maison des assos		Déjeuner Maison des assos		Déjeuner Maison des assos		Déjeuner Maison des assos		Déjeuner Maison des assos		12h30 14h00		Déjeuner Maison des assos									
14h30 16h30		La structuration administrative des artistes <i>[suite] Maison des assos - RDC</i>		14h00 15h30		GARAGE MACHINE Souncheck (45) Concert (20) Retours sur live <i>Salle de concert</i>		Identité artistique ATUVA & ONDINE <i>Maison des assos - RDC A. Allizard</i>		Itinéraire d'artistes : des voies à explorer DYG & LILI <i>Salle La Décomplexée S. Przybylski</i>		Médias training LA SWAAG & ROUGIR <i>Salle de concert A. Abasq</i>		ROUGIR Souncheck (x1) Concert (25) Retours sur live <i>Salle de concert</i>		Identité artistique LILI & OLIVIA <i>Maison des assos - RDC A. Allizard</i>		Itinéraire d'artistes : des voies à explorer LA SWAAG & LEEPROD <i>Salle La Décomplexée S. Przybylski</i>		Médias training TALA & GARAGE MACHINE <i>Salle de concert A. Abasq</i>		TALA Souncheck (45) Concert (20) Retours sur live <i>Salle de concert</i>		Identité artistique LA SWAAG & DYG <i>Maison des assos - RDC A. Allizard</i>		Itinéraire d'artistes : des voies à explorer ATUVA & GARAGE MACHINE <i>Salle La Décomplexée S. Przybylski</i>		Médias training LEEPROD & OLIVIA <i>Salle de concert A. Abasq</i>		14h00 16h00		[Suite] Savoir dialoguer avec les équipes techniques - Les bases de la FT <i>Maisons des assos - RDC</i>	
16h45 18:45		Déchargement backline		15h30 17h00		OLIVIA Souncheck (45) Concert (20) Retours sur live <i>Salle de concert</i>				DYG Souncheck (45) Concert (20) Retours sur live <i>Salle de concert</i>								ONDINE Souncheck (45) Concert (20) Retours sur live <i>Salle de concert</i>								FIN IMMERSIONS 16h00							
				17h00 19h00														Pot (17:00 / 18h30)															
19h00 20h30				19h00 20h30														Diner pour lauréat-es et intervenant-es (à la suite du pot)															
A partir de 20h30				A partir de 20h30																				A partir de 17h30 (<i>activité facultative</i>) : restitution des résidences des troupes de théâtre qui partageront le lieu									

Temps "libre" l'AM pour LEEPROD et TALA

Temps "libre" le matin pour Garage Machine et Olivia
Temps "libre" l'AM pour Atuva et Ondine

Temps "libre" le matin pour La Swaag et Dyg
Temps "libre" l'AM pour Rougir et Lili

Informations pratiques

POINT DE RENDEZ-VOUS ET LIEUX DES IMMERSIONS

Les 5 jours de formation auront lieu entre Lorge au cœur des Ecuries Pôle culturel du quartier Lorge et La Maison de Quartier Centre qui sont deux espaces attenants.

Nous nous donnons donc rendez-vous tous les matins aux Ecuries Pôle culturel du quartier Lorge aux horaires indiqués dans le planning détaillé en page 11.

QUARTIER LORGE

9 rue neuve Bourg l'Abbé, 14 000 CAEN

Un parking gratuit se situe au sein des Ecuries Pôle Culturel Lorge (nombre de places très restreint !). Des places de parking sont aussi disponibles dans la rue Neuve Bourg l'Abbé.

Pensez à remplir vos voitures !

Comment venir en transports en commun ?

Depuis la gare :

Bus – Ligne 1 – Arrêt Lycée De Gaulle

Bus - ligne 2 - Arrêt État major

> Toutes les infos pour venir en transport en commun sont sur Twisto.fr.

LES REPAS

Les repas du midi sont pris en charge par NORMA et seront élaborés par Festin Fauve.

Le repas du jeudi soir sera pris en charge par NORMA et élaboré par Festin Fauve.

On va se régaler !

Les petits-déjeuners se prendront pour les artistes hébergé-es à The People.

LES HEBERGEMENTS

Pour les artistes caennais et caennaises ainsi que les intervenant·s venant de Caen, les hébergements ne sont pas pris en charge.

C'est le cas pour les groupes et artistes suivant-es :

- Garage Machine
- La Swaag
- Leeprod
- Ondine
- Rougir

Les artistes non originaires de la ville seront quant à eux·elles hébergé-es à The People.

THE PEOPLE CAEN

15 avenue Victor Hugo, 14 000 CAEN

Check in : après la journée de formation lundi 20 octobre.

Check out : avant d'arriver à la journée de formation le vendredi 24 octobre.

Linge de lit et serviettes fournis.

Attention ! L'hôtel se situe à 30 minutes du Pôle Culturel Lorge, pensez à prendre vos dispositions.

Cet hébergement concerne les artistes suivant-es :

- Atuva
- Dyg
- Lili
- Olivia
- Tala

Merci de votre compréhension !

TECHNIQUE

Le déchargement du matériel sera coordonné par l'équipe technique d'accueil.

Organisation des diagnostics scéniques supervisé par l'équipe technique d'accueil : 1h30 au total par groupe pour l'installation, le soundcheck et le concert qui durera 20 minutes. L'installation et le soundcheck ne doivent pas excéder 45 minutes afin de laisser du temps aux artistes de converser les professionnel·les.

Pensez à prendre vos gourdes !

CONTACT START & GO

Charlotte LESAUVAGE

Chargée de l'accompagnement et des pratiques artistiques - NORMA

Tél. portable : 06 59 04 82 10 (Ce numéro de téléphone est personnel, merci de ne pas le diffuser !)

Sur place, merci de privilégier les sms ou appels.



Citis «Le Pentacle» Bâtiment B

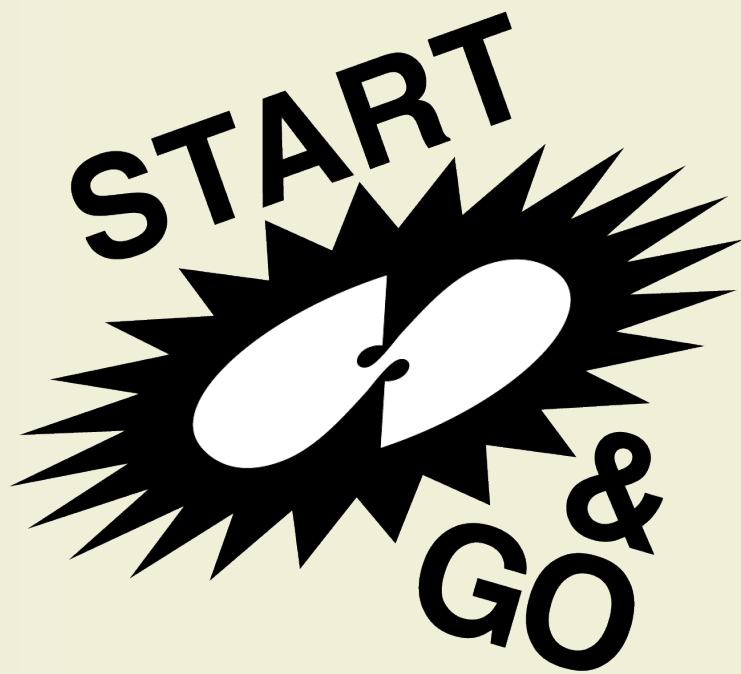
5 avenue de Tsukuba -

14200 Hérouville Saint-Clair

Tél. : 02 31 27 88 10

contact@norma-asso.fr

www.norma-asso.fr



STARTANDGO.NORMA-ASSO.FR

LES PARTENAIRES

Le dispositif START & GO est financé par la DRAC Normandie, la Région Normandie, le Département du Calvados, le Département de l'Orne, le Département de la Seine-Maritime, le Département de l'Eure et la Ville de Caen.