



## Fiche technique Corpo rythmes et balades

**Ralph Nataf : Rythmes et percussions corporelles**

**Alain Micoulet : Balades**

### Présentation du stage

- Le matin : Alain nous mènera avec son talent en promenade pour nous faire goûter les charmes des environs.
- L'après-midi : Conscience des rythmes, improvisation collective de rythmes, exploration des possibilités de la percussion corporelle.

### Programme du stage

- **Rythmes** (en s'appuyant sur plusieurs approches pédagogiques du rythme (principalement O passo, mais aussi : Taketina, pédagogie de la musique indienne...))
  - Quelques connaissances de base pour : comprendre les rythmes, apprendre à s'y repérer :
    - Pulsation, carrure, subdivisions, cellules...
    - Des explications simples et claires qui donnent des repères sensoriels précis.
  - Plusieurs exercices et jeux collectifs pour apprendre :
    - À les sentir, à les reproduire, à y répondre,
    - À entrer dans un dialogue rythmique, dans une composition rythmique collective,
    - À improviser seul, à plusieurs...
- **Percussion corporelle**
  - Les différents sons du corps : mains (différentes façons de claquer des mains), torse, jambes, pieds...
  - Comment lire une tablature de percussion corporelle
  - Comment sont composés les morceaux de percussion corporelle (emboîtement des voix) > polyrythmie.
  - Apprentissage de chaque voix, appropriation individualisée,
  - Mises en situation pour jouer à 2, 3 ou 4 "voix"
  - Compositions : individuelles et collectives
    - Savoir composer, prendre note, reproduire
    - Seul, à 2, à 3...
  - Mises en situation "en public" devant :
    - Les autres participants,
    - Les autres Lou Valatiens.ennes

## Informations pratiques

- Tenue, détails pratiques
  - Un appareil pour enregistrer facilement le son (smartphone par exemple, facultatif, mais facilitant)
  - Du papier et des stylos de couleurs
  - Un crayon à papier et gomme
  - Tenue souple
- Durée quotidienne
  - 3h30 l'après-midi (rythmes et percussion corporelle)
  - Le mercredi est une journée entière de balades, avec toute l'association (cela reste une promenade tranquille)
  - Le jeudi sera une journée entière de Corpo rythme (Rythme et percussion corporelle)
- Niveau et pré requis
  - Il s'agit surtout d'un état d'esprit :
  - Avoir envie d'explorer, d'apprendre, pas forcément de réussir tout de suite...
  - Vouloir dépasser ses acquis sans se faire violence, mais sans s'accrocher à une image figée qu'on a de soi.
  - Etre prêt à remettre en question quelques définitions définitives de soi-même.
- Trois devises du stage :
  - Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas que les choses sont difficiles. (Sénèque,)
  - Celui qui refuse de se planter ne poussera jamais.
  - Bienheureux ceux qui savent rire d'eux-mêmes, ils n'ont pas fini de s'amuser (Joseph Folliet)