



## Fiche technique Corpo rythmes et balades

**Ralph Nataf : Rythmes et percussions corporelles**

**Alain Micoulet : Balades**

### Présentation du stage

Faire de la musique avec les différentes parties de son corps (torse, cuisses, mains, bouche, pieds...), en s'appuyant sur des bases rythmiques simples, a quelque-chose d'étonnant, presque de magique. Un chemin d'apprentissage qui se tricote entre technique et ludique, écoute et sensations. Explorations multiples et dépassement méthodique des difficultés rencontrées... l'occasion, pour celles et ceux qui n'ont pas peur de se taper joyeusement dessus, d'explorer aussi, entre patience et bienveillance envers soi, d'autres façons d'apprendre. Balade presque tous les jours.

### 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)