



CORPORYTHMES et BALADES

Rythmes et Percussion Corporelle (initiation)

Animation : Ralph Nataf (Rythmes et percussion corporelle)
et Alain Micoulet (balades matin ou après-midi)

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 Lou Valatiens.ennes,

Informations 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 balade, avec toute l'association (ça reste une promenade tranquille)

Le jeudi sera une journée entière de Corporythme (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, et de ses propres limites.

Être 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