

# JONGLERIE ET RYTHME

---

## Mouvement & Musicalité

Au-delà du travail rythmique et gestuel, ce stage vous propose d'ouvrir une réflexion sur l'esthétique du 'numéro' de Jonglerie et d'aborder les notions fondamentales liées à sa composition en vous concentrant sur le travail rythmique, une gestuelle consciente, l'écriture & la composition, et enfin la musicalité et l'expressivité.

Chaque axe de travail sera abordé au rythme de chacun au fil du stage...



## PHASE DE PREPARATION

**Travail rythmique :** Vous commencerez par une série d'exercices d'échauffement – rythme en clapping, exercices liés au mouvement et à la pédagogie Dalcroze – qui vous amènera à intégrer la notion de cycles et à vous représenter l'architecture des cycles musicaux. Nous travaillerons également à identifier dans des musiques, les mesures, leur caractères binaires ou ternaires afin de mieux s'appuyer dessus pour que nos phrases de jongleries soient mieux valorisées.

**Travail corporel :** Ensuite, vous effectuerez un petit « nettoyage gestuel », en travaillant l'ancrage au sol, la fluidité des mouvements, la netteté des postures, et la dissociation ; afin de trouver les positions du corps s'accordant le mieux aux mouvements impulsés par l'objet.

**Travail de respiration, de centrage, de relaxation :** Travailler à libérer nos blocages énergétiques pour retrouver un disponibilité favorisant la créativité... Nous travaillerons également notre sens de l'équilibre sur une jambe (ou sur deux appuis), ou l'arrêt dans des postures de déséquilibres.... Nous explorerons également le rapport au sol, comment aller au sol et se relever en utilisant un minimum d'appui...

**Techniques de jonglerie :** Nous prendrons un temps pour retrouver nos « routines » de jongleur, se les réapproprier pour mieux travailler avec, car la démarche d'inscrire son vocabulaire dans des cycles rythmiques nécessite au préalable une maîtrise parfaite de sa technique de jongleur. Jonglerie balles et massue, Diabolo et bâton du diable...

## APPLICATION A NOS TECHNIQUES DE JONGLERIE

Dans un second temps nous appliquerons le travail rythmique à nos phrases de jonglerie que nous chercherons à inscrire dans des cycles rythmiques. Nous apprendrons à gérer la vitesse d'exécution de nos mouvements pour caler les arrêts en début de mesure, et à identifier les temps et les contretemps pour mieux valoriser les « accents rythmiques » présents dans nos enchaînements...

Nous partirons également de morceaux comprenant des phrases facilement identifiables et nous chercherons à les représenter visuellement pour que notre gestuelle soit aussi imprégnée de l'émotion et des couleurs que véhicule la musique.

**Dessiner dans l'espace :** Nous tenterons lors de cette phase de recherche de conscientiser les formes que nous donnons à voir, et le parcours que nous écrivons dans l'espace.

Nous chercherons également les associations entre les mouvements du corps et ceux de l'objet... Quelles positions du corps s'accordent le mieux aux mouvements impulsés par l'objet ? La résonance dans le corps (correspondance entre l'objet et une partie du corps, (ex : l'objet au sol // le corps au sol), l'objet comme extension du corps.

Nous partirons également de contraintes de déplacements (réaliser ses enchaînements dans un parcours....).

Explorer l'impact d'une musique sur des phrases de mouvements. Nous expérimenterons comment différentes musiques peuvent amener des dynamiques différentes pour des même phrases de jonglerie et analyserons ce qu'elles induisent en terme de pulsation, rythme, dynamique, et comment jouer avec ou contre ces éléments afin d'interroger le rapport entre le son & le mouvement.

**L'écriture et la composition :** Vous explorerez la notion de 'phrase' - début, développement, conclusion - à travers la composition d'enchaînements de figures ou comment articuler ces différentes séquences.

Avec Gaspard vous interrogerez l'esthétique de l'écriture du 'numéro' de jonglerie en solo : l'entrée en scène, la construction en crescendo du numéro, les arrêts, les respirations, les leitmotifs visuels. D'autre part, vous aborderez l'écriture collective à un, deux ou trois jongleurs (synchronisation & complémentarité).

**Etre, Jouer, Proposer un univers...** : En fin de parcours, vous interrogerez ce que raconte votre présence et dégagerez les pistes de jeu qui peuvent en découler : jeu avec l'objet, jeu avec le public, état, impact de la musique sur la présence, intention de jeu, comment gérer le regard, laisser de la place à sa personnalité ou s'effacer au profit de la proposition visuelle, afin de chercher des pistes pour créer 'l'univers du numéro'.

## CONTACT

**Gaspard Herblot**

@ : [cieairblow@gmail.com](mailto:cieairblow@gmail.com)

Tél : +32 488 40 04 87

[www.cieairblow.com](http://www.cieairblow.com)

