

# CIRCLE SONG ET BODY MUSIC

AVEC GASPARD HERBLOT

Nous vous proposons d'explorer le corps comme instrument de musique et la pratique du chant improvisé en Circle song.

A travers la pratique d'exercices en chant et percussions corporelles et vocales : human beatbox, skat, konakol, ... Vous vous construirez de manière ludique une boîte à outil et gagnerez en liberté d'expression. Nous valoriserons cette expérience lors d'un concert de fin de stage.

## Pour qui ?

Toute personne, débutante ou confirmée, souhaitant explorer et développer sa pratique rythmique, sa capacité à improviser et vivre le plaisir de chanter ensemble. Nous ajusterons le niveau d'engagement en fonction du profil et de la demande des participants.

## Les grandes étapes du stage :

- Construction du groupe : Jeux de connexion, pratique des outils de la voix : la respiration, le timbre, le son et le rythme, pour nourrir confiance et créativité.
- Exploration des techniques rythmiques : Approfondissement des différents outils et systèmes rythmiques.
- Approfondissement :
  - Pratique et animation de circle songs improvisées.
  - Pour ceux qui le souhaitent, construction d'un solo vocal.
  - Écriture et composition de pièces de body music en sous-groupe.
- Consolidation : Moments de répétitions rythmiques pour intégrer et stabiliser les compositions. Concert.

## **Déroulé détaillé et techniques abordées :**

Chaque matin : Échauffement corporel pour créer une disponibilité physique et mentale au son et au rythme.

### **1. Circle song et jeux de co-improvisation**

Après avoir expérimenté le plaisir que procure cette pratique, nous nous entraînerons à la menée ou facilitations de circle song en en apprenant quelques » codes » : Comment développer une gestuelle claire qui favorise le déploiement de notre univers musical et approfondir les notions de polyphonie, solo, polyrythmie...

### **2. Percussions corporelles**

- Exercices et jeux rythmiques :
  - Travail sur la régularité et les espaces intermédiaires du rythme.
  - Développement des facultés psychomotrices : ancrage, sensation d'appui et latéralité.
  - Exploration des cycles binaires et ternaires.
  - Apprentissage de patterns issus de différentes cultures : hambones, gumboots, stepping, polyrythmies latines et ouest-africaines.
  - Jeux polyrythmiques.
- Association voix & percussions corporelles pour développer simultanément rythme et mélodie.

### **3. Voix et exploration sonore**

- Prise de conscience et exploration anatomique :
  - Zones de la bouche, cavité nasale, gorge.
  - Gestion du souffle.
  - Espaces de résonance dans le corps.
  - Modulations et jeux de timbres, imitations d'instruments.
  - Endurance, puissance, précision et vélocité dans les débits rapides.
  - Emission de sons en inspirant et expirant.

- Articulation des syllabes à travers :
  - Konakol (percussion vocale indienne chantée avec battements de mains).
  - Human Beatbox (imitation de boîte à rythmes).
  - Scat (syllabes chantées percussives).
- Développement de la dextérité et de la vitesse vocale.

#### 4. Techniques de Human Beatbox

- Présentation des sons courants :
  - Percussions, basse, trompette, guitare, scratch, sons électroniques, roulés, chuintés...
- Dissociation et association des sons vocaux et non vocaux.
- Respiration :
  - Gestion de l'apnée et du souffle.
  - Emission de sons en inspirant et en expirant.
- Répertoire et pratiques des rythmiques standards du beatbox.

Un programme dense, enrichissant et immersif pour libérer votre expressivité musicale et rythmique ! Un duo de formateurs complémentaires dont les mots clés sont :

*Rythme - Chant, Harmonie - Percussions corporelles - Voix et paramètres du son  
 - Beat box -Jeux de co-improvisation – Konakol - créer et mener un circle song -  
 Polyrythmie - Polyphonie - Ecriture de pièces musicales - Immersion dans le flow  
 - Coordination dépassement de soi - Plaisir jouer et connexion entre humains -  
 Utilisation d'une loop station - Construction d'un solo*