

## **Énergétiques, percussions corporelles et polyrythmie**

La formation consiste en un travail sur les percussions corporelles avec la découverte sonore du corps. Un échauffement énergétique, suivi d'exercices à difficultés variables, assis et debout, alliant travail à l'unisson, et polyphonie/polyrythmie. Toute cette approche favorise l'écoute, le respect de l'autre, le travail de groupe, la coordination des mouvements, la latéralisation, l'estime de soi..

Notre base sera de créer un terrain de disponibilité et d'écoute par des exercices de relaxation, de respiration, d'étirements, favorisant l'ancrage, la tonicité, et la détente que requiert ces pratiques.

### **Préparation physique et énergétique :**

- Relaxation, respiration, tonification, massage sonore et physique.
- Etude de la station debout, exercices posturaux, recherche d'un bon ancrage lors de la projection de sons....
- Autour des Percussions corporelles

### **Exercices et jeux rythmiques :**

- Travail de base sur la régularité, prise de conscience des espaces intermédiaires du rythme avec les percussions corporelles comme outil.
- Expérimentation du changement de conscience que l'on peut avoir d'une formule rythmique sur la longueur.
- Engagement du corps, poids dans le sol, sensation d'appui et de latéralité dans les cycles rythmiques.
- Découpage binaire et ternaire du temps. Nous utiliserons les percussions corporelles et vocales afin d'explorer toutes ces notions, puis nous nous amuserons avec des jeux sur la répétition de phrases tapées. Nous apprendrons également des « patterns » de percussions corporelles avec lesquels nous ferons des jeux polyrythmiques.
- Exercices corporels et rythmique, marche et clapping, jeux de questions réponses et de compositions collectives, découverte des sons de base, exploration de différentes métriques via des « patterns marchés ».

## **Polyrythmies :**

Exploration de différentes cultures de la percussion corporelles et de la polyrythmie (hambones, gumboots, stepping, polyrythmies latines, ouest-africaine...).

Nous partirons à la découverte de sonorités riches, subtiles et insoupçonnées, et nous développerons nos facultés psychomotrices autour de jeux rythmiques en groupe. Nous mettrons également en place des polyrythmies sur base de pièces existantes.

La combinaison voix/body percussion nous permettra de relever des défis psychomoteurs, et de pouvoir proposer à soit tout seul du rythme et de la mélodie.

Nous ferons également un travail poussé sur l'articulation des syllabes via le konakol ( pratique de percussion vocale indienne qui consiste à chanter des syllabes, tout en battant le cycle dans les mains), via le human beatbox ( imitation des sons de boîte à rythme), via le skat ( syllabes chantées percussives) afin de développer une dextérité et une vitesse dans les débits vocaux rapides.