

Année 2019-2020
Support pédagogique de la formation :
« Musique corporelle »



Formateurs

Jonathan Winthagen

Julien Rousseau



Musique corporelle

12 et 13 décembre 2019 – Maison de la culture d'Arlon

Avec le soutien de :



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

Opérateur de formation

C-paje

Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège

Tél. : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31

Site : www.c-paje.be



Collectif pour la Promotion de l'Animation Jeunesse Enfance

Les traces de la formation

Vous trouverez dans ce portefeuille les différentes activités vécues en formation ainsi que des techniques de réappropriation. Nous vous invitons à les redécouvrir et à les décliner en modifiant les supports, l'âge visé, la technique, les modes de travail, les alternances dans ces modes ...

Ce dossier reprend des questionnements et des réflexions autour de la thématique, mais ne pourra vous présenter une trace exhaustive de tout ce que nous avons pu aborder en formation.

Des questions en suspens ?

Le C-paje se tient à votre disposition pour répondre à vos **questions éventuelles** à la suite de la formation.

Vous trouverez aussi des idées à puiser sur notre site (www.c-paje.be) .

Valentine DURIAUX – Assistante administrative

valentine@c-paje.be

C-paje asbl, rue Henri Maus, 29 à 4000 Liège

Tel : 04/223.58.71 – Fax : 04/237.00.31

www.c-paje.be

Sommaire

I. Introduction

- Objectifs
- Matériel

II. Programme

- Échauffement physique
- Jeux de rythme
- Beat Box
- Loop station
- Body Taping
- Makey-Makey (uniquement avec le corps)
- Breakdance / danse
- Exercices de voix - chant
- Sampling de sons du corps
- Arriver à une réalisation collective

Annexe I : C-Paje. Qui sommes-nous ?

I. Introduction

Objectifs

- Se réapproprier son corps pour en faire un instrument de musique et d'expression.
- Dépasser la peur de l'autre et oser bouger, chanter, vibrer.
- Renforcer la dynamique d'un groupe par un apprentissage collectif de techniques musicales.
- Proposer une approche ludique et non académique de la musique, du rythme et du chant.
- Expérimenter l'utilisation de nouvelles technologies au service d'une création musicale collective.
- Préparer petit à petit un spectacle vivant reprenant du chant, des rythmes corporels, du beat-box, etc..
- Prendre du plaisir ensemble, se défouler et bouger !

Matériel

Tissus/cordes pour parcours aveugle

Loopstation

Baffles

Micro et câbles

Bop it

MPC

Tableau / de quoi écrire

Caméra

Des bics, feuilles, crayons, Post-it

Makey Makey

Jeu de carte danse

Tableaux célèbres plastifiés

Fiches histoires

Projecteur

Logiciel Scratch

II. Programme

L'échauffement

- **Noms avec geste** : En rond, se présenter en utilisant : les gestes, les sons, les mimiques... sur son corps ou sur le sol, le plus possible en relation avec les autres. Les autres reproduisent le mouvement et le son de la personne. Je prévois 5 minutes où chacun peut se « préparer » ou faire un essai de son idée.

- **Le son qui tourne** : Les participants sont en cercle. L'animateur donne un objet à son voisin en lui chantant un son. Celui-ci prend l'objet en chantant le même son et le transmet à son autre voisin. Quand le son est arrivé au milieu du cercle, l'animateur peut faire démarrer un autre objet avec un autre son. On crée ainsi une musique collective qui s'arrête et redémarre à souhait lorsque l'animateur reprend ou relance l'objet dans la ronde. On peut demander à un 2e animateur de taper un rythme pour suivre le rythme et synchroniser la musique.

- **Respiration** :
 - Faire de sa respiration une source de son.
 - Chacun respire et en expirant produit un « sssssssssssss »
 - Le but est de faire perdurer le « ssssss » à l'infini en respirant chacun à son rythme. On se passe le relai pour que le « ssssss » ne s'arrête pas.
 - On reproduit le jeu avec un « chhhhh »
 - Puis avec un « ooooo »
 - Puis avec le son choisi par un des participants.

- **Guider l'aveugle** : Un participant a les yeux bandés. On trace un parcours au sol avec des objets légers (pas de risque de se faire mal). On désigne 4 participants qui seront les guides. Chaque guide a un objet ou un instrument en main produisant un son spécifique. Chaque son correspond à une direction. Ils vont ainsi guider l'aveugle jusqu'à la fin du circuit en faisant les sons appropriés. Dans le cadre d'un exercice de travail de la voix et de musique corporelle en général, on propose aux guides de choisir un son bien distinct à produire avec son corps ou avec sa voix.

Jeux de rythme

- **La mesure** : En cercle, les participants tapent un rythme de base (2 grosses caisses, 1 caisse claire) sur les genoux et en clappant des mains. Chaque participant doit en appeler un autre exactement sur le « clap ». Au début sur le 4e clap, puis sur le 2e, pour les très forts, sur le 1er. Cet exercice permet d'appréhender le rythme et la question de mesure. Insister sur le fait que le rythme peut se compter comme dans les mathématiques.
- **Clap** : En cercle les participants se jettent un clap en se regardant dans les yeux (exercice très connu!). Ensuite l'animateur donne une pulsation et chacun à son tour on envois un clap à l'autre, mais en rythme.
Variante. On ferme les yeux et on définit un ordre de tour. Chacun à son tour les participants clappent des mains. On essaie de se concentrer sur le rythme et on arrête pas tant qu'on n'a pas une rythmique stable. <https://www.youtube.com/watch?v=BVvq1xvJKMO>

Beat box

- **Beat box wallon** : À l'aide de phrases, les participants peuvent acquérir des séquences rythmiques. On fait évoluer la complexité des phrases au fur et à mesure de l'exercice. On peut diviser le groupe en plusieurs parties et faire chanter les participants en même temps ou séparément à la manière d'un chef d'orchestre.

Phrases :

Oufti

Oufti tchu ti

Biscotte petite biscotte

Un bon p'tit caca

Putain t'étais con ti titi

Pourquoi ta capuche, pourquoi t'as pas ta capuche

Putain d'crétin

...

Loop station

On utilise une Loop Station pour enregistrer en temps réel des sons produits avec le corps ou avec des objets.

Les participants choisissent de produire un son ou d'en produire avec un objet, ou un instrument. Insister sur les différentes possibilités de sons. Soit des sons courts et répétitifs de type rythmique, soit des sons longs de type mélodiques (voix, chant, guitare, accord de piano...).

L'animateur explique le fonctionnement de la loop station et les participants peuvent l'essayer. Il explique également les différents effets et modulations à apporter au son (delay, reverb, filtre...). Ceci permet de lancer une première approche de la modulation électronique des sons qui peut amener ensuite à du sampling, de la MAO (Musique assistée par ordinateur) ou du synthétiseur.

Body taping

Commencer en tapant des pieds ensemble. Faire un tour où chacun propose un son à faire avec son corps. Continuer à taper des pieds et chacun propose un son à rajouter. Quels sont les sons de notre corps (ventre, clap mains, snaps, etc.)

Rythme 1 : Taper les pieds en comptant

Rythme 2 (<https://www.youtube.com/watch?v=zsXOehynKJ8>)

- Taper le 1^{er} temps sur 4 avec le pied droit
- Idem + un clap de main sur ventre
- Idem + deux claps de mains sur ventre
- ... + clap main
- ...+ 3 claps les mains sur le ventre

Changement de rythme :

- On divise le groupe en 2, une moitié fait le rythme 1 et l'autre fait le rythme 2
- On change tout en jouant (l'animateur fait le décompte)

Rythme 3 :

- Par groupe de deux inventer un rythme de 4 temps puis l'apprendre aux autres
- Faire un enchaînement du tout.

Rythme inventé :

- Se réunir par groupes de 2 ou 3 et partir dans un endroit calme et isolé afin de composer un rythme corporel inventé
- Ce rythme doit rentrer dans une mesure de 4 temps
- Apprendre ce rythme aux autres
- On tape les 4 temps des pieds tous ensemble puis à tour de rôle chaque groupe joue son rythme.
- On termine en faisant un tour où chacun rajoute son rythme. L'animateur peut faire le chef d'orchestre et arrêter certains participants puis les relancer ou encore diminuer ou augmenter l'intensité de leur jeu.

Références :

- ◆ Rythme en classe : <https://www.youtube.com/watch?v=I62vz9sOITc>
- ◆ Rythme cold play : <https://www.youtube.com/watch?v=8D-isrtv60c>
- ◆ Rythme balaise « prlllllll » : <https://www.youtube.com/watch?v=YMomWUnFtE4>
- ◆ Rythme hip-hop pied bras épaule: <https://www.youtube.com/watch?v=vE-jTil-Ch4>
- ◆ Rythmes de bases et latins avec 2 types de claps (tekeye): <https://www.youtube.com/watch?v=MO63sRsI9pE>
- ◆ Funky groove: <https://www.youtube.com/watch?v=GfADTvXCbdY>

Pen tapping

Références :

- ◆ Pen tapping : <https://www.youtube.com/watch?v=sTqgo1vt4P8>
<https://www.youtube.com/watch?v=j9Bz5Mct8CE>

Vocal band

Les participants sont placés en cercle. L'animateur donne le tempo et tout le monde claque des doigts en rythme. Une fois le rythme posé et acquis par le groupe, chacun va proposer un rire personnel. Les autres répètent. Attention on répète toutes les mesures de 4 temps. On propose le même exercice, mais cette fois chaque participant propose un chant. Les autres répète ce chant tous les 4 temps également. On peut faire des chants courts ou longs. Attention aux respirations. Toujours en cercle et en claquant des doigts, un chef d'orchestre se place au centre du cercle et il propose aux participants, divisés en sous-groupes, de reproduire une séquence de voix. Il peut dès lors arrêter et redémarrer les séquences, mais aussi jouer avec les volumes de chaque séquence.

Références :

- ◆ <https://www.youtube.com/watch?v=98pfdYaavV8>

Makey-Makey

Les participants tiennent dans la main un des fils du contrôleur midi Makey Makey. On assigne un de son, de son choix à chaque personne. Un des participants tient le fil de terre et joue la rythmique en tapant la main ou en touchant les autres. On peut inverser, les personnes tenant les fils peuvent taper ou toucher le participant en question également.

Expression corporelle

- **Miroir à deux** : Se mettre par 2 en vis-à-vis. L'un doit reproduire (par symétrie orthogonale) les mouvements effectués par l'autre. Il est important que cela soit fait dans la délicatesse (éviter les mouvements saccadés). Ensuite, on inverse les rôles. Idem que le jeu précédent, si ce n'est qu'une 3e personne va poser des questions (6x8, un animal en 7 lettres, Capitale de la Colombie...) à celui qui est le miroir (celui qui reproduit les gestes). Cette personne doit évidemment répondre aux questions, mais ne peut à aucun moment briser le miroir.
- **Miroir seul contre tous** : Une personne se place face à tout le groupe, fait un mouvement, le groupe doit le reproduire à l'identique. Ceux qui ratent ou hésitent sont éliminés.
- **Jeux de mémoire** : En cercle une personne commence par faire un geste, le suivant reproduit le geste et vient y ajouter le sien... ainsi de suite, jusqu'à ce que la chorégraphie soit trop dure à mémoriser.
- **Histoire mime** : Plusieurs fiches à tirer au hasard, chacune d'entre elles contient une petite histoire que le participant devra tenter de faire découvrir au reste du groupe sans parler.
- **Machine infernale** : Une personne se place au milieu du groupe, fait un mouvement et un bruit continu, une autre se place à côté et fait pareil jusqu'à ce que tous les participants forment une machinerie infernale.
- **Jeu carte** : Les participants ont en face d'eux une série de cartes avec des images de positions corporelles, une personne choisit dans un autre tas l'une de ces positions et essaie de la mimer. Le premier qui trouve la bonne carte la prend et à son tour fait deviner au groupe.
- **Le tableau** : Des images de tableaux sont imprimées, une personne sort de la pièce le temps que les autres piochent une de ces images et tentent de la faire deviner à la personne qui était sortie.
- **Téléphone arabe** : Tout le monde en file indienne, le premier de la file se retourne face à celui qui est derrière lui et mime une action imposée par l'animateur, le suivant va mimer l'action au suivant et ainsi de suite jusqu'au dernier.
- **Jeu de l'histoire en mouvement** : Le groupe est divisé en deux. Chaque sous-groupe invente une histoire contenant 5 mots-clés. Retour en grand groupe. Un participant de chaque groupe raconte l'histoire et lorsqu'un des mots-clés est dit l'ensemble du groupe fait un geste ou un son choisis au préalable.

Exercices de voix – chant

- **Chercher l'objet caché** : Un des participants sort de la pièce. Les autres cachent un objet. Ensuite, ils guident le « chercheur » au son de la voix en faisant plus fort s'il approche, moins fort s'il s'éloigne.
Variante 1 : Chanter haut et bas au lieu de fort et doucement.
Variante 2 : Faire du Body Taping.
- **L'alphabet au fond du puits** : En cercle, dire l'alphabet (ba be bi bo bu ...ca ce ci co cu...) en projetant la voix comme si elle devait tomber au fond d'un puits.
- **De près de loin** : Dire une même phrase en imaginant que la personne à qui on s'adresse est tantôt très proche, tantôt très éloignée (ne jamais crier).

Sampling de sons du corps

La pratique du sampling permet d'enregistrer tous les sons que l'on veut et de les réutiliser pour la composition d'un rythme ou d'une musique. Cette pratique est intimement liée à la culture hip-hop et régulièrement utilisée dans le « beatmaking ». On peut utiliser les phrases séquences utilisées dans la session beatbox pour les rejouer sur le pad et s'en servir comme des références rythmiques.

Je propose dans ce module un jeu « home made » calqué sur le principe de « Guitar Hero » et qui permet l'apprentissage de l'utilisation d'un pad.

L'inconvénient de cette technique est la nécessité pour l'animateur d'avoir une maîtrise de base du matériel. Cependant, il est tout à fait possible pour ce dernier d'en apprendre l'utilisation par lui-même à condition d'être prêt à y passer un peu de temps ! Chacun part de son côté avec un smartphone et sample des bruits de corps, de voix, d'objets, d'ambiance, etc. Importer les sons dans le sampler et les jouer.

Arriver à une réalisation collective

Prévoir des moments d'expérimentation. Prévoir des moments en sous-groupes puis retour en grand groupe et apprentissage par les autres (ex : body taping). On crée un enchaînement de toutes les séquences pour arriver à un spectacle. Prendre une caméra pour prendre du recul sur ce que l'on fait.

Annexe I : C-Paje. Qui sommes-nous?

Identité

Une ASBL



- *Collectif pour la Promotion de l'Animation Jeunesse Enfance
- *une équipe pluridisciplinaire
- *un siège social à Liège (rue Henri Maus, 29 4000 Liège)
- *une reconnaissance d'Organisation de Jeunesse (Communauté française)

Un réseau



L'ASBL C-paje est un réseau qui réunit plus d'une centaine de structures regroupant divers acteurs de l'animation jeunesse enfance (animateur socioculturel, éducateur, accompagnateur social, enseignant). Toutes personnes proposant un travail d'animation peut intégrer le réseau C-paje.

Objectif



Notre objectif : soutenir, développer et promouvoir une animation de qualité au service de l'épanouissement social et culturel de l'enfant et du jeune.

Activités

Point commun de nos activités : la créativité comme outil favorisant le développement de savoirs, de savoir-faire et de savoir-être.

Formation



L'objectif de nos formations est de renouveler ou d'approfondir les compétences, de varier les possibilités d'actions en fonction des différents publics ou de simplement échanger avec d'autres travailleurs du secteur. Participer à nos formations permet de bénéficier de l'expérience et de la créativité d'artistes-formateurs et de praticiens confirmés.



Le C-paje orchestre, depuis plusieurs années, des projets communautaires d'envergure où se mêle le travail social, culturel et créatif. Ceux-ci réunissent plusieurs structures d'animation et bénéficient d'une large diffusion. Ces projets valorisent et développent les capacités d'expression et les ressources créatives des enfants et des jeunes, au sein d'une dynamique collective.

Information



Nous proposons à travers nos différents canaux d'informations un large panel d'idées, d'outils d'animation et de personnes-ressources. Nous permettons aux acteurs du secteur de se tenir au courant de ce qui se passe dans le réseau C-paje et dans le monde socioculturel.

Diffusion



Par diverses publications, C-paje fait connaître le travail ambitieux et de longue haleine du secteur de l'animation jeunesse-enfance, la variété de ses méthodes et l'impact socioculturel de ses actions.