



PRENDRE SA PLACE

Atelier Musique

Exemple format type ½ journée - 10 personnes maximum

- ~ Comment se sentir à sa juste place lorsque je suis en interaction avec les autres ?
- ~ Comment être à la fois à l'écoute de son rythme et celui des autres ?
- ~ Quelles sont les codes établis au sein du groupe ?
- ~ Quelles sont les différentes postures possibles au sein d'un groupe ?
- ~ Quelles sont les limites de ma posture ?

Descriptif

Cercle de paroles avec les attentes et objectifs de chacun

Préparation corporelle avec un échauffement en musique

Introduction et découverte du rapport à soi dans l'espace, la présence au corps, les gestuelles, la respiration, la portée du souffle, la hauteur de voix,...

Prendre conscience des rythmes, des instruments et de la mélodie

Identification de la complémentarité entre son propre rythmique et le collectif

Panel d'exercices avec une approche sans instruments, comme:

- le placement de suites/frappes rythmiques sur des pas déterminés et en mouvement
- les percussions corporelles et vocales à travers des improvisations (*circle songs*)
- le développement du ressenti physique d'un cycle rythmique

Développement d'une écoute multiple et simultanée

Improviser à travers le langage gestuel (*soundpainting*). Proposer et reproduire des rythmes.

Mise en situation en expérimentant le rôle de chef d'orchestre, interagir, créer des combinaisons, faire des solos

Expérimentation des différentes positions dans un groupe

Approche avec instruments: percussions afro-cubaines (congas, claves, cloches, guiro, shekere,...)

Éveiller sa curiosité à travers différents instruments pour comprendre le rôle et l'importance de chacun

Instaurer un rythme et une pulsation commune, répondre à des appels, des introductions et des breaks

Préparation du plan individuel d'actions et bilan de la journée