
Objectifs :

Transformer le corps en un instrument de percussion total. Développer l'indépendance corporelle, la précision rythmique, la physicalité du groove et la cohésion de groupe à travers le mouvement et le son.

Prérequis :

Aucun prérequis technique en percussion. Une pratique régulière de la scène ou d'une discipline artistique (danse ou musique) est recommandée.

Public concerné :

Danseurs (tous styles), musiciens (tous instruments), circassiens, comédiens, enseignants en pratiques artistiques.

Qualification des intervenants :

DANSEURS PROFESSIONNELS SPÉCIALISES LA PERCUSSION CORPORELLE

Moyens pédagogiques et techniques :

- Intervention d'une choregraphe spécialisé dans la Percussion Corporelle

Durée et effectifs:

12 heures.

EVENT-FORMATIONS

HUB OREGON - 116 Rue Vermentino ZAC NICOPOLIS 83170 BRIGNOLES
Tél. 07 56 22 21 61 – contact@event-formations.com

SARL au capital de 10000 € – RCS DRAGUIGNAN 948 725 130 – SIRET 94872513000025 – NAF 8559B

12 stagiaires.

Programme :

BLOC 1 : La Cartographie Sonore du Corps et l'Ancrage (4 heures)

Séquence 1 : Échauffement et Connexion (45 minutes)

- Objectif : Préparer le corps à l'impact, réveiller l'écoute de groupe.
- Contenu : Exercices de respiration, étirements, activation des résonateurs corporels (bassin, cage thoracique). Jeux d'écoute de type réponse/écho par le regard et le geste.

Séquence 2 : La Palette de Timbres (60 minutes)

- Objectif : Identifier et isoler les 4 sons de base de la percussion corporelle.
- Contenu : Travail technique sur la production du son : Pieds (Stomp), Cuisses (Pats), Mains (Clap), Torse (Chest). Recherche de la nuance (du pianissimo au fortissimo) et de l'ergonomie pour ne pas se faire mal.

Séquence 3 : La Marche et la Pulsation (75 minutes)

- Objectif : Intégrer le "Time" dans le bas du corps pour libérer le haut.
- Contenu : Synchronisation de la marche collective sur des tempos variables. Exercices d'indépendance : les pieds marquent les temps (noires), les mains brodent des motifs simples (croches).

Séquence 4 : Restitution du Bloc 1 (45 minutes)

- Objectif : Valider l'assimilation des sons de base en collectif.
- Contenu : Création d'une courte phrase rythmique à 4 temps combinant les 4 timbres appris. Débriefing sur le ressenti de l'impact corporel.

BLOC 2 : Indépendance, Polyrythmie et Coordination Geste/Son (4 heures)

Séquence 1 : Réactivation et Flow (30 minutes)

- Objectif : Réveiller la mémoire musculaire et fluidifier le geste.
- Contenu : Échauffement rythmique reprenant les acquis du Bloc 1, accélération progressive du tempo (travail de l'endurance).

EVENT-FORMATIONS

HUB OREGON - 116 Rue Vermentino ZAC NICOPOLIS 83170 BRIGNOLES

Tél. 07 56 22 21 61 – contact@event-formations.com

SARL au capital de 10000 € – RCS DRAGUIGNAN 948 725 130 – SIRET 94872513000025 – NAF 8559B

Séquence 2 : Dissociation et Contretemps (75 minutes)

- Objectif : Maîtriser les syncopes et le silence en mouvement.
- Contenu : Exercices d'asymétrie (côté droit fait un motif, côté gauche un autre). Travail sur le contretemps : utiliser le poids du corps (le saut, le rebond) pour marquer visuellement le temps et frapper sur le "et".

Séquence 3 : Introduction à la Polyrythmie (75 minutes)

- Objectif : Expérimenter la superposition de deux cellules rythmiques distinctes.
- Contenu : Division du groupe en deux sections : la section "Danseurs" installe une ligne de basse/mouvement continue avec les pieds ; la section "Musiciens" développe un contre-rythme polyphonique mains/torse. Inversion des rôles.

Séquence 4 : Le Geste comme Amplificateur (45 minutes)

- Objectif : Donner du liant visuel au rythme (fluidité pour les musiciens, impact pour les danseurs).
- Contenu : Travail sur la trajectoire des bras entre deux frappes. Comprendre que le "silence visuel" ou le mouvement de transition modifie la qualité du son produit.

BLOC 3 : Création Collective, Rythme Signé et Performance (4 heures)

Séquence 1 : Échauffement et Canon (45 minutes)

- Objectif : Travailler la concentration et l'indépendance au sein d'un espace mouvant.
- Contenu : Échauffement physique global. Apprentissage d'une cellule rythmique répétitive exécutée en canon (décalage spatial et temporel) dans la salle.

Séquence 2 : L'Improvisation et Le Rythme Signé (75 minutes)

- Objectif : Développer la réactivité aux consignes d'un chef d'orchestre ou d'un chorégraphe.
- Contenu : Apprentissage d'un langage de signes simples (inspiré du Soundpainting ou du Rythme Signé) pour diriger le groupe en temps réel : Loop, Solo, Changement de timbre, Volume, Stop. Chaque stagiaire s'essaie à la direction.

EVENT-FORMATIONS

Séquence 3 : Atelier de Création en Cercles (75 minutes)

- Objectif : Co-construire une performance liant composition musicale et déplacement chorégraphique.
- Contenu : Par petits groupes mixtes (danseurs + musiciens), création d'une routine de 1 à 2 minutes intégrant : une entrée en mouvement, un motif polyrythmique, un moment d'improvisation collective, et un final synchronisé.

Séquence 4 : Bilan et Retours d'Expérience (45 minutes)

- Objectif : Analyser la complémentarité des approches Danse/Musique.
- Contenu : Présentation croisée des mini-crétions. Table ronde finale : comment les musiciens ont intégré le mouvement et comment les danseurs ont intellectualisé le rythme. Remise des attestations.

Modalités d'évaluation des acquis :

La validation de la formation repose sur une évaluation réalisée lors de la dernière journée.

Sanction visée :

AUCUNE

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

AUCUN

Délais moyens pour accéder à la formation :

4 SEMAINES

EVENT-FORMATIONS

HUB OREGON - 116 Rue Vermentino ZAC NICOPOLIS 83170 BRIGNOLES
Tél. 07 56 22 21 61 – contact@event-formations.com
SARL au capital de 10000 € – RCS DRAGUIGNAN 948 725 130 – SIRET 94872513000025 – NAF 8559B

**Accessibilité aux personnes en situation de
handicap :**

ACCES PMR

SALLE EN RDC

EVENT-FORMATIONS

HUB OREGON - 116 Rue Vermentino ZAC NICOPOLIS 83170 BRIGNOLES

Tél. 07 56 22 21 61 – contact@event-formation.com

SARL au capital de 10000 € – RCS DRAGUIGNAN 948 725 130 – SIRET 94872513000025 – NAF 8559B