

Corps musicien et démarche de projet

date: du 12 au 15 février au CNR de Rennes
intervenantes: Martine Baumgartner, Sarah Karlikow

objectifs: prendre en compte le corps dans les processus de création musicale, d'interprétation, de composition, d'improvisation.

Proposer une démarche pour permettre cette prise en compte

Formuler un projet qui met en jeu le corps musicien.

Utiliser les notions mises en évidence pour une meilleure communication

Ce stage s'adresse aussi bien aux intervenants en milieu scolaire, qu'aux professeurs d'instruments qu'aux chefs de chœur.

Contenu du Stage:

1. un travail pratique sur le corps dans une salle de danse avec un retour fréquent sur les applications pédagogiques possibles (plutôt le matin)
2. un travail de formulation de projets mettant en jeu ou ayant pour thème le corps. (plutôt l'après midi)

Travail pratique sur le corps:

différents points travaillés:

1. expérience de la détente corporelle
2. exercices sur le schéma corporel
3. expérience de la verticalité
4. le corps dans l'espace
5. la relation avec l'autre

cette classification est arbitraire car il arrive souvent que plusieurs points soient abordés en même temps (par exemple se déplacer dans l'espace et percevoir sa verticalité)

Ces points seront l'occasion de travailler également l'improvisation, la mise en scène de spectacles, mais toujours à partir d'une tentative de perception du corps.

Lundi 12 février

- marcher dans l'espace, se répartir dans l'espace; prendre conscience de la sensation de son pied. détendre son pied pour faire travailler ses articulations.
Prendre conscience de sa verticalité (faire passer le poids du corps d'une partie du pied à l'autre)

à partir de la verticalité: plié- debout, pointes -debout

- schéma corporel

bassin: prendre conscience que le bassin peut aller en avant, en arrière, sur la droite, sur la gauche; faire cet exercice jambes pliées

les côtes: faire sortir les côtes en avant (en expire puis en inspire) rentrer les côtes, faire sortir les côtes à gauche, à droite

les épaules

les bras : occasion d'improviser en se laissant guider par son bras

le coude :expérimenter l'improvisation.

La main, les doigts

la tête:impro avec les cheveux, ce qui donne des attitudes et des mouvements plus aériens qu'une impro tête.

accepter le regard de l'autre

on se divise en deux groupes.un groupe improvise l'autre regarde.

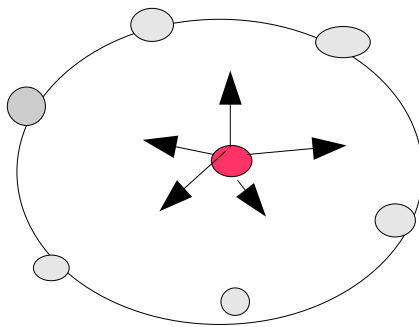
La deuxième partie de la matinée est consacrée à un travail à plusieurs.il faut accepter le contact avec l'autre.

Le couple: Se déplacer cote à cote , épaule contre épaule en essayant d'être à l'écoute

La promenade aveugle: un des partenaire ferme les yeux et se laisse guider par l'autre qui lui tient la main

ces jeux permettent de savoir comment je suis avec l'autre (passif, actif, dominant, dominé, à l'écoute...)

jeu de la bouteille



la bouteille doit rester droite

poids -contrepois

permet par exemple de chanter en détente complète

il est possible de travailler en poids contre-poid à deux, ou à plusieurs, en se tenant par la main, ou en appuyant une partie du corps sur une autre partie du corps.peut donner pretexte à des mises en scène intéressantes.

13 février

1. en occupant tout l'espace
2. en se rapprochant
3. en occupant tout l'espace
4. en se regroupant dans différents lieux



chemin groupé

on se déplace en groupe , guidé par un meneur.on se passe la responsabilité en changeant de direction.

Puis travail du schéma corporel

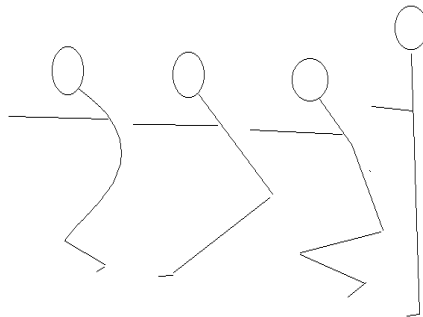
face à la glace: enracinement, transfert du poids du corps

faire des figures avec le bassin : rectangle,

garder les épaules droites et tourner le bassin
bassin droite gauche, avant arrière
essayer en continu

même travail avec cotes, épaule tête.

Puis exercice à la barre:



on essaye de partir d'une position complètement relâchée en se tenant à la barre puis on remonte en déroulant le dos vertèbre par vertèbre.

Travail à deux:

un se déplace , l'autre reste. Puis poids contre poids

on fait poids contre- poids jusqu'à la chute en douceur.l'autre essaye de relever son partenaire par son poids.puis celui qui était debout se laisse tomber.on effectue une serie de chutes et de relevages qui peuvent être très esthétiques.

La séance s'est terminée par un travail de relaxation allongé par deux.l'objectif étant d'expérimenter la

détente de chaque parties du corps afin de pouvoir réaliser des mouvements plus efficaces, parce que n'utilisant que la tension nécessaire, sans plus.

14 février

exercices feldenkrais

lâchage du corps au sol. Vérification régulière de l'état de relâchement après chaque tentatives.
Exercice pour la prise de conscience des tensions du point de jonction entre bassin et jambe: pieds parallèles puis relâcher. Sentir ce qui se passe au niveau de la tête de l'humerus.

Bassin: faire bouger le bassin en s'aidant de l'image du cadran (3 h 6 h 9 h 12 h)
jambe posée sur l'autre jambe pour détendre le pied
ramener les genoux vers les épaules. Pieds en flex, pied tendus.

Cotes

épaules vers la tête, vers les pieds

bras écartés: jouer avec l'orientation des paumes pour faire bouger les épaules.

Exercices sur le regard

déplacer la tête en gardant le regard dans la même direction que la tête. en faisant tourner la tête sans la pencher. Puis on se relève. On marche en constatant l'état de la perception du schéma corporel.

Jeux corps -voix -respiration.

Avancer en expirant, inspirer sur place.

Faire un mouvement en expirant, un autre en inspirant, le but étant de trouver une relation entre mouvement et respiration, sans que cela paraisse artificiel.

Jeu d'improvisation, allongé, pieds au mur pour expirer l'impro vocal sans se voir.

Faire un son à chaque pas

Faire un son tous les 3 – 4 temps

en deux groupes un fait un rythme tous les 3 l'autre tous les 4

pour le rythme à trois temps, on peut faire, avec les pieds: fente, pied, joint puis fente autre pied, pied, joint

nous avons fait également des jeux en cercle soit en imitation, soit en invention,

15 février

travail sur le schéma corporel en mouvements

se promener dans la salle en regardant l'extérieur

puis aller dans un endroit de la salle. voir pourquoi j'y vais. aller dans un endroit qui me plaît, dans un autre qui ne me plaît pas

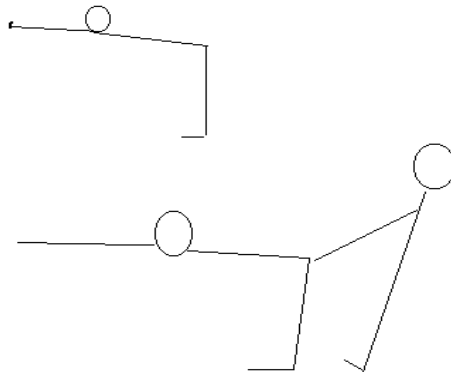
pourquoi lors d'une réunion par exemple, je me mets ici et pas là.

Echauffement: sentir la verticalité, marcher pieds parallèles, et pieds ouverts.

Se tenir sur une jambe, en ramenant le genoux vers l'épaule.

Ce travail sur le plan vertical sera complété par un travail dans le plan horizontal.

A la barre



le travail à deux permet de vérifier les blocages du dos

Travail du regard

Ce sont des exercices très utilisés en com

face à face: regarder longtemps quelqu'un,
serrer la main de quelqu'un,
échange sur le distance de communication...

Travail sur le mouvement inattendu

jeu des statues, le moule à deux , à trois.
Sculpter l'autre.

Pour terminer, nous avons vu comment tout ce qui avait été apporté pouvait être utilisé pour la mise en scène et pour la présentation d'un spectacle.

Arrivée sur scène

recevoir les applaudissements
attendre le silence
speech préparé
sortir en regardant le public

la Démarche de Projet

des documents nous ont été remis qui permettront si besoin de nous replonger dans la démarche de projet. je n'évoquerai dans ce compte- rendu que les choses qui ont fait écho avec ma pratique.

Nécessité d'observer.

Etablir des indicateurs de départ, positifs ou négatifs.

Définir des objectifs.

Ne pas bacler le moment du bilan. Il est possible d'évaluer de plusieurs façon:

- ▶ noter
- ▶ faire une réunion,
- ▶ demander aux enfants de produire des écrits, des dessins.
- ▶ Faire remplir un questionnaire....

Toujours avoir un chef de projet., ce dernier n'étant pas forcément celui qui pédagogiquement sera responsable du projet.

Parmi les partenaires du projet, ne pas hésiter à faire intervenir des personnes auxquelles à priori on ne penserait pas (agents, cuisinières, secrétaires ...)

importance de faire un calendrier, apprécier le nombre de séances, la durée des interventions,