

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« *Comment s'adapter aux réalités du terrain* »

5 et 6 septembre 2017

Atelier 9

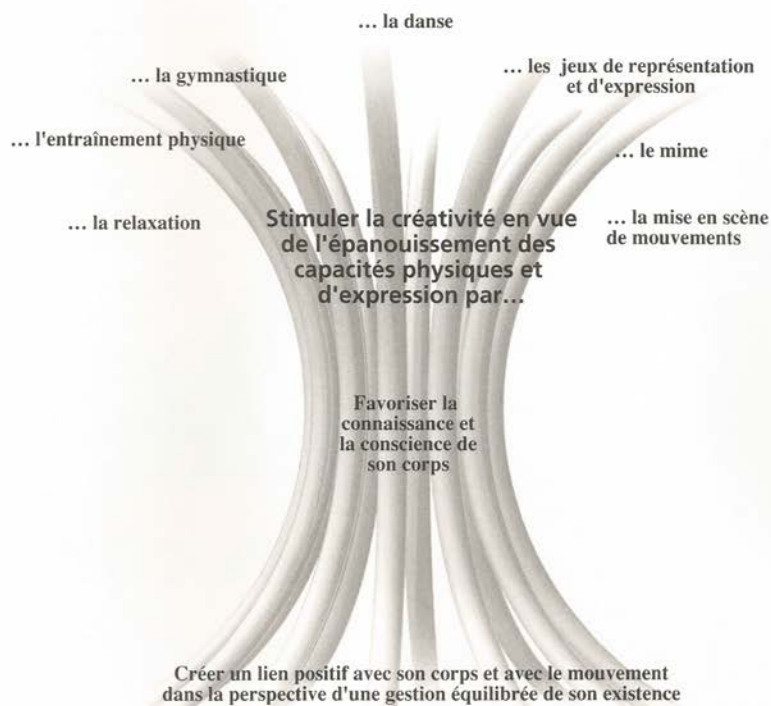
Mouvement et Musique

Formatrice : Violaine Murugan

Bref descriptif

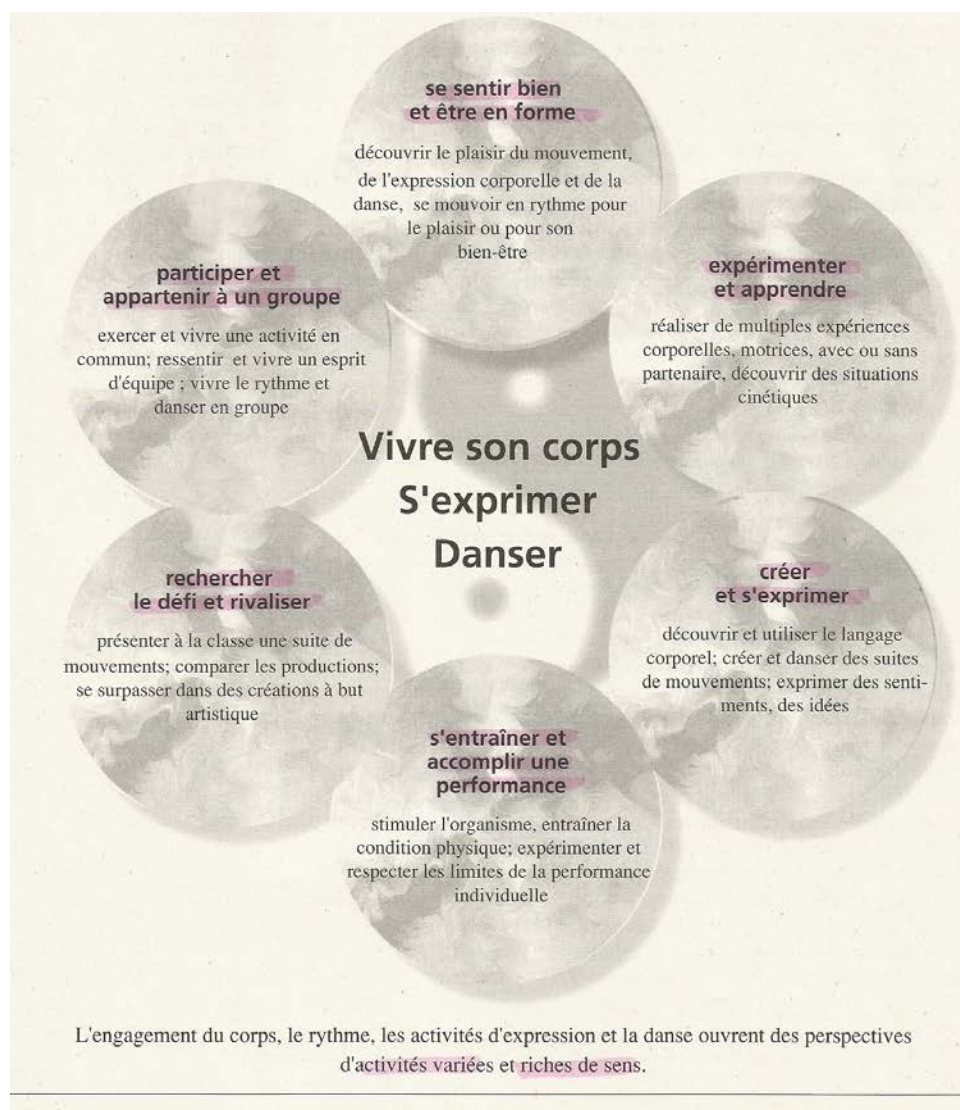
De l'idée à l'action, de l'écoute au mouvement, le but de cet atelier est de s'intéresser à la création d'une combinaison harmonieuse entre la musique et le mouvement. Stimuler la créativité en vue de l'épanouissement des capacités physiques et d'expression par la danse. Être capable d'apprendre/monter une chorégraphie, la présenter aisément, apprendre les bases de quelques différents styles de danses, se familiariser avec des éléments musicaux de base... tels sont les éléments à découvrir dans cet atelier.

Mouvement et Musique



Les élèves doivent pouvoir vivre l'entraînement physique, le rythme, les jeux d'expression et la danse de façon globale. Ils développent leur créativité et leur spontanéité.





Composition du mouvement

Tous nos mouvements dépendent de trois composantes : **l'espace**, le **temps**, et la **force**. A partir de ces trois composantes on peut créer des variations en adaptant ou en modifiant un mouvement par rapport à celles-ci.

Les variations permettent :

- d'élaborer de nouveaux mouvements
- de concevoir des mouvements de manières plus intéressante
- de continuer à développer des mouvements
- de modifier des mouvements par rapport à l'expression, au tempo, etc.

La danse est expression et mouvement

Toutes les formes de danse sont constituées de ces deux éléments de base.

Jeux d'expression et mise en scène des mouvements

Les jeux d'expression corporelle et les mises en scène de mouvements privilégient le corps pour communiquer. Le langage du corps peut s'exprimer sous différentes formes :

- mise en scène de mouvements à partir d'idées ou de sentiments
- imitation, caricature, stylisation, etc.
- échange ou dialogue avec un partenaire par le mouvement
- interprétation d'un rôle ou d'un personnage

Apprendre à danser à travers plusieurs manières

Danser sur :

- Un thème connu ou en s'inspirant d'un thème : permet de donner du sens et de permettre à chacun de s'identifier à ses mouvements.
- Un style : chaque style de danse a ses particularités et fonctions expressives caractéristiques.
- Une musique
- Un artiste
- Etc.

Création à partir d'un thème

Choisir un thème.

Utilisation d'un **brainstorming** → collecte d'idées.

Développement et création d'une chorégraphie à partir de ces idées.

Musique

Éléments musicaux de base

La musique naît de trois éléments déterminants pour la musique et le mouvement :

- Le **rythme - corps** → sollicite surtout la motricité
- La **mélodie - âme** → sollicite surtout les émotions
- L'**harmonie - esprit** → sollicite surtout le mental

Rappel paramètres musicaux de base :

Métrique : rythme de base, pulsation, beat

Tempo : les pulsations qui donnent le tempo d'exécution, en nombre de battements par minute

Accents : accentuation de certains battements, ils structurent la mesure

Mesure : regroupement de battements en fonction du temps fort

Rythme : répartition temporelle des battements et formation de la métrique ou de la mesure

Méthode pour utiliser un morceau de musique

Pour obtenir l'effet désiré avec le morceau de musique, il faut **analyser** la musique sciemment en fonction du but souhaité.

Une méthode possible:

Méthode	Dans quel but la musique est-t-elle utilisée?		
	Ambiance	Mise en train	Suites de mouvements
	Décontraction	Préparation fonctionnelle	Mises en forme
	Stretching	Stretching	Chorégraphies
		Entraînement de la condition	Présentations
		Circuit	Compétitions
		Aérobic	
		Danse à la mode	
1. Choisir la musique – besoins			
2. Ecouter la musique – caractère			
3. Définir le tempo – compter les battements			
4. Reconnaître la mesure/écouter les accents – paires, impaires, beat, afterbeat, off-beat			
5. Ecouter le rythme – rythme de base, dominante			
6. Définir la forme – notation de la musique (schéma de calcul, schéma graphique, dessin etc.)			
7. Définir les phrases – structures, arc mélodique, séquence			
8. Définir la dynamique – fort/faible, changements			
9. Articulation, instrumentation – manière de jouer, timbres			
10. Mélodie – ambiances, ligne, dur, mou			
11. Harmonie – concordance			
12. Chercher des séquences motrices appropriées			



Musiques utilisées à l'atelier :

Echauffement :

Stitches – Shawn Mendes

All night – Parov Stelar

Chorégraphie :

Shape of you – Ed Sheeran

Burnitup – Janet Jackson feat Missy Elliott

Thème Carnaval :

Safri Duo – The Bongo Song