



*contact*

## **Method Sheet**

### **Titre de l'activité**

Trouver l'impulsion de base

### **Durée**

Au moins 10 minutes.

### **Participants**

Maximum de 10 participants

### **Activité proposée par**

Vimmart - Inclusive Art School

# Objectifs

Trouver et maintenir un rythme de base dans un groupe développe non seulement des compétences orchestrales mais aussi des compétences interpersonnelles.

## Matériel

Votre corps seul suffit, mais vous pouvez aussi utiliser d'autres instruments, un tambour djembé, par exemple.

## Préparation

Instruments de percussion possibles et chaises formant un arc devant l'animateur.

## Étapes/Instructions

1. Demandez au groupe de se placer devant vous de manière à ce que tout le monde puisse vous voir. Expliquez la signification d'un rythme régulier de base en musique (vous pouvez utiliser un métronome ou l'aiguille des 60 bpm d'une horloge), c'est-à-dire que toute musique a un tempo auquel l'objet joué se déplace dans le temps. Dans ce cas, le rythme de base est le tempo de la musique.

**2.** Commencez à taper/ battre le tambour en alternant les mains au tempo et demandez au groupe de suivre le même rythme. Essayez d'obtenir un son unifié. Cet exercice doit être poursuivi pendant quelques minutes afin que chacun trouve le rythme commun.

**3.** Sans arrêter le rythme, utilisez votre propre exemple pour demander au groupe de frapper des mains/jouer différentes séquences de mains, par exemple (r)ight, right, (l)eft, left, "l,l,r,r", "r,r,l", "r,l,l", etc. Les coups peuvent également être déplacés vers le centre ou le bord de la peau de tambour ou vers différentes parties du corps (cuisses, poitrine, frappe, etc.). L'essentiel est de maintenir un tempo identique et calme tout au long de l'exercice.

**4.** L'exercice de "changement de rythme" requiert une attention visuelle ainsi qu'une attention auditive. "Envoyez" le rythme à un tempo calme et régulier au participant assis à gauche, qui joue le rythme (r,l) sur le tambour/cuisses, envoyant le rythme au participant suivant jusqu'à ce que le rythme revienne à l'instructeur, un participant à la fois. Faites attention à la régularité du rythme et à la constance du tempo.

# Méthode d'évaluation

Ce qui compte, c'est la stabilité et la continuité du rythme de base. En outre, chaque exercice doit être effectué pendant une durée suffisante pour permettre à la pulsation de s'installer dans le groupe.

## Indications/conseils

Des rythmes différents peuvent être ajoutés aux exercices pour ajouter un défi. Peut également servir de jeu d'introduction pour les premières fois dans un groupe en ajoutant les rythmes des syllabes de votre propre nom comme partie de la pulsation de base.

## Variations

Des exercices complexes peuvent être construits autour de la pulsation de base. Il peut s'agir d'exercices de rythme corporel plus difficiles ou d'orchestrations différentes, par exemple en divisant le groupe en plusieurs parties et en ajoutant des rythmes qui se chevauchent ou même des polyrythmes/polymétriques.

# Méthode

L'exercice est tiré de la méthode finlandaise **Tanssi-innostaminen**® (traduction : Animation de la danse)'

Il s'agit d'une méthode artistico-pédagogique développée par Raisa Foster, PhD.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union.  
KA2 Strategic Partnerships for Youth 2020-1-FR02-KA227-YOU-018695