

A C Apacc 10 et 11 janvier 2022

Aux jardins de Rocamboles à Corps Nuds (35)

Nous étions 16 le lundi et 15 le mardi, dans un cadre chouette, malgré la pluie et la gadoue ! dans une salle chauffée ; accueillis par un jardinier et sa compagne, bien sympathiques.

Chacun a proposé différents types d'exercices, que j'ai essayé de regrouper par thème ou par genre plutôt que par ordre chronologique. Quand j'ai pu, j'ai noté la personne qui a proposé l'exercice ou le chant mais je n'ai pas tout noté. Quand il y a un point d'interrogation entre deux parenthèses c'est que je ne sais pas qui, ou que je n'ai pas bien pris les notes ! A vous de rajouter ce que j'ai oublié et qui vous semble important et de rediffuser avec les corrections.

Echauffements (j1)

1 Exercices de déplacements. (Proposé par Jean)

Se déplacer dans toute la salle en suivant les consignes données : vitesses différents e 1 à 7 – très lent à très rapide.

En se déplaçant, parler – lentement /normalement/ rapidement

-Chuchoter/Doucement/fort/très fort/crier / parler lentement, parler normalement, parler rapidement

Autres consignes : sauter/ arrêt sur image.

Retour : très énergivore, un peu violent le matin. En marchant, il faut se regarder. Difficulté à dissocier le mouvement et la voix. (ex : difficile de chuchoter en marchant très vite ou de crier en marchant lentement). Exercice à faire par étape.

2 Yoga du rire (proposé par Uriell)

A Produire un rire, en changeant de syllabe : oh, oh, oh- ih,ih,ih-ah,ah,ah-eh,eh,eh. En essayant d'être naturel.

Transmettre ce rire aux autres, chacun entre dans l'exercice à son rythme. Possible de faire cet exercice à 2 ou 3 pour éviter le malaise, plutôt qu'en individuel.

B Voix de sirène

Produire une note – varier la note sans changer d'intensité, varier l'intensité sans changer la note (penser à la moto qui passe)

Plus facile en associant un geste

On peut faire un tuilage de l'un à l'autre.

Retour : efficace pour changer d'état en très peu de temps, chauffe bien, oxygène le corps. En désamorçant les manifestations physiques on peut réduire le stress.

Cela peut être déstabilisant = il faut travailler plutôt l'aspect technique.

Quand quelqu'un est bloqué/tétanisé, que faire ?

Ce qui se voit ne reflète pas forcément ce que la personne ressent.

3 (J2) Le son du rocher (proposé par Claire)

Objectif = détendre la respiration, mettre de l'air dans les os, mettre de l'air dans le dos, trouver le son profond. (CF fiche proposée par Claire)

Travail rythmique

1 Méthode O Passo (Proposé par Ralph)

A Faire un carré avec ses pieds, sur 1 2 3 4 temps, en commençant par le pied droit

2g 1dr bien faire entrer le rythme dans les pieds et dans le corps

4g 3dr puis en même temps, frapper dans ses mains sur les temps 1 et 3,

Puis sur les temps 2 et 4.

Puis, sur 3 temps sur les 4, en produisant des sons différents :

Grave : en mettant ses deux mains en cloche et en les frappant l'une sur l'autre

Médium : en frappant sur deux mains

Aigu : en frappant une main avec le bout des doigts.

Puis avec ce rythme, placer la voix sur le rythme des pieds / des mains (choisir une phrase, chaque syllabe vient confirmer le rythme des pieds)

Cela permet de passer de la parole au chant en s'appuyant sur la rythmique soit du chant, soit de la parole.

B En rythmant avec les pieds

Dire sa phrase sur 2 cellules rythmiques des pieds.

Créer un refrain en ajoutant de frappés, sur les cuisses, sur le torse, dans les mains...

Alterner phrase et refrain, en gardant tout le temps la rythmique des pieds.

Trouver 2 façons différentes de rythmer sa phrase.

Retour : On peut se laisser très vite contaminer et perdre le fil des pieds.

Le groupe permet de revenir au rythme fondamental.

Cela permet de sentir le rythme d'une phrase ordinaire.

2 Travail de « dissociation » = faire deux tâches différentes en même temps (proposé par Jeanne)

A En rythmant avec ses pieds ou ses mains sur les cuisses :

Envoyer son propre prénom à son voisin qui passera le sien à son voisin. Puis l'envoyer à n'importe qui dans le cercle. (Difficulté d'envoyer son prénom en s'adressant à quelqu'un d'autre !)

Envoyer à quelqu'un un autre prénom que celui qu'on a reçu (j'envoie le prénom de quelqu'un d'autre, celui qui le reçoit devra s'adresser au prénom envoyé et lui envoyer un autre prénom)

Objectif : travailler l'énergie dont je me sers pour rester sur mon propre chemin, sans être contaminé par autre chose. Notre cerveau travaille + vite que nous. Se laisser faire, lâcher en restant présent dans l'énergie de ce qu'on doit faire. Questionnement : quand est ce que je suis là avec mon énergie ?

On peut faire ça avec des balles auxquelles ont donne des noms de couleurs

Retour : Il faut être vigilant aux sollicitations qui viennent de toutes parts. E, groupe, l'énergie du groupe, récupère celui qui rame !

B deuxième exercice de dissociation : Ali baba et les 40 voleurs (en cercle)

Un geste en rythme (clair, précis) que l'on transmet à son voisin de gauche qui le transmet à son voisin de gauche et ainsi de suite, le geste doit faire le tour du cercle.

Le meneur produit un geste différent par cellule rythmique.

Chacun reproduit, toujours en rythme, ce que le voisin de droite lui a transmis, donc une succession de gestes différents.

Quand on décroche, on revient au rythme premier. Quand le premier geste a fait le tour du cercle, on continue sans ajouter de gestes. On peut accélérer le rythme.

3 Travail rythmique avec des instruments (proposé par Gilbert)

A Choisir un instrument, et chercher 2 sons différents sur cet instrument, qu'on appellera Tap et Zoom.

- Rythme binaire ou ternaire : Tap-zoom, tap-zoom,

Tap-zoom-silence

Tap-tap-zoom

Tap-silence-zoom

- Avec une phrase : on rythme la phrase avec des tap

On accentue une syllabe en faisant un zoom

On fait un temps de silence parlé, en continuant le rythme de l'instrument

On fait un silence instrument en continuant de parler.

- Adapter le texte au rythme de l'instrument ou inversement ! le rythme de l'instrument se calque sur celui du texte.

Objectif = toucher des instruments qu'on ne connaît pas , des sonorités nouvelles et inattendues.
Travaille aussi la « dissociation »

Retour : Faire du « bruit » = discussion sur le terme : on adopte plutôt le terme « son ». On fait du « son »

Référence : la musique des « gamelan »= théâtre d'ombre indonésien. Un seul artiste manipule les figurine pendant que plusieurs musiciens, voire un orchestre, rythment le récit.

B (proposé par Ralph)

- Avec son instrument, envoyer une phrase sonore à quelqu'un, il répond par sa propre phrase sonore et en envoie une autre à quelqu'un d'autre
- En groupe de 3 : raconter une histoire courte ou un début d'histoire. Faire des interventions sonores avec les différents instruments, qui viennent compléter , accompagner mais pas illustrer le récit (cf les enregistrements réalisés).

Retour : Bon exercice d'écoute et e découverte de sons inconnus.

Comment accompagner musicalement un conte ? Accompagnement n'est pas illustration.

Savoir écouter et trouver une intention.

Travail d'improvisation.

Quand on n'est pas musicien = trouver des sons insolites

Quand on est seul = cela donne du souffle et des respirations au récit.

Attention, certains instruments peuvent enfermer dans un style , il faut essayer, expérimenter.

Utilisation du chant

Comment passer du chant au texte et inversement.

La voix chantée et la voix parlée se situent le plus souvent sur des registres différents

La mélodie et le rythme conditionnent la parole

1 Exercices : (je ne sais plus qui a proposé !)

A prendre une phrase chantée et dans la même tonalité passer à la voix parlée

B Sur une chanson, , ex au clair de la lune, alterner mélodie / voix parlée

C Casser le rythme de la chanson, avec la parole ou inversement casser le rythme de la parole avec la chanson.

D Garder le rythme de la chanson en introduisant la parole

E Improviser un texte sur une mélodie connue, ou inverse improviser une mélodie sur un texte connu.

F Faire un récit en décalage avec la mélodie

G La complainte et la gwerz = chanson narrative

Le chant raconte, on dit certaines phrases. Le texte de la chanson est appris par cœur.

Chanson du petit chaperon rouge de Lisette Gambelle (?) 1884

Retour : on a tendance a oublier les paroles des chansons quand on passe à la voix parlée.

Le passage à la voix chantée permet de capter l'attention. « Le mystère, la profondeur de l'être se révèle dans la voix chantée »

2 Chants et comptines

Comptines gestuelles

- La reine des mouettes (Gilbert) = Salut, c'est moi la reine des mouettes, qui s'en va, s'en va doucement vers l'île aux mouettes (avec les gestes , une aile, l'autre aile, un pied, l'autre pied, la tête...) CF Alouette ;

- Ma grand-mère va au marché (Ralph)
Elle a acheté un fer à repasser (geste du repassage avec une main)
Un hachoir à viande (geste du hachoir avec l'autre main)
Un rockingchair (se balancer d'avant en arrière)
Une machine à coudre (remuer les pieds alternativement pour pédaler)
Un tic-tac coucou (remuer la tête de haut en bas)
Continuer à faire tous les gestes ensemble
- Les ânes (Uriell)
Les ânes aiment les carottes (agiter la tête de haut en bas)
Les carottes n'aiment pas les ânes (agiter la tête de gauche à droite)
Hi-han, hihan (agiter la tête d'avant en arrière)
C'est idiot mais c'est marrant
- Ti lapin plein de poils partout
Par devant, par derrière, par-dessus, par-dessous
Ti-lapin plein de poils partout (montrer devant, derrière, dessus, dessous...)
- Tiens voilà coucou (idem tiens voilà main droite)

Comptines numériques

- Yen a dix enfants assis sur le bord d'un gouffre
Si j'en pousse un, il s'écrase en hurlant.
Yen a 9 enfants...
- 5 petits moineaux à la file sur un fil
Écoutaient tranquilles, tous les bruits de la ville
Un moineau partit pour aller faire son nid
Combien de petits moineaux, à la file, reste-t-il ?
1... 2...3...4...plus rien
- On dit que j'ai 5 amoureux (bis)
Oh, j'en ai 5, 4, 3, 2, 1 J'en n'ai pas, j'en aurai
A la dizaine, j'aime, j'aime
À la dizaine j'aimerai.
- J'ai 10 p'lots de lin qui sont bien filés
Et quand ils mouillent, mon fil il mouille
Mon p'loton, dévide, dévide
Mon p'loton, dévide -e donc

Comptines

- La samaritaine, taine, taine, va à la fontaine, taine, taine
Y puiser de l'eau, l'eau, l'eau, dans ses petits seaux, seaux, seaux
Les seaux sont tombés, bés, bés, l'eau s'est renversée, sée, sée
La samaritaine, taine, taine, s'est mise à pleurer, rer, rer
- La vache mache, la mâche, la mache et re-mache
La mache et le pissenlit (?)
- Quand le cheval de Thomas tombe, Comment Thomas ne tombe-t-il pas ?
Mathieu dit qu'il n'a pas vu tomber Thomas, Thomas tomba-t-il ou ne tomba-t-il pas ?
- Jamais on n'a vu, vu, vu, Jamais on n'verra, ra, ra
La tortue courir après les rats
- L'éléphant (?) - Je reprends ma valise - ma serpette est perdue = remplacer les voyelles
par une autre, mais toujours la même, a, e, i, o, u.
- 1,2,3,4,5 petits cailloux (proposé par M Laure)
1 petit caillou blanc, pour aller voir maman
1 petit caillou gris pour aller voir mamie
1 petit caillou rond pour aller voir tonton
1 petit caillou vert pour aller voir mon frère
1 petit caillou noir, c'est pour aller te voir

Je le dépose au creux de ta main (geste de poser dans le creux de la main), pour te montrer le chemin (geste de caresser le creux de la main)

Chants

- L'habitant de st Roc (proposé par Claire) s'en va au marché
La femme de l'habitant de st Roc...
L'amant de la femme de l'habitant ...
Le voisin de l'amant...
L'enfant du voisin...
Le chien de l'enfant ...
La queue du chien ...
Le bout de la queue du chien...
Le poil du bout de la queue du chien...
La puce du poil...
La patte de la puce...
- Ta pomme, ta poire
- J'ai fait la cour à une brune
- Moi, j'ai plumé la tête du Rossignolet
- Pelot d'Hennebont
- Naitre ou mourir pour la paix / La chaloupe à l'eau
- Tout en buvant
- Dans le bois, savez-vous ce qu'il y a ? Ya un chêne...le plus beau des chênes...
- Derrière chez ma tante

Jeu d'improvisation (proposé par François)

La radio

Par groupes de 1, 2 ou 3 + un zappeur, les groupes sont numérotés.

- Chaque groupe représente une fréquence sur une radio différente, traitant de différents sujets
- Le zappeur change de fréquence quand il veut en appelant le n° de la radio, il peut appeler plusieurs radios en même temps.
- La radio appelée commence à émettre : la conversation, la musique, le reportage...selon le sujet choisi au préalable (radio exorcisme, radio cuisine, radio peinture sculpture, radio sport, radio doudou...)
- Quand on change de radio, l'autre se tait et reprend quand elle est rappelée. Mais elle ne doit pas faire la suite de ce qu'elle faisait avant , elle diversifie car il s'est passé qu temps entre les deux. Il peut y avoir des clins d'œil entre les radios.

Retour : Travailler la présence des animateurs et du récit. Il faut diversifier les tons et les propos, et rester à l'écoute des autres. Chercher un peu la crédibilité pour pouvoir dériver plus facilement.

Exercice de relaxation

Respiration intérieure, retour sur soi.

Bilan général

Travail dense, intense, fatigant, intéressant...Plus que formateur !

Plaisant car tout le monde y est allé en expérimentant. Pas de jugement, on se lance, bienveillance et écoute mutuelle.

Le groupe pourrait être scindé en deux pour certains exercices car 15/16, cela peut faire un peu trop.

Le travail sur la convergence/divergence (terme plus approprié que dissociation qui fait plutôt psychiatrique !) a été plutôt désarçonnant au départ, mais ce travail a pris sens au fur et à mesure de l'expérimentation. (Geste/rythme- rythme/parole- chant/geste...)

VOILI, VOILOU, VOILA !!!

A vous de compléter car j'ai sûrement oublié des choses importantes

MAnnick