

***Singing Roadshow* octobre 2017**  
**Atelier « mouvement et déplacement » (allier chant et danse)**

Jeanne Dambreville [jeannedambreville@gmail.com](mailto:jeannedambreville@gmail.com)  
Compagnie *Répète un peu pour voir* : [www.repeteunpeupourvoir.com](http://www.repeteunpeupourvoir.com)  
Groupe vocal *Funky Frogs* : <http://bit.ly/funkyfrogs-heyya>

**Résumé des objectifs :**

- Pédagogique : associer le geste corporel et le geste vocal peut fournir des outils pour la technique vocale, les sensations rythmiques, l'expressivité et la présence, la mémorisation, l'écoute du groupe, la compréhension musicale monodique ou polyphonique.
- Artistique : danser et chanter en même temps, sans que ce soit plus compliqué à intégrer ! Réduire la frontière entre chanteur et danseur : un artiste qui s'exprime avec tout son corps, incluant les sons.

**Partie I – Trouver la tonicité du dos en gardant la mobilité**

**1- Allonger la colonne vertébrale**

1-1) Affaisser la posture (dos, genoux) et repousser le sol avec les pieds → reconstruire la verticalité grâce à l'appuis des pieds dans le sol (car le sol est solide, on ne peut pas le faire descendre!), on s'allonge ainsi dans deux directions, vers le haut et vers le bas (cf exercice de tai-chi de Maud!).

1-2) Par deux : l'un refait l'exercice précédent / l'autre met le poids de ses bras et de ses épaules sur la tête de son partenaire → permet de mieux sentir l'allongement du haut de la colonne. Attention à mettre le poids au centre du crâne, pour ne pas crispier les muscles du cou ou de la nuque (pour aider cet équilibre, vérifier que le regard de la personne qui remonte se pose à la hauteur de ses yeux, ni plus bas ni plus haut).

1-3) Toujours par deux : idem avec le poids sur les hanches (on peut mettre un peu plus de pression), sans modifier la courbure lombaire, donc sans pousser vers l'avant ou vers l'arrière → permet de mieux sentir l'allongement du bas de la colonne.

On peut faire chacune des trois étapes de cet exercice en ajoutant un souffle ou un son continu pendant la remontée, en synchronisant l'inspiration avec la fin de l'allongement du dos (enlever le poids sur la tête ou les hanches). Dissociation à trouver : on laisse rentrer l'air en détendant la mâchoire, la langue, la gorge, les abdos... mais en gardant la tonicité du dos.

Remarque : Avec un groupe que l'on retrouve régulièrement, on peut bien sûr installer les trois étapes progressivement en plusieurs répétitions, aucune nécessité d'enchaîner les trois.

**2- Garder l'allongement du dos en ajoutant mobilité et disponibilité**

2-1) Expérimenter tous les mouvements possibles en gardant tonicité / allongement / verticalité du dos, la mobilité aidant à éviter d'éventuelles crispations inutiles. On peut bouger les épaules, les bras, les jambes, changer les niveaux (descendre jusqu'à s'asseoir / monter sur la pointe des pieds), se déplacer, tourner la tête... Imaginer qu'on a un objet précieux sur la tête qui ne doit pas tomber, et voir tout ce qu'on peut faire avec cet objet !

2-2) Ajouter la connexion au regard et au groupe : s'arrêter et repartir ensemble. Penser à s'arrêter là où on en est dans le mouvement : « à la marche » (ne pas ramener les pieds côte à côte, ce qui prendrait plus de temps pour s'immobiliser). Vérifier qu'on continue à respirer (en particulier dans les arrêts) !

2-3) Proposition rythmique sur des phrases de 8 temps (évidemment on peut faire varier cette durée ainsi que tous les paramètres pour travailler ce qu'on souhaite...) :

- marche (la plus silencieuse possible, comme si le dos portait les jambes et non le sol)
- frotte en soufflant (4 noires : bras droit x 2, bras gauche x 2 ; 2 blanches : cuisses avec les deux mains x 2)
- étire et baille
- éventuellement ajouter 8 temps complètement libres

→ Possibilité de canon, en portant l'attention sur les débuts de cycle très ensemble. C'est presque plus facile en canon : les parties mesurées aident à garder la conscience de la pulsation en se superposant aux parties non mesurées (étirement par exemple).

## **Partie II – Résistance du geste (pour soutenir la régularité du souffle)**

Préambule : pousser le sol cette fois-ci avec les mains. Comme avec les pieds, le sol est solide, donc au lieu de pousser le sol, on se repousse du sol et on trouve ainsi de l'espace dans le corps. Chercher ainsi à faire de l'espace entre les omoplates. C'est plus clair en poussant un peu plus avec l'extérieur des mains.

Par deux : contrepoids, se repousser de l'autre (et non se reposer sur l'autre, s'il s'en va on ne tombe pas), se servir de cet appui comme on se servait auparavant du sol, pour ouvrir des espaces dans le corps, en particulier dans le dos. Tester différents contacts (main contre main, épaule contre épaule, main contre épaule, puis libre, par exemple jambes, bassin...).

Il ne s'agit pas d'une posture immobile : à partir du contact, on se repousse de l'autre et du sol pour construire de la longueur et de la largeur, progressivement, avec la régularité que l'on cherche pour le débit du souffle. Quand on a l'impression d'être arrivé au maximum, on relâche et on cherche un autre contact qui devient un autre appui.

On peut ajouter à ce contact/appui :

- Du souffle continu, un son tenu, une glissade... avec une durée imposée ou libre ; si elle est libre, c'est la même pour les deux partenaires qui doivent donc s'écouter pour se synchroniser. Le moment de l'inspiration correspond à celui du changement de contact.
- Une vocalise / mélodie legato ; auquel cas la durée de la mélodie détermine la durée de la « construction » ; si tout le monde chante la même mélodie en même temps (harmonisée ou non), on synchronise ainsi les temps d'appuis de tout le groupe.

→ Dans tous les cas, être attentif à la précision des débuts et fins, et à la qualité de l'inspiration (silencieuse).

Prolongement (non expérimenté lors du *Singing Roadshow*) :

On peut défaire les duos mais imaginer que l'autre est toujours là, créer la résistance soi-même à partir d'un contact « fictif » (repousser l'air) ; s'en servir pour se déplacer dans l'espace (se repousser d'un point fixe dans l'air)...

### **Partie III – Pré-mouvement et inspiration / improviser des mouvements continus**

1- En cercle (avec éventuellement des auditeurs assis à l'intérieur) : faire passer un « objet magique » réel ou imaginaire. Quand on est en contact avec cet objet, on émet un son (éventuellement juste un souffle dans un premier temps) ; quand on lâche l'objet, on laisse rentrer l'air.

Nombreuses consignes possibles : imposer ou non une hauteur, une voyelle, une nuance... Dans tous les cas, soutenir l'intention (et donc le débit du souffle) de manière homogène sur toute la durée du geste : pas de decrescendo à la fin, sauf si c'est une consigne spécifique.

Objectif prioritaire lors du *Singing Roadshow* : prendre conscience du pré-mouvement avant d'attraper l'objet, et synchroniser très précisément cette ouverture de la main et du bras avec les ouvertures de l'inspiration (mâchoire, gorge, ventre, côtes).

2- Faire voyager l'objet entre deux personnes, jusqu'à se déplacer dans l'espace. Consigne principale : toujours sur la durée d'une seule expiration. Consignes secondaires lors du *Singing Roadshow* : pas de mélodie ; voyelle « ô ». Prolongement possible : imposer une durée mesurée.

3- Chacun imagine un « objet magique » qui flotte devant lui ; on l'attrape et on le lâche tous ensemble (en suivant un leader ou en groupe « à l'écoute »). On peut imaginer que l'objet réapparaît à des endroits différents dans l'espace à chaque fois.

4- Ajout d'une mélodie (lors du *Singing Roadshow* : *Afternoon Melody #2* de Meredith Monk, sur « loulou »). Toujours porter attention à la qualité des débuts et fins, et des moments d'inspiration.

Variante : un groupe danse ce que l'autre groupe chante (lors du *Singing Roadshow*, tous dansent ce que Jeanne chante).

Prolongements :

- Possibilité de superposer mélodie et souffles, sons tenus, etc.
- Possibilité de rester sur place (en cercle ou autre) ou de se déplacer
- Séparer en plusieurs petits groupes qui inventent chacun leur structure, musicale et spatiale.

### **Partie IV – Pulsation / « chorégraphie »**

Préambule : le leader donne 4 temps, le groupe marche à partir du 5e temps (le leader

arrête de marquer la pulsation). Priorité 1 : rester ensemble. Priorité 2 : garder le tempo donné, le plus précisément possible (écoute intérieur de la subdivision...).

Remarque : si on veut que le premier pas soit de la même longueur que les suivants, le pied se décolle du sol sur le temps 4 pour toucher à nouveau le sol sur le temps 5 (comme une levée de chef de chœur).

« Chorégraphie » sur *Sing sing* (4 phrases de 4 temps) :

- 3 pas en avant (droite gauche droite), suspend 1 temps
- 3 pas en arrière (gauche droite gauche), suspend 1 temps
- ouvrir à droite : main droite et pied droit en attrapant quelque chose à droite, refermer vers la droite : pied gauche rejoint le pied droit ; puis idem à gauche (donc on revient à sa place)
- 4 temps libres

→ Canon possible, par exemple en deux cercles concentriques. Auquel cas, porter attention aux débuts de phrases : même si on ne chante pas la même phrase, tous les débuts tombent ensemble (cf partie I exercice 2-3).

→ Si on travaille en cercle (ou en binômes face à face), on peut regarder la personne en face et travailler ainsi sur l'affect véhiculé par le regard. Ensuite, on peut défaire les duos, regarder dans une direction au choix (vers le public ou autre...) et continuer à imaginer qu'on s'adresse à son partenaire.

→ Possibilité de jouer sur l'ampleur des mouvements et la nuance, en les coordonnant ou en les inversant (très intéressant d'associer nuance piano et grand mouvement, permet de mobiliser beaucoup d'énergie et de la consacrer à autre chose qu'une nuance forte, comme par exemple la qualité de l'articulation, ou la présence du regard...).