



Bodypercussion – Bodydrumming

Percussions corporelles



## Késako ?

C'est la capacité, l'art, **d'utiliser les sons du corps humains pour créer des rythmes**, des boucles, des chorégraphies sonores et visuelles... C'est de la Musique à voir. En alternant mouvements frappés, frottés, secoués en utilisant les mains, les jambes, les pieds, la poitrine, la bouche, les joues. Les possibilités sont infinies, en ajoutant à cela des techniques comme celle des claquettes, du chant, des percussions vocales et de la danse, ou encore en utilisant des objets du quotidien ou juste les mains sur une table, nombreuses sont les activités possibles, et époustouffants les résultats que l'on peut obtenir avec un peu de travail, de concentration, de détermination et de créativité...

Le plus célèbre groupe de percussions corporelles à l'heure actuelle vient du Brésil : Les Barbatuques (<http://barbatuques.com.br/en>). Mais ils sont loin d'être les seuls, depuis la nuit des temps l'homme utilise son corps pour produire des sons, de la musique et aujourd'hui encore, les percussions « alternatives » ont le vent en poupe !

## Un voyage dans le temps et l'espace (Cliquez sur les images)

### Les rituels tribaux

Dans nombre de communautés ethniques, les rituels, cérémonies, célébrations, sont dansés et rythmés grâce aux percussions instrumentales, corporelles, vocales... En Afrique de l'Ouest certaines femmes utilisent l'eau des lacs ou fleuves pour jouer des percussions en question/réponse. On peut évidemment imaginer nos ancêtres faire fuir les prédateurs ou adversaires ou reproduisant des rythmes censés effrayer les assaillants (Encore aujourd'hui le HAKA impressionne l'équipe adverse !).



### Le Konnakol

C'est le scat (percussions vocales du jazz) version indienne



### Saman

Danse traditionnelle en Indonésie. Il s'agit de la combinaison de rythmiques subtiles et rapides utilisée lors de certains rituels religieux



### « La danse pour les pieds » ou claquettes irlandaises

Ici, on se rapproche de la technique des claquettes mais en couple, c'est l'utilisation virtuose des chaussons de danse, caractérisée par des mouvements très rapides des jambes tandis que les bras restent en position stationnaire. Parfois accompagnées d'autres instruments, les performances s'organisent souvent en battle, sorte de compétition de compétences.



### Gumboots

Née en Afrique, cette danse consiste à utiliser les sons des bottes pour produire des rythmes chorégraphiés. Elle s'est développée dans les mines de diamant comme une forme de communication entre les ouvriers et aussi comme un divertissement, il leur était totalement interdit de parler... Aujourd'hui, la technique a évolué en une véritable discipline et sert encore à honorer la mémoire des grandes luttes passées.



### Le clogging

A la base, c'est une technique inventée par les travailleurs américains de la révolution industrielle pour pouvoir garder les pieds au sec dans les usines de coton. Elle s'est aujourd'hui transformée en danse folklorique consistant à frapper les pieds au sol (avec des sabots généralement)



## Le flamenco

Faut-il présenter le flamenco ? Créé par les gitans romains et exporté ensuite vers l'Espagne, c'est une combinaison de musique, de rythmes et de danse... C'est une « danse sociale » marquée par les frappelements de mains et de pieds, les palmas du flamenco (« frappes des mains ») sont à elles seules un véritable instrument aux capacités surprenantes.



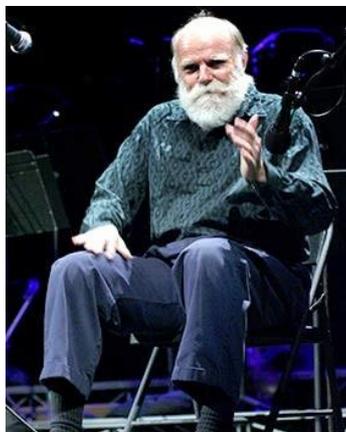
## Les CUP Songs

C'est un jeu à la base, né aux USA. Il s'agit d'enchaîner des mouvements, assis sur une table avec gobelets à la main, en alternant les frappes des mains sur la table, les prises de gobelet, les retournements, les passages entre participants. Les gobelets sont malgré tout facultatifs, on parlera alors de percussions de table...



## Hambone Juba dance

Elle nous vient d'Afrique de l'Ouest, créée par les ouvriers des plantations américaines et interprétée lors de leurs rassemblements. Il faut préciser, que tout instrument de musique leur était alors interdit !!! Ce qui n'a pas empêché la musique de poursuivre son chemin, les frottements et claquements des bras, jambes, torse et cuisses de façon synchronisée, seul ou à plusieurs. Dans le temps, elle évolué en se voyant agrémentée de chants, de paroles scandées et de danse et encore visible dans certains bons concerts de jazz.



### Stepping ou « cross-over »

Cette danse impressionnante a été développée par des étudiants d'une université afro-américaine, il s'agit du traditionnel « cross-over ». Il s'agit de claquer des pieds, des mains dans une chorégraphie soutenue. Elle est composée d'éléments de break dance, des Gumboots, du R'n'B et de marches militaires.



### TAP Dance

C'est la version moderne des claquettes, loin des stéréotypes du genre. C'est une combinaison de Juba, clogging et danse pour les pieds irlandaise. Il s'agit de synchroniser ses mouvements de pieds pour créer des rythmes, boucles, phrases. Elle gravite autour du jazz de 1800 aux années 20. Aujourd'hui encore, des stars du genre existent...



### Les Percussions vocales latines

Deux grandes figures les représentent, à découvrir ou redécouvrir :



Et ceux qui mélangent les genres, les incontournables !! STOMP !! MAYUMANA !!



*Rythmes CORPS ACCORDS – Michael EVRARD – Mai 2016*

## Mais pourquoi donc pratiquer les percussions corporelles ?

D'une façon générale :

C'est la discipline la plus **accessible** que l'on puisse trouver grâce à son atout majeur : le minimalisme !! **Aucun besoin de matériel honéreux**, ni de logistique complexe... Et lorsque l'on ajoute du matériel, il s'agit d'objets du quotidien que l'on peut trouver partout et facilement (gobelets de festival, balais, et tout ce que l'on pourra trouver après une petite « chasse aux sons » toujours surprenante. C'est donc une pratique peu coûteuse et qu'on peut emmener partout, en quelques secondes, si l'occasion se présente, on est prêt !

### **Une expérience créative concrète**

En expérimentant sa propre métamorphose en instrument de musique (« *l'anthropophone* » : Corps sonore), notre corps devient lui aussi « créativité »... En saisissant les bases de la discipline, nous pouvons très vite créer nos propres rythmes et les partager... On devient alors, en jouant ensemble, « *l'ethnophone* » (cette fois : peuple sonore) et les possibilités sont infinies, juste limitées aux capacités de notre imagination, que l'on peut considérer comme un muscle qui se travaille et s'entretient...

### **Comme soutien à l'apprentissage de la Musique**

En interprétant la Musique avec son propre corps, il est plus facile de l'intérioriser, de ressentir le rythme, de le vivre sans intermédiaire, ce qui favorise l'assimilation de notions de base comme le sens de la pulsation, le groove, le « swing », les notions de mesure, de temps, contre-temps deviennent alors des « connaissances internes », favorisant ainsi le développement de notre « intelligence musicale ». (Cf *Theorie des Intelligences Multiples* d'Howard Gardner, qui inspire largement ma pédagogie)

### **Bienfaits Intra-personnels**

Pratiquer les percussions corporelles permettra de développer des ressources internes capitales comme :

- Concentration
- Coordination
- Latéralisation
- Focalisation de son attention (comme une forme de méditation)
- Confiance en soi et lâcher-prise
- Respect de soi (ne pas taper trop fort, se ménager, respirer...), écoute de soi
- Détermination
- Réunionification du corps et du mental
- Joie, plaisir, FUN !!!

Et la liste n'est évidemment pas exhaustive... En développant toutes ces ressources, c'est aussi le rapport à l'autre que l'on travaille...

### **Bienfaits Inter-personnels**

- Ecoute de l'autre

- Accepter de toucher l'autre et de se laisser toucher par l'autre
- Reconnaître ses forces pour aider ceux qui rencontrent des difficultés
- Accepter ses faiblesses pour accepter d'être aidé par ceux qui ont des facilités
- Favoriser le dialogue, la collaboration plutôt que la compétition
- Communication efficace : langage corporel, signes, utilisation du regard, complicité...
- Création de souvenirs communs festifs
- Passage de l'indifférence « routinière » à la véritable « rencontre » avec l'autre...

Les percussions corporelles et alternatives ne sont donc **pas juste une pratique musicale**, c'est avant tout un jeu ! Il suffit de nous rappeler de ces « jeux de mains » des cours de récréation pour se remémorer ce que signifiait « connaître telle ou telle chanson ». Au delà de la musique, elle nous permettait de nous **créer une « identité sociale »**, en étant facteur d'intégration dans les groupes...

Elles peuvent être d'une remarquable efficacité dans bien des situations : pour briser la glace lors des premières rencontres de groupe, dans un esprit de team-building avec une équipe en entreprise, avec une classe, du primaire à l'université, pour créer des slogans originaux dans une communication efficace et dynamique, comme support dans le cadre de thérapies de groupe sur une thématique définie à l'avance par le thérapeute et les participants, enfamille, pour les activités parents-enfants, pour travailler mémoire, motricité et favoriser le lien social, dans les **écoles**, les **hopitaux**, les **centres d'accueil spécialisés**, les **centres sociaux**, les **maisons de retraite**... Et c'est là que le projet « *CORPS ACCORDS* » se positionne et trouve sa source...

Tevfik Fikret, un célèbre poète turc écrivait : « La Terre est ma patrie, le genre humain ma Nation », c'est sur cette philosophie que ma pédagogie prend racine.

## Qui suis-je ?

Je m'appelle Michael EVRARD et je suis le créateur du projet « CORPS ACCORDS » et du blog de *l'anthropophone*. ([www.lanthropophone.com](http://www.lanthropophone.com))

J'ai eu la chance d'avoir reçu un enseignement académique de la musique en conservatoire et n'ai eu de cesse depuis de **multiplier les expériences musicales en dehors des sentiers battus, des normes et des conventions**... Pour moi, la musique est avant tout un formidable moyen de communication et d'humanisation, de partage, de convivialité... Donc, par essence même, un outil de DEVELOPPEMENT PERSONNEL !

J'ai découvert les percussions corporelles il y a maintenant presque dix ans et depuis j'ai nourri pour elles une véritable passion. J'étais alors **musicien intervenant pour des écoles primaires**... C'est à dire, pas de budget, pas de matériel... Quoi de mieux alors que **d'ETRE l'instrument de musique**, de devenir MUSIQUE... Accessible, ludique, pas de gros sous nécessaires... L'aventure commençait...

L'activité a si bien marché que je suis alors devenu Intervenant indépendant spécialisé en percussions corporelles...(Entreprise « J'apprends autrement ») J'ai ainsi pu rencontrer toute sorte de publics, partager ma passion et développer mon art...

Quelques exemples :

<https://youtu.be/1jj9ztZOjHc>

<https://youtu.be/PU4fNfOedS8>

Aujourd'hui encore j'interviens dans de plus en plus de milieux différents, d'abord centres de loisirs en quête d'activités originales, maisons d'accueil spécialisé, stages de création dans des salles de spectacle, milieu hospitalier, psychiatrique et même des maisons de retraite me contactent maintenant... Et ce sont à chaque fois des moments inoubliables... Aujourd'hui, la pratique des percussions corporelles commence à se répandre en France et ma volonté, au travers des ateliers, spectacles et aussi sur le blog de l'anthropophone, est de participer à répandre cette activité partout où elle pourra apporter quelque chose de nouveau et de convivial... Et pour aller plus loin, j'ai repris en 2015 un cursus universitaire diplômant en PSYCHOLOGIE.





## Les ateliers/formules proposés

Au choix : Percussions corporelles/Percussions de Table/CUP songs

**Atelier découverte** : 1h d'initiation : 75€ TTC (60€/h à partir de 3 groupes dans la journée)

**Spécial centres de Loisirs** : 3h/groupe à répartir sur une période : 180€ TTC

**Spécial TAP** : 1h/semaine sur une période de 7 semaines (350€ TTC)

**Parcours personnalisé** : 50€ TTC/h (à partir de 10h d'intervention minimum)

Sauf pour l'heure d'initiation, une restitution est possible en fin de parcours. (A partir d'un minimum de 3 séances par groupe pour espérer un résultat...)

Pour toute question, n'hésitez pas à me contacter, je suis ouvert à la discussion, meme si votre budget est limité...

Mail : [rythmes.corps.accords@gmail.com](mailto:rythmes.corps.accords@gmail.com)

Tel : 0699498758