

Rythmique et expression corporelle

Mise à jour: 11/1/2003, approuvé le 23/11/2000

Organisation des cours

8 années à raisons de 1 ou 2 périodes / semaine

Définition succincte du cours de rythmique

La rythmique est l'association du rythme et du mouvement par et pour la musique. Elle développe les qualités indispensables à tout devenir musical telles que le sens rythmique, la sensibilité corporelle, la liberté de

L'expression artistique des sentiments et des émotions, l'aptitude à la créativité, l'organisation, la concentration,

La mémoire et l'imagination, c'est-à-dire la conscience corporelle.

Objectifs

- Favoriser la confiance en soi et le développement de l'enfant.
- Epanouissement de l'élève en favorisant son autonomie et sa responsabilisation.
- Eveil sensoriel et prise de conscience sensitive des générateurs du rythme corporel.
- Connaissance approfondie de l'instrument premier qu'est le corps humain.
- Développer les capacités expressives, créatives, imaginatives et artistique de l'enfant.
- Décloisonner les matières et les groupes par une interaction avec les autres disciplines de l'établissement.

Manière ou méthode

La pédagogie utilisée est la méthode de rythmique Jaques-Dalcroze "l'expérience, l'expérimentation, l'observation et

La prise de conscience rythmique et corporelle précèdent la connaissance théorique.

D'autres méthodes sont également utilisées telles que le mouvement fonctionnel de R. Chladek et l'eutonie de G. Alexander ainsi que des idées issues de ma formation avec A. Massart.

Socles de compétences

Les différents socles de compétences seront indiqués par les sigles suivants:

I = Intelligence artistique

T = Maîtrise technique

A = Autonomie

C = créativité

Évaluation

- 1 évaluation
- participation aux concerts

Rythmique 1^{re} année

1^{re} année de rythmique: le binaire en association et dissociation	
Objectifs	Méthodologie et matière
1. Développer la conscience corporelle dans la relation espace-temps.	1. Déplacement dans l'espace à différentes allures. 2. Exercices de phrasés et de mouvements dans la kinésphère. 3. Travail de la pulsation. 4. Division des valeurs binaires.
2. Reconnaître et reproduire aisément les rythmes de base.	1. Exercices de réactions auditives entre le piano et les pieds ou les mains. 2. Créations et reproductions de cellules rythmiques en marchant, frappant ou en mouvement. 3. Travail au travers de l'orchestre à percussions. 4. Visualisation des rythmes par l'écriture.
3. Acquérir une bonne dissociation des pieds et des mains.	1. Exercices de réaction entre pieds et mains. 2. Maintenir une pulsation en marchant et frapper un autre rythme dans les mains et inversement.
4. Comprendre et associer 2 rythmes binaires.	1. Exercices 2 par 2 ou en 2 groupes, chacun ayant un rythme différent. 2. Direction d'un orchestre à percussions comprenant au moins 2 rythmes ou cellules rythmiques différentes. 3. Maintenir une pulsation en écoutant une musique.

Socles de compétences rythmique 1^{re} année

1. Reproduction corporelle des premières valeurs de notes. (T.)

2. Stabilisation de la pulsation. (T.A.)
3. Exercices de réaction entre pieds et mains avec des valeurs simples. (T.A.)
4. Exercices d'incitation et d'inhibition. (T.A.)
5. Apprentissage des rapports entre les différentes valeurs de notes et traduction corporelle de ceux-ci. (T.)
6. Etre capable de créer et de réaliser une polyrythmie simple sur des noires ou des croches. (A.C.)
7. Maintenir une pulsation sur une musique. (I.T.A.)

Rythmique 2^e année

2^e année de rythmique : le binaire en association, dissociation et coordination et dans une métrique	
Objectifs	Méthodologie et matière
1 Acquérir une aisance corporelle dans la relation espace-temps.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Travail de cycles de 4 mesures binaires. 2. Développement de la perception du temps qui s'écoule dans le silence. 3. Exercices d'écoute intérieure. 4. Traduction corporelle de phrasés rythmiques et perception plus affinée d'un son. 5. Marcher des cellules rythmiques plus élaborées.
2 Affiner la précision du mouvement et de la marche à différentes allures dans l'espace.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exercices de réaction d'ordre visuel et auditif. 2. Jeux de maîtrise musculaire du temps dans l'espace à 2 et collectivement. 3. Direction de groupe en mouvement.
3 Acquérir une plus grande coordination psycho- motrice.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Travail de pulsations et d'ostinatos. 2. Polyrythmies plus élaborées. 3. Exercices de réaction d'inversion de polyrythmies entre pieds et mains.
4 Etude des différentes métriques binaires simples.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exercices de balancement pour le 2 temps. 2. Exercices de changements d'appuis pour le 3 temps 3. Jeux avec des balles facilitant la compréhension de la mesure 4. Travail de la sensation musculaire de la métrique dans les bras. 5. Associations et dissociations des mesures simples.

2^e année de rythmique : le binaire en association, dissociation et coordination et dans une métrique	
Objectifs	Méthodologie et matière
5 Développer la communication, la sociabilité et l'esprit de groupe.	1. Orchestre à percussions et en mouvements. 2. Direction de groupes. 3. Canons de mouvements. 4. Chaînes rythmiques à frapper et à marcher.
6 Développer la créativité rythmique.	1. A partir de musiques, créer des mouvements mettant en valeur le caractère rythmique et expressif de la musique. 2. Créations de petites chorégraphies rythmiques.

Socles de compétences rythmique 2^e année

1. Marcher n'importe quel rythme binaire en battant une mesure en 2, 3, ou 4 temps. (T.A.)
2. Association de mesures (2+3 et 2+4). (T.)
3. Polyrythmie à créer et à réaliser sur une mesure 4/4. (A.C.)
4. Improvisation de rythmes binaires sur une musique préexistante. (A.C.)
5. Direction d'un orchestre de plusieurs rythmes en polyrythmie. (T.A.C.)
6. Traduction corporelle d'une courte musique. (I.T.A.C.)

Rythmique 3^e année

3^e année de rythmique : le ternaire et les phrasés de 6 croches	
Objectifs	Méthodologie et matière
1. Approfondir la relation espace-temps.	1. Etude des rythmes ternaires en marchant, frappant ou en mouvement. 2. Cycles de mesures ternaires à sentir dans l'espace et dans le temps. 3. Exercices d'écoute intérieure.
2. Développer la coordination psychomotrice au travers des polyrythmies et polymétries.	1. Travail plus approfondi des polyrythmies principalement en ternaire. 2. Etude des mesures ternaires. 3. Association et dissociation de mesures.
3. Découvrir des musiques mettant en valeur le caractère ternaire.	1. Ecoute de musiques 2. Développement de la sensation musculaire. 3. Improvisation de rythmes ternaires.

3^e année de rythmique : le ternaire et les phrasés de 6 croches	
Objectifs	Méthodologie et matière
4. Découverte des autres paramètres musicaux tels que les phrasés, respirations, nuances agogiques et dynamiques.	1. Etude des nuances agogiques, dynamiques. 2. Traduction de celles-ci en mouvement. 3. Vivre plus corporellement la musique.
5. Sentir, reproduire et diviser un phrasé de 6 croches.	1. Marcher, frapper et mouvement sur 6 croches. 2. Changer les allures d'un phrasé. 3. Division du phrasé en 2, 3 ou 6. 4. Découverte du 3/4 et 6/8.
6. Développer la communication, la sociabilité et l'esprit de groupe.	1. Orchestre à percussions et en mouvements. 2. Créations collectives sur une structure ternaire. 3. Direction de groupe.

Socles de compétences rythmique 3^e année

1. Marcher et frapper aisément tous les rythmes ternaires. (T.)
2. Polyrythmies ternaires avec inversion des pieds et des mains. (T.A.)
3. Connaissances et reconnaissance des différentes métriques binaires + le 6/8 et association et dissociations de celles-ci (2 avec 3, 2 avec 4 et 2 contre 3). (T.A.)
4. Canons binaires avec mesure à marcher. (T.)
5. Phrasé de 6 croches et ses subdivisions. (T.A.C.)
6. Création et réalisation d'une structure en ternaires avec ou sans support musical. (I.T.A.C.)

Rythmique 4^e année

4^e année de rythmique : Ternaire association et coordination – Relation binaire-ternaire – Polymétries	
Objectifs	Méthodologie et matière
1. Développement de la sensation corporelle dans la relation espace- temps et au travers de phrasés en 3/4 et en 6/8.	1. Exercices d'écoute corporelle et de senti musculaire plus approfondi (détente). 2. Etude du phrasé de 6 croches en profondeur et dans l'espace. 3. Contrepoints rythmiques et contretemps. 4. Etude plus élaborée des rythmes ternaires.

4^e année de rythmique : Ternaire association et coordination — Relation binaire-ternaire — Polymétries	
Objectifs	Méthodologie et matière
2. Acquérir une bonne coordination psychomotrice.	1. Travail plus approfondi des métriques. 2. Polyrythmies ternaires. 3. Exercices de réactions entre pieds et mains. 4. Transformation d'une mesure binaire en ternaire et inversement. 5. Doubles vitesses en binaire. 6. Polymétries.
3. Compréhension des différents paramètres musicaux.	1. Création de partitions rythmiques et réalisations de celles-ci en mouvements et percussions. 2. Création de chorégraphie en sensibilisant l'élève à la notion de phrasé, respiration et aux nuances. 3. Travail des nuances agogiques et dynamiques. 4. Improvisations libres en 6/8.
4. Développer l'esprit de groupe et affiner les réalisations collectives.	1. Travail par 2 ou en groupe et développement de l'écoute et de la précision. 2. Canons en groupes, en mouvement ou avec percussions.
5. Diriger un orchestre à percussions avec nuances et contrastes.	1. Travail de l'accelerando et rallentando. 2. Travail du crescendo et decrescendo. 3. Recherches de nuances. 4. Les accents. 5. Jeux de réactions visuelles face au chef d'orchestre.

Socles de compétences rythmique 4^e année

1. Connaissance de tous les rythmes ternaires et mesures. (T.)
2. Polyrythmies ternaires. (T.A.C.)
3. Improvisations en ternaire. (A.C.)
4. Contrepoints rythmiques. (T.A.)
5. Polymétries (2 contre 3 et 2 contre 5). (T.A.)
6. Canons ternaires. (T.A.)
7. Adaptations et créations de mouvements et de rythmes sur des musiques ternaires. (I.T.A.C.)

Rythmique 5^e année

5^e année de rythmique : Binaire/Ternaire sur 12 croches et approfondir tous les objectifs de la 4^{ème} année	
Objectifs	Méthodologie et matière
1. Sensibilisation du mouvement dans le rapport binaire/ternaire.	1. Phrasé de 12 croches dans sa globalité. 2. Jeux d'accentuations et de phrasés sur 12 croches. 3. Double et quadruple vitesse d'une mesure 3/2. 4. Contrepoints rythmiques divers sur 12 croches.
2. Approfondir la coordination psychomotrice.	1. Polyrythmies en 12/8. 2. Polyrythmie ternaire à convertir en binaire. 3. Polymétrie: 3 contre 4. 4. Exercice de réactions.
3. Création et mémorisation de thèmes.	1. Thème de 4 mesures binaires ou ternaire à créer et réaliser. 2. Thème d'une mesure 12/8 à mémoriser directement. 3. Canon rythmique à 2 niveaux.
4. Approfondir l'écoute et l'analyse de musiques.	1. Séquences de mouvements à réaliser en respectant les différents paramètres musicaux.
5. Développer l'autonomie à gérer un orchestre.	1. Ecoute et maîtrise face à un groupe. 2. Gestion des rythmes et de la pulsation.

Socles de compétences rythmique 5^e année

1. Canons 12/8 à marcher. (T.A.)
2. Création et mémorisation de thèmes de 4 mesures en 12/8. (A.C.)
3. Polyrythmie en 12/8. (T.A.C.)
4. Division de 12 croches et réalisation de toutes les mesures existantes. (T.A.)
5. Direction d'un orchestre à percussions. (I.T.A.C.)

Rythmique 6^e année

6^e année de rythmique : Les phrasés inégaux	
Objectifs	Méthodologie et matière
1. Prendre conscience de l'espace-temps dans le 5/8.	1. Travail du déplacement dans l'espace et intériorisation du temps qui s'écoule. 2. Exercices de mouvements. 3. Réactions à 2 ou en groupe sur 5 croches.

6^e année de rythmique : Les phrasés inégaux	
Objectifs	Méthodologie et matière
2. Savoir déchiffrer et créer de partitions avec des phrasés inégaux.	1. Exercices de lecture frappée de partitions en respectant toutes ces indications de nuances. 2. Création et annotation de rythmes inégaux.
3. Développer une coordination psychomotrice plus élaborée.	1. Polyrythmies à partir de phrasés inégaux. 2. Exercices de réactions. 3. 3 avec 4 et 4 avec 5. 4. Canon en 5/8.
4. Développer la créativité rythmique et corporelle.	1. Création de textes sur des partitions ou de rythmes sur des textes. 2. Chorégraphies rythmiques sur du 5/8. 3. Improvisations rythmiques.
5. Approfondir l'écoute et la reproduction.	1. Travail à partir d'une œuvre au choix.

Socles de compétences rythmique 6^e année

1. Marcher et frapper des rythmes en 5/8. (T.)
2. Jongler aisément avec des phrasés inégaux. (A.C.)
3. Polyrythmies sur des phrasés inégaux. (T.A.)
4. Réactions auditives à partir de contrepoints en 5/8. (A.)
5. Réalisation à partir d'une œuvre écrite. (I.T.A.C.)

Rythmique 7^e et 8^e années

Créativité, écoute et reproduction à partir d'œuvres musicales

A ce niveau, le professeur ou les élèves suggèrent des œuvres intéressantes tant du point de vue rythmique que musical.

Avec toutes les connaissances intellectuelles, corporelles, créatives et techniques, l'objectif est de réaliser corporellement, avec la liberté d'utiliser des percussions, des objets, les œuvres musicales proposées.

Les difficultés rencontrées seront travaillées spécifiquement.

Socles de compétences rythmique 7^e et 8^e années

1. Canon 3/4 6/8 à marcher. (T.)
2. Création d'une mesure 3/4 et réalisation de celle-ci en double vitesse et lenteur. (T.A.C.)
3. Polymétries diverses sur une pulsation commune. (T.A.)
4. Chorégraphie rythmique sur une musique présentant des difficultés techniques, rythmiques ou autres (ex. invention à 2 ou 3 voix). (I.T.A.C.)