

## FICHE DE COURS

INTITULÉ DU COURS	<b>Rythmique et mouvement</b>
DOMAINE	Musique
SECTION	écriture et théorie musicale
NATURE	technique
TITULAIRE	Carine De Vinck
INDIVIDUEL/COLLECTIF	Cours collectifs
ANNÉE D'ÉTUDE :	MD1

### OBJECTIFS

Le cours de rythmique et mouvement a pour objectif de base d'associer le rythme et le mouvement par et pour la musique.

Pour ce faire, le travail consistera en :

*dans un premier temps*

- Susciter un éveil sensoriel et une prise de conscience du mouvement en rapport avec :

- l'énergie et les dynamiques
- les directions, orientations, trajectoires, niveaux
- le temps, le rythme, la phrase

et les générateurs du rythme corporel :

- la pulsation
- la marche, la frappe, le saut
- la respiration
- la contraction et la décontraction

- Lier les paramètres musicaux et les paramètres de base du mouvement :  
Espace/Temps/Energie

- Développer les capacités expressives et imaginatives.

*dans un second temps*

- Acquérir les moyens nécessaires pour créer des exercices personnels dans la perspective d'une mise en application professionnelle.

### CONTENUS

A. Du point de vue mouvement

- Travail corporel basé sur la prise de conscience du tonus musculaire et la « bonne gestion » de celui-ci ainsi que de la respiration.
- Travail de mouvement fonctionnel dans les déplacements et les appuis de la marche, de la course et des sauts ainsi que dans le clapping.
- Exercices de relation entre le mouvement du corps (bras, tête, jambes, tronc, bassin) et les vitesses, les dynamiques, l'espace.

#### B. Du point de vue rythmique

- Exercices basés sur la pulsation et les divisions binaires et ternaires.
- Exercices de phrasés en liaison avec l'espace.
- Exercices de polyrythmies, de mesures et de polymétries.
- Coordination psychomotrice : association, dissociation, et exercices d'incitation et d'inhibition.

#### **MÉTHODE**

L'expérience personnelle et la pratique active sont l'axe principal du travail.

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

Les techniques de mouvement seront tirées des méthodes de Gerda Alexander, Rosalia Chladek, Laban et Dalcroze.

#### **ÉVALUATIONS**

Une note d'évaluation continue sera décernée, par le professeur, en fin d'année académique et selon les critères suivants :

- Le nombre de présences au cours.
- La maîtrise et la conscience corporelle.
- La précision rythmique.
- Les coordinations psychomotrices et facultés de réactions.
- L'autonomie et la créativité dans l'élaboration et la restitution d'exercices.