

# I M P R O V I S A T I O N

PRATIQUE- 2025

# C O R P S

## **Echauffement:**

Déplacement : marche dans l'espace chacun à son rythme.

Petit à petit les membres du groupe doivent s'accorder sur une même vitesse de pas, sans communiquer verbalement



## **Echauffement BONUS : Sur la musique "Paris s'éveille"**

Sur la musique 'intro+ couplet'  
marcher dans l'espace à la  
vitesse de la pulsation.

Sur le refrain s'étirer: se  
grandir vers le plafond sur les  
cotes etc...

## **Echauffement:**

On ajoute les membres en  
mouvement les uns après les  
autres

Commencer par un membre  
(ex bras droit) puis un  
deuxième, 3e jusqu'à 4.  
Puis retour à une posture  
statique en enlevant un  
membre après l'autre.

## **Improvisation avec des mots déchencheurs:**

Mot 1\*= Vitesse très rapide

Mot2= fluidité

Mot 3= Pose groupée dos à  
dos

Mot 4= Pose groupée en  
chenille

*\*ces mots sont à inventer par les membres du  
groupe. Ces mêmes membres peuvent  
également inventer des mouvements*

## **Improviser avec du papier**

Chaque participant.e reçoit une feuille de papier

Tous-tes prennent un temps de recherche sonore et gestuelle avec la  
feuille

Chaque participant.e est invité à jouer sa phrase musicale et gestuelle.

On peut ajouter un temps de jeu de mémorisation :

un.e chef.fe demande aux musicien.ne.s de jouer certaines phrases  
enchaînées ou entrecoupées de moments de "LIBERTE"

# Improvisation rythmique

Ce jeu fonctionne bien dans un cadre rythmique. Soit avec une pulsation commune réalisée par les pieds comme dans une batucada, soit en même temps qu'un morceau de musique type musique électronique. Pour les adeptes de technologie une boîte à rythme de type, MrBeat, peut aussi vous aider dans l'accompagnement rythmique.



<https://apps.apple.com/ci/app/mr-beat/id1540943168>

Le jeu :

en groupe, alterner 8 temps avec un même motif rythmique et 8 temps avec un moment d'improvisation en percussions corporelles

Si les élèves sont timides ne pas hésiter à les faire improviser en groupe entier ou en petits groupes

## Quelques idées pour nourrir votre inspiration



[https://padlet.com/patry\\_thomas/percussions-corporelles-o4sw7dzufpjl](https://padlet.com/patry_thomas/percussions-corporelles-o4sw7dzufpjl)

[www.youtube.com/@tutosmusicaux](http://www.youtube.com/@tutosmusicaux)

[https://youtu.be/1hgdKq\\_fefk?si=QpG0ilMC2ozkl3Dp](https://youtu.be/1hgdKq_fefk?si=QpG0ilMC2ozkl3Dp)



## DANSE DES 5 RYTHMES

PRATIQUE DE DANSE LIBRE CRÉÉE PAR GABRIELLE ROTH AU USA, QUI PASSE PAR 5 TYPES DE RYTHMES – FLUIDE STACCATO CHAOS LYRIQUE QUIÉTUDE – UN CYCLE DE MOUVEMENTS ET DE MUSIQUES QUI REPRENNENT 5 ARCHÉTYPES DE CRÉATION

Consigne : en groupe danser sa propre vision- interprétation des 5 mouvements suivants en respectant l'ordre de Gabrielle Roth. 1 mouvement = un morceau de musique entier.

Ici les morceaux sont des propositions chaque enseignant peut choisir sa playlist



FLUIDE

<https://open.spotify.com/intl-fr/track/0KCOTH4yx9fssExmEs0vsg?si=627f4f0d82884dcf>

STACCATO

<https://open.spotify.com/intl-fr/track/31GihpOQpKczlnuPn03pBQ?si=ed2ee333a12d48bc>

CHAOS

<https://open.spotify.com/intl-fr/track/2wau5WBjrQDjuFY3M0TcF4?si=a605bdaba9744af7>

LYRIQUE

<https://open.spotify.com/intl-fr/track/0UBMx2qYDYzoWL5VhW126K?si=3549d40bf8f24905>

QUIÉTUDE

<https://open.spotify.com/intl-fr/track/2t4a8TsBE1eShcEbg8jI80?si=64f79cc091384c63>



# V O I X

## Echauffement



<https://www.youtube.com/watch?v=PJXXCPU78zc>

<https://vox.radiofrance.fr/sites/default/files/media/media/video/v10-echauffementvocal3o.mp4>

## Jeux

### Sirène:

en cercle, à tour de rôle chacun.e invente une phrase vocale bouche fermée et passe le relais à son voisin de droite.

Quand le groupe maîtrise bien ce jeu, proposer aux participant.e.s de passer le relais à la personne qu'ils-elles souhaitent dans le groupe. (en ajoutant un objet à se transmettre de la main à la main cela peut améliorer la qualité musicale)

Quand le groupe maîtrise bien le processus on peut proposer aux participants de réaliser tout cela avec un accompagnement musical.

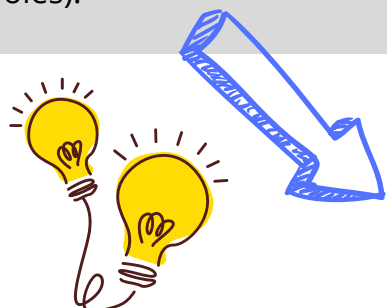
### Invention avec du texte:

#### Je m'appelle.../ Je viens de... / Je vais à ...

en cercle, à tour de rôle chacun invente la suite de la phrase et passe le relais à un camarade

Quand le groupe maîtrise ce jeu le texte peu s'enrichir.

Pour terminer ces improvisations peuvent se réaliser à l'aide d'un accompagnement musical (sans paroles).



accompagnements de karaoké  
musiques électroniques



# S T R A T É G I E S O B L I Q U E S

B R I A N E N O &  
P E T E R  
S C H M I D T

LES CONSIGNES SONT DÉTAILLÉES DANS LE DOCUMENT CI  
DESSOUS

[http://www.multimedialab.be/doc/citations/brian\\_eno\\_strategie  
s.pdf](http://www.multimedialab.be/doc/citations/brian_eno_strategie_s.pdf)

LA VERSION NUMÉRIQUE DU JEU SE TÉLÉCHARGE GRÂCE AUX  
LIENS CI-DESSOUS



#### **Oblique Strategies – Applications sur Google Play**

Cartes créées par Brian Eno pour aider les artistes à surmonter les obstacles créatifs.

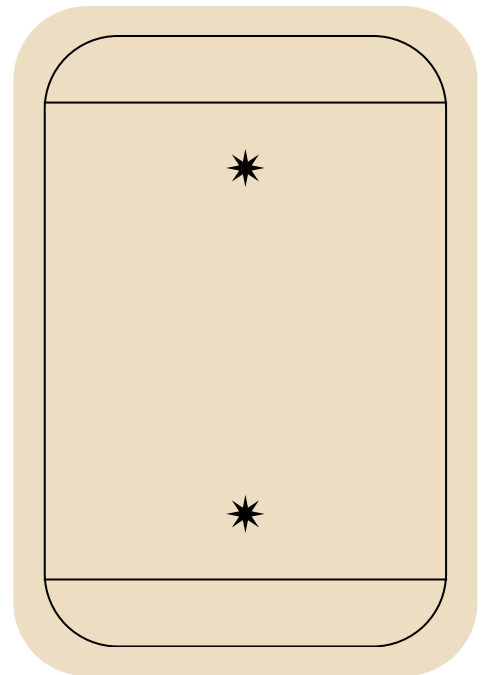
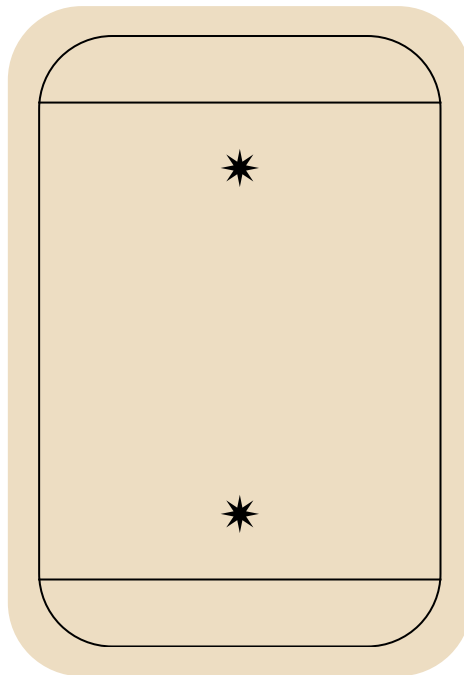
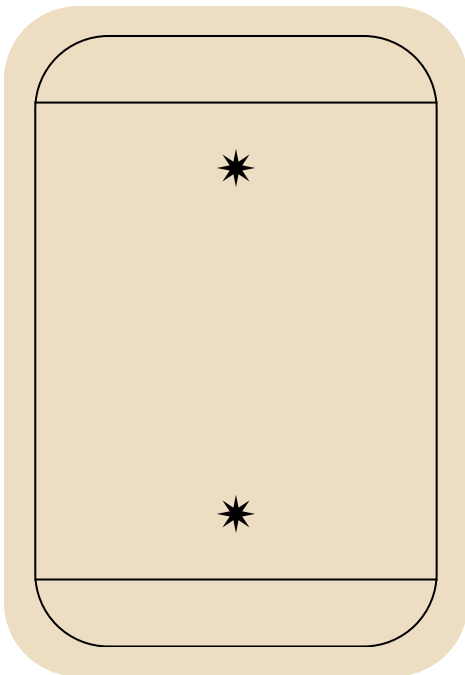
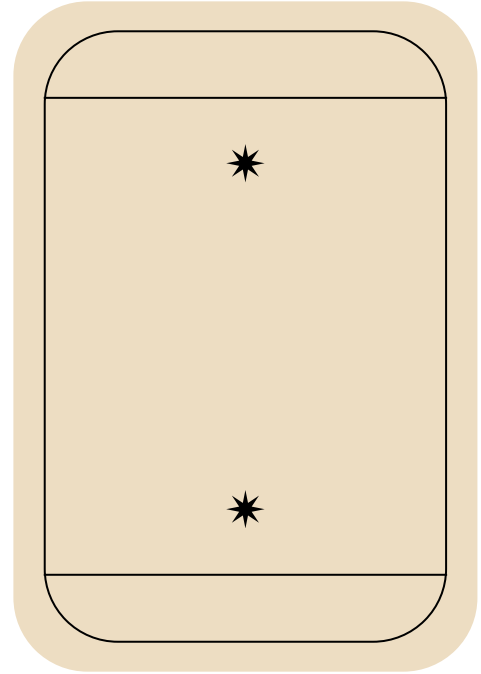
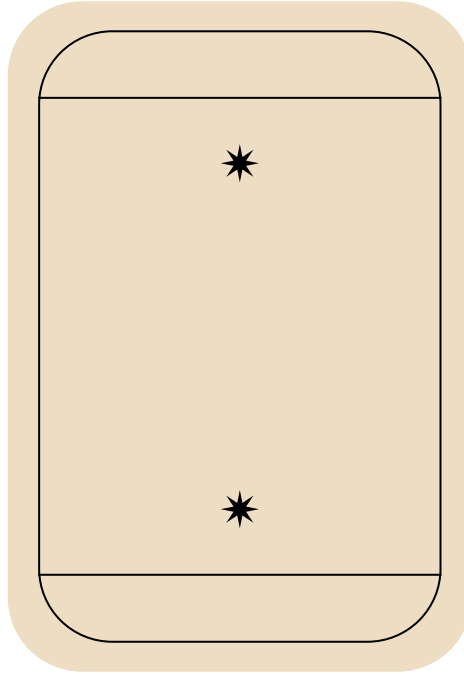
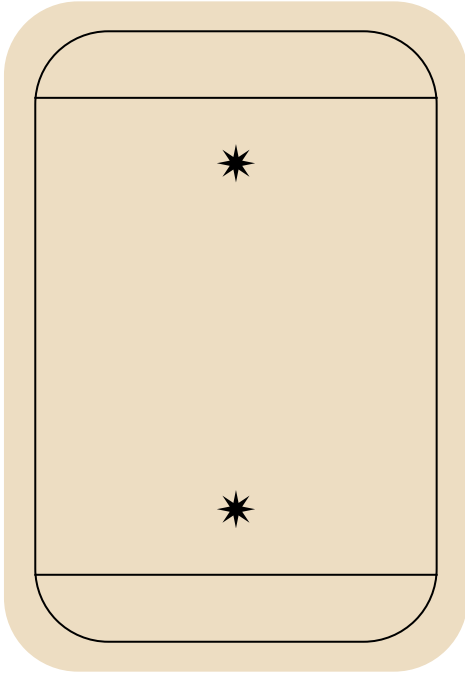
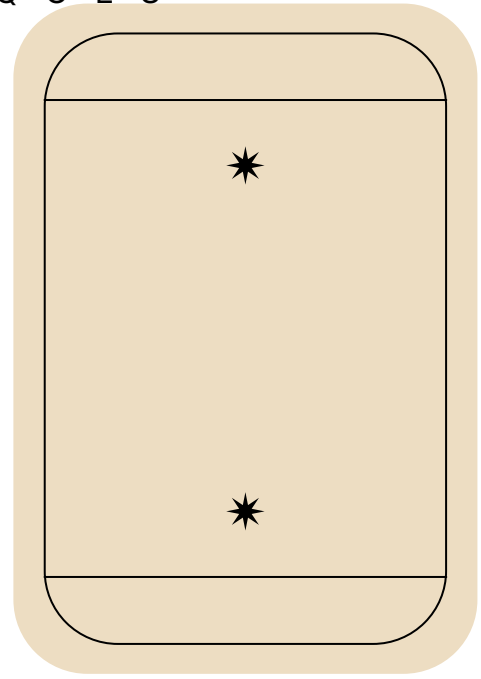
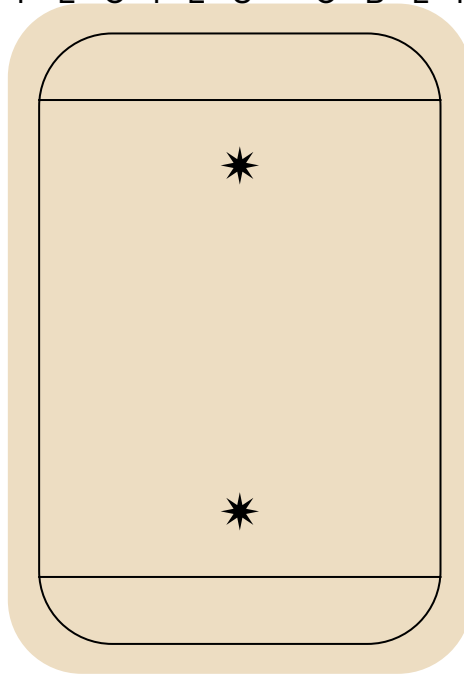
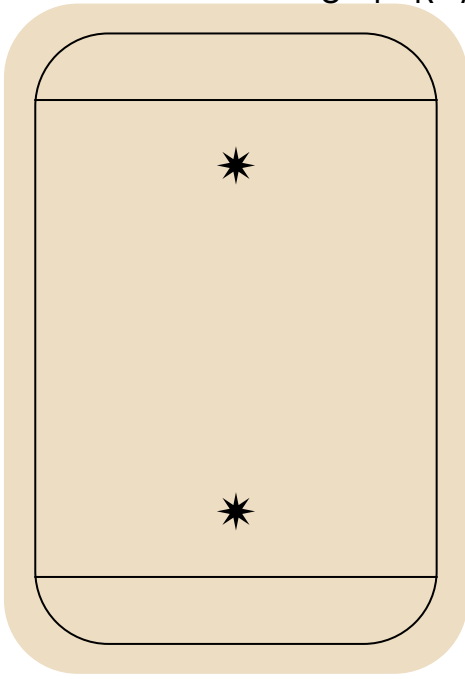


#### **Oblique-Strategies**

Break the creative block. Find the inspiration. ----- Oblique Strategies is a card-based method for promoting creativity jointly created by Brian Eno and Peter Schmidt, first published in 1975. Each card offer...



TEMPLATES CARTES POUR LES  
STRATÉGIES OBLIQUES



TEMPLATES BONUS  
CHAQUE CHIFFRE DE DÉ  
DÉSIGNE UNE SITUATION  
D'IMPRO DANSÉE CHANTÉE OU  
JOUÉE !

DANSE

CHANT

JEU  
INSTRUMENTAL

