

# **Y'A RIEN COMME ESSAYER... LES PERCUSSIONS CORPORELLES**

Avec Cylia Themens, musicienne

**Age :** 12-17 ans

**Effectif :** Seul ou en groupe

**Lieu :** Là où il y a de l'espace

**Durée :** 1 h ou plus selon le plaisir

Ne ferme pas la vidéo ! Tu auras besoin de la revoir.

## **FICHE D'ACTIVITÉ**

### **Matériel nécessaire**

- Un appareil pour visionner la capsule
- Ton corps
- Des chaussures aux pieds !

### **AVANT DE COMMENCER:**

Visionne la capsule au lien suivant :  
[urls-bsl.qc.ca/ya-rien-comme-essayer](https://urls-bsl.qc.ca/ya-rien-comme-essayer)

### **ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ:**

# 1

● **Première phrase chorégraphique : on installe le rythme !**

- **Taper des pieds :** la première phrase consiste à taper des pieds au sol, en gardant toujours le même rythme !

- **Frapper les cuisses :** avec tes mains, frappe en alternance sur chacune de tes cuisses, en contretemps du rythme de tes pieds. Autrement dit, entre chaque tapement de pieds, tu frappes une cuisse, puis l'autre, avec tes mains.

Répète ces mouvements 3 fois et termine par deux petites tapes en alternance sur la poitrine ! T'as mal à la tête ? N'hésite pas à revoir la vidéo ! Ça aide vraiment ! Tu as complété la première phrase de la chorégraphie !

## 2.

**Deuxième phrase chorégraphique : on joue en alternance !**

- **Alternance cuisse-poitrine :** Poursuis les tapements de pied sur le même rythme que la première phrase. De façon décalée, frappe ta poitrine avec une main tandis que l'autre main frappe la cuisse, toujours en alternance. Répète 2 fois.

- **Claquements de doigts :** En alternance, claque les doigts d'une main puis de l'autre et termine cette deuxième phrase en tapant une fois dans tes mains.

## 3.

**Troisième phrase chorégraphique : on mélange les rythmes !**

**N'oublie pas de continuer le rythme de base avec les pieds ! Ne lâche pas, c'est un beau défi !**

- **Les cuillères corporelles :** L'idée est de reproduire l'instrument des cuillères avec tes mains sur tes cuisses. Commence avec la main droite sur la cuisse droite et la main gauche en haut de la droite ! Ta main droite doit être la seule qui bouge, de haut en bas. Elle donne donc un coup sur la cuisse, puis un autre sur le revers sur ta main gauche, au-dessus ! Continue les cuillères en changeant de cuisse ! Les étapes sont les mêmes, mais cette fois tu mets la main gauche sur la cuisse gauche avec la main droite au-dessus.

- **Les cuillères en alternance :** En comptant de façon ternaire (1-2-3, 1-2-3), tu joueras des cuillères corporelles sur la cuisse droite, suivi de la cuisse gauche ! Tu répèteras 4 fois (deux fois gauche et droite). Tu finiras la troisième phrase en donnant deux tapes en alternance sur ton ventre

## 4.

**Assemblage chorégraphique :** Maintenant, enchaîne les 3 phrases les unes à la suite des autres et dans l'ordre pour réaliser la chorégraphie complète !

## **EN CONCLUSION**

**Rappelle-toi que le plus important, c'est de s'amuser, mais aussi de se pratiquer !**