**Stage Gonzalo 8/9 octobre 2022**

Séance échauffement :

**latéralité** : jambes légèrement écartées, sur «  i, a, é, a, ou »( do,do,do,do,(4 croches) ,do(noire), do,ré,mi,ré, (4 croches), do (noire.)

on lève le bras droit en portant le poids du corps sur la jambe droite, à 15h

on descend le bras droit en portant le poids du corps au centre, à 6 h

on lève le bras droit en portant le poids du corps sur la jambe gauche, à 14 h

on descend le bras droit en portant le poids du corps au centre, à 6 h

on lève le bras droit en portant le poids du corps sur la jambe droite, à 12 h

on descend le bras droit en portant le poids du corps au centre, à 6 h

etc… en montant par ½ tons les vocalises.

puis même chose en changeant de bras

**Battements de mains** : son grave : mains arrondies

Son aigu : mains plates

Son sec : doigts tendus

**Claquements de doigts**

**Déplacement du corps**:

sur 4 temps : **A**: pied droit à droite, pied gauche à gauche (en allers /retours )

Sur 4 temps : **B**: en carré. Un pas en avant pied droit

Un pas en avant pied gauche

Un pas en arrière pied droit

Un pas en arrière pied gauche

Travail rythmique :

Cellule **A** : torse main droite/claq doigt gauche/claq doigt droit/torse main gauche

Cellule **B** : «  titbois » noire/croch’croch’/ 1/2 soupir/croch’/noire

Beat Box

Travail sur les lèvres « petit à petit «   «  pont »

Auprès du ruisseau

1ière fois : sur les « O » Cellule sur le torse :noire/croch’croch’/noire/soupir/chroch’chroch’ : ruis**seau**, ro**seaux**, oi**seau**, ro**seaux**

2ième fois : même chose , + rajout « torse, claq 2 doigts «

Au = torse

Du = claq 2 doigts

Par = torse

Les = claq 2 doigts

U = torse

Voix = claq 2 doigts

Pel = torse

Le = claq 2 doigts

U = torse

Voix = claq 2 doigts

U = torse

Voix = claq 2 doigts

Zur = torse

D’eau = claq 2 doigts

Par = torse

Les = claq 2 doigts

**RO = torse**

YEMAYA ASSESSU

Apprentissage d’un chant à 2 voix

Yemaya Assessou, Assessou Yemaya (bis)

Yemaya Olodo Olodo Yemaya (bis)

BAMBALI

En mouvements pied droit à droite, pied gauche à gauche.

Bourdon ; claq doigts 2ième temps

1ière phrase : sur la ronde (4ième temps « yé » )

battements de mains croche/noire/croche/noire/noire ( grave/grave/grave/ aigu/aigu )

2ième phrase : Yé wa …. Anne seule : on ne bouge plus, même quand on enchaine la phrase en entier

Reprise avec pieds et claq doigts sur les 2 et 4ième temps

Coda : A voir ?? sur le dernier « li », position finale, bras en haut, en bas….., jambes pliées …

DABALI

Introduction : 1ière fois sans bouger

2ième fois les sop commencent à avancer

1er couplet : accompagnement seul, (sur 4 ou sur 8 mesures)

les sop continuent de s’installer : déplacement corps **A**

1er couplet avec paroles : déplacement corps **A**

Refrain : déplacement corps : **B**

Fin du refrain : 4ième temps , mesures 16/ 20 /32 /36 : 4 doubles croches/ noire sur le 1 er temps de la mesure suivante.

2ième couplet

Refrain : 2 x

Coda

Refrain puis dernière phrase à 3 voix puis peu à peu ( ???) à l’unisson et en decrescendo…

WIE BITTE

**Se regarder**!! battre toutes la pulsation avec le pied ( discret puis un peu plus fort )

Certaines peuvent croiser les bras…

« Euh » petit mouvement de tête

« oui » menton qui se relève