

ENSEIGNEMENTS ARTISTIQUES

Éducation musicale

La création

Fiche n° 4 : échauffement corporel grâce au *Soundpainting*

Qu'est-ce que le *Soundpainting* ?

Accéder au [site officiel du Soundpainting](#)

Le *Soundpainting* est un langage gestuel de composition en temps réel créé par Walter Thompson en 1974 pour les musiciens, les danseurs, les acteurs, les techniciens des lumières et du son, c'est-à-dire tous les artistes dont l'art peut être improvisé. Le langage comporte actuellement plus de 1 500 signes.

Règles importantes

- Toujours donner une consigne dans cet ordre : Qui, quoi, comment, quand ?
- Règles de base :
 - Il n'y a pas d'erreur en *Soundpainting* !
 - Ne pas se dérober : assumer ce que l'on fait.
 - Si l'on ne voit pas la consigne, on continue avec ce que l'on fait et on rattrape sur le signe suivant.

Intérêt pédagogique et artistique

- L'échauffement corporel est indispensable avant le travail vocal et/ou en début de journée ou de séance afin de mettre les élèves en condition d'attention et de travail. Il permet également à l'élève de se familiariser avec son corps, de se mettre en mouvement et de prendre confiance en lui dans le cadre d'un groupe-classe qui peut être intimidant.
- L'échauffement corporel en *Soundpainting* permet également à l'élève de progresser continuellement : les consignes étant assez « ouvertes », il y répond en fonction de ses possibilités personnelles, toujours avec un regard bienveillant de la part du *Soundpainter*. Au fur et à mesure de l'avancement du travail, celui-ci pourra approfondir certains exercices. Grâce aux gestes de *Soundpainting*, l'élève s'échauffe sans réelle contrainte puisqu'il « se prend au jeu » de respecter les consignes.
- Ces gestes permettent également de complexifier rapidement les exercices afin d'affiner le travail corporel de chaque élève. Exemple: élargissement des gestes, accélération, déplacements dans la classe, etc.
- Les élèves apprennent les gestes et peuvent venir eux-mêmes diriger le groupe et proposer leurs exercices personnels.

- Le groupe-classe reste très attentif pendant l'échauffement car toutes les consignes se font uniquement avec des gestes, sans parler. Les élèves suivent des consignes « ludiques » et travaillent sans s'en apercevoir.
- Notions abordées : différentes parties du corps, vitesse, souplesse, rythme, synchronisation, mouvement continu/saccadé, regard périphérique, écoute, silence, glissando, hauteurs du corps, soliste/groupe, exploration de nouvelles gestuelles, chorégraphie, etc.

Démarche

La démarche suivante propose de réaliser un « réveil corporel » progressif, toujours contrôlé par le *Soundpainter*.

- Le travail peut se faire en silence ou éventuellement accompagné d'une musique douce mais toujours avec des gestes et sans parler.
- Les consignes évoqueront des gestes lents pour réveiller le corps progressivement et éviter un mauvais mouvement. Faire très attention lorsque les élèves s'échauffent le cou (mouvement très lent et toute petite amplitude).
- Il faut conserver une attention constante de la part du groupe en le gelant régulièrement ou en modifiant un paramètre : vitesse, amplitude, hauteur du corps, etc.
- Une fois les premiers exercices de réveil effectués, il est possible de dynamiser le groupe-classe avec d'autres mouvements saccadés, des boucles en mouvement, de la percussion corporelle, etc.
- Ainsi, la pratique du *Soundpainting* dans un échauffement corporel s'inscrit dans les attendus de fin de cycle 3 intitulés « Identifier, choisir et mobiliser les techniques vocales et corporelles au service du sens et de l'expression » ainsi que dans les compétences du socle « Explorer, imaginer et créer », « Faire des propositions personnelles lors de moments de création, d'invention et d'interprétation ».

Exemple

L'exemple suivant (vidéo intitulée « [Échauffement corporel en SP](#) ») présente un échauffement corporel dirigé par le professeur. Il peut être réalisé également par un élève.

Après avoir mis les élèves debout, le professeur enclenche le « mode mouvement » : tous les gestes suivants devront se faire en mouvement, sans son.

L'exercice commence avec des mouvements continus qui débutent par le bas du corps (les pieds) avec une vitesse lente et une petite amplitude. Puis, le *Soundpainter* fait remonter ce mouvement progressivement (genoux, hanches, ventre, bras, épaules et tête). Les élèves travaillent leur équilibre tout en se détendant et se réveillant progressivement, ils appréhendent la difficulté de conserver la même vitesse de mouvement tout en changeant la place de celui-ci sur le corps. Arrivé au niveau des épaules/bras, le *Soundpainter* augmente l'amplitude afin que le groupe s'étire, puis diminue à nouveau pour le cou (passage facultatif car sensible).

Pendant tout l'exercice, les élèves le font à leur rythme, en fonction de leur possibilité, juste guidés par des consignes très « ouvertes ». À tout moment, le *Soundpainter* immobilise le groupe (ou une partie) afin de conserver son attention.

Pour développer les mouvements, le *Soundpainter* utilise le glissando et le *shapeline* : les élèves suivent et interprètent ses mouvements. Ces exercices demandent beaucoup de concentration et de coordination.

Gestes de *Soundpainting* utilisés (termes officiels de *Soundpainting* entre parenthèses)

Remarque : toutes les consignes se font dans le mode mouvement (uniquement avec du mouvement, sans le son).

FAMILLE « QUI » (WHO ? »)	FAMILLE « QUOI » {« WHAT ? »}	FAMILLE « COMMENT » {« HOW ? »}	FAMILLE « QUAND » {« WHEN ? »}
Tout le monde (<i>Whole group</i>)	Se mettre debout (<i>Stand up</i>)	Bien (<i>Goodly</i>)	Maintenant (<i>Play</i>)
	Note longue (<i>Long tone</i>)	Potentiomètre de volume ou d'amplitude du mouvement (<i>Volume fader</i>)	Arrêter (<i>Stop</i>)
	Bégayer-trembler (<i>Stab freeze</i>)	Potentiomètre de vitesse (<i>Tempo fader</i>)	
	Geler (<i>Freeze</i>)	Potentiomètre de hauteur (<i>Pitch fader</i>)	
	Continuer (<i>Continue</i>)	Potentiomètre de hauteur du corps (<i>Body fader</i>)	MODES
			Mode mouvement (<i>Movement mode</i>)
			Glissando (<i>Glissando</i>)
			Ondulations (<i>Shapeline</i>)

Retrouvez Éduscol sur

