

Séquence rythmique : Le retour de la pluie

Cette séquence peut être réalisée directement sur l'eau ou en percussions corporelles pour préparer le geste.

- 1. La pluie fine (Le bout des doigts) :** Invitez les résidents à effleurer la surface de l'eau uniquement avec la pulpe des doigts. Cela crée un clapotis léger et aigu, semblable aux premières gouttes.
- 2. La pluie s'intensifie (Les doigts) :** Demandez-leur de frapper l'eau avec 1 puis 2 puis 3 et 4 doigts pour finir par l'ensemble des doigts serrés. Le son devient plus plein et plus présent, marquant l'intensification de la pluie.
- 3. L'averse (La paume de la main) :** Proposez de frapper l'eau avec la paume bien à plat. Ce geste produit un son plus grave, rappelant la « basse » d'un djembé, et symbolise une pluie qui s'abat avec force.
- 4. Le retour au calme :** Inversez la séquence pour revenir doucement à la pluie fine; avec 4 puis 3 puis 2 pour finir par 1 seul doigt. Quand le silence revient on peut terminer par le rituel de faire couler l'eau doucement entre ses doigts. Comme l'eau qui continue à ruisseler dans les gouttières.

Adaptation : Pour les personnes les plus sensibles, cette séquence peut être simplifiée en restant utilisant uniquement les mains et en adaptant l'amplitude du geste selon leurs capacités physiques.
Soulignez que chaque participant, par son rythme propre, contribue à la richesse sonore de cette symphonie musicale » collective.

Séquence rythmique : Un orage d'été

Cette séquence peut être réalisée directement sur l'eau ou en percussions corporelles pour préparer le geste.

- 1. Le vent se lève (Les paumes des mains)** On se frotte les mains pour imiter le vent léger qui précède l'averse.
- 2. La pluie fine (Le bout des doigts)** : Les résidents effleurent la surface de l'eau uniquement avec la pulpe des doigts. Cela crée un clapotis léger et aigu, semblable aux premières gouttes.
- 3. La pluie soutenue (Les doigts serrés)** : Demandez-leur de frapper l'eau avec l'ensemble des doigts serrés. Le son devient plus plein et plus présent, marquant l'intensification de la pluie.
- 4. La pluie torrentielle (Rythme et accessoires)** : Accélérez la cadence de groupe. Utilisez des accessoires comme des **battoirs en bois** ou des gobelets que l'on frappe sur l'eau pour créer un bouillonnement sonore intense.
- 5. Le coup de tonnerre (Le geste fort)** : À un signal donné, tous les participants frappent l'eau simultanément et avec force une seule fois, avant de marquer un silence total. C'est l'éclair blanc dans la tempête.
- 6. Le retour au calme** : Inversez la séquence pour revenir doucement à la pluie fine, puis au silence, en terminant par le rituel de faire couler l'eau doucement entre ses doigts.

Adaptation : Pour les personnes les plus désorientées, cette séquence peut être simplifiée en restant utilisant uniquement les mains et en adaptant l'amplitude du geste selon leurs capacités physiques.

Vous pouvez également utiliser des vignettes mains que vous aurez imprimer au préalable pour faciliter la compréhension. Soulignez que chaque participant, par son rythme propre, contribue à la richesse sonore de cet « orage » collectif.

Séquences rythmiques avec de l'eau

A imprimer

