

Adèle Bracco

Chanteuse et enseignante jazz vocale et rythmes

Mobile : 06 87 11 11 28

Courriel : adelebracco@sfr.fr

Site : <http://adelebracco.com>

VIVRE LE RYTHME avec la méthode « O Passo »

Enseigné par Adèle Bracco

**Comprendre, écouter et identifier facilement les rythmes pour une meilleure interprétation musicale ou corporelle.
Solidifier la pulsation intérieure.**

(Une réelle méthode d'apprentissage musical, sans solfège)
Pour danseurs, chanteurs, musiciens, comédiens...



Page 2 - Présentation de la méthode « O Passo »

Page 3 - Programme proposé – NIVEAU 1 (Initiation - Formation minimum de 12h)

Page 4 - Parcours professionnel et références.

VIVRE LE RYTHME avec la méthode O PASSO

(« O PASSO » Créée par Lucas Ciavatta)

Méthode d'apprentissage rythmique, corporel et d'écoute musicale

« O PASSO » est une méthode d'apprentissage rythmique, idéale pour la cohésion et la dynamique d'ensemble. Elle renforce l'écoute musicale et l'autonomie dans le groupe. Elle agit fortement sur la "remise-en-question" : "l'erreur" est constatée sans jugement et devient un guide pour une construction positive, plus précise et rassurante.

« O PASSO » est une méthode de coordination corporelle, ludique, essentiellement axée sur **les pieds, les mains et la voix**. Avec un travail régulier, chanter en tapant ou jouant des rythmes syncopés devient accessible à tous.

« O PASSO » est une danse universelle, simple et graphique, qui permet de prendre conscience et d'installer les bonnes sensations. Les impacts créés par le déséquilibre naturel et régulier du pas, (*de la marche*) produisent des vibrations physiques. La pulse intérieure se stabilise de manière perceptible.

*Cette méthode de culture brésilienne, n'aborde pas le swing ternaire des années 30-50.
Pour les besoins de ce swing là (standards de jazz), j'ai réadapté certains exercices.*

Cette méthode permet de :

- solliciter une coordination corporelle globale, souple pour une énergie plus tranquille et une meilleure écoute.
- solidifier la pulsation intérieure afin d'éviter les accélérations non souhaitées, ou non dirigées.
- Prendre conscience de l'importance des 1^{ers} temps de chaque mesure.
- prendre conscience du mouvement entre chaque pulsation produite par le pas.
- préciser les impacts rythmiques (*émis par les mains, la voix ou instruments...*)
- chanter en tapant des rythmes complexes sans confondre pulsation et divisions (*binaires ou ternaires*)
- stabiliser les sensations métriques des cycles de mesures.
- travailler sur des mesures composées. (*passer du 4 au 3 ou 2 temps en gardant la conscience de ne pas perdre le 1er temps*)
- identifier avec plus de facilité et sérénité, un rythme à jouer ou à relever
- comprendre toute l'importance de vivre **tous** les temps et pas seulement les temps forts 1 et 3 (*les 2 et 4 sont souvent confondus avec les contretemps !*)
- détecter par soi-même toute faiblesse rythmique grâce à son graphisme corporel (*les erreurs se voient et s'identifient facilement !*)
- faire le lien avec l'écriture solfégique, en toute sérénité.
- développer une écoute plus intime de la musique
- d'améliorer la communication entre danseurs et musiciens (*les mêmes termes théoriques mais n'ayant pas les mêmes sens !*)

*Forte de mes nombreuses années d'expérience dans l'enseignement de la danse et du chant jazz,
voici pourquoi j'utilise cette méthode dans ma pédagogie.*

Dans l'apprentissage musical, le tempo, (*la pulsation*) exécuté systématiquement par une source extérieure au corps et à la pensée, (*métronomie ou autre personne*) peut devenir une béquille et affaiblir la sensation physique de la régularité de cette pulsation. La gestion répétitive et régulière, par le corps **et** la pensée (*tous deux indissociables*) de cet espace-temps, par la marche, est naturellement plus sensible que de battre la mesure avec une seule main. De même que taper du bout du pied, est loin d'apporter les bonnes sensations et crée, à coup sûr, des tensions inutiles engendrées par le déséquilibre corporel ! (*on reste en appui sur l'autre jambe, le corps s'affaisse et on perd de l'énergie !*)

Quelle que soit la vitesse, la stabilité relative et le ressenti physique de cette pulsation doivent être enracinés au plus profond de soi afin que le rythme, (*d'autres impacts imbriqués sur ou entre ces pulsations*) puisse être exécuté avec conscience et précision. Mon constat : la plupart des faiblesses rythmiques découlent d'une instabilité de la pulsation intérieure souvent, par manque d'implication corporelle, de danse.

Avec cette méthode, chacun peut trouver de réels outils de travail, en sollicitant son propre instrument : le corps, encore trop délaissé dans nos méthodes d'enseignement musical européennes. Elle nécessite une grande part de patience, d'attention et d'écoute de soi tout en gardant le contact avec le groupe. Elle vise l'autonomie dans le groupe.

Attention ! La méthode « O PASSO » n'est pas à considérer comme une pratique de « *percussions corporelles* ». Elle s'inscrit dans une réelle méthode d'apprentissage musical.

« O PASSO » est une forme d'écriture corporelle, une démarche pédagogique multi-sensorielle qui nous met en confiance. Elle va à l'essentiel par un réel travail de fond. Elle renforce la cognition rythmique et l'écoute musicale, sans aucune notion de solfège, sans non plus être un danseur averti. Elle nous habitue à nous déshabituer pour un mouvement, un rythme ou un phrasé construit et vécu, sur le moment, par sa propre sensibilité. La musique, la danse deviennent organiques. Elle est accessible à tous : comédiens, danseurs, musiciens, mélomanes. Pour cela, elle doit être enseignée avec la plus grande, persévérance, pertinence, et bienveillance.

Programme pédagogique étudié pour le niveau 1 (initiation)

Réadapté pour les danseurs de tous styles.

Coordination motrice :

- Mise en route de la méthode « 0 Passo »
- Représentation graphique et corporelle des mesures par le pas. (mesures à 4,3 et 2 temps)
- Prise de conscience des positions, du passage du poids du corps, de l'énergie, de la tranquillité des mouvements et des impacts créés par les pieds, les mains et la voix)

Intériorisation de la pulse et des divisions :

- Comprendre, préparer physiquement et dans la pensée, l'organisation des divisions, binaires (2 ou 4) ou ternaires d'un espace « temps ». Ainsi, les impacts rythmiques deviennent plus précis et consciemment produits par les mains, la voix ou la danse.
- Jeux d'improvisation rythmique pour faire entendre clairement au groupe si la préparation est binaire ou ternaire.
- Ne plus confondre la pulsation de référence (autrement dit le tempo) et le rythme !
- Mise en rapport avec l'écriture solfégique et signatures rythmiques des exercices corporels effectués.

La stabilité de la pulsation :

- Passer du binaire au ternaire en maintenant une pulsation régulière.
- Dire des chiffres ou des lettres imposés. Intercaler mains et voix.
- Jeux de phrases rythmiques imbriquées.
- Jeux d'improvisation rythmique.

Des feuilles de travail seront distribuées aux élèves pour des exercices personnels.

Stabilité de la pulsation et de la métrique (les cycles) :

- La danse des « 1 » Jeux de groupe sur des unissons, canons ou mesures alternées, à 2 temps, 3 temps et 4 temps.

Ecoute musicale :

- Détecter la pulsation de référence (celle qui nous fait entendre les divisions rythmiques afin de mieux cerner les styles de danses ou esthétiques musicales).
- Savoir entendre et faire la différence entre les divisions binaires, ternaires ou polyrythmiques. (ce sont elles qui influencent l'interprétation dansée, chantée ou jouée).
- Claquer des doigts sur les 2 et 4 afin que cela devienne naturel !



Adèle Bracco

Chanteuse et enseignante de jazz vocale et rythmes

Site : www.adelebracco.com Courriel : adelebracco@sfr.fr

Mobile : 06 87 11 11 28



Ancienne danseuse, professeur de danse diplômée et chorégraphe, Adèle Bracco arrive au chant grâce à sa passion pour la musique. Elle débute des cours de chant lyrique et passe à la technique Jazz car son souhait est de chanter les grands thèmes swing pour les besoins de sa revue music hall créer en 1998.

C'est en interprétant les standards de jazz qu'elle touche à la musique brésilienne. Au départ avec la bossa nova et samba puis, au fil du temps, de rencontres et de passion, elle plonge dans un répertoire sortant des clichés brésiliens qu'elle ne quitte plus, allant jusqu'à voyager à Rio et en Italie pour rencontrer les compositeurs actuels qu'elle interprète.

Elle a travaillé avec David Linx, Roger Letson, Eduardo Lopes, Lucas Ciavatta, Michèle Hendricks, Francis Cabrel (Astaffort), Margret Honig, Sylvianne Fessieux, Pierre Baldy, Gilbert Dojat, Isabel Sampaio (Méthode F.M. Alexander).

Actuellement elle partage son temps entre la scène et l'enseignement du chant jazz swing et brésilien. Elle se produit dans divers festivals tels que : Le péristyle de l'Opéra de Lyon, Festival off : A Vaulx Jazz, Le Crest Jazz Vocal, etc... en s'entourant de musiciens de jazz reconnus en France.

Ces projets artistiques actuels :

OctoGônes (polyphonie vocal jazz) - **Trio « AngeliKa »** (3 voix jazz, à capella) - **Absolute Swing** (Orchestre de danses swingues du quartet au septet) - **Duo Simply jazz standards** (guitare et voix) - **Bossa do Caraço** (bossa nova et samba) - **Choros et Valses du Brésil** (piano voix).

Quelques références dans l'enseignement :

- Scène Formation : intervenante ponctuelle sur le swing pour danseurs contemporains avec la méthode « O Passo »
- EdyVOICE Paris : Maître de stage « Comprendre le rythme avec O PASSO »
- CNSMD : intervenante ponctuelle sur le swing pour danseurs contemporains
- Crest Jazz Vocal Festival : Maître de stage chant jazz swing et musiques brésiliennes depuis 2009.
- Conservatoires de Villefranche, Vaulx en Velin, Rives de Gier : intervenante ponctuelle. Stage « VIVRE LE RYTHME avec la méthode « O Passo »
- Ecole de théâtre de Lyon : enseignement du chant, de l'écoute musicale et danse.
- Lyon Swing Danse Club : enseignement ponctuel et annuel sur l'écoute musicale et le swing avec « O Passo »
- Voix sur Rhône : Enseignante de chant jazz depuis 15 ans
- Jazz Action Valence : Enseignante de chant jazz 3 ans
- Professeur de danse Modern Jazz et danses Swing (Lindy Hop) : Diplôme d'Etat obtenu en 1988.
- Team Bulding : Ste A Battuta.
- Intervenante, sur demande, dans diverses associations. Groupes vocaux, écoles de danse, fédérations, troupes de théâtre...