

**« O PASSO » Le PAS**  
Créateur **Lucas Ciavatta** (Brésil)

Méthode de travail rythmique enseignée par **Adèle Bracco**

« **O PASSO** » est une méthode essentiellement axée sur **les pieds, les mains et la voix**, et accessible à tous, musiciens ou danseurs.

« **O PASSO** » est une danse universelle, simple et graphique, qui permet de prendre conscience des bonnes sensations. Les impacts créés en passant d'un pied à l'autre produisent des vibrations intérieures fortes. La pulse intérieure se stabilise de manière cognitive.

*Avec l'accord verbal de Lucas Ciavatta, j'ai modifié certains exercices pour les besoins du swing et de la danse européenne.*

### **A la question** : Qu'est-ce que le tempo ?

Réponse la plus fréquente des musiciens : « la vitesse »

Réponse la plus fréquente des musiciens amateurs et danseurs : « le rythme »

Avant même de considérer que le tempo est la vitesse (un chiffre), avant même de citer les annotations solfégiques (lento, rapido...), le tempo est une pulsation, un mouvement qui naît de la succession régulière d'impacts, quelle que soit la vitesse\*.

Le tempo est la gestion par le corps **et** la pensée (tous deux indissociables) de la sensation d'un espace-temps.

Un tempo, trop longtemps produit par une source extérieure au corps et à la pensée, (métronome...) peut devenir une béquille et affaiblir la sensation de régularité de cet espace-temps.

La stabilité relative et le ressenti de cette pulsation doivent être enracinés au plus profond de soi afin que le rythme (d'autres impacts) puisse être émis et pensé par le corps, avec conscience et précision.

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, non dirigées.
- ne jamais perdre les 1<sup>ers</sup> temps
- prendre conscience du mouvement entre chaque pulsation produite par le corps
- préciser les impacts rythmiques (émis par les mains, la voix, les instruments...)
- chanter en tapant des rythmes complexes sans confondre les temps avec les divisions (binaires ou ternaires)
- stabiliser les sensations métriques (2 mesures, 4 ...)
- travailler sur des mesures composées. (passer du 4 au 3 ou 2 temps en gardant la conscience et sans perdre le 1)
- identifier avec plus de facilité un rythme à jouer ou à relever
- comprendre toute l'importance de vivre **tous** les temps et pas seulement les temps forts
- détecter par soi-même toute faiblesse rythmique grâce à son graphisme corporel (les erreurs se voient !).
- faire le lien avec l'écriture classique, en toute sérénité.

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. L'autonomie dans le groupe.

Pourquoi mon souhait de partager cette méthode ?

Au fil de mes années d'enseignement de chant jazz, je constate que de nombreux musiciens et chanteurs tapent du pied. ***D'un seul pied***. Pour certains très fort, pour d'autres en dehors de la musique qu'ils produisent.

Taper du bout du pied ne permet pas au corps de vivre les bonnes vibrations. Les bonnes sont celles produites par l'impact de tout le poids du corps en passant d'un pied à l'autre. Taper du bout du pied, empêche le corps de s'équilibrer en créant à coup sûr, des tensions inutiles qui entravent la bonne énergie.

Dans mes cours, certains accompagnateurs d'élèves, suggèrent d'accélérer les tempi de ballades en affirmant qu'il sera plus facile de placer un rythme ou un phrasé. Fausse idée reçue. Quelle que soit la vitesse, la même faiblesse rythmique se retrouvera dans d'autres tempi si, à la base, la pulsation n'est pas ressentie et régulière.

Autres constats :

Les professeurs de danse, pour la plupart, n'ont pas le même langage rythmique que les musiciens. Moi-même ayant été obligée de me remettre en question après de longues années d'enseignement de la danse de couple rock, swing et modern'jazz.

Mes autres souhaits, en plus de faire découvrir cette méthode sont :

- De faire le lien : danseurs-musiciens.
- De développer une écoute plus intime avec la musique.
- De renforcer l'autonomie dans le groupe.

« **O PASSO** », danse universelle, va à l'essentiel et renforce la compréhension rythmique et musicale même 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, par le corps et la pensée. La musique, la danse deviennent organiques.

Je m'engage à enseigner cette méthode avec la plus grande sincérité, patience et bienveillance sur : le son des impacts produits par les pas, la qualité du geste, l'équilibre du passage du poids du corps, la précision rythmique émise par les mains et la voix, la conscience, l'énergie, les tensions....

« **O PASSO** » est pour moi et pour ma pédagogie un dénouement à la compréhension et à l'identification rythmique et métrique.

« **O PASSO** » est une forme d'écriture corporelle, une démarche pédagogique multi-sensorielle qui nous met en confiance.

Tous les jours, je remercie Lucas Ciavatta de m'avoir offert et enseigné, avec la plus grande émotion, générosité et pertinence : « O PASSO ». Je remercie également Eduardo Lopes d'avoir été le déclencheur de cette belle rencontre, dans son pays natal : « le Brésil ».

*\* La vitesse est un chiffre calculé en fonction du « temps » qui passe, dans nos cultures dites civilisées (tempo à 80, 50 Kms/h...). Sur terre, nous n'avons pas les mêmes références « vitesse »(Kms, miles, secondes, années...). De nombreuses civilisations, dites « non civilisées », ont leur propre musique, leurs danses et ce, sans aucune référence à nos calculs de vitesse. Leur référence est : la pulsation du groupe.*

## Quelques références dans l'enseignement :

- CNSMD : intervenante ponctuelle sur le swing pour danseurs contemporains
- 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.
- Voix sur Rhône : Enseignante de chant jazz depuis 15 ans
- Crest Jazz Vocal Festival : Maître de stage chant jazz swing et musiques brésiliennes depuis 2009.
- Jazz Action Valence : Enseignante de chant jazz 3 ans
- Intervenante, sur demande, dans diverses associations. Groupes vocaux, écoles de danse, fédérations, troupes de Théâtre...