

Formation méthode O Passo

Lundi 18 et mardi 19 octobre 2021 – collège de Nozeroy

Intervenant : **Lucas Ciavatta**, directeur de l'institut et créateur de la méthode O Passo, pédagogue, enseignant et formateur <https://www.institutodopasso-fr.org/>

Partenaire : **Réseau Canopé** <https://www.reseau-canope.fr/> pour le financement dans le cadre du projet DCCE « Donnons de la voix »

Lien vers les documents : fichiers son, vidéos, photos et partitions des chants

<https://drive.google.com/drive/folders/1FkkskAa-Kx4DX2W6bsS5brlg1D6pJm2B?usp=sharing>

remarques :

- Les problèmes de rythme insolubles n'existent pas : ils viennent du fait qu'on ne sait pas aborder l'apprentissage du rythme. Dans la culture populaire, on n'apprend pas le rythme assis : le rythme se DANSE.
- La régularité (pulsation, base du rythme) est naturelle : nous marchons régulièrement et nos bras fonctionnent naturellement à contretemps. C'est pour cela que la mesure binaire est la plus répandue en musique.
- O Passo puise sa base dans la marche naturelle et le Tai-Chi : il s'agit de « penser avec le corps ».
- 2 grands principes d'O Passo : inclusion (tout le monde peut apprendre) et autonomie (chacun se prend en charge, cherche les indices, se corrige ; compter sur l'autre mais ne pas dépendre de l'autre)
- 3 notations d'O Passo :
 - Graphique : des chiffres et des voyelles
 - Orale : on dit le 1 2 3 4
 - Corporelle : la mesure est dessinée avec les pieds

① exercices « pré-O Passo »

1.1. La marche régulière

- Par 2 : côte à côte, marcher en même temps, exactement
- Idem avec un guide et un suiveur puis on change de rôles. Le guide varie le tempo et le suiveur doit bien le regarder pour le suivre

Donner des repères, par exemple : « Regardez Ruiz et Rémi »

Ne pas cacher la difficulté : ne pas protéger une personne de son ignorance car elle ne peut pas progresser. Etre rigoureux pour tous : « Attention, ça ne va pas ! »

- Sans désigner oralement de guide : un guide pour tout le groupe (celui qui se retrouve devant par rapport à la direction adoptée devient le guide) qui se déplace comme un banc de poissons

1.2. Marche et frappé de mains

- Marcher par 2 du même pas : l'un frappe des mains sur le pied droit tandis que l'autre frappe autre chose (des rythmes improvisés). Il s'agit pour le premier de tenir la cadence, sans se laisser perturber.

Ne pas se limiter dans ce qu'on peut demander aux enfants (ex : l'exercice est trop difficile). On peut aller très loin dans la complexité même avec de jeunes enfants : il faut que la situation proposée présente un intérêt et un enjeu suffisants pour qu'ils puissent ressentir l'envie de la complexité.

- Marcher ensemble, par 2 avec un départ donné : « 1, 2, 3, 4 »
 1. On sort avec le pied fort et on frappe en même temps (vidéo)
 2. On sort avec le pied fort et on frappe sur le pied faible (vidéo)
 3. L'un des deux frappe avec le pied fort et l'autre avec le pied faible (vidéo)

On utilise notre capacité naturelle à imiter l'autre.

Conseil pour aider les enfants pour la frappe : garder les mains proches l'une de l'autre, prêtes à frapper.

L'intensité de la frappe a tendance à être liée à la vitesse : essayer de dissocier les 2 paramètres.

② Le pas carré O Passo (mesure à 4 temps)

Ce n'est pas un pas de danse mais une battue avec les pieds : c'est la notation corporelle de la méthode O Passo.

Rester toujours conscient de la marche (pas en mode automatique)

2.1. apprentissage de base

- Démonstration (video)
- Pas carré ensemble, en cercle
- Pas carré en disant « 1, 2, 3, 4 » : notation orale
- Idem en disant seulement le 1, puis le 2, puis le 3, puis le 4
- Idem en FRAPPANT seulement le 1, puis le 2, puis le 3, puis le 4

Le mouvement est plus facile et plus fluide en fléchissant légèrement les genoux.

2.2. exercices en cercle

Les exercices se font en groupe disposé en cercle. Tous les participants effectuent le pas carré en même temps (synchronisation parfaite grâce au contrôle visuel et auditif).

- On frappe le 1 ; même exercice en frappant le 3, puis le 2, puis le 4
- On frappe le 1 et le 3 ; même exercice en frappant le 2 et le 4
- On sépare le groupe en 2 : un sous-groupe frappe le 1 et le 3 tandis que l'autre frappe le 2 et le 4, puis on échange les rôles
- Même exercice mais en échangeant au signal donné : après comptage « 1 2 3 4 »

- Même exercice en échangeant tous les 4 cycles

Rythme et coordination motrice sont deux choses différentes : acquérir la notion du rythme ne se réduit pas à acquérir une coordination motrice suffisante. On peut être coordonné sans être en rythme.

③ Lecture de séquences

3.1. feuille de numéros [\(Ressource en Pdf sur le Drive\)](#)

- Répéter d'abord plusieurs fois la même séquence :
 - En marchant sur le pas carré, dire les numéros qui ne sont pas entre parenthèses
 - Même chose en frappant ces numéros

Exemple : A || 1 (2) (3) (4) || On dit ou on frappe le « 1 »

- Quand chaque séquence a été travaillée en la répétant plusieurs fois de suite, on peut enchaîner toute la feuille. [\(video\)](#)
- Variantes pour complexifier :
 - Frapper la feuille tout en disant les « 1 » ; idem avec les « 3 », puis les « 2 » et enfin les « 4 »
 - Frapper la feuille tout en disant les « 1 et 3 », puis même chose avec les « 2 et 4 »
 - Frapper la feuille en alternant les temps parlés : Sur le A dire le « 1 et 3 », sur le B dire le « 2 et 4 », sur le C dire le « 1 et 3 », etc...



Ne pas hésiter à travailler DOUCEMENT. Une fois que l'exercice est intégré, on peut augmenter la vitesse, ce n'est plus un problème. On mémorise mieux quand on travaille doucement.

3.2. en duo

On travaille sur les 4 dernières lignes : E, F, G et H. Le groupe est séparé en 2 lignes face à face. Tout le monde marche sur le pas carré de façon synchrone :

- Tout le groupe répète E parlé ; F frappé ; G parlé et H frappé
- Une ligne joue E avec une frappe grave tandis que l'autre joue F avec une frappe aigue puis on échange les rôles
- Même exercice avec les lignes G et H
- Même exercice en changeant les rôles au signal (comptage « 1 2 3 4 »)
- Même exercices en changeant les rôles tous les 4 cycles

3.3. avec le chant

En groupe en cercle, frapper toute la feuille tout en chantant ensemble une chanson simple connue de tous (par exemple Frère Jacques)

④ Le pas triangulaire O Passo (mesure à 3 temps)

Démonstration ([video](#))

⑤ jeu rythmique : les points cardinaux

Chaque participant est placé à un point cardinal de la pièce :

- Marcher ensemble et frapper chacun le temps qui lui est attribué (voir schéma) ; on tourne dans un sens puis dans l'autre
- Même chose en fermant les yeux et on écoute le son tourner
- Même chose en effectuant 2 tours dans un sens puis 2 tours dans l'autre, Etc...
- Mêmes exercices en changeant la place du « 1 » ; même chose plus vite

Ce jeu permet d'apprendre à compter avec le groupe mais tout en restant autonome (ne pas compter seulement sur les autres, oser frapper quand c'est le moment même si le précédent s'est trompé)

⑥ défi chanté : « colchiques dans les prés »

Lorsqu'on travaille les chansons du répertoire avec le pas O Passo et en tournant sur soi d'un quart de tour à chaque séquence (mesure), on peut repérer, comprendre et intégrer sa structure (les régularités, la construction de la chanson). On repère aussi les irrégularités qui sont des difficultés.

« Colchiques dans les prés » est une chanson à 3 temps (valse). Elle se chante donc sur un pas triangulaire O Passo.

- Chanter et marcher la chanson comme elle est écrite : à 3 temps
- Chanter et marcher la même chanson sur 4 temps (les durées sont modifiées)
- Défi : Un groupe chante et marche la première partie (jusqu'à « c'est la fin de l'été ») à 3 temps puis la deuxième partie à 4 temps, tandis que l'autre groupe chante et marche la première partie à 4 temps puis la deuxième à 3 temps

Ce défi serait IMPOSSIBLE à réaliser sans O Passo !... et nous l'avons tous relevé !

⑦ chant par degrés

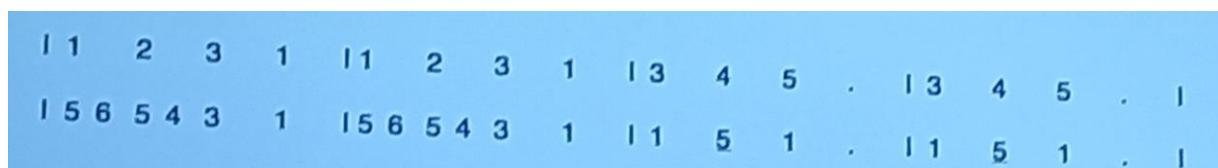
Dans la méthode O Passo, pas besoin d'avoir des bases en solfège pour lire une partition. Les degrés des notes (hauteurs relatives) sont écrites avec des chiffres :

1 : c'est la base, qu'on appelle FONDAMENTALE de la gamme

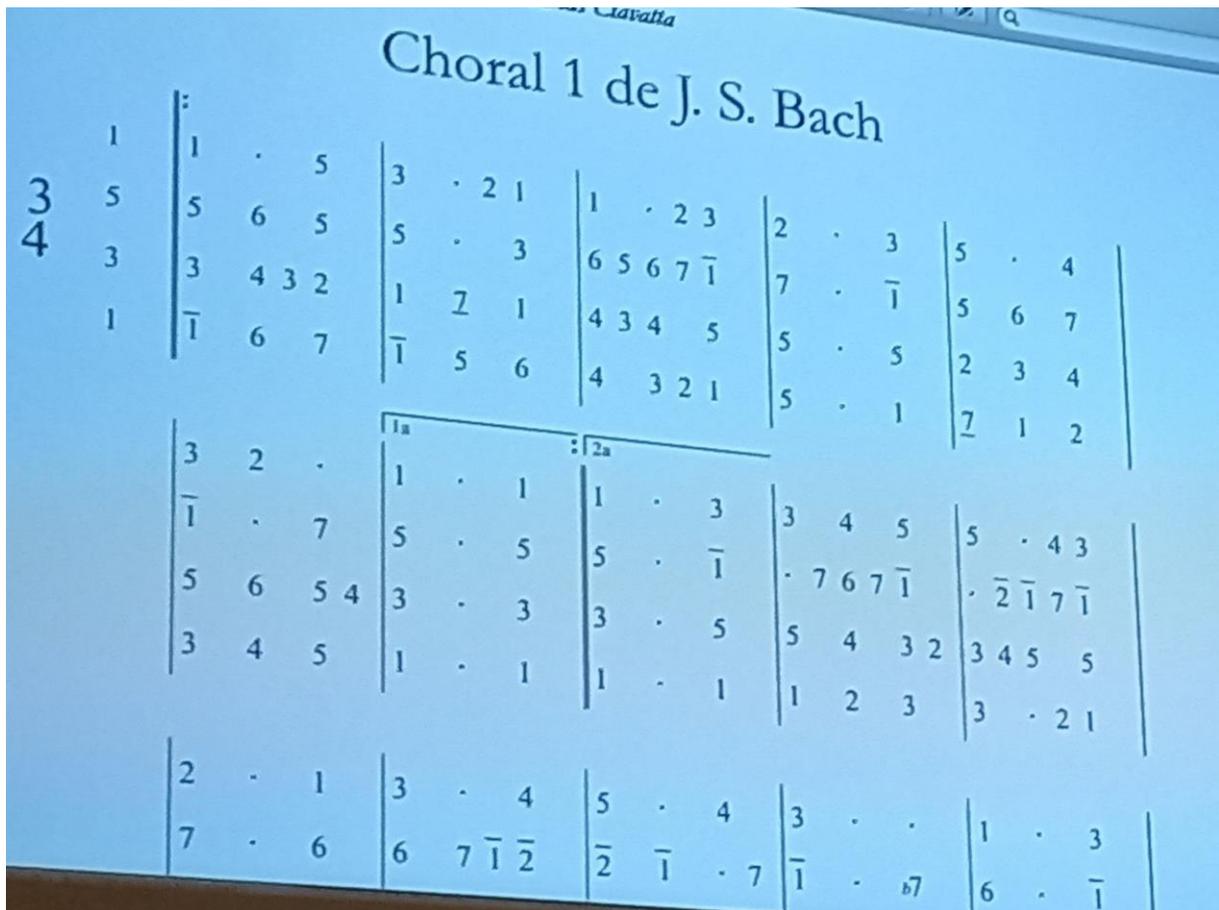
2 : c'est la note juste au-dessus dans la gamme

La notation va jusqu'à 7, puis la huitième correspond à la 1 mais une octave au-dessus : on la note 1[~]

Exemples de partitions :



Devinette : quelle est cette chanson ?



On peut combiner le chant en degré avec des changements de mesures :

pas carré à 4 temps pas triangulaire à 3 temps pas à 2 temps

