



## ATELIERS DÉCOUVERTE "DANSES AFRO-BRÉSILIENNES"

*Venez découvrir la diversité rythmique et les qualités inhérentes aux danses brésiliennes et voyager par le mouvement de vos corps. Dans cet atelier de 2h nous travaillerons l'ancrage et l'agilité, la souplesse et la précision de mouvements en dialogue avec les rythmes comme : samba, côco, maracatu, jongo, ijexa et ciranda. Et bien sûr, le but principal sera de faire jaillir le plaisir de danser ensemble, soulignant la notion de jeu intrinsèque à ces danses à travers l'échange du regard. Pour l'occasion du festival, Roberta Casa Nova propose 1 atelier adulte focalisé sur un rythme/danse.*

### ATELIER DÉCOUVERTE N°1 : IJEXÀ ET MARACATU

L'ijexà est le rythme de base des blocos de carnaval de Salvador de Bahia et le maracatu est une manifestation culturelle présente dans la région de Pernambuco où les danseurs défilent devant les percussionnistes. Dans les deux cas, les mouvements des danseurs sont inspirés des danses des Orixàs (Dieux et Déeses du panthéon afro-brésilien)

La méthode utilisée est celle vécue au sein de l'Université de Campinas, où les mouvements corporels associés à différents types de danses ont été rassemblés pour créer un terrain fertile d'exploration du "corps qui danse".

Programme :

- étirements et éveil des articulations ;
- prise de conscience corporelle focalisée sur l'indépendance des pieds,
- hanches, colonne et omoplates ;
- incorporations des rythmes ;
- expérimentation des mouvements de base qui constituent chacun des styles ;

LES PIEDS, enracinés et agiles

LE BASSIN, mouvements sinueux et ponctués

LA COLONNE, ondulation et spirale

LES OMOPLATES, trouver leur mobilité

LE REGARD, communication et jeu

**Durée** : 2h – Maximum 25 participants (ou en fonction de la taille de la salle)

## ATELIER DÉCOUVERTE N°2 : FORRÓ & SAMBA NO PÉ

**Durée :** 2h

**Public :** tout niveau – débutants bienvenus

**Objectif :** découvrir deux danses emblématiques du Brésil à travers la musique, la convivialité et le mouvement.

### 1ère partie – Forró (1h20)

**Objectif :** comprendre les bases de cette danse à deux et sa culture populaire.

**Contenu :**

- **Introduction culturelle :** origine du forró, instruments, ambiance des bals brésiliens
- **Connexion et posture :** travail du cadre, du guidage et de l'écoute du/de la partenaire
- **Pas de base :** rythmes principaux (xote, baião), déplacement, tours simples
- **Figures et variations :** petits enchaînements accessibles et ludiques
- **Mini-bal guidé :** mise en pratique collective dans l'esprit festif du forró

**Compétences acquises :**

- Connaissance des pas de base du forró
- Capacité à danser en couple et à s'adapter à un·e partenaire
- Compréhension du rythme et de l'énergie du forró

### 2e partie – Samba no Pé (40 min)

**Objectif :** Découvrir la samba solo, danse emblématique du carnaval brésilien, axée sur la musicalité et l'expression corporelle.

**Contenu :**

- **Introduction :** la samba comme symbole culturel
- **Travail du corps :** isolations, appuis et coordination bras/jambes
- **Pas de base :** samba no pé traditionnelle
- **Improvisation guidée et clôture collective :** expression libre, joie du mouvement et cercle de danse.

**Compétences acquises :**

- Initiation au rythme et à l'énergie de la samba
- Confiance corporelle et liberté de mouvement
- Expérience collective de la danse brésilienne

L'atelier se déroule dans une atmosphère conviviale et inclusive. Il valorise la rencontre entre les cultures brésilienne et locale à travers la danse, la musique et le plaisir du partage.