



- AKUTUK - ATELIERS DÉCOUVERTE



PRESENTATION (p. 1)

ATELIERS ENFANTS (p. 3)

ATELIERS SOINS (p. 5)

ATELIERS ADULTES (p.6)

Ces ateliers d'initiation à la percussion d'eau selon la technique Akutuk mêlent pratique musicale, pratique sportive et découverte d'une culture méconnue. L'Akutuk offre un vaste champ d'expérimentations sensorielles, sonores et ludiques. C'est une pratique intense qui développe l'énergie et favorise la concentration.

L'INTERVENANTE : LOIS ZONGO

Loïs Zongo vient d'un un petit village du golfe de Guinée. Elle est l'héritière d'une tradition ancestrale transmise de mère à fille au fil des générations. **Initiée dès sa tendre enfance** et maîtrisant parfaitement la grammaire de cet art multi séculaire, elle est **l'ambassadrice de l'Akutuk en France**. Depuis plus de quinze ans, elle œuvre à faire connaître cet art à un large public à travers la démonstration, l'initiation et la représentation de spectacles.

LA DISCIPLINE AKUTUK

Akutuk est **un jeu entre l'air, l'eau et le corps**. Il se pratique en **piscine, rivière, lac ou dans la mer**. Selon la posture du corps, la position des mains et l'intensité du souffle, les bulles d'air que l'on fait rentrer dans l'eau avec ses mains engendrent des **vibrations qui se transforment en sons puissants et distincts**. À chaque étape, le fluide se fait soit lourd, soit léger dévoilant ainsi plusieurs niveaux sonores qui permettent de passer **du clapotis à la basse, via une multitude de sons médiums**. **Aucun instrument n'est nécessaire**. Tantôt les mains caressent l'eau, la fouillent, la frappent ou la ramassent, tantôt les mains claquent entre elles ou s'appuient sur l'eau pour en sentir la densité. En combinant les sons entre eux, on crée un rythme...

Akutuk étant une pratique intense, la totalité de la séance n'excédera pas 1 heure.

UN LIEU ADAPTÉ :

Deux solutions sont envisageables :

- ↪ Pratique dans un bassin de piscine à profondeur réduite (petit bain ou grand bain à profondeur croissante)
- ↪ Pratique dans un bassin autoporté

Hauteur d'eau : les participants à l'atelier doivent avoir de l'eau jusqu'à la taille, il faut donc prévoir un bassin d'une profondeur entre 50 cm à 1 mètre d'eau.

Température de l'eau : entre 25° et 32° C.

Dimensions du bassin : la taille du bassin doit être adaptée au nombre de participants. Il est important de prévoir un espace de jeu d'environ 1 à 2 mètres par personne, soit pas plus de 10 personnes + 1 animateur dans un grand bassin autoporté.

RESPECT DES NORMES D'HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

Dans le cadre d'un atelier aquatique, les normes de sécurité existent et évoluent en permanence. Akutuk est une discipline artistique qui demande nécessairement un effort physique, donc sportif. Toutefois, Akutuk ne peut pas être considérée comme une discipline sportive. La réglementation étant évolutive il est important que l'organisateur se renseigne auprès des administrations concernées pour prendre toutes les mesures nécessaires à la sécurité du public dont il aura la charge.

Il en va de même pour les normes d'hygiène qui seront de nature très différente selon le lieu où se dérouleront les ateliers.



ATELIERS DÉCOUVERTE - ENFANTS -

JAUGE : 10 à 30 participant.e.s

DURÉE : 1h

PUBLIC

Les ateliers sont ouverts aux enfants de 6 à 12 ans. Au-delà de cet âge, la pratique des percussions aquatiques selon la technique Akutuk est traditionnellement réservée aux femmes.

L'atelier est ouvert à 10 participants maximum par intervenante, sous la surveillance d'un maitre-nageur. Au-delà de 10 participants une deuxième intervenante doit être présente.

Au delà de 10 participant.e.s, bien tenir compte de la taille du bassin avec une hauteur d'eau entre 50cm et 1m.





DÉROULEMENT

Les séances d'akutuk se déroulent en 3 phases :

Phase 1 : Echauffement, posture et souffle

Durée : 10 minutes - hors de l'eau

Actions : Exercices pour le souffle, l'échauffement des muscles et la relaxation des articulations. Apprentissage des postures nécessaires au jeu de la percussion aquatique akutuk.

Objectifs : Aider les participants à gérer leur souffle, sentir leur corps, s'échauffer et intégrer les postures nécessaires à la pratique Akutuk.

Phase 2 : les 3 niveaux de sons (surface, intermédiaire et profond)

Durée : 30 minutes

Actions : Démonstration et productions de sons de surface (clapotis, chuintements), de sons intermédiaires (éclaboussures, claqués), de sons profonds (basses et infra basses).

Objectifs : Cette partie de séance permet à chacun des participants de s'initier à la technique des différents niveaux de sons et de s'exercer à l'obtention de ces sons. C'est une découverte du champ d'expérimentation sensorielle et sonore qu'offre l'élément aquatique.

Phase 3 : Introduction à la coordination des niveaux des sons, interactions rythmiques

Durée : 20 minutes

Actions : Partage de créations sonores à travers des interactions rythmiques. Travail sur le tempo, l'improvisation, le jeu de groupe et l'écoute de l'autre.

Objectifs : Permettre à chaque participant d'écouter et d'interagir afin de découvrir les possibilités de coordination des niveaux de sons pour la production de rythmes. Découverte de l'eau comme instrument de musique.





ATELIERS SOINS

POUR PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP MENTAL ET/OU MOTEUR

Des ateliers « soins » adaptés peuvent être mis en place pour des personnes atteintes de déficiences intellectuelles, motrices ou auditive.

Même si le résultat des séances peut avoir un impacte bénéfique d'un point de vue médical, il est important de préciser que les ateliers soins d'akutuk interviennent plus sur la notion sociale du handicap que sur sa notion médicale.

PUBLIC

Mixte, quelque soit l'âge des participant(e)s.
Selon les situations de handicap et les besoins des demandeurs, enfants et adultes peuvent participer ensemble aux séances.

DURÉE

1 heure et peut être écourtée en cas de nécessité.

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET D'ACCOMPAGNANTS

6 maximum avec obligatoirement au moins 1 accompagnant de l'établissement qui commande l'atelier.

Selon les besoin (inclusion, cohésion entre membres d'un groupe, d'une structure sociale ou familiale) un référent soit professionnel, soit familial, peut accompagner la participante ou le participant.

Dans ce cas, nous pourrions être 13 dans l'eau, intervenante comprise.

ACCESSIBILITÉ

Accès PMR obligatoire pour les personnes en situation de handicap moteur.

PUBLICS VISÉS

Personnes en situation de : handicap sensoriel, handicap moteur, handicap cognitif, handicap mental, handicap psychiatrique, maladies invalidantes (liste non-exhaustive).

Dans tous les cas, il est préférable de recueillir un maximum d'informations pour adapter l'atelier.

ATELIERS DÉCOUVERTE

- ADULTES -

Ces ateliers de percussion aquatique à mains nues pour femmes permettent d'apprendre à faire sonner l'eau comme un tambour, de se connecter à son soi sauvage et sacré et à célébrer la vie et rendre hommage à la nature.

Vivez et faites vivre une expérience qui va au-delà de la technique et du sensoriel car ici, sonorité et féminité sont fondamentalement indissociables.

JAUGE : 10 participantes maximum

DURÉE : 1h30

PUBLIC

Les ateliers sont ouverts aux femmes ou jeunes femmes à partir de 13 ans.

L'atelier est ouvert à 10 personnes maximum par intervenante, sous la surveillance d'un maître-nageur.





DÉROULEMENT

Les séances d'akutuk se déroulent en 3 phases :

Phase 1 : Echauffement, posture et souffle

Durée : 10 minutes - hors de l'eau

Actions : Exercices pour le souffle, l'échauffement des muscles et la relaxation des articulations. Apprentissage des postures nécessaires au jeu de la percussion aquatique akutuk.

Objectifs : Aider les participantes à gérer leur souffle, sentir leur corps, s'échauffer et intégrer les postures nécessaires à la pratique Akutuk.

Phase 2 : les 3 niveaux de sons (surface, intermédiaire et profond)

Durée : 40 minutes

Actions : Démonstration et productions de sons de surface (clapotis, chuintements), de sons intermédiaires (éclaboussures, claqués), de sons profonds (basses et infra basses).

Objectifs : Cette partie de séance permet à chacun des participantes de s'initier à la technique des différents niveaux de sons et de s'exercer à l'obtention de ces sons. c'est une expérience sensorielle et sonore, c'est le ressenti de la vibration de l'eau qui permet de se connecter à soi et de lâcher le mental.

Phase 3 : Introduction à la coordination des niveaux des sons, interactions rythmiques

Durée : 40 minutes

Actions : Partage de créations sonores à travers des interactions rythmiques. Travail sur le tempo, l'improvisation, le jeu de groupe et l'écoute de l'autre.

Objectifs : Permettre à chaque participante d'écouter et d'interagir afin de découvrir les possibilités de coordination des niveaux de sons pour la production de rythmes. Découverte de l'eau comme instrument de musique et de célébration.

