

# Cahier pédagogique – Atelier de danse Sabar

## Historique et origine

- Le **sabar** est une danse et une musique traditionnelle du Sénégal, pratiquée principalement par les Wolofs.
- Il est accompagné par un ensemble de tambours sabar, joués avec une main et une baguette.
- Historiquement, le sabar est lié aux cérémonies sociales : mariages, baptêmes, fêtes communautaires.
- La danse sabar est une forme d'expression corporelle libre, énergique et communicative. Elle incarne la joie, la vitalité et le lien social.

## Description de la danse

- **Caractéristiques** : mouvements rapides, sauts, gestes amples, improvisation.
- **Relation musique/danse** : le danseur dialogue avec les tambours, répond aux appels rythmiques.
- **Dimension sociale** : le sabar est une danse de rassemblement, où chacun peut entrer dans le cercle pour s'exprimer.

## Objectifs pédagogiques

L'atelier sabar permet aux jeunes de :

- Découvrir l'histoire et la culture sénégalaise à travers la danse et la musique.
- Explorer les rythmes et mouvements de base du sabar.
- Développer la coordination, l'énergie et l'expression corporelle.
- Favoriser la créativité et l'improvisation.
- Renforcer le sens du collectif et de la communication non verbale.

## Déroulement de l'atelier (1h à 1h15)

1. **Introduction (10 min)**
  - Présentation du sabar, origine et rôle culturel.
  - Mise en contexte des tambours et de la danse.
2. **Échauffement corporel (10 min)**

- Exercices de respiration et de mobilisation articulaire.
- Petits jeux rythmiques pour préparer le corps.
- 3. **Découverte des rythmes (15 min)**
  - Initiation aux frappes de base du sabar (écoute et reproduction).
  - Exercices de synchronisation avec les percussions.
- 4. **Apprentissage des mouvements (20 min)**
  - Pas de base, sauts, gestes amples.
  - Mise en relation avec les rythmes entendus.
- 5. **Improvisation et expression personnelle (15 min)**
  - Chaque participant entre dans le cercle pour improviser.
  - Encouragement à exprimer énergie, joie et créativité.
- 6. **Clôture et partage (10 min)**
  - Discussion sur les ressentis et les découvertes.
  - Mise en lien avec la culture sénégalaise et la valeur du sabar comme danse communautaire.



## Suite de l'animation

- **Prestation de l'animateur** : démonstration d'une séquence sabar pour inspirer les élèves.
- **Carnet de danse** : inviter les jeunes à noter ou dessiner les mouvements appris.
- **Pratique autonome** : encourager la reproduction des pas de base en dehors de l'atelier.
- **Ouverture culturelle** : comparer le sabar avec d'autres danses africaines ou diasporiques (danse afro-cubaine, afro-brésilienne).
- **Événement communautaire** : organiser une mini-fête où les jeunes dansent en cercle, accompagnés de percussions.



## Valeur ajoutée

- **Corporel** : développement de la motricité et de l'endurance.
- **Culturel** : ouverture à une tradition africaine vivante.
- **Social** : renforcement du collectif et de l'écoute mutuelle.
- **Créatif** : valorisation de l'improvisation et de l'expression personnelle.



## Recommandations

- Écouter des enregistrements de tambours sabar pour s'imprégner des rythmes.
- Visionner des vidéos de danses sabar lors de cérémonies sénégalaises.
- Inviter un musicien ou danseur sénégalais pour une démonstration vivante.