



# *La Voie du Rythme*

*Formation Deep Drumming – Animation par le rythme*

Tambours et rythme comme outils de conscience corporelle et de gestion de groupe

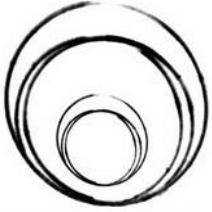
Septembre 2024 – juillet 2026

**Matthias von Imhoff**

[info@pulsum.ch](mailto:info@pulsum.ch)

+41 (0)79/381 73 17

[www.cercles.ch](http://www.cercles.ch)



# La Voie du Rythme



## Formation Deep Drumming – Animation par le rythme

Tambours et rythme comme outils de conscience corporelle et de gestion de groupe

Septembre 2024 – Juillet 2026

*Pour toute profession éducative, sociale, socio-culturelle, thérapeutique ou musicale, ou simplement pour votre propre développement et bien-être personnel*

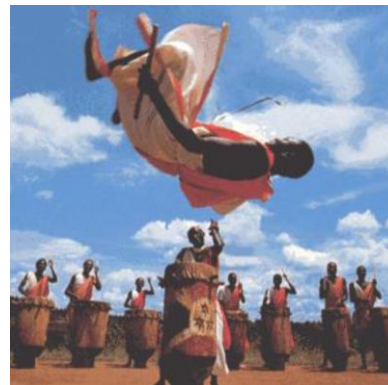
Le rythme est une médecine puissante qui existe depuis la nuit des temps. Non seulement sa maîtrise technique est un art magnifique en soi, mais il nourrit aussi le plaisir d'être, de bouger et de sentir notre corps, il réunit en groupe, canalise des énergies, fluidifie et dissout les blocages, expand la conscience, ancre la confiance par la coordination physique et soude la solidarité. Par la forme du jeu en cercle, il nous ramène vers les liens et les valeurs essentielles que sont la confiance, le sentiment d'appartenance, le mélange des âges, le soutien du groupe pour le développement individuel. Et miracle, les maîtres et guides sont en nous : le pouls, le cœur, et même la cellule ! Nous recelons des secrets en notre intérieur, et l'enseignement devient naturel et organique, lié directement à nos propres pulsations corporelles. Cette formation complètera et élargira à merveille toute profession éducative, sociale, socio-culturelle, thérapeutique ou musicale.

### Les thèmes :

- Aspects techniques de base, différents types de percussions. La coordination et ses implications dans le corps, yin et yang, inter- et indépendance
- Ecoute intérieure, le son du silence. S'entendre, entendre les autres. Sentir nos pulsations intérieures, les reproduire
- Polyrythmies, binaire – ternaire. Le groove. Rôles, jeux, solos, improvisations
- Tambours et conscience. Les états de conscience. Trances, Powerdrumming
- Rythme et soins. Les influences et effets des différents types d'ondes et tempos, leurs relations avec le corps. Le beat, le flux
- Exploration et intégration de la voix, du corps, du mouvement. Préparation corporelle, échauffements, nettoyages
- Dynamique et énergie de groupe. Le rôle d'animateur/animatrice, gardien(ne) du rythme. Cadre, structures, outils. Le cercle, notions de base du rituel

**Organisation :** Cours de groupes, cours individuels, journées d'approfondissement, stages, cercles, méditations actives, retraite en nature, suivi individuel

**Programme en détail** (inclus sur 2 ans) :  
34 cours individuels (50', à fixer individuellement)  
24 cours de groupe (2h)  
7 journées d'ateliers  
2 stages de 3 jours (en juin ou juillet)  
(Logement en sus)  
4 cercles de tambours et 2 shaking meditations  
Projet personnel et suivi individuel selon vos objectifs



A la fin des deux ans, après un travail personnel d'intégration des acquis, l'étudiant(e) aura appris les bases du jeu des percussions utilisées (djembé, tambour à mailloche, maracas), connaîtra les fondements théoriques de l'approche, saura être gardien(ne) de cercles de rythme simples et gérer la dynamique d'un groupe par l'écoute et l'emploi des exercices (rythmiques, de coordination, énergétiques) adaptés. Il/elle aura ensuite la possibilité de faire une année d'assistantat pour ancrer les acquis.

**Conditions :** avoir déjà participé à des cercles de tambours, à des cours d'instrument de musique ou à d'autres expériences équivalentes, et participation à un entretien préalable. Il vous sera demandé de trouver (louer, emprunter, acheter) un djembé et un tambour sur cadre pour l'utilisation personnelle en cours de route. N'hésitez pas à m'appeler pour plus d'informations.

**Prix total de la formation :** 4700 CHF (possibilité de paiement échelonné)  
**Lieu :** Salle du flon, route du flon 26 à 1610 Oron-la-Ville ; en gîte pour l'hébergement pour les stages d'été. Possibilité de donner certains cours à Fribourg  
**Délai d'inscription :** 30 août 2024  
**Renseignements/inscriptions :** 079 381 73 17 / [www.cercles.ch](http://www.cercles.ch)

**Pour plus de renseignements, veuillez prendre contact par téléphone ou mail.**

## Matthias von Imhoff

Musicien formé à Berne et à Fribourg, actif dès 1987 sur les scènes nationales et internationales en tant que batteur, leader et compositeur. Enseigne la musique depuis plus de 25 ans, en individuel et pour groupes. Cofondateur de Musica Viva, école de musique à Fribourg. CAS de management culturel à Lucerne en 2007, certificat de formateur d'adultes en 2019, formations à l'INA à Paris en musique de film et Sound design. Grande expérience en animation de stages (musique, improvisation, tambours...) à Fribourg, Genève et Oron, ou il a sa propre salle.



Formation au jeu du tambour et aux voyages chamaniques auprès de Ali Saïd Boss de 2007-2010. Participation régulière aux ateliers et stages de l'initiateur du « Spiritdance Drumming », Tom Ehrlich. Se ressourcement périodiquement avec jeûnes, stages et retraites diverses (tibétaines avec Tulku Lama Lobsang, soufis avec Philippe de Vos, en médecine amazonienne avec Jean-Charles Aubert et Hema'a, en quêtes de visions avec Gordon Robertson). Assistant et animateur de retraites en nature et de rites de terre avec Gordon Robertson et Ho-Rites de passage en Suisse, en France et en Arizona (2014-2019).

Coanimation des cercles de tambours et de certaines activités dans les stages : **Muriel Castella**

Coanimation des Shaking Meditations : **Pierre Bezençon**

# ***La Voie du Rythme***

Le rythme est démocratique, on le porte tous en nous, sans exception : le pouls, le battement du cœur, le rythme du sommeil et de l'éveil, le rythme biologique, la respiration. Il n'existe pas d'être vivant qui n'a pas de rythme. Tout le monde sans exception a baigné dans le rythme du pouls de sa mère, pendant les 9 mois de grossesse dans le ventre de celle-ci... C'est une référence universelle, un maître intérieur incontestable. Le message est là, tout au long de notre vie, il n'y a qu'à écouter.

Notre pouls est le porteur le plus essentiel d'un message archaïque, d'une force de vie, d'une information essentielle. Les Tibétains et les Chinois le savent, eux qui lisent l'état de santé du corps dans le pouls. Les chamanes sibériens contactent les esprits et soignent par le battement régulier du tambour chamanique, tapé comme un pouls. Certains villages africains communiquent encore par les tambours et des heures de polyrythmies. En Amérique du Nord, on trouve des cérémonies amérindiennes d'une durée de deux semaines de purs battements du cœur. Et même en Suisse, des restes de tambours en terre cuites témoignent d'une activité riche en percussions, certes bien loin dans le passé, mais bel et bien existante. Rappelons aussi Les Tambours du Bronx en France, le groupe Olodum de Salvador de Bahia, les Guggenmusiks de Carnaval, le spectacle international Stomp. Partout ce sentiment d'appartenance, cette énergie canalisée en créativité, ce besoin de pulser ensemble, de la façon la plus simple à la plus élaborée. Ce pouls qui bat en nous et qu'on a besoin d'extérioriser, il est omniprésent et universel.

Un autre lien entre corps et rythme a été révélé grâce à des recherches avec le microscope atomique au début des années 2000 : des vibrations cellulaires mises en son. Surprise, les cellules saines émettent un rythme continu, une pulsation régulière ! Les cellules malades n'ont plus de rythme du tout... Le rythme comme ordre, comme énergie, comme témoin de santé, comme lien social, comme langage. C'est ce que cette formation vise : entendre et intégrer ces informations dans un enseignement pouvant toucher large, faire le pont entre les messages rythmiques corporels et leur reproduction aux tambours, sentir le pouvoir de la coordination, la puissance des polyrythmies, apprendre à transmettre, célébrer et se nourrir de cette source intarissable qu'est le rythme.

---