

Les fondamentaux de la danse comme contenus d'enseignement

Comme nous l'avons évoqué page 94, l'ouverture sur tous les possibles du corps en mouvement, menée par les chorégraphes dès le début du siècle, offre à l'enseignant, de la maternelle à l'université, de multiples pistes d'exploration.

Nous avons abordé les fondamentaux de la danse dans notre précédent ouvrage (op. cit.) de façon détaillée et illustrée. Nous y renvoyons le lecteur pour des compléments, notamment au niveau des mises en œuvre.

■ Le corps

C'est par le corps, « instrument » du danseur, que le mouvement prend forme. L'enseignant va permettre à l'élève d'affiner la conscience de son corps, d'explorer les différentes parties, pour l'ouvrir sur tous les possibles du mouvement.

Nous avons identifié différents facteurs constituant le travail sur la composante corps.

La perception de l'espace intérieur du corps

L'espace intérieur est délimité par la masse corporelle. Il est le lieu des sensations visuelles, auditives, tactiles et kinesthésiques, lieu de respiration, lieu de la régulation tonique, lieu de circulation des énergies, lieu de connexion avec l'imaginaire.

La perception de l'espace intérieur du corps peut s'organiser autour de plusieurs éléments qui sont autant de pistes pédagogiques pour l'enseignant.

La prise de conscience de l'architecture corporelle

Cela suppose, pour l'élève, de prendre conscience :

- des repères osseux : crâne, sternum, côtes, omoplates, vertèbres, coccyx, ischions, talons... ;
- des connexions entre les parties du squelette : sentir la relation entre coccyx et talon, entre coccyx et haut du crâne... ;
- des masses musculaires : trapèze, grand dorsal, abdominaux, ischio-jambiers, psoas... ;
- des étirements musculaires : jeu sur la durée des étirements, les points d'étirements (entre les mains et la tête, entre coude et genou...)
- des articulations ;
- de l'épaisseur du corps.

La perception des sensations tactiles et kinesthésiques

Alliées à la tactilité, les sensations kinesthésiques permettent de mieux prendre conscience de cette architecture corporelle. En outre, les différentes sensations de peau sont le fruit de résonances organiques telles que les sensations viscérales ou thermiques (sensation de froid, de chaud). La peau, considérée à la fois comme une enveloppe, une frontière, une surface de contact, devient le lieu privilégié du dialogue entre l'espace intérieur et l'espace extérieur.

Cela suppose, pour l'élève, de :

- prendre conscience des sensations tactiles sur son propre corps ou sur le corps de l'autre pour connaître les limites, le contour, la surface... ;
- varier la qualité des contacts avec son propre corps, avec celui des partenaires : frotter, tapoter, faire vibrer, masser les parties du corps... pour varier la surface du corps, pour énergétiser le corps ;
- mobiliser les articulations d'un partenaire pour relâcher et libérer les articulations.

La prise de conscience du tonus musculaire

Elle permet une régulation tonique, indispensable pour une bonne disponibilité du corps, pour un dialogue entre le dedans et le dehors, entre soi et les autres.

Cela suppose, pour l'élève, de prendre conscience :

- de la contraction et du relâchement musculaire ;
- des étirements lents pour mettre en jeu la musculature profonde ;
- de l'allongement et du relâchement de la musculature : étirements des membres inférieurs et supérieurs par un partenaire.

La prise de conscience de la respiration

La respiration facilite une régulation du tonus musculaire, en favorisant une détente musculaire par la diminution des tensions parasites, en préparant une action musculaire, en l'accompagnant.

Cela suppose, pour l'élève :

- d'écouter sa propre respiration et de prendre conscience des temps respiratoires (inspiration et expiration) ;
- de modifier sa respiration : augmenter le temps expiratoire pour faciliter une détente musculaire, utiliser des respirations différentes ;
- d'accompagner les mouvements par la respiration, pour permettre une meilleure circulation d'énergie, faciliter une action corporelle.

Dans ce travail de perception interne du corps, l'enseignant veille à établir des connexions entre l'imaginaire et le corps. Il utilise des images mentales pour faire naître des sensations, atteindre la musculature profonde et ouvrir des champs de perception.

Le regard

C'est une projection vers l'extérieur de l'espace intérieur. L'ouverture du regard est nécessaire pour ne pas se perdre en soi ou dans les autres, mais rester en état de disponibilité vis-à-vis des sensations, à la fois internes et externes. Le regard permet la communication entre les danseurs et avec les spectateurs et son orientation, son intensité, participent à la signification même du geste.

Cela suppose, pour l'élève, d'apprendre à :

- ouvrir le regard sur l'espace, sur les autres ;
- projeter le regard dans l'espace, précisément sur les spectateurs, sur les partenaires, sur un point imaginaire, sur un objet... ;
- jouer sur le regard qui :
 - . accompagne le mouvement d'une partie du corps,
 - . initie le mouvement,
 - . s'oriente dans une direction contraire au mouvement.

Ce travail sur le regard permet à l'élève de passer d'une danse parasitée par des regards non assumés... à une danse où les regards placés intentionnellement dominent de l'intensité et de la clarté à la danse.

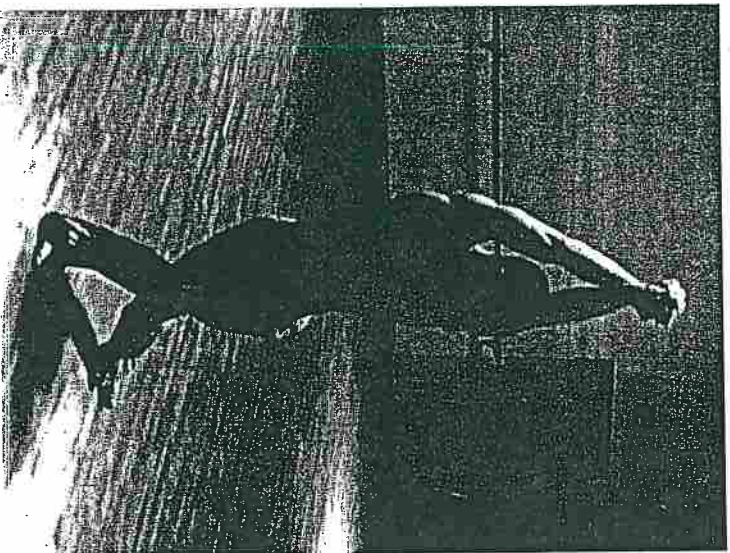


Photo B. BREVET

Le regard sur un point imaginaire
Atelier chorégraphique animé par Tizou PEREZ, 1998

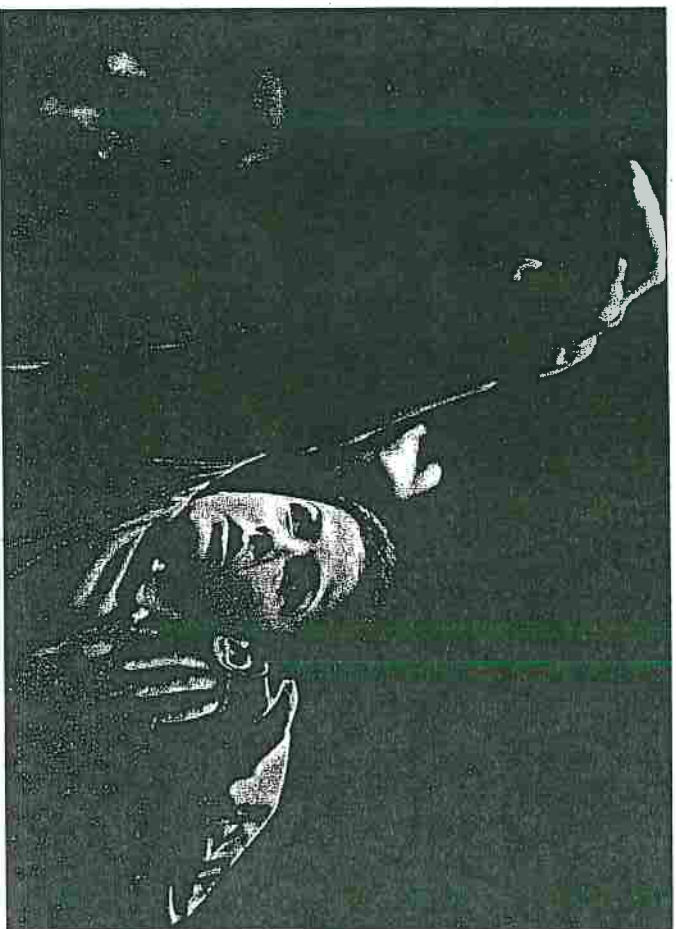


Photo J.-F. RABILLON

Le regard lance une direction

Atelier chorégraphique dans le cadre des actions de jumelage des établissements scolaires avec le CNDP d'Angers.

La perception de la gravité du corps

Nous proposons différents éléments qui organisent cette perception et deviennent des contenus liés à une prise de conscience corporelle.

La prise de conscience de la verticalité

Il est intéressant que l'élève prenne conscience des différentes parties du corps lui permettant de construire sa verticalité et de lutter contre la pesanteur :

- la colonne vertébrale : elle constitue l'axe véritable du corps, soutient la tête et le tronc ;
- la tête : dans l'alignement du rachis, elle participe à la recherche de la stabilité du corps ;
- le bassin : charnière entre le tronc et les jambes, il contient le centre de gravité et représente un point clé pour assurer la verticalité du corps ;
- les genoux : ils sont un relais entre l'appui des pieds et le bassin pour maintenir la verticalité du corps. Ils agissent comme de véritables amortisseurs dans un travail d'appui, d'impulsion et réception dans la marche, les sauts et les courses ;
- les pieds : ils constituent un véritable socle qui supporte la masse du corps à l'arrêt ou en déplacement.

La mobilisation globale du corps

Elle dépend de la combinaison d'actions de base qui mobilisent le corps tout entier et des connexions qui s'établissent entre toutes les parties du corps. L'exploration de ces différentes possibilités de mouvements constitue un aspect du contenu d'enseignement. Nous avons répertorié quelques actions de base.

– Les déplacements : ils permettent au corps de parcourir un espace et sont dus à des transferts de poids du corps d'un appui à un autre.

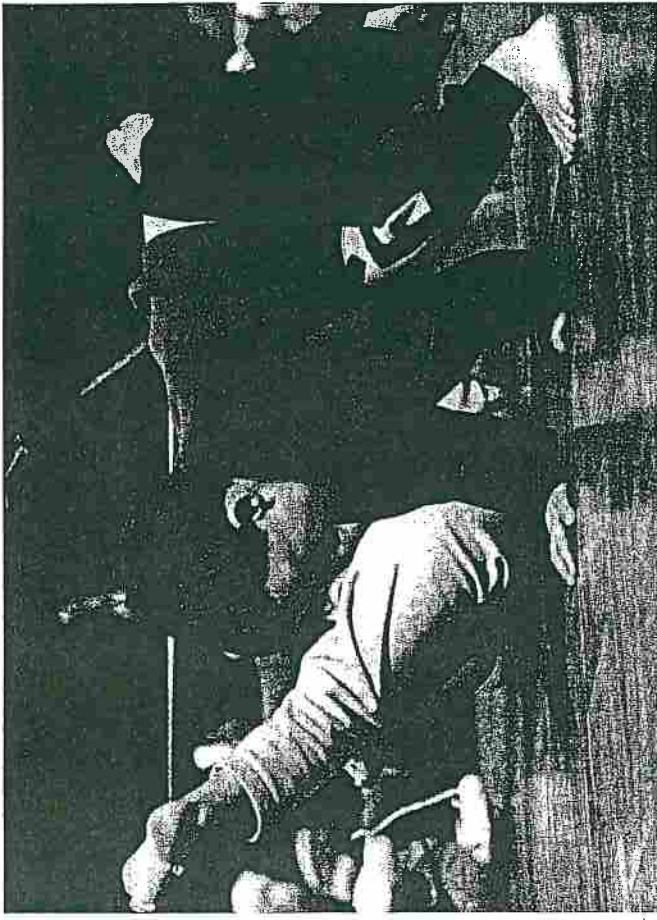


Photo G. MESNAGER

Transfert d'appuis avec des enfants de maternelle

– Les sauts : ils consistent à quitter le sol. La variété des sauts est liée à la façon d'utiliser les pieds à l'impulsion et à la réception. Cinq sauts fondamentaux sont répertoriés : impulsion deux pieds ; réception deux pieds ; impulsion deux pieds, réception un pied ; impulsion un pied, réception deux pieds ; impulsion un pied, réception même pied ; impulsion un pied, réception l'autre pied. Ils se combinent avec une infinité de formes corporelles.

– Les tours : ils consistent à changer l'orientation du corps pour le placer dans une nouvelle direction. Une infinité de tours peut être exécutée et combinée à d'autres actions : tours sur un axe vertical ou horizontal ; tours en dedans, en dehors ; tours vers le haut, vers le bas ; tours sur une jambe, sur deux jambes ; tours sur d'autres parties du corps ; tours initiés par un point précis (bassin, épaule, tête...).

Cela suppose, pour l'élève, une prise de conscience :

- de l'architecture corporelle : l'axe du corps, l'alignement des segments, les connexions entre le haut et le bas du corps, entre la partie droite et gauche du corps... ;
- de la répartition du poids du corps sur les appuis de pieds.

Le jeu avec le déséquilibre

Le travail sur la prise de conscience de la verticalité doit être réalisé initialement pour pouvoir jouer avec la gravité du corps. Le centre du corps devient mobile, l'axe du corps peut s'éloigner du centre de gravité et créer des déséquilibres : ceux-ci sont une ouverture sur les possibles du corps, échappant à la verticalité et y revenant.

Cela suppose, pour l'élève, d'apprendre à jouer avec le déséquilibre, en s'écartant de la verticale :

- à partir d'appuis fixes des pieds ;
- à partir d'appuis mobiles des pieds et d'une partie du corps qui s'éloigne de l'axe, entraînant des déplacements ;
- pour aller jusqu'à la chute et revenir à la verticalité.

La mobilisation partielle des parties du corps

Chaque partie du corps, selon son anatomie, possède des possibilités de mouvement différentes, que nous devons faire explorer à l'élève.

D'un point de vue biomécanique, cinq mouvements sont repérés.

- La flexion : c'est le rapprochement des extrémités d'un segment.
- L'extension : c'est l'éloignement des extrémités d'un segment.
- La rotation : le segment tourne autour de son axe central.
- La circumduction : l'extrémité d'un segment peut décrire un cercle.
- La translation : c'est le glissement latéral d'un segment sur l'autre.

Cela suppose, pour l'élève, d'apprendre à :

- explorer les possibilités de chaque articulation du corps, à partir des mouvements de base : flexion, extension, rotation, circumduction et translation ;
- coordonner la mobilisation de plusieurs parties du corps pour jouer sur une gamme infinie de mouvements ;
- dissocier la mobilisation de plusieurs parties du corps : haut / bas du corps, droit / gauche... ;
- initier le mouvement à partir d'une partie du corps : le mouvement part de la tête, de l'épaule, du bassin, du coude, du genou...

Cela suppose, pour l'élève, d'apprendre à se déplacer :

- en explorant différentes façons de se déplacer : marcher, courir, ramper, glisser, en quadrupédie, monter, descendre... ;
- en passant d'appuis pieds ou mains à des transferts de poids sur des appuis inhabituels : coudes, fesses, dos... ;
- en combinant différentes formes de déplacements ;
- en jouant sur le nombre d'appuis, sur la qualité des appuis pour se déplacer.

Cela suppose, pour l'élève, d'apprendre à sauter en jouant sur :

- les impulsions et les réceptions ;
- la hauteur du saut ;
- la direction du saut ;
- le degré de rotation ;
- le placement des différents segments du corps.

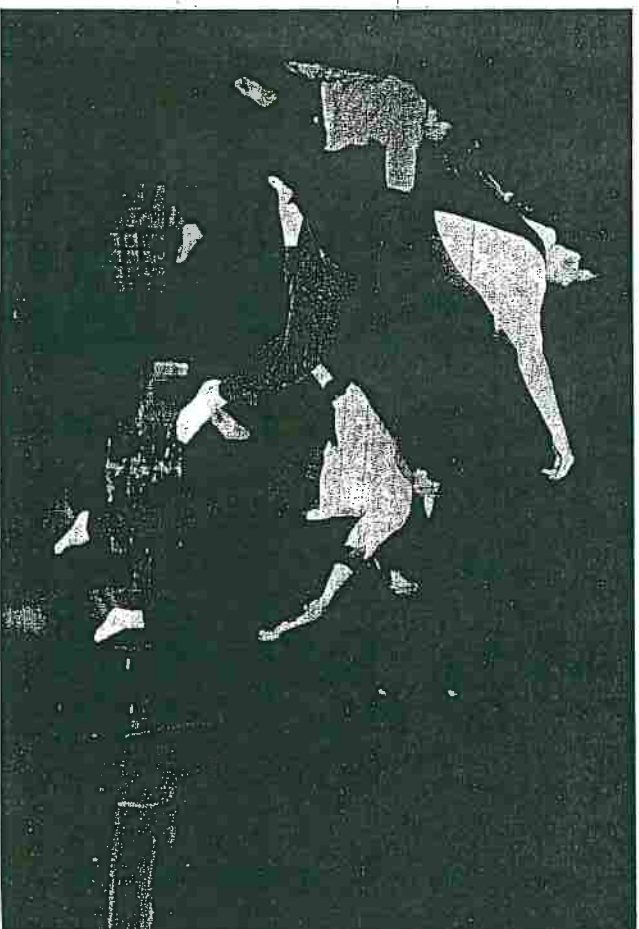


Photo J.-F. RABILLON

Le saut comme un envol...

Répétition pour la chorégraphie L'album de C. PETRE, 1995

Cela suppose, pour l'élève, d'apprendre à tourner en jouant sur :

- le degré de rotation ;
- les appuis : un ou deux ;
- l'axe, ou la sortie de l'axe.

■ L'espace

Le mouvement prend forme par le corps et s'inscrit dans un espace précis. Deux notions d'espace peuvent être dégagées :

L'espace corporel proche

C'est la bulle qui entoure le danseur. Elle se limite à l'espace personnel, déterminé par l'extension des jambes et des bras, sans changement de la base d'appui. Le théoricien Von LABAN nomme cet espace « la kinsphère ». Cette sphère se déplace avec le corps du danseur dans l'espace de déplacement.

L'espace de déplacement

Il s'agit de l'espace que parcourt le danseur, dès qu'il quitte le premier appui, pour aller d'un point à un autre.

Que ce soit l'espace corporel proche ou l'espace de déplacement, les éléments objectifs qui les constituent sont :

- les directions ;
- les orientations ;
- les niveaux ;
- les tracés ;
- les dimensions.

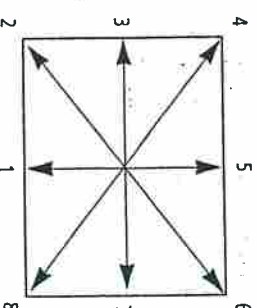
Les directions

Tout mouvement s'effectue dans une direction déterminée dont la référence est le centre du corps. Trois plans déterminent les directions à partir du centre du

corps :

- le plan sagittal qui divise le corps en corps droit et corps gauche, donnant deux directions : côté droit et côté gauche ;
- le plan frontal qui divise le corps en corps antérieur et corps postérieur, donnant deux directions : avant et arrière ;
- le plan transversal qui divise le corps en parties supérieure et inférieure, donnant deux directions : bas et haut.

Nous pouvons aussi ajouter les quatre diagonales qui vont subdiviser l'espace et multiplier les combinaisons.



Les orientations

Le point de référence pour l'orientation est un point d'observation extérieur au danseur. Les orientations se nomment ainsi : côté droit, côté gauche, face, dos, haut, bas, par rapport au point de repère choisi (spectateur, partenaire, objet scénique...).

Les niveaux

Les niveaux se définissent par rapport à la position normale du centre de gravité : haut, moyen, bas.

- Le niveau haut est lié aux sauts, sautillés, élévation sur demi-pointes.
- Le niveau moyen est lié à la position du centre de gravité en position normale.
- Le niveau bas est lié à l'abaissement du centre de gravité jusqu'au contact de différentes parties du corps avec le sol.

Entre le niveau haut et bas, une multitude d'espaces est à explorer.

Les tracés

Les mouvements dans l'espace dessinent des tracés sous forme de lignes droites, courbes, angulaires, sinueuses, etc. :

- au sol, par les déplacements (courses, sauts, marches...), par le ou les déplacements d'une ou plusieurs parties du corps sur le sol, dessinant des trajets ;
- dans l'air, par le mouvement d'une ou plusieurs parties du corps, dessinant des volumes.

Les dimensions

Elles ont pour référence l'amplitude du mouvement. Dans l'espace corporel proche, le jeu sur l'amplitude entraîne un rétrécissement ou un agrandissement de la kinesphère : les gestes peuvent se rapprocher du corps ou s'en éloigner.

Dans l'espace de déplacement, le jeu sur les dimensions concerne l'amplitude des pas. Elles sont identifiées par la notion de « grand » et la notion de « petit ».

Cela suppose, pour l'élève, d'apprendre à jouer :

- avec l'espace corporel proche, pour mobiliser différentes parties du corps en combinant :
 - . tracés et directions (exemple : dessiner un huit avec le coude dans l'espace avant),
 - . orientation et direction (exemple : monter le bras vers le haut, face aux spectateurs),
 - . tracés et niveaux (exemple : se relever dans une forme tordue),
 - . tracés, directions et dimensions (exemple : dessiner des courbes dans l'espace arrière avec la main, très loin du corps ou très près du corps),
 - . directions, orientations, niveaux, tracés et dimensions ;

- avec l'espace de déplacement, pour se déplacer d'un point à un autre en jouant sur :

- . les changements de directions : côté, avant, arrière,
- . les changements de niveaux : sauter, glisser, ramper, chuter, se relever...,
- . les tracés : lignes droites (—), lignes brisées (~), fermées (□), en sinusoïdes (~), lignes courbes ouvertes (~), fermées (○),
- . les dimensions : grand espace, petit espace à parcourir,
- . les combinaisons des directions, orientations, niveaux, tracés et dimensions.

L'espace scénique

Défini par le volume disponible pour le mouvement, il dépend de l'aire et de l'endroit où évolue le danseur. Cet espace est très différent selon que l'on se trouve dans un studio ou un gymnase, sur scène ou en plein air...

L'espace scénique intègre les choix d'orientations, de directions, de niveaux, de tracés et de lieu scénique pour la représentation de la chorégraphie. Il induit donc une relation privilégiée et éphémère entre le danseur et le spectateur.

Il est, en même temps, le point de rencontre de l'espace comme lieu et comme symbole car tout espace occupé dégage une signification en danse. L'espace ne peut pas être perçu seulement comme une notion géométrique, par exemple :

- une ligne sinueuse n'a pas le même impact qu'une ligne droite ou brisée ; elle peut évoquer, par exemple, la douceur, l'indécision alors que la ligne droite renvoie à une détermination plus forte ;
- certaines zones sont considérées comme fortes ou faibles et soumises à des lois d'équilibre et déséquilibre du « plateau », selon que le danseur est seul ou dans un groupe ;
- des lignes de force (diagonales, frontale, transversale), porteuses chacune de significations différentes, peuvent appuyer le propos du danseur.

Cela suppose, pour l'élève, de :

- prendre conscience de l'espace scénique :
 - . ses limites,
 - . sa configuration,
 - . la place des spectateurs ;
- jouer sur les entrées et les sorties dans l'espace scénique ;
- jouer avec l'utilisation des espaces et leur symbolique par rapport à l'espace des spectateurs : lignes, zones (centre, périphérie, avant-scène, fond de scène, côté, diagonale, coins...);
- exploiter les particularités de l'espace scénique : espace intérieur, extérieur, long, étroit, ouvert, fermé, circulaire, carré, rectangulaire, haut, à différents niveaux...



Photo G. LACHAUD

Exploiter un espace extérieur

Chorégraphie Paupières de soie sur terre de Sienna d'Annie THOMAS, 1991

Le travail sur ces multiples combinaisons des éléments liés à l'espace permet à l'élève d'établir des choix au niveau des éléments de l'espace, en fonction de la signification qu'il souhaite donner à sa danse et, donc, en fonction d'un projet de communication.

■ Le temps

Le mouvement s'inscrit dans l'espace et modifie la position du corps ou de ses parties ; cette modification nécessite un certain temps pour se dérouler. Le temps est, en danse, l'élément organisateur qui permet de construire la succession et de la ponctuer.

Pour Rudolf Von Laban, cette dimension temporelle du mouvement s'appuie sur le développement rythmique de la séquence et le tempo auquel elle est exécutée, sur la place des accents et l'organisation des phrases.

Jouer sur le temps, instaurer un dialogue entre temps et mouvement, suppose d'en connaître les éléments qui le régissent.

La structuration interne ou externe du temps

Le temps peut se structurer de façon interne ou externe au sujet qui danse.

- **Lorsqu'elle est interne**, la structuration temporelle émane du mouvement du danseur, sans accompagnement sonore extérieur. Le danseur peut, par exemple, accompagner son mouvement d'une « petite musique intérieure » dont il règle les durées, les accents, les silences. Il peut aussi, par son mouvement même, donner l'impression d'une partition interne traduite par des sons, des souffles, des durées, des rythmes... C'est ce que l'on appelle la musicalité du mouvement, sorte de mémoire rythmique, énergétique, qui émane du danseur.

- **Lorsqu'elle est externe**, la structuration temporelle correspond, dans un premier temps, à la perception d'éléments sonores et à leur traduction en mouvement. Le danseur est amené à répondre sur l'instant ou en différé à la source musicale ou sonore, ce qui ne l'empêche nullement de la traiter à sa manière, de jouer sur les adéquations, les décalages avec les différents éléments qui participent de la dimension temporelle.

Qu'elle soit interne ou externe, les éléments qui constituent cette structuration renvoient à des notions d'organisation temporelle que M. BRUNEAU et M. LORD (1983) définissent en termes de structuration métrique et non métrique.

La structuration métrique ou non métrique du temps

La structuration métrique du temps

Elle est basée sur la régularité de la pulsation. Bien que les éléments constitutifs de cette notion s'apparentent à la structuration musicale et, de ce point de vue, intéressent particulièrement le dialogue musique – mouvement, ils le dépassent pour intégrer les aspects internes et externes évoqués précédemment et peuvent donc se travailler avec ou sans accompagnement sonore.

Nous retiendrons particulièrement :

- la pulsation, élément fondamental de la structuration métrique, elle correspond à un battement régulier, continu, uniforme. C'est le temps unitaire, binaire ou ternaire (c'est-à-dire pouvant se subdiviser en deux ou trois temps) dont la durée est choisie sur des valeurs qui peuvent être différentes.

En musique, cette durée s'exprime sur des valeurs de notes se référant à une unité de temps : par exemple, la noire, pour des valeurs binaires, se subdivise en croches (demi-temps) ou se multiplie pour donner une blanche (deux temps), ou une ronde (quatre temps) ;

- le tempo qui correspond à la vitesse de déroulement de la pulsation et peut donc être plus ou moins rapide. Il est donné par les battements du métronome et correspond à la notion de « mouvement » en musique ;

– l'accent, lié à un changement brusque et bref d'intensité, il se présente comme une rupture qui ponctue la phrase musicale ou corporelle. Il se greffe à une pulsation ou à une valeur de temps qui devient plus forte. Par sa répétition et sa périodicité, il permet de structurer la mesure ;

– la mesure, fortement liée à l'accent, elle regroupe un certain nombre de temps autour d'un accent principal revenant à intervalles réguliers (mesures de deux, trois, quatre, cinq temps et plus...);

– le phrasé, c'est l'ensemble des moyens mis en œuvre pour rendre sensible la structure de la phrase musicale (divisions, articulations, fluctuations dynamiques, modes d'attaque, changements de tempo...).

Aucune notation ne peut préciser l'art du phrasé. C'est la manière de ponctuer le discours musical, d'en rendre sensibles les oppositions, les enchaînements, d'en marquer les silences et les accents, ce qui caractérise, finalement, le style personnel de l'interprète.

Pour nous, il représente le tracé de la phrase et, associé à la respiration, il rend compte de la qualité musicale ;

– le rythme est une mise en ordre déterminée du temps, une organisation des sons. Le rythme nécessite périodicité, régularité, répétition. Structuré sur la pulsation, les accents, la mesure, les durées, les silences, il joue sur l'organisation interne de ces éléments. Il peut ralentir ou accélérer la pulsation, modifier la relation entre les accents principaux et secondaires, déplacer les accents.

Par ailleurs, nous sommes régis par des rythmes fondamentaux qui correspondent à des fonctions physiologiques essentielles : rythme cardiaque, rythme respiratoire, rythme de nos déplacements lié à notre morphologie et à notre état intérieur.

La structuration non métrique du temps

Plus souple et plus libre, elle s'organise autour de durées variables, aux valeurs relatives, contrairement à la pulsation dont la valeur est absolue. Les éléments qui la constituent sont identifiés en terme de vitesse.

– Vite : le mouvement est exécuté rapidement, avec diminution de sa durée ; il donne une impression de hâte, de vivacité, d'empressement.

– Lent : le mouvement est ralenti, avec augmentation de sa durée ; il donne une impression de tranquillité, de calme.

– Accéléré : il y a augmentation progressive et contrôlée de la vitesse d'exécution d'un mouvement.

– Décéléralé : il y a diminution progressive et contrôlée de la vitesse d'exécution d'un mouvement.

Ces différents aspects : vite, lent, accéléré, décéléralé, sont relatifs et peuvent s'appliquer à plusieurs vitesses qui peuvent être constantes, aléatoires, variables ou associées entre elles.

De plus, chacun possède une vitesse dans laquelle il se sent à l'aise et qui reflète l'expression de la personne psychique et affective, autant que physique.

Ainsi, au-delà de la rigueur du métronome, de la mesure, ce sont les accélérations, les ralentissements, les respirations qui font la qualité d'une œuvre musicale. La musique elle-même ne s'écoute point dans un temps préalable, figé ; elle crée son temps propre qu'elle étire, contracte, colore et qualifie.

De la même façon, la relation au temps du danseur est riche lorsqu'elle explore les différents éléments qui la constituent, pour mettre en relief le mouvement dansé, lui donner souffle et vie.

Cela suppose, pour l'élève, d'apprendre à :

– structurer son temps interne, c'est-à-dire un rapport au monde sonore qui lui est propre (métrique ou non métrique) :

• en prenant conscience de ses propres rythmes internes (cardiaque, respiratoire, de déplacement...);

• en jouant sur le placement d'accents dans le mouvement : saut, changement de direction, isolation d'une partie du corps, changement d'énergie, arrêts... ;

• en jouant sur la durée du mouvement et ses contrastes : vite / lent, accéléré / décéléralé... ;

• en produisant des éléments sonores avec le corps par des frappés, sauts, sautillés, courses, sons, jeux vocaux...

Ainsi, l'élève passe d'une danse trop souvent dépendante de la musique à une danse qui peut trouver sa propre musicalité, sa propre respiration, sans soutien musical extérieur. Cette approche permet aussi d'utiliser le corps comme source de sonorités et de rythmes, accompagnant le mouvement dansé.

Cela suppose, pour l'élève, d'apprendre à :

– structurer son temps externe, c'est-à-dire un rapport au monde sonore existant ou créé par les danseurs (métrique ou non métrique) :

• en traduisant, par le mouvement, le climat de la musique ou de la séquence sonore (couleur, nuances, caractère, inflexions qui sont autant d'indicateurs d'expression) ;

• en reconnaissant, en reproduisant, en recherchant l'adéquation du mouvement à différents éléments constitutifs du temps : vitesse, phrasé, pulsation, accents, silences... ;

• en structurant le mouvement sur les formes d'écriture musicale (couplet / refrain, leitmotiv sur un thème, solo d'un instrument...).

Ces deux derniers aspects permettent un repérage indispensable du temps externe pour pouvoir, ensuite, choisir des modes de relation particuliers, conduisant à des formes dialoguées.

- structurer le temps pour construire un rapport dialogué à la musique ou au monde sonore en établissant des rapports nuancés, contrastés, complices entre mouvement et musique, par exemple :
 - . le mouvement est lent sur une musique rapide ou l'inverse, avec des variations et des bascules d'un registre à l'autre ;
 - . les accents corporels (sauts, chutes, élans...) soulignent les accents sonores et/ou sont décalés dans le temps... ;
 - . certains danseurs s'appuient sur la ligne mélodique pendant que d'autres sont organisés autour des accents, de la pulsation, des déboulements à l'intérieur du temps, des soli de certains instruments...

Ainsi, l'élève passe d'une danse stéréotypée, qui reproduit systématiquement certains éléments de la musique facilement repérables (pulsation, accents...), à une danse qui entretient un rapport plus subtil, plus dialogué parce qu'elle joue sur la prise en compte et l'écoute des différentes composantes du temps. Il peut ensuite les décaler, les transposer, les fragmenter, les combiner... pour créer des échos, réduire ou distendre ce rapport au temps et le tisser avec sa propre structuration interne.

■ L'énergie

Les modifications des formes corporelles dans l'espace prennent un certain temps et nécessitent une certaine quantité d'énergie musculaire. C'est l'énergie qui colore le mouvement et rend compte de l'intensité émotionnelle du danseur.

Les travaux de VON LABAN nous intéressent pour son analyse des composantes de l'énergie, mais aussi par la richesse des pistes pédagogiques qu'il offre pour aborder le travail sur l'énergie. Selon le théoricien, trois éléments indissociables composent l'énergie : le poids, le temps et l'espace.

- Le facteur poids correspond à la quantité d'énergie utilisée. Le mouvement peut être :
 - fort : une grande quantité d'énergie est utilisée. Il peut correspondre à une sensation de mouvement ferme, énergétique, engageant une forte tension des muscles ;
 - faible : une faible quantité d'énergie est mobilisée. Il peut donner l'impression de légèreté, de geste suspendu, de relâchement.

- Le facteur temps correspond à la vitesse de l'énergie libérée. Le mouvement peut être :
 - soudain : il est réalisé à une vitesse rapide, donnant une sensation d'éphémère, de brièveté dans le temps ;
 - soutenu ou maintenu : il est réalisé à une vitesse lente, donnant une sensation de longue période de temps, de mouvement qui n'en finit pas...

• Le facteur espace correspond à l'orientation de la libération de l'énergie dans l'espace. Le mouvement peut être :

- direct : il est orienté selon une ligne droite et nette ;
- indirect : la ligne de direction peut onduler, elle est sinueuse.

Le travail sur l'énergie combine ces trois facteurs pour permettre à l'élève de colorer son geste, à partir de modulations et de contrastes. R. VON LABAN y associe la notion de flux qui correspond à l'écoulement de l'énergie ; ce flux peut être contrôlé ou libre.

De ces diverses nuances dans la qualité du mouvement vont découler des dynamismes variés.

Cela suppose, pour l'élève, d'apprendre à :

- réguler son tonus pour supprimer les tensions musculaires parasites en :
 - . prenant conscience de la contraction et du relâchement par des exercices de relaxation, de yoga, d'eutonie guidés par l'enseignant,
 - . effectuant des étirements musculaires : jeu sur la durée des étirements, les points d'étirements (entre les mains et la tête, entre coude et genou...);

- éprouver des états de tonicité différents en :

- . jouant sur des contrastes

<i>maintenu / soudain</i>	<i>dur / mou</i>
<i>fort / faible</i>	<i>fluide / saccadé</i>
<i>doux / brusque</i>	<i>continu / discontinu</i>
<i>tonique / relâché</i>	<i>soutenu / explosif</i>
<i>retenu / lancé</i>	<i>lourd / léger...</i>

. jouant sur des verbes d'action qui correspondent aux huit actions élémentaires de base identifiées par VON LABAN, ainsi qu'aux dérivés de ces verbes. Ces actions correspondent à la combinaison des facteurs poids, temps et espace :

<i>Actions élémentaires de base</i>	<i>Dérivés des actions élémentaires</i>
fort, soudain, direct : <i>frapper</i>	<i>taper, pousser, cogner, enfoncer, percer</i>
fort, soudain, indirect : <i>fouetter</i>	<i>battre, cingler</i>
fort, maintenu, direct : <i>appuyer</i>	<i>presser, écraser, serrer, tasser</i>
fort, maintenu, indirect : <i>tordre</i>	<i>déchirer, arracher, étirer, visser</i>
faible, soudain, direct : <i>tapoter</i>	<i>picoter, piquer, béqueter...</i>

faible, soudain, indirect : effleurer
faible, maintenu, direct : glisser
faible, maintenu, indirect : flotter

. s'appuyant sur les éléments eau, terre, feu, air et les images mentales qu'ils évoquent quant au rapport à l'énergie :

- eau : flotter, ruisseler, s'écouler, se dissoudre, onduler...
- air : tourbillonner, voler, alléger, respirer, souffler, être en suspension...
- terre : s'enfoncer, repousser, se craqueler, s'enraciner, écraser, pénétrer...
- feu : crépiter, fondre, grésiller, exploser, s'enflammer, s'éteindre...



Explorer un mouvement tenu / relâché avec des enfants d'école primaire

Ce travail sur une palette de contrastes et de nuances dans l'énergie du mouvement permet à l'élève de passer d'une danse confuse, uniforme, gênée par des tensions musculaires parasites... à une danse utilisant des dynamismes variés.

■ Les relations entre danseurs

Le fonctionnement démocratique de la danse contemporaine, énoncé dans la première partie de ce chapitre, est une valeur que nous partageons à l'École. Elle s'accompagne de principes tels que le rejet du vedettariat, l'acceptation de toutes les formes de corps, la valorisation du rapport entre les danseurs dans le groupe...

Ces bases d'un fonctionnement démocratique ouvrent des possibilités multiples de relations entre danseurs, sur lesquelles nous pouvons nous appuyer.

Le corps du partenaire considéré comme « un matériau »

Ce dialogue corporel suppose une adaptation mutuelle au poids, au volume, à l'énergie de l'autre. Ce corps « matériau » ne doit pas nous faire oublier l'engagement affectif mis en jeu quand deux corps se rencontrent. À l'adolescence, ce travail sur le corps de l'autre peut être une résistance ou un levier dans l'apprentissage.

Cela suppose, pour l'élève, d'apprendre à :

- jouer sur la variété des surfaces d'appui offertes par les corps en contact : mains, dos, bassin, pieds... ;
 - jouer sur les différentes actions pour mobiliser le corps d'un partenaire : manipuler, repousser, s'appuyer, impulser, transporter, porter, empêcher, tirer, pousser...
- Ceci suppose de savoir :
- . accepter de donner son poids sans s'abandonner complètement,
 - . manipuler un partenaire : trouver des prises efficaces, se placer par rapport à l'autre pour pouvoir agir sur lui en toute sécurité.



Photo G. LACHAUD

Atelier chorégraphique animé par Annie THOMAS, 1991
Accompagner l'envol

Les relations entre danseurs organisées en fonction de l'espace

Cela suppose, pour l'élève, d'apprendre à jouer sur :

- des formes de regroupements variés : cercle, triangle, ligne, colonne, étoile... ;
- le nombre de danseurs regroupés ou isolés ;
- les distances et les orientations variées entre danseurs : loin / près, face à face, dos à dos, côte à côte, l'un derrière l'autre, autour, entre... ;
- des verbes d'action liés à l'espace : se rencontrer, se séparer, se croiser, se frôler, s'éviter...

Les relations entre danseurs organisées en fonction du temps

Cela suppose, pour l'élève, d'apprendre à jouer sur :

- l'unisson où les danseurs sont en mouvement simultanément ;
- le mode question / réponse ou action / réaction : les danseurs sont en mouvement l'un après l'autre ;
- le canon : une séquence de mouvement est réintroduite par d'autres danseurs à intervalles réguliers et de façon cyclique ;
- la cascade : le mouvement d'un danseur succède au précédent.

Les relations entre danseurs organisées en fonction des rôles

La définition et les changements des « rôles à tenir » sont une source de richesse dans les rapports aux autres.



Photo G. MESNAGER

Des rôles à tenir : enfants d'école primaire

Cela suppose, pour l'élève, d'apprendre à :

- être « soliste », c'est-à-dire accepter de tenir un propos différent des autres dans un groupe ;
- être « imitateur » : chercher à reproduire, de façon identique, le mouvement ou les formes d'un ou plusieurs partenaires ;
- être « complémentaire » : contribuer à des apports nouveaux, à des éléments permettant de compléter l'espace, les dynamismes, les formes, la mobilisation du corps par rapport à un ou des danseurs ;
- être « leader » : accepter de proposer, de conduire le mouvement au sein du groupe ;
- être « en rupture » : accepter de prendre des directions différentes, en fonction de ce qui existe (recherche de bascules, d'interruptions, de décisions tranchées par rapport à ce qui se passe dans le groupe).

L'élève passe d'une danse où il n'ose pas entrer en contact avec les autres à une danse organisée autour d'une variété de contacts et de prises de rôles, dans des espaces et des temps différents.

L'écoute entre danseurs

La clarté de l'organisation entre danseurs, qu'elle soit par rapport aux contacts, au temps, à l'espace ou aux rôles, dépend de la qualité d'écoute entre les partenaires. Celle-ci se travaille pour elle-même et constitue un élément de contenu d'enseignement incontournable.

Les situations proposées à l'élève iront dans le sens d'une perte de plus en plus grande des repères visuels au profit des repères kinesthésiques.

Cela suppose, pour l'élève, d'apprendre à affiner :

- sa perception visuelle en ouvrant le regard sur les partenaires, en prenant des informations visuelles variées sur les partenaires pour déclencher une action, en adaptant la prise d'informations visuelles selon les rôles ;
- si le danseur est imitateur, il doit s'orienter par rapport au leader, pour faciliter sa prise de repères visuels, pour qu'il puisse suivre,
- si le danseur est leader, il doit essayer de faciliter, pour ses partenaires, la prise de repères visuels et s'adapter pour qu'il puisse être suivi ;

– sa perception auditive en étant à l'écoute de tous les repères auditifs qui renseignent le danseur sur les actions de ses partenaires, en relation ou non avec un monde sonore ;

– sa perception tactile et kinesthésique par des mises en situations évoquées dans ce chapitre et dans le chapitre III.

L'élève passe d'une danse où, centré sur lui-même, il a des difficultés à percevoir les autres... à une danse où l'ouverture du regard, du corps aux sensations, favorise la coordination des actions entre danseurs.



Photo G. MESNAGER

Être à l'écoute de l'autre dans une classe à plusieurs niveaux

L'apprentissage de l'écoute constitue un savoir essentiel pour construire les relations entre danseurs et devient un vecteur privilégié d'éducation à la citoyenneté à l'École. Le travail sur l'écoute porte en germe des valeurs comme le respect du corps, du temps, de l'espace de l'autre... et l'acceptation des corps différents.

■ La présence : un état de porosité au monde

L'écoute entre danseurs, qui implique beaucoup de concentration entre soi et les autres, participe à la qualité de la « présence », sorte de vibration entre le monde intérieur du danseur et le monde environnant...

Être présent, c'est « être près des sens ». Cette ouverture des sens permet d'identifier la présence comme un état de porosité au monde. La qualité de présence du danseur est dépendante de sa capacité à se concentrer, à la fois, sur lui-même et sur l'extérieur.

Cet état de disponibilité, vis-à-vis de soi et de l'extérieur, se traduit par une présence du danseur :

- à lui-même ;
- à l'espace, par mise en relation entre l'espace intérieur, l'espace corporel proche et l'espace de déplacement ;
- au temps interne et/ou externe ;
- aux autres ;
- aux éléments, particulièrement à l'élément « terre » par un ancrage au sol et une connexion à l'élément « air ».

La présence s'organise autour de différents éléments qui sont, sans cesse, en résonnance et en interaction :

- l'ouverture du regard pour ne pas se perdre en soi ou dans les autres ;
- la perception des sensations internes et externes pour que le mouvement soit vécu par le danseur, pour donner vie à la forme, pour « habiter » l'espace ;
- la régulation tonique, associée à la respiration, pour établir un dialogue entre l'espace intérieur et extérieur, entre soi et les autres.

Cela suppose, pour l'élève, d'apprendre à :

- réguler son tonus musculaire pour supprimer les gestes parasites et les tensions inutiles, assumer les temps d'immobilité ;
- être « enraciné » pour se mettre en relation avec le haut du corps ;
- ouvrir le regard et le placer d'une façon intentionnelle ;
- sentir l'espace intérieur pour se projeter dans l'espace extérieur ;
- être à l'écoute des sensations tactiles et kinesthésiques pour sentir l'origine et le prolongement du mouvement ;
- être juste et précis dans l'espace, le temps et l'énergie du mouvement ;
- être à l'écoute des autres par l'affinement des perceptions visuelles, auditives, tactiles et kinesthésiques.

TIGOT PÉRES Université de Nantes
Anne THOMAS CPD 45

