

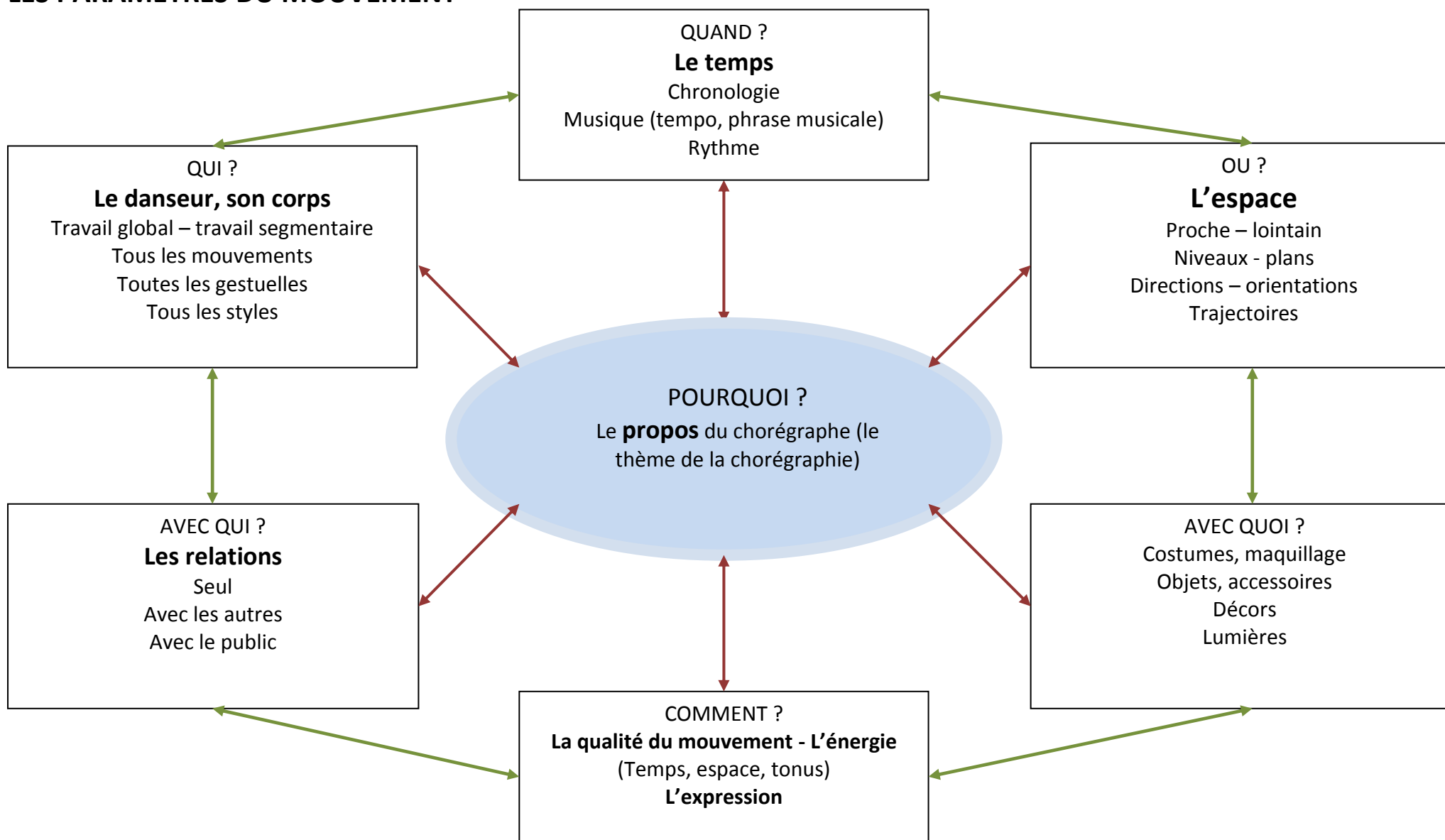
LA DANSE A L'ÉCOLE PRIMAIRE



Paramètres du mouvement

Documents de l'équipe EPS de Côte d'Or (2005) compilé par CPCEPS DIJON CENTRE (2013)

LES PARAMETRES DU MOUVEMENT



LE CORPS

« L'instrument du danseur est le corps, un matériau extrêmement concret et pratique » (Doris Humphrey).

« Je traite démocratiquement toutes les parties du corps. Chacune est aussi importante que les autres. J'aime utiliser des parties du corps pour des choses qu'elles ne sont pas supposées faire » (Trisha Brown).

Mobiliser le corps, c'est entretenir des rapports avec les éléments suivants.

L'ESPACE INTERIEUR DU CORPS

Il est délimité par la masse corporelle.

« S'ouvrir sur le dedans avant de capturer l'espace extérieur pour que le corps ne soit pas « un corps de surface », présentant essentiellement « un devant », réfléchi par le miroir ».
(Claude Pujade-Renaud).

L'élève va découvrir son corps à partir d'une perception intérieure : sensations, respiration, régulation du tonus.

LA GRAVITE DU CORPS

LA VERTICALITE

Elle lutte contre la gravité. Elle est conquise grâce à diverses parties du corps :

- ✗ **La colonne vertébrale**, axe du corps, qui soutient la tête et le tronc. Elle est pourvue d'un système de musculature profonde qui est consolidée par un travail en danse.
- ✗ **La tête** qui participe à la recherche de stabilité du corps.
- ✗ Le bassin, charnière entre le haut et le bas, qui permet d'assurer la verticalité du corps, dans une position statique et dans une mobilisation du tronc et des jambes (point fixe).
- ✗ **Les genoux**, relais entre les pieds et le bassin (maintien du corps vertical) et aussi amortisseur (travail d'appuis, d'impulsion et de réception dans la marche, la course, le saut..).
- ✗ **Les pieds** : socle supportant la masse du corps, à l'arrêt et en déplacements.

Le travail sur la verticalité entraîne un jeu sur les déséquilibres.

LE DESEQUILIBRE

L'axe du corps peut s'éloigner du centre de gravité et créer des déséquilibres. Le corps échappe alors à la verticalité.

LES MOUVEMENTS DE MOBILISATION DES SEGMENTS

Chaque segment, selon son anatomie, possède des possibilités de mouvements différents à explorer :

- ✗ **La flexion** : rapproche les extrémités des segments
- ✗ **L'extension** : éloigne les extrémités des segments
- ✗ **La rotation** : fait tourner un segment autour de son axe central.
- ✗ **La circumduction** : fait décrire un cercle à l'extrémité du segment.
- ✗ **La translation** : c'est un glissement latéral d'un segment.

LES ACTIONS DE BASE POUR MOBILISER LE CORPS EN ENTIER

- ✗ **Les déplacements** : marcher, courir, glisser, ramper, marcher à quatre pattes, monter, descendre..
- ✗ **Les sauts** : impulsion 1 pied, 2 pieds, avec toutes les combinaisons possibles, et les positions des différents segments pendant l'élévation, permettent de varier à l'infini.
- ✗ **Les tours** : ils permettent des changements d'orientation. Il existe une infinité de tours.
 - Sur un axe vertical
 - Sur un axe horizontal
 - En dedans

- En dehors
- Vers le haut
- Vers le bas
- Sur une jambe
- Sur deux jambes
- Sur d'autres parties du corps

✗ **Les chutes** : presque toujours provoquées par un déséquilibre.

Elles doivent être maîtrisées et nécessitent donc de contrôler le poids de son corps. Les réceptions peuvent se faire sur différentes parties du corps : fesses, mains, épaules, genoux, de face, de dos, de côté, après une trajectoire directe ou indirecte, en contact ou avec l'aide d'un ou plusieurs partenaires.

LE TEMPS

« Une trajectoire donnée, d'un point précis à un autre point précis ayant un contour précis peut être effectuée selon une gamme de l'infiniment long, à l'infiniment court. » (J.Robinson).

Le mouvement prend forme dans l'espace et se déroule dans le temps. Le temps est en danse le grand organisateur. Il fixe la séquence selon laquelle chaque mouvement se déroule. Jouer sur le temps suppose d'en connaître les éléments qui le régissent.

M. Bruneau et M.Lord distinguent deux notions de temps.

LA STRUCTURATION METRIQUE DU TEMPS

Elle est basée sur la régularité de la pulsation et s'apparente à la structuration musicale. Elle peut être :

- ✗ **Interne** : la structuration temporelle émane du mouvement du danseur sans accompagnement sonore extérieur.
- ✗ **Externe** : la structuration temporelle correspond dans un premier temps à la perception d'éléments sonores et à leur traduction en mouvements.

Qu'elle soit interne ou externe, les éléments qui la constituent sont les suivants :

- ✗ **La pulsation** : élément fondamental de la structuration métrique du temps, elle correspond à un battement régulier, continu et uniforme.
- ✗ **Le tempo** : il correspond à la vitesse de déroulement de la pulsation et peut donc être plus ou moins rapide.
- ✗ **L'accent** : il est lié à un changement brusque et bref d'intensité. Il se présente comme une rupture qui ponctue la phrase musicale ou corporelle
- ✗ **Le rythme** : il se structure sur la pulsation, les accents et la mesure. Le rythme joue sur l'organisation et la modification de ces éléments : il peut ralentir ou accélérer la pulsation, modifier la relation entre les accents principaux et secondaires, déplacer les accents.

Remarque : Nous sommes nous-mêmes régis par des rythmes fondamentaux qui correspondent à des fonctions physiologiques essentielles (rythme cardiaque, rythme respiratoire) ou à notre morphologie (rythme de déplacement).

LA STRUCTURATION NON METRIQUE 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 calme, de tranquillité.
- ✗ **Accélééré** : il y a augmentation progressive et contrôlée de la vitesse d'exécution d'un mouvement.
- ✗ **Décélééré** : il y a décélération progressive et contrôlée de la vitesse d'exécution d'un mouvement.

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. 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. On passe alors 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.

Le danseur 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.

L'ÉNERGIE

« La quantité d'énergie est aussi déterminante et donne au geste sa coloration, son humeur, sa charge affective ». (Pinok et Matho).

L'énergie, synonyme de fonction vitale, caractérise les degrés d'intensité et les caractères de la force donnés au mouvement. Cette force est déterminante, elle confère au geste sa charge affective et sa « coloration ».

« Ce qui fait qu'un mouvement est différent d'un autre n'est pas tant l'articulation des différentes parties du corps concernées que la différence d'intensité d'énergie » (Y. Rainer)

Le mouvement se concrétise dans l'espace, se déroule dans le temps et engage toujours une certaine énergie. Les variations de dynamisme du mouvement s'expriment en **quantité** comme en **qualité**.

Quand on parle de **quantité d'énergie**, on désigne le degré et la force de la tension musculaire. Matériau vital par excellence, à l'origine de tout acte moteur, le tonus musculaire est ici sollicité et permet toute une palette de nuances allant du relâchement le plus total (atonie) à la contraction la plus intense (crispation). Quand on parle de **qualité d'énergie**, il s'agit du caractère de l'énergie déployée (élastique, explosif, haché...), du mode de passage et de la distribution des flux d'énergie à travers le corps.

Von Laban a mis en évidence trois facteurs : 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, énergique, engageant une forte tension musculaire.
 - Faible (ou léger) : 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.
 - 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 : l'orientation n'apparaît pas clairement, le mouvement est sinueux.

Le travail sur l'énergie permet à l'élève d'apprendre à réguler son tonus pour supprimer les tensions musculaires, et à sentir les nuances dans la quantité et la qualité d'énergie utilisée.

Il combine ces trois facteurs pour permettre à l'élève de colorer son geste. De ces diverses nuances dans la qualité du mouvement vont découler des dynamismes variés. Ce travail sur l'énergie permettra d'enrichir considérablement les chorégraphies.

Nous passerons alors d'une danse confuse, gênée par des tensions musculaires parasites, à une danse, dans un premier temps clarifiée par une disponibilité corporelle liée à la régulation du tonus, et dans un second temps utilisant des dynamismes variés et contrastés et créant des ruptures.

L'ESPACE

Tout espace occupé dégage une signification en danse. Un déplacement sinueux n'aura pas le même impact qu'une ligne droite ou brisée. L'espace, en danse, ne peut être perçu comme une simple notion géométrique.

On distingue deux espaces

- ✗ **L'espace corporel proche**
Volume occupé par le danseur. C'est sa sphère propre, limitée par l'allongement maximal des segments autour du corps.
- ✗ **L'espace de déplacement**
Volume dont dispose le danseur pour se mouvoir. Cet espace, ces espaces, peuvent être très différents : scène, mais aussi gymnase, salle de danse, esplanade, rue, hangar...

Les éléments qui constituent l'espace sont (d'après Bruneau et Lord)

- ✗ **Les directions** : par rapport au centre du corps : avant, arrière, côté, haut, bas, + les combinaisons (diagonales).
- ✗ **Les orientations** : idem directions, mais identifiées par rapport à un point d'observation extérieur.
- ✗ **Les niveaux** : par rapport au centre de gravité du corps :
 - Haut : sauts, élévations
 - Moyen : CG position normale
 - Bas : contact avec le sol
- ✗ **Les tracés** :
 - Au sol, directs ou indirects (lignes dessinées par les déplacements du corps ou d'une partie du corps au sol)
 - Aériens, directs ou indirects mais dans l'air
- ✗ **Les dimensions** : en référence à l'amplitude du mouvement, grand ou petit.

En conclusion, on peut dire que l'utilisation de l'espace est directement liée au choix du chorégraphe, en fonction du propos chorégraphique retenu, et que les combinaisons des directions, des orientations, des niveaux, des tracés et des dimensions multiplient les possibilités de mouvements et de significations, et donc, enrichissent l'expression.

LES RELATIONS ENTRE DANSEURS

Elles s'organisent de diverses façons

- ✗ Le corps du danseur considéré comme matériau, support à l'action : nous pouvons le transporter, le soulever, le pousser, nous appuyer sur lui..., selon le sens que l'on veut produire.
- ✗ Les relations entre danseurs organisées en fonction de l'espace :
 - Jouer sur les formes de regroupements différents : lignes, files, cercles, demi-cercles, alignements en v, étoiles...
 - Jouer sur le nombre de danseurs regroupés et/ou isolés.
 - Jouer sur les espaces où les danseurs sont regroupés.
 - Jouer sur les distances, les orientations, les trajectoires des danseurs.
 - Jouer sur les différents verbes d'action : se rencontrer, se croiser, se frôler, se suivre, s'éviter...
 - Jouer sur les entrées en scène, les sorties (un par un, par petits groupes, tous ensemble, par la coulisse du fond, à droite ou à gauche, ou par l'avant de la scène...)
- ✗ Les relations organisées en fonction du temps :
 - Les danseurs sont à l'unisson.
 - Les mouvements se font en cascades.
 - Les mouvements se font en question/réponse : un groupe de danseurs fait une série de mouvements et s'immobilise, un autre groupe lui « répond ».
 - Les danseurs agissent en canon...
- ✗ Les relations organisées en fonction des rôles à tenir : être soliste, imitateur, leader, en rupture.
- ✗ Les relations dictées par le propos chorégraphique : sentiments, expression, attitudes, mimiques, gestuelle... (Rencontre, agressivité, attirance, rejet, indifférence...).

Le choix de tous ces modes de relations se fera par le chorégraphe, en fonction de ce qu'il veut exprimer. Les combinaisons de ces modes de relations permettront d'enrichir la chorégraphie, tout en « collant » au plus près du propos chorégraphique.

CONTRASTES ET ALTERNANCES

QUELQUES EXEMPLES

lent	rapide
fort	faible
haut	bas
mobile	immobile
rectiligne	courbe
aller	retour
en avant	en arrière
d'un côté	de l'autre
un geste	un autre geste
rond	pointu
grand	petit
lourd	léger
triste	gai
tonique	relâché
frappes de mains	frappes de pieds
près	loin
dispersion	formation précise
seul	à deux
un groupe	l'autre groupe
orchestration	un seul instrument
couplet	refrain
un instrument	un autre instrument
une voix	une autre voix
une voix	plusieurs voix
percussion	mélodie
une voix	une musique
musique	silence

LES PROCÉDES DE COMPOSITION

REPETITION

Les danseurs reprennent à plusieurs reprises une même action. C'est une manière d'accentuer un propos. Ce procédé renforce l'effet recherché, rassure, permet au spectateur de retrouver des repères, mais peut aussi lasser, s'il y a des excès d'utilisation (ennui, monotonie).

Musique répétitive : danse répétitive

Musique primitive : état proche de la transe

LEITMOTIV

Répétition d'un seul élément (repères).

CONTRASTE

Ce procédé vise à faire ressortir la dualité de toutes choses. Celles-ci sont identifiables les unes avec les autres par leurs différences même (opposition des extrêmes).

Trop de contrastes feraient, par contre, perdre le fil de l'argument et deviendrait incohérence. Pas assez de contrastes engendreraient l'ennui. Il est par contre possible d'éliminer tout contraste, volontairement (climat extrême : frénésie, nirvana).

CANON

Il se définit à l'identique du canon musical (même séquence avec des départs décalés). Ce procédé installe une forme d'écho en phrasé et provoque des résonances intéressantes. On l'appelle aussi **cascade** lorsque les réponses gestuelles sont très rapprochées et lorsqu'elles s'accélèrent.

UNISSON

Il consiste à faire la même chose en même temps. Ce procédé ne doit pas durer trop longtemps, car il peut engendrer la monotonie.

INVERSION

Le danseur reprend sa phrase ou son thème à l'envers, termine par le début. Cela peut symboliquement évoquer le regret, le retour.

POLYPHONIE

Chaque danseur réalise une séquence différente. Cela renforce la diversité, la richesse des prestations. A utiliser en alternant avec des unissons.

LACHER-RATTRAPER

Ce procédé mis en place sur un unisson. Le danseur se dégage du travail de base, puis le retrouve.

CONTAGION OU PHAGOCYTOSE

Un groupe de danseurs absorbe d'autres danseurs qui grossissent le premier groupe.

Liberté de déplacement = passer d'un groupe à l'autre et changer de gestuelle.

ACCUMULATION

Il s'agit d'additionner les actions.

✘ (Action A) puis (action A + action B) puis (action A + action B + action C)...

✘ Un danseur produit un mouvement, puis un autre le rejoint, tous deux continuent, puis un autre...

TRANSPOSITION

Elle consiste à modifier un élément du mouvement (ex : la vitesse ou l'espace). Faire un mouvement à vitesse normale, puis l'exécuter au ralenti, faire un mouvement debout puis l'exécuter au sol. Cela permet d'enrichir considérablement la gestuelle.

QUESTION-REPONSE

Un groupe de danseurs produit un mouvement, puis s'arrête, l'autre groupe en réponse produit un autre mouvement.

IMITATION

Un danseur (ou un groupe de danseurs) produit un geste, l'autre répond en reproduisant la gestuelle ou en changeant une partie (ex : aller jusqu'à la caricature).

Imitation différée ou imitation en miroir.

AUGMENTATION

La gestuelle est amplifiée en ce qui concerne le temps et/ou l'espace. Ce procédé renforce un effet. Par exemple la lenteur peut donner de la gravité ; une grande rapidité peut amener un effet de tension ou un effet comique (analogie avec un agrandissement photographique). Le geste prend du relief.

DIMINUTION

Elle est le procédé inverse.

SYMETRIE

En référence à un plan, un axe, un point ou au corps, le danseur réalise des actions identiques, égales. Ce procédé véhicule une impression de fini, de perfection qui peut saturer le spectateur.

DISSYMETRIE

L'inverse de la symétrie. Elle est plus dynamique, ôte de la certitude au mouvement. Il est intéressant de trouver un équilibre entre ces deux tendances.

VARIETE

De la gestuelle, de l'utilisation de l'espace, des relations entre danseurs... ni trop, ni trop peu. Trop de variété entraîne de l'incohérence (propos décousu), pas assez de variété peut provoquer l'ennui.

Le « chorégraphe » choisira tel ou tel procédé de composition chorégraphique pour renforcer son propos.

GUIDE D'ANALYSE D'UNE CHOREGRAPHIE

TEMPS

- ✗ Y a-t-il toujours de la musique ?
- ✗ Y a-t-il toujours un rythme ? Précisez.
- ✗ Le tempo est-il lent, rapide, varie-t-il ?
- ✗ La danse « colle-t-elle » toujours à la musique ?
- ✗ Quels procédés de composition trouve-t-on (canon, succession, accumulation, question/réponse...) ?
- ✗ L'aspect rythmique n'est-il présent que grâce à la musique ?

CORPS

- ✗ Quels pas, quels types de mouvements sont privilégiés ?
- ✗ Y a-t-il une technique particulière utilisée ?
- ✗ Y a-t-il transformation du mouvement ?
- ✗ Y a-t-il un travail particulier sur l'énergie ? Lequel ?

ESPACE

- ✗ Quelles formations, quels regroupements trouve-t-on ?
- ✗ Quels sont les trajets le plus souvent utilisés ?
- ✗ L'espace vertical est-il utilisé ?

RELATIONS

- ✗ Quels procédés de composition sont utilisés pour instaurer des relations entre les danseurs (répétition, imitation, opposition, question/réponse...) ?
- ✗ Les danseurs communiquent-ils ? Sur quel mode ?

EXPRESSION

- ✗ Quel peut être le propos ou le thème de la chorégraphie ?
- ✗ Quelle impression se dégage de cette chorégraphie ?
- ✗ Quelles connotations particulières y trouve-t-on (conflit, dialogue, entente...) ?