

TD L2 : DANSE
LES COMPOSANTES DU MOUVEMENT EN DANSE
Annick ROCHEFORT

Nous allons étudier 5 paramètres (composantes du mouvement) qui devront aider l'élève à comprendre et enrichir sa production : **Espace, Temps, Energie, Corps, Relations**

1) LE CORPS: RECHERCHE D'ENRICHISSEMENT DE SON VOCABULAIRE GESTUEL / OBJET ET SUJET DU DISCOURS

Le corps peut être outil, instrument, objet du discours mais aussi expressif et sujet du discours. Ce dernier cas nous invite à passer du mouvement habituel, quotidien, au geste expressif. Le corps est habité. Il s'exprime, parle, crie, rit, pleure, a peur, hésite,... Il communique des sentiments et des idées. Il se transforme (ex : gestualité des animaux) et peut devenir tout autre chose que le corps humain.

Bibliographie: Tizou PEREZ. Danser en milieu scolaire. Revue EPS de l'académie de Nantes, n°6, CRDP, 1992.

Pour T.PEREZ: **Parler du corps c'est parler de:**

a) L'espace intérieur du corps :

Il s'agit de faire découvrir à l'élève son corps à partir d'une perception intérieure. Cela sous entend que le corps doit être le lieu :

- * de perceptions visuelles auditives tactiles
- * de sensations kinesthésiques
- * de circulations d'énergie
- * de respiration
- * de régulation du tonus musculaire

Cet espace est lié à l'imaginaire et aux représentations mentales. Il permet de donner aux gestes un sens , une signification.

b) La gravité du corps

Il s'agit de faire prendre conscience à l'élève de la verticalité, et à partir d'elle de travailler sur les notions de déséquilibre et équilibre.

* La verticalité :

Différentes parties du corps participent à cette verticalité à savoir:

- La colonne vertébrale ou axe premier du corps. Elle permet de se tenir au dessus de ses appuis.
- La tête comme prolongation de cet axe. Elle contribue à la stabilité (repères, système vestibulaire...)
- Le bassin. Il contient le centre de gravité.
- Les genoux. Ils jouent le rôle de relais entre l'appui des pieds et le bassin pour maintenir cette verticalité, un rôle d'amortisseurs dans les réceptions et un rôle d'impulsion pour les déplacements

- Les pieds. Ils interviennent comme support de la masse corporelle.

* Le déséquilibre.

Se déséquilibrer, c'est s'écarter d'une position déséquilibre et y retourner. Le déséquilibre peut aller jusqu'aux chutes.(nécessité de bien différencier chutes et descentes au sol).

c) Mouvements de mobilisation des segments

Il s'agit d'amener l'élève:

- * à une exploration de chaque partie du corps (tête, épaules, mains , pieds...)
- * à une exploration de chaque articulation: en flexion, en extension, en rotation , en translation, en ouverture , en fermeture..
- * à une dissociation d' un ou de plusieurs segments
- * à une isolation d' une partie du corps pour impulser un mouvement = Se sentir "aspiré" par une partie

d) Actions de base

Il s'agit de faire découvrir à l'élève:

Les déplacements : courir, marcher ,sauter, ramper, glisser....

Les différents sauts avec un temps d'impulsion , de suspension, de réception variant selon nombre de pieds d'impulsion ou de réception selon la hauteur, la direction...

La variété des tours: vers le haut, bas, en dedans et dehors, sur plusieurs parties du corps,...

2) LE TEMPS. INCLURE LA NOTION DE RYTHME ET DE MELODIE MAIS AUSSI TOUT LE MONDE SONORE (voix, bruit, silence) que l'on peut créer)

En danse, comme dans la musique, intervient la notion de temps. Dans la composante temps, la gamme va de l'infiniment long à l'infiniment court, et peut aller jusqu'à l'arrêt (silence, pause).

a) 1^{ere} notion : la structure métrique

La métrique est le temps divisé en unité mesurable. Elle émane du mouvement du danseur (rythmes cardiaques, respiration ..) mais peut aussi provenir d'éléments sonores extérieurs (musiques , percussion)

Différents éléments constituent cette structure métrique :

- * la pulsation : battement régulier, continu, uniforme
- * le tempo : Il correspond à la vitesse de déroulement des pulsations.
- * l'accent : Il se greffe à une pulsation de manière forte ou faible et permet de reconnaître la mesure.
- * la mesure: Elle regroupe un certain nombre de pulsations à partir d'un accent principal revenant régulièrement (2, 3 4 temps ou composé 5et 7)
- * le rythme : *LALOY* : *c'est une mise en œuvre déterminé du temps*
C' est un ensemble de pulsations, accents et mesures , ce qui fait que l'on parle de rythme binaire ou ternaire

la phrase : c'est un groupe de mesure et de pulsation formant un thème rythmique ou mélodique homogène qui aspire à se répéter

Le mouvement peut créer son propre rythme (musicalité intérieure) ou suivre un rythme extérieur (musique) ou « jouer » avec le rythme (s'en distancier, le retrouver, l'inverser,...).

b) La structure non métrique ou amétrique

C'est une durée de valeur relative identifiée en terme de vitesse. Elle donne un mouvement lent ou raide , accéléré ou décéléré (notions relatives ou subjectives).

Elle est liée à la notion de durée

Vite : le mvt est exécuté rapidement = diminution de la notion de durée

Lent : mvt ralenti avec augmentation de durée du mvt

Accéléré : augmentation progressive et contrôlée de la vitesse d'exécution

Deccéléré : diminution

c) Exploitation du temps interne du danseur (métrique ou non métrique)

Il s'agit d'amener l'élève à:

- * Prendre conscience de ses propres rythmes internes (ex: son rythme cardiaque, respiratoire) et de son propre mouvement (ex: allure de marche).
- * Varier la durée du mouvement et voir les contrastes (lent/vite)
- * Produire des éléments sonores avec son corps (voix, frappés avec différents parties,...)
- * Contraster sa production gestuelle par des arrêts, des accents, des dynamismes variés (jonction de l' énergie et du temps: vibratoire , explosif, soutenu ,saccadé)

d) Exploiter le temps externe du danseur (monde sonore extérieur)

Il faut, pour établir une relation dialoguée ou contrastée avec la musique, amener l'élève à:

- * Reconnaître et reproduire la pulsation de la musique par le mouvement.
- * Jouer sur les accents de la musique.
- * Traduire corporellement le climat , l'atmosphère de la musique (avec ou en opposition)
- * Travailler en concordance ou en opposition avec la vitesse ou la structure (couplet, refrain) de la musique.

Style : il est construit sur la nature des instruments employés et sur une organisation temporelle des sons

Caractère, tempérament, ambiance que vont produire les sons reconnus

3) L'ÉNERGIE (ou intensité): QUALITE DU MOUVEMENT QUI SE TRADUIT PAR UNE TENSION MUSCULAIRE QUI N 'EST PAS UNIFORME

La composante temps et la composante énergie sont étroitement liées. La composante énergie englobe des phénomènes de contraction et de relâchement. C'est l'intensité du mouvement qui donne au geste sa coloration. *L énergie renvoie à la qualité du mouvement. LABAN met en évidence 3 facteurs indissociables dans le mouvement : le poids , le temps ,l'espace*

a) Exploiter chez l'élève cette mobilisation d'énergie.

Il faut apprendre à l'élève à:

- * Réguler son tonus musculaire afin de supprimer les tensions.
- * Sentir les nuances par rapport à une quantité d'énergie utilisée dans le mouvement (= qualité)
- * Jouer sur une variété de dynamismes et d'énergie (=quantité)

b) Les moyens utilisés pour créer des ruptures pour ne pas avoir un mouvement uniforme

- * Jouer sur la notion de poids (cf Laban) où un mouvement peut être fort ou léger (ex: supermarché)
- * Faire sentir à l'élève les notions de contraction et de relâchement (ex : la marionnette)
- * Lui faire prendre conscience des étirements musculaires : durée, localisation, chemin d'étirement. (ex: situation de réveil).
- * Lui faire sentir les contrastes quant aux qualités du mouvement comme: dur / mou, fluide/saccadé, lourd/léger, tonique/relâché, doux/brusque,...(ex : marcher comme un astronaute ou un robot; produire une statue de cire, de chewingum, de béton,...).
- * Partir de verbes d'actions variés, faisant appel à des mouvements contrastés :*grille combinant les 3 facteurs faisant apparaître des nuances dans le mvt*
poids = quantité d'énergie
temps = la libération d'énergie
espace =trajet

- tapoter : léger (Energie), soudain, rapide (Temps), direct (Espace)
- frapper : fort (En), soudain, rapide (T), direct (Es)
- glisser : léger (En), maintenu, soutenu (T), direct (Es)
- effleurer : léger (En), soudain, rapide (T), indirect, courbe (Es)
- fouetter : fort (En), soudain, rapide (T), indirect, courbe (Es)
- presser : fort (En), maintenu, soutenu (T), direct (Es)
- tordre : fort (En), maintenu, soutenu (T), indirect, courbe (Es)
- gifler : léger (En), soutenu, rapide (T), indirect, courbe (Es)
- flotter : léger (En), soutenu, rapide (T), indirect, courbe (Es)

* Traduire un mouvement par des états différents : ex : pressé, agacé, ennuyé, reposé,
flux dynamisme = aspect élémentaire à l'observation des actions corporelles d'après LABAN

| | | | |
|---------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------------------|
| flux | Sans résistance | Avec interception | Retenu, entravé |
| action | Continue, fluide | saccadée | Bloquée, avec arrêts ou pousser |
| Maîtrise de écoulement du geste | Normal, sans gêne | intermittente | complète |
| corps | fluidité | Série de position | Position maintenue |

4) L'ESPACE

L'espace est le matériau du danseur. Tout mouvement implique le corps évoluant lui-même dans un espace précis. L'espace ne doit pas être perçu comme une seule notion géométrique. Tout espace occupé dégage une signification en danse.

a) Différents types d'espaces.

* L'espace propre : Il nous renvoie à l'espace intérieur du corps (cf partie 1a). Il est fourni par l'ensemble des sensations extéroceptives (tactiles, visuelles, auditives,...) et proprioceptives (kinesthésiques et labyrinthiques) mises en jeu dans un mouvement.

* L'espace proche : D'après LABAN, l'intersection des différents plans (horizontal, sagittal, frontal) avec une sphère donne 12 directions à partir desquelles on peut inclure l'individu dans un solide à 12 faces. Le corps du danseur est au centre de cette sphère.

* L'espace de déplacement (ou espace lointain) : C'est l'aire disponible pour le mouvement (studio de danse, gymnase, praticable, salle de spectacle, cour de récréation, estrade,...). Elle a ses dimensions propres: longueur, largeur, 2 médianes et 2 diagonales. Dans cet espace sont inscrits les tracés du parcours du (des) danseur(s).

* L'espace scénique : C'est l'espace qui est considéré du point de vue de la relation "acteur spectateur". Selon la situation de l'acteur par rapport au spectateur, celui-ci aura une perception différente du mouvement et donc une interprétation différente. Cet aspect de l'espace appartient à la composition chorégraphique et renvoie à l'espace scénique.

* L'espace entre les danseurs :

- avec des rapports topologiques stables, ça va du rapprochement voire l'interpénétration de l'espace jusqu'à l'éloignement maxi
- avec des rapports topologiques variables, ça va de se croiser, se rencontrer, se rapprocher, s'éloigner

b) Éléments constituant l'espace de déplacement **On distingue 3 plans : horizontal, sagittal et frontal**

* Les directions:

Elles sont identifiées en prenant le centre du corps comme point de référence: avant, arrière, côté, haut, bas

Dans ce schéma nous avons ajouté quatre diagonales qui subdivisent l'espace.

* Les orientations:

Elles sont identifiées par rapport à un point d'observation extérieur. Elles se nomment d'une façon identique aux directions: avant, arrière, côté, haut, bas.

* Les niveaux :

Ils sont identifiés en prenant la position du centre de gravité du danseur comme point de référence: haut (suspension, élévation sur pointes et ½ pointes), moyen (centre de gravité en position normale, debout), bas (abaissement du centre de gravité: ½ pliés, grands pliés, à genoux dressés, à genoux assis, à quatre pattes, assis, au sol).

La danse contemporaine utilise beaucoup le niveau bas et en particulier le sol. Cela implique des chutes, des descentes au sol, des actions motrices du type: ramper, rouler, glisser, s'étirer,... Le sol est un ami avec lequel on joue, un partenaire qu'on utilise comme aide à la réalisation des sauts, des tours,..., mais aussi des bruitages.

* Les tracés (ou traces) :

Ils correspondent aux trajets (directs ou indirects) que décrit le mouvement dans l'espace. Ces traces peuvent être laissées par le déplacement d'une ou plusieurs parties du corps:- au sol- en l'air

* Les dimensions :

Elles réfèrent à l'amplitude du mouvement, qu'il soit dans l'espace proche ou lointain. Elles s'expriment en grand ou petit. Une infinité de dimensions se retrouvent entre ces deux extrêmes.

- les distances
- les volumes

c) Significations dégagées par l'espace.

C'est en jouant sur la combinaison des directions, des orientations, des niveaux, des tracés et des dimensions, dans l'espace proche ou lointain, que le danseur multiplie ses possibilités de mouvements et diversifie les significations qui se dégagent de ces nouveaux espaces créés.

Les différents espaces sont chargés d'une signification symbolique propre à chaque culture.(ex: cercle, symbole de l'union communautaire) Leur utilisation volontaire se fait donc au service de l'expression souhaitée. C'est ce qu'on appelle l'espace signifiant. Il existe des lieux forts (le centre), des lieux mystérieux (le fond), des lignes d'effacement (diagonale de public jardin à fond de scène cour) et des lignes de force (diagonale de jardin fond à public cour).

Schématiquement et pour notre culture:

- L'avant est associé à la notion de sympathie, d'attraction.
- Le haut est associé à la pureté, à l'élévation, à l'exaltation,...
- Le bas est associé à la terre, à la mort,...
- Le plan frontal est associé à l'hésitation, à la neutralité,...

d) L'espace peut être créé ou suggéré.

- Espace imaginaire créé par les danseurs (mur invisible, une cage, un volume, une porte, une rivière, une forêt,...)
- Espace créé à partir d'un objet (ex : patin à glace entraîne patinoire)
- Espace créé à partir de déplacements.

e) Mises en oeuvres de l'utilisation de l'espace.

* Utilisation de l'espace corporel proche:

Il s'agit de faire passer l'élève d'une danse privilégiant l'espace corporel proche, avant, et des mouvements de faible amplitude, sans utilisation du sol à une danse utilisant une combinaison variée des directions, niveaux, dimensions et tracés dans l'espace en mobilisant différentes parties du corps

- Combiner tracés et directions (tracer son prénom dans l'espace avant avec une ou plusieurs parties du corps)
- Combiner tracé et niveau (chuter dans une forme ronde, pointue, tordue, anguleuse,...)

- Combiner tracé et dimension (dessiner des courbes avec des parties du corps dans un mouvement très ample).
- Combiner niveau et dimension (bouger dans une cage (petite, étroite, haute,...) en rétrécissant ou en amplifiant le mouvement).

* Utilisation de l'espace de déplacement.

Il s'agit de faire passer l'élève d'une danse où l'espace de déplacement est organisé dans un espace avant en fonction des relations à une danse où l'espace de déplacement est organisé en fonction du projet des danseurs selon des directions, des niveaux, des dimensions et des tracés variés..

L'élève devra apprendre à se déplacer d'un point à un autre en jouant sur:

- Les changements de directions
- Les changements de niveaux
- Les changements de tracés
- Les dimensions entre point A et point B
- Les combinaisons des directions, des niveaux, des tracés et des dimensions.

* Utilisation de l'espace scénique

Il s'agit de faire passer l'élève d'une danse où l'espace scénique est occupé sans se soucier des spectateurs à une danse où l'espace est "habité" en fonction du projet de communication des danseurs et des particularités de l'espace scénique.

L'élève devra:

- Prendre conscience de l'espace scénique, de ses limites, de sa configuration et de la place des spectateurs.
- Varier les entrées et sorties dans cet espace.
- Varier l'utilisation des espaces orientés par rapport à l'espace des spectateurs.
- Adapter l'utilisation de l'espace proche et les déplacements aux particularités de l'espace scénique.

5) LES RELATIONS ENTRE DANSEURS

Comme pour les composantes : comment diversifier les relations entre danseurs , quelle relation choisir :

Pour cela , repérer les effets produits et choisir ce qui aide , contribue au propos

Les relations peuvent être organisées en fonction :

- *du corps de l'autre*
- *de l'espace*
- *des rôles à tenir*
- *leur clarté dépendra de la qualité d'écoute entre les partenaires*

a) Relations danseur/ danseur.

Elles sont organisées en fonction: du temps, de l'espace, des rôles à jouer, des signaux et du corps de l'autre. Leur clarté dépendra de la qualité d'écoute entre les partenaires. Ce travail sur l'écoute doit faire l'objet de séquences d'apprentissage à part entière. Les relations doivent être diversifiées et doivent approfondir le propos.

* Relations organisées en fonction du corps de l'autre perçu comme un "matériau":

Il est possible de jouer avec le corps de l'autre considéré comme un volume, comme un support à l'action. On peut : le transporter, le soulever, le pousser, prendre appui sur lui,...

* Relations organisées en fonction du temps, de l'espace, des rôles à jouer et des signaux. (cf documents Jocelyne CAUMEIL 1994)

Relations en fonction du temps

- en même temps
- en alternance
- en succession
- en canon

Relations en fonction des rôles à jouer

- la même chose
- des choses contraires
- des choses différentes
- des actions réactions

Relations des danseurs en fonction des signaux

- signaux sonores
- signaux corporels par contacts
- signaux au moyen d'un objet
- regards

Relations des danseurs en fonction des rapports topologiques

- rapports topologiques stables
- rapports topologiques variables
ex : se croiser, se rencontrer,
rester ensemble,...

b) Relations danseur / spectateur.

Il faudra chercher :

- à solliciter les spectateurs pour leur envoyer un message (préciser le projet de communication, faire rire, étonner...), et laisser des traces dans leur mémoire.
- la lisibilité, ou la non lisibilité si c'est un effet voulu.

c) Mise en œuvre des relations entre danseurs

Il s'agit d'apprendre à l'élève à :

* Utiliser des contacts variés et originaux entre danseurs :

- Jouer sur la variété des surfaces corporelles en contact (mains, pieds, bassin,...)

- Jouer sur les actions de mobilisation des surfaces corporelles d'un partenaire (impulser, manipuler, repousser, repousser, s'appuyer, transporter, porter, empêcher, tirer, pousser,...)
- Jouer sur les regards.

* Utiliser des espaces variés, intimes ou lointains, pertinents par rapport au projet :

- Jouer sur des formes de regroupements (formations) variées (cercle, triangle, ligne,...)
- Jouer sur le nombre de danseurs regroupés ou isolés.
- Jouer sur les distances et orientations variées entre les danseurs.
- Jouer sur des actions spatiales (se séparer, se croiser, se rencontrer, rester ensemble)

* Assumer des changements de rôles acceptés et prévus par le groupe :

- Jouer sur le « faire pareil » : accepter d'être meneur, d'être mené, de passer d'un rôle à l'autre.
- Jouer sur le « faire contraire »
- Jouer sur « être complémentaire » : compléter des formes où les corps sont emboîtés, compléter des trajets.

* Se centrer sur les autres par une prise de repères variés (visuels, auditifs, kinesthésiques)

- Affiner la perception visuelle en ouvrant le regard pour rentrer en relation avec les autres, en jouant sur des prises d'informations visuelles variées et en assumant des changements de rôle.(déclencher une action/ changement de comportements d'1 ou plusieurs danseurs avec des changement de direction ,de niveau, d'énergie, de forme de déplacement
- Affiner la perception auditive en réagissant à différents sons émis, en prenant des repères auditifs variés sur une musique(percussion, instrument, objet, voix , corps).

* Affiner les perceptions kinesthésiques :

Ouvrir le corps aux sensations par un développement du sens tactile(massage), par un travail à partir de la respiration, du souffle, de la chaleur du corps du partenaire, des parties du corps en contact, du poids.