

La danse et son discours

Mémoire écrit pour l'obtention du diplôme d'état de professeur de danse contemporaine

Réalisé par : Debellemanière Christelle

Lieu de la formation : Centre chorégraphique James Carlès

Année académique : 2016-2017

Remerciements

J'adresse tous mes remerciements à ceux qui ont contribué à l'élaboration de mon mémoire.

Dans un premier temps, je remercie Anne Debreilly, professeur d'anatomie, de danse et enseignante du geste anatomique, qui m'a soutenue, encouragée, et avec qui j'ai établi une relation de confiance.

Je remercie également Hervé Rumeau, professeur de danse, pour avoir partagé ses expériences et ses précieux conseils.

Je souhaite particulièrement à remercier François Germain, ingénieur en biomécanique et directeur du pôle anatomie pour le mouvement, pour le temps qu'il m'a consacré.

Je tiens aussi à remercier Christophe Forgues, coach et professeur de pilates, pour sa bienveillance et son implication.

Une pensée amicale à mes kinésithérapeutes Marie Isnard et Kévin Richard qui ont bien voulu répondre patiemment et aimablement à mes nombreuses questions.

Merci également à Gilles Jacinto pour son aide.

Enfin, j'adresse mes remerciements à Nadine Mercier, ma maman, pour sa précieuse aide à la relecture et à la correction de mon mémoire.

Sommaire

Introduction

1 Connaitre son corps en tant que danseur

1. Avant le cours : l'échauffement
2. Pendant le cours : les sensations
3. Après le cours : la récupération

2 Les différents discours

1. Le corps à corps
2. Le vocabulaire des sensations et du mouvement
3. Le lien entre le corps et le vocabulaire

3 Le discours le plus complet

1. Le vocabulaire des sensations / Le vocabulaire du corps
2. Les exemples qui accompagnent le discours
3. Les ateliers qui complètent le discours

Conclusion

Introduction

« Mets tes genoux au-dessus des orteils »

« Baisse tes épaules »

« Atterris sans faire de bruit »

« Ne t'écrase pas »

« Garde tes chevilles dans l'axe »

« Ne casse pas ta nuque »

« Grandis-toi »

« Rentre ton ventre »

« Respire »

« Ecarte tes omoplates »

« Ouvre ton dos »

« Pousse dans tes pieds »

« Lève ta jambe par en dessous »

« Déroule tes pieds »

« Donne une direction »

« Fais des ronds de cheville »

« Tiens-toi droit »

« Respire par le dos »

Dans un cours, nous pouvons entendre régulièrement toutes les phrases citées ci-dessus et bien d'autres encore. Les cours sont différenciés par niveaux. Les élèves peuvent être présents par pur plaisir ou avec une intention d'en faire son métier. Dans ce mémoire, nous allons traiter des cours d'adultes amateurs ou professionnels.

La formation au Diplôme d'Etat nous dispense des cours théoriques. Grâce à eux, nous pouvons approfondir nos connaissances et enfin comprendre pourquoi ces phrases sont si importantes. Nous comprenons aussi qu'elles sont parfois mal utilisées, presque récitées sans réflexion sur leur contenu.

Je vais traiter ce thème, car, pour moi, il est important de comprendre le fonctionnement de son corps puisqu'on l'utilise tous les jours. Nous allons voir quelles méthodes peuvent permettre au pédagogue de transmettre une connaissance corporelle en plus de sa danse. C'est-à-dire employer un vocabulaire propre au corps et à son fonctionnement.

Dans mes cours, je risque de rencontrer des personnes qui ne viennent qu'une fois par semaine dans le but de se divertir. Mon objectif est que ces personnes prennent connaissance de leur anatomie afin de comprendre quels mouvements sont possibles et non dangereux. En danse, on dit que notre corps est notre outil de travail. Pour moi, notre corps est notre vie. On naît avec, on vit avec. La première chose qu'on devrait apprendre à l'école c'est son fonctionnement.

D'après le dictionnaire Larousse, une des définitions du corps est :
« la partie matérielle d'un être animé, du point de vue de son anatomie et de son aspect extérieur ».

Il possède une structure particulière lui permettant certains mouvements. Il faut respecter sa forme afin de le garder en bonne santé le plus longtemps possible. Il est important de connaître ces différentes structures (muscles, os, articulations...) afin que dans le mouvement nous puissions nous organiser en fonction de notre propre corps.

Afin de faire progresser ses élèves, il faut savoir vers où les amener. Dans un cours de danse, le professeur doit avoir des connaissances étendues, approfondies, afin de pouvoir les transmettre. Ce savoir est donné par un champ lexical particulier et des sensations qu'il a dû percevoir. La sensation est un phénomène qui traduit, de façon interne chez un individu, une stimulation d'un de ses organes récepteurs. D'après cette définition, on comprend que la sensation est liée au corps. Pourquoi est-ce que dans un cours nous parlons beaucoup de sensations sans faire le lien avec le corps tel quel ?

De plus, dans la vidéo « le geste créateur » avec Odile Rouquet¹, on peut voir qu'au conservatoire de Paris, les danseurs suivent des formations d'AFCMD (Analyse Fonctionnelle du Corps dans le Mouvement Dansé). Elle peut être donnée par Odile Rouquet qui intervient seule et qui leur fait avoir des sensations très précises. Ou bien, un professeur de danse que les élèves ont régulièrement, peut accompagner Odile. Dans ce cas là ils vont faire le lien entre les sensations « vues » avec Odile et les mouvements exécutés en cours. Dans la formation au Diplôme

¹ DVD : Le geste créateur par Odile Rouquet et Marie-Hélène Rebois

d'Etat, nous avons aussi des cours d'AFCMD. Or, les étudiants en formation de danseur, particulièrement dans les écoles privées, n'en suivent pas. Nous pouvons nous demander, si cela n'aiderait pas les danseurs, s'ils n'apprendraient pas plus vite sur leurs corps, au lieu de simplement reproduire le mouvement ?

Mettre un point d'honneur sur un vocabulaire anatomique dans un cours peut avoir des inconvénients. Quand on est passionné, on peut vite perdre du temps à expliquer et ne plus danser. De plus, le cours peut devenir ennuyant si tout est contrôlé. Il faut savoir parfois lâcher cette idée, mettre son attention sur autre chose, afin de laisser aller le corps et qu'il trouve des solutions par lui-même. Il ne faut pas que cette approche vienne entraver la transmission du pédagogue.

Mais cette approche possède un grand avantage tel que : la sensibilisation, premier objectif de la pédagogie. La transmission c'est avant tout faire attention aux corps qu'on a en face de nous. C'est les protéger en indiquant comment prendre le mouvement. Du fait de la connaissance de leurs corps, les élèves peuvent se corriger et savent quelle correction donnée leur est destinée.

Toutefois, je précise que parler d'anatomie ne contraint en aucun cas la présence et le côté artistique. J'ai fait le choix pour mon mémoire de me concentrer sur l'anatomie et la façon de l'amener dans un cours de danse.

On peut se demander, quels discours permettent aux élèves d'un cours adultes de faire un lien entre les sensations et leurs corps ?

Afin de répondre à cette question, nous allons tout d'abord voir l'importance pour le danseur de connaître son corps. L'échauffement, le cours de danse et la préparation seront développés. Nous allons ensuite analyser les discours qui peuvent exister, en décomposant le vocabulaire lié au corps, celui lié aux sensations et au mouvement puis en faisant le lien entre eux. Nous étudierons ensuite le discours le plus complet que j'aimerais mettre en place dans ma pédagogie. Pour cela nous verrons le vocabulaire, les exemples et les ateliers que je pourrais proposer dans mes cours de danse contemporaine.

I- Connaitre l'anatomie en tant que danseur

Le danseur, quel que soit son âge, a besoin de connaître le fonctionnement de son corps. Nous allons voir pourquoi cela est nécessaire en étudiant trois moments différents : l'échauffement, le cours et la récupération.

a- Avant le cours : l'échauffement

On demande souvent aux élèves de s'échauffer avant le cours. Malheureusement très peu le font car ils ne savent pas forcément quoi faire, ils n'en trouvent pas l'intérêt puisque le cours doit, selon eux, les échauffer.

Le rôle de l'échauffement va être de préparer le corps pour le cours de danse, d'éviter les blessures et de se préparer psychologiquement.

Le fait d'être échauffé, va nous permettre dès le début du cours d'être dans les sensations (pouvoir ressentir) et non en train de réveiller son corps. Il doit être de plus en plus dynamique afin d'apporter à nos muscles l'énergie et l'oxygène dont ils auront besoin. Ceci entraînera une meilleure coordination et donc des gestes plus précis.

Pour commencer, étudions les articulations. Elles permettent généralement de mobiliser un os par rapport à un autre. Elles sont constituées entre autres de liquide synovial. (Cf image 1 : une articulation mobile ou diarthrose).

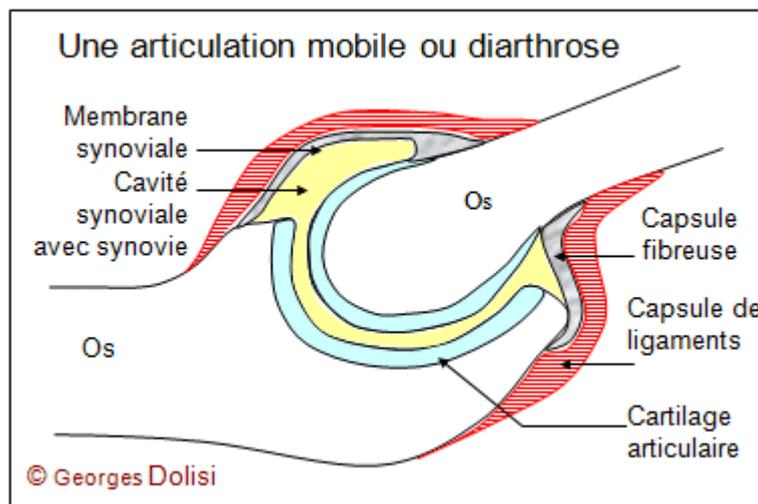


Image 1

Celui-ci a un rôle qui ressemblerait à celui de l'huile. Lorsqu'on se réveille, il n'est pas bien réparti dans l'articulation, possède un aspect visqueux, d'où le fait qu'on se sente rouillé (impression d'une mobilité réduite). Effectuer des mouvements plutôt doux, passifs et en décharge au niveau de l'articulation va permettre une production et une répartition de la synovie dans celle-ci. Grâce à cet échauffement, nos mouvements seront plus amples. Cet échauffement peut très bien se faire à deux afin de se préparer au cours en se connectant aux autres.

Ensuite la mobilisation des muscles. Il faut pouvoir augmenter son rythme cardiaque progressivement, cela va permettre aux vaisseaux sanguins de se dilater pour que le muscle récupère l'oxygène et l'énergie dont il a besoin. En augmentant la température du corps, nous rendons nos muscles et tendons plus souples. Cela évitera les risques de déchirure et d'élongations.

D'après Fowles et coll « l'étirement prolongé d'un muscle unique diminue la force volontaire jusqu'à UNE HEURE après l'étirement »². Contrairement à ce qu'on peut penser, l'étirement avant l'effort n'est pas nécessaire. Il pourra nous permettre de se sentir plus disponible mais nous rendra moins dynamique.

L'augmentation du rythme cardiaque va de paire avec la respiration. Lors de l'échauffement on va quitter une respiration de repos pour adopter une respiration plus active. Le centre comprend au niveau osseux : les vertèbres lombaires, le sacrum et les ailes iliaques au niveau musculaire : les abdominaux, le diaphragme, le carré des lombes et le plancher pelvien, au niveau articulaire : les discs intervertébraux, les processus articulaires, les sacro-iliaques, la symphyse pubienne et les coxo-fémorales. Le centre, qui est fort utilisé en danse, peut être senti par l'activation des abdominaux en faisant des grandes VRE (volume de réserve expiratoire). (Cf image 2).

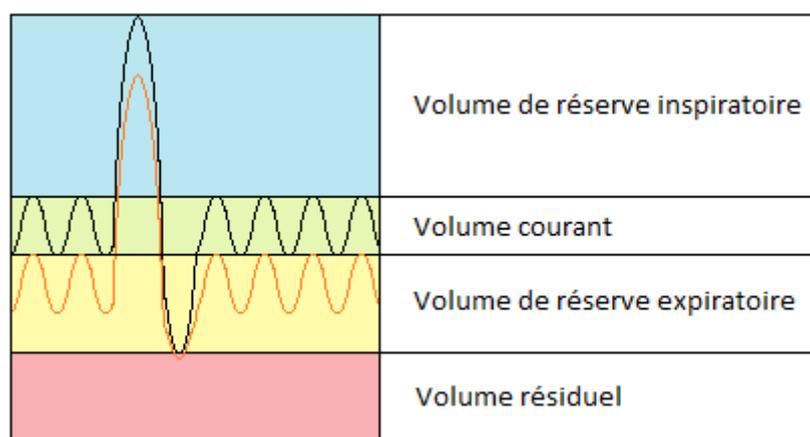


Image 2

L'échauffement est correctement réalisé lorsque notre température a augmenté et que notre cœur et notre respiration ont accéléré. Le danseur se sentira échauffé lorsqu'il aura l'impression que son corps est élastique.

Parfois, le professeur demande aux élèves de s'échauffer. Pour cela il est important de connaître la construction de son corps et comment échauffer chacune de ses parties. On peut commencer à mettre son attention sur son corps, afin que dans le cours on soit plus efficace.

² <http://prevost.pascal.free.fr/public/pdf/Souplesse.pdf>

b- Pendant le cours : les sensations

Avoir conscience de son corps est d'autant plus intéressant lorsqu'on peut essayer de visualiser ce qui se passe.

Il est intéressant d'avoir des sensations pour pouvoir toujours chercher plus loin. On nous demande de sentir la rotation des hanches par le fémur qui tourne dans le cotyle et non par les pieds. Une fois perçue, on sent les muscles qui permettent cette rotation. Ainsi on cherche à la maintenir dans le mouvement. On peut aussi comprendre comment réagit le reste du corps en fonction de ce mouvement.

A certains moments du cours, ou pendant les cours de préparation physique on peut essayer plusieurs respirations. On peut rechercher qu'un muscle soit plus actif qu'un autre, par rapport aux retours que peut faire le professeur en fonction de notre posture. On peut essayer certains mouvements en modifiant notre respiration, afin de trouver celle qui nous correspond le mieux.

J'aimerais transmettre à mes élèves certaines de mes connaissances afin qu'ils soient autonomes et qu'ils trouvent cette curiosité que je peux avoir. J'aime particulièrement cette phrase de Blandine Calais Germain qui me pousse à chercher toujours plus de liens entre le mouvement et la respiration. « Peu à peu je me suis rendue compte de la variété du geste respiratoire, en lui-même, mais aussi du fait que ce geste existe comme un contrepoint des autres mouvements du corps : tantôt les deux mouvements se superposent, tantôt ils deviennent très indépendants, tantôt ils sont réciproquement la cause l'un de l'autre... ».³

Les élèves qui ne connaissent pas leur corps, ne peuvent pas toujours exécuter ce qui est demandé. Par exemple, on demande à un danseur de bouger ses bras sans faire intervenir ses omoplates, il répond alors que c'est impossible, qu'elles bougent tout le temps. Alors que dans une articulation, nous parlons le plus souvent d'un os fixe quand l'autre est mobile. C'est-à-dire que chaque articulation doit permettre de mobiliser un os seul. C'est bien le cas pour l'articulation scapulo-humérale citée ici. En connaissant les muscles qui peuvent maintenir ses omoplates, on peut mettre son attention dessus afin de ne bouger que l'humérus. Certes les mouvements seront peu importants mais réalisables.

En danse contemporaine, il arrive souvent que le professeur demande à ses élèves de marcher. Ce qui va être demandé sera d'articuler la cheville et d'aligner ses masses (tête, cage thoracique et bassin). L'élève va donc prendre conscience qu'il peut articuler sa cheville et ses métatarso-phalangiennes tout en essayant de rester le plus vertical possible. Or le fonctionnement de la marche n'est pas si simple. En plus de faire des flexions, le pied va passer en supination (gros orteil vers le haut) puis en pronation (gros orteil vers le bas). Il est beaucoup plus mobile que ne peuvent penser les élèves. De ce fait, il est important de leur faire savoir afin qu'ils puissent tester la mobilité du pied et apprendre à se propulser. Lors de la marche, chaque orteil doit pouvoir être mobilisé un à un et la propulsion doit se faire jusqu'au premier. Ceci est rarement su par les élèves et plus tard lors de la course, ils sont incapables de se propulser par les pieds. (Cf image 3)

³ Livre « la respiration » édition désiris 2013



Image 3

Pendant le cours nous allons chercher à ce que le mouvement soit le plus juste.
Connaitre son corps peut-il nous être utile après le cours ?

c- Après le cours : la récupération

Après un cours, il peut nous arriver d'avoir des douleurs. Elles surviennent généralement plus tard dans la journée voire le lendemain. Seulement, d'où viennent ces douleurs ? Est-ce qu'en tant que danseur, on se demande si ce mal est normale ou non ? En connaissant son corps, on va pouvoir retrouver quel mouvement a pu causer cette souffrance. On pourra aussi savoir, si la douleur est une courbature, une contracture ou pire. De ce fait, on saura comment agir. Ces questions sont souvent posées, faut-il du chaud ? Du froid ? S'étirer ? Du repos ? Se masser ? Ceci dit, le professeur peut avoir ces connaissances mais n'est pas un médecin. Il devra donc diriger ses élèves chez un professionnel de la santé si un de ses élèves se blesse.

Les étirements sont importants mais encore faut-il qu'ils soient correctement effectués. Juste après l'effort, contrairement à ce qu'on peut croire, ce n'est pas le meilleur moment. Un muscle chaud remonte moins bien les informations au cerveau, en insistant on risque de créer des microlésions dans ce muscle. De plus, en s'étirant juste après l'effort, le muscle peut aller très loin, trop loin. Le meilleur moment suivant l'effort serait après la douche, le muscle est redevenu un peu chaud mais pas trop. Les étirements sont propres à chacun, en fonction de son corps et de ses besoins. Nous, danseurs, connaissons des étirements que nous faisons à chaque fois sans se poser de questions. Seulement une personne ayant une hyper extension (genou trop laxé) et une en flexum (un genou qui ne s'allonge jamais totalement) de genoux ne vont pas faire les mêmes étirements. Quelqu'un qui connaît un peu l'anatomie ne va pas forcément étirer la partie en question mais va regarder d'où peut venir le problème. Les muscles sont reliés entre eux, ce qu'on appelle les chaînes musculaires, par les fascias. Ceux-ci permettent aux muscles de glisser entre eux. Si un fascia a du mal à bouger, il peut entraîner un manque de mobilité ailleurs.

Il est nécessaire d'étirer et de relaxer son diaphragme, qui, pendant l'effort, a été durement sollicité.

Il ne faut pas oublier de s'hydrater. Même si un coup de fatigue arrive, c'est de l'eau que notre corps a besoin et non d'une boisson sucrée. Il vaut mieux manger un fruit et boire de l'eau afin d'apporter les vitamines nécessaires.

Le danseur devrait donc être capable de comprendre son corps car c'est son outil de travail. Or, comme vu précédemment, les étudiants n'ont pas toujours de cours leur permettant de nourrir ce savoir. Ce rôle reviendrait-il au professeur ? Comment ceux-ci pourraient-ils, dans leurs cours, transmettre leurs connaissances ?

II- Les différents discours

Pendant le cours de danse, le professeur possède différentes possibilités pour transmettre. Il peut simplement montrer avec son corps. Dire ce qu'il ressent et chercher des synonymes. Enfin il peut utiliser un vocabulaire par rapport à ce qu'il voit, par exemple nommer un port de bras qui ne serait pas juste (ton bras doit passer à l'horizontal en tranchant l'espace).

a- Le corps à corps

Pour le professeur, le moyen le plus évident et logique de transmettre, est d'abord de passer par le mouvement lui-même.

Pour montrer le mouvement, la musique est importante. Le faire dans un certain rythme, être sur tel ou tel compte, cela se voit. On va peut-être moins repérer par où le mouvement passe mais on aura compris la dynamique et certaines qualités. Si la musique est lourde, on cherchera le poids. Si elle est vive, on cherchera une tonicité corporelle. Si elle est continue, on cherchera une linéarité dans le corps... En danse contemporaine, on peut aussi être à l'opposé de la musique. Si le professeur montre un exercice dans le rebond, avec une musique très douce et faible en intensité, on verra cette différence et en le faisant, on sentira à l'intérieur de notre corps quelque chose de très calme alors qu'on fera un mouvement à l'opposé.

On peut remarquer, que lorsqu'un professeur remontre un mouvement que l'élève à mal compris, il accompagne le plus souvent son geste de paroles. Si on veut corriger la forme, il faut accompagner la parole dans ce sens. Car parfois on peut mélanger et montrer un mouvement en parlant de sa qualité. J'ai souvent entendu « regarde comment je suis ». Il faut être clair sur ce qu'on veut améliorer. La qualité ? La forme ? Et agir en fonction.

Certains professeurs insistent sur le fait de regarder avant de faire. Cette méthode permet aux élèves de repérer un maximum d'informations avant d'exécuter le mouvement.

Au cours d'une de mes formations une professeur à voulu tenter une expérience. Elle a souhaité faire le cours entier sans dire un mot. Au début, cela était même amusant car, sans paroles, il fallait essayer de tout comprendre (par où ça passe, l'énergie, les points moteurs, les qualités, les appuis...). Le cours s'est quand même bien déroulé bien que ce ne soient que des nouveaux exercices. Finalement entre les exercices, c'étaient nous, les élèves, qui parlions. Enfin, à la fin du cours, notre professeur a repris la parole. Je pense que ce cours a été aussi difficile pour nous que pour elle. Cela veut-il dire qu'un cours de danse ne pourrait se passer sans paroles ? Une discipline qui pourtant passe d'abord par le corps. On peut donc se rendre compte que pour être juste dans le corps, nous avons besoin d'indications verbales.

b- Le vocabulaire des sensations et du mouvement

Transmettre la danse c'est avoir des sensations et les faire sentir à ses élèves. Chaque mouvement correspond à une sensation. Cet apprentissage est long car il faut aller au-delà de la forme. Chaque personne peut ressentir les choses de façon différente, c'est pour cela qu'il faut trouver des termes pour chaque individu.

Beaucoup de termes sont utilisés dans les cours. Par exemple l'élasticité. Ce mot peut être compris par certains et de suite exécuté. Mais d'autres ne vont pas trouver cette sensation. Le professeur doit, à ce moment là, trouver d'autres termes qui peuvent aider tels que « trouvez une opposition », « sentez que ça tire et que ça relâche » « c'est un mouvement direct, qui ralentit et qui revient » « vous ne devez pas bloquer, ça ne s'arrête jamais » ou s'aider d'images, ici c'est facile, il suffit de visualiser un élastique.

Chaque geste peut être expliqué. Certains ont des noms particuliers, d'autres peuvent être décrits simplement et efficacement.

En danse, certains mouvements possèdent des noms. Arabesque, temps levé, attitude, relevé, parallèle, seconde, retiré tour en dedans... Dans le cours, on apprend le nom de ces gestes, cela permet plus tard lors de la transmission, que chaque danseur sache de suite de quel position ou mouvement on parle. Il est possible de combiner plusieurs noms, un saut peut être un jeté en attitude, en dehors. (Cf image 4)



Image 4

Un mouvement peut aussi ne pas porter de nom spécifique. Si le professeur veut l'expliquer il devra le décrire. Un bras peut faire un mouvement horizontal de façon linéaire et douce.

Dans ce vocabulaire, nous avons toutes les phrases citées en introduction. Elles sont redondantes dans les cours. Seulement, on peut se demander pourquoi on doit faire de cette façon là ? Par exemple, pourquoi garder toujours ses épaules basses ? Sont rares les professeurs qui prennent le temps d'expliquer. Or, je pense que l'explication peut permettre aux élèves d'être plus concernés.

Nous avons pu voir que dans un cours, il y a la place pour le corps et pour le vocabulaire qui accompagne le geste. Nous allons voir maintenant comment les deux se mêlent.

c- Le lien entre le corps et le vocabulaire

Le professeur doit savoir utiliser ses mots mais aussi les mettre en lien avec ce qu'il montre.

Pour commencer un exercice, le professeur va dans un premier temps montrer. La danse est un art qui se regarde. Le fait de regarder avant de faire aide à comprendre la globalité du mouvement. Généralement, il le fait en musique comme dit auparavant, pour que les élèves intègrent un maximum d'informations.

Puis, le professeur va expliquer l'exercice avec les mots tout en le faisant plus lentement. Le vocabulaire utilisé ici comportera donc des verbes d'actions, des chemins précis et des qualités de mouvement.

Ensuite, les élèves vont faire l'exercice seuls pour que le professeur puisse les regarder. A ce moment là, il emploie des mots déjà utilisés dans la description, il ajoutera des onomatopées pour aider au niveau rythmique. Il pourra aussi en fonction de ce qu'il voit, utiliser un discours de corrections (attention aux genoux, résiste avec ton bassin, baisse tes épaules...).

Pour terminer, le professeur va faire des corrections. Elles peuvent être préventives, comme expliqué précédemment. Ou bien, ces corrections peuvent être esthétiques, c'est-à-dire, redéfinir le chemin et la qualité du mouvement. Pour cela, le professeur aura souvent besoin de repasser par son corps en refaisant la partie à corriger pour lui dans un premier temps et ensuite pour remonter aux élèves. Il les accompagnera en plus par la voix en cherchant d'autres mots pour qu'ils comprennent.

Nous avons pu voir qu'il existe plusieurs manières de donner son cours. Généralement, on utilise toutes ces façons. Chaque professeur aura tendance à privilégier le corps au vocabulaire ou inversement. Ou encore il insistera sur les verbes d'actions et parlera moins du corps. Mais tous ces styles se complètent. Dans la suite de mon mémoire, je vais décrire la façon dont j'aimerais développer le discours qui serait le plus complet.

III- Le discours le plus complet

Dans cette partie, je vais exprimer la pédagogie que j'aimerais appliquer. C'est sans doute le début d'une réflexion qui s'approfondira avec des années d'enseignement. Mon point de vue pourra tout à fait changer avec l'expérience.

a- Le vocabulaire du corps et des sensations

Nous avons déjà dans la partie précédente, étudié le vocabulaire appartenant aux sensations. Comment le professeur peut transmettre ce qu'il ressent ? On pourrait préciser la composition des phrases qui vont permettre au professeur d'être le plus juste.

Il y aurait les verbes d'action qui seront assez parlant (trancher, déposer, effleurer, jeter...). (Cf image 5)

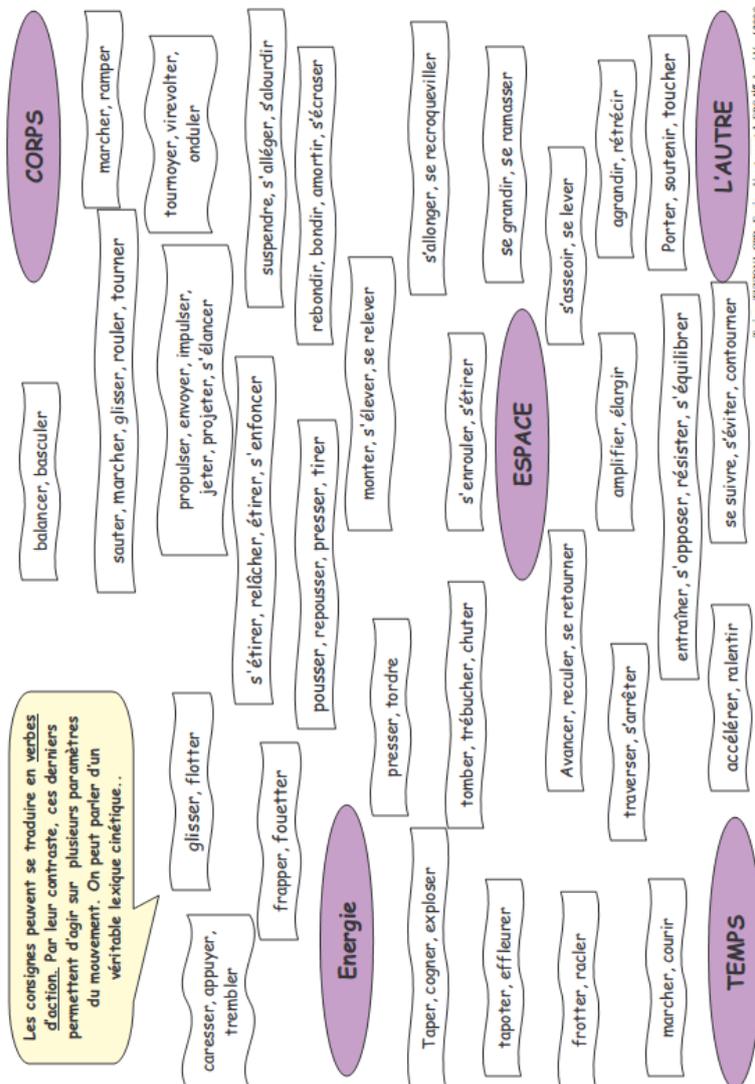


Image 5

On pourra aussi parler de qualité de mouvement (fort, souple, doux, mou...)

Le vocabulaire appartenant au corps est très large. Dans un cours adulte, nous pouvons tout à fait amener des notions de toute partie du corps. Mais dans les cours, nous retrouvons souvent les mêmes indications comme vu auparavant. J'aimerais apprendre à mes élèves les composants et le fonctionnement de leur corps. Pour cela on peut parler tout d'abord de l'anatomie : les os, les muscles, les viscères, la peau... Pour cela il faudra nommer, montrer et faire sentir où ça se passe. Il y aura aussi une partie de physiologie. Les différents systèmes et les liens qui se font entre eux dans le corps. Un muscle peut être mobilisé grâce au système nerveux, c'est intéressant de le savoir dans les étirements par exemple.

Dans un cours adulte, afin d'impliquer les élèves, on peut partir de parties du corps qui les font souffrir au quotidien. Par exemple, parler de douleurs lombaires en plaçant le carré des lombes et en leur montrant comment on peut l'étirer. Dans un exercice, au lieu de dire « passe à l'horizontal » (qui certes est plus court), on pourra dire « le bord externe de ton bras qui tranche ». On amène un verbe d'action qui influera sur la qualité du mouvement et en même temps une notion appartenant au corps qui permettra sans doute que tout le monde ait le bras dans le même sens.

Ce qu'on pourrait trouver d'intéressant, ce n'est pas de parler d'épaule mais de deux articulations différentes, qui se complètent et qui permettent donc une grande amplitude de mouvement. De même pour le bassin, on peut chercher son poids mais aussi la direction du sacrum ou des ischions vers le sol.

Pour que les élèves comprennent, il va falloir qu'ils aient une conscience corporelle. Pour cela il faudra compléter le discours grâce à des exemples.

b- Les exemples pour accompagner le discours

Pour que le discours soit compris par les élèves, le vocabulaire doit être accompagné d'exemples.

L'imaginaire est un outil important. Parler de quelque chose que tout le monde a déjà vécu ou vu est très parlant. Pour un muscle, le grand dentelé par exemple, on peut lui donner une image de plusieurs tentacules qui viennent sur les côtes. (cf image 6)

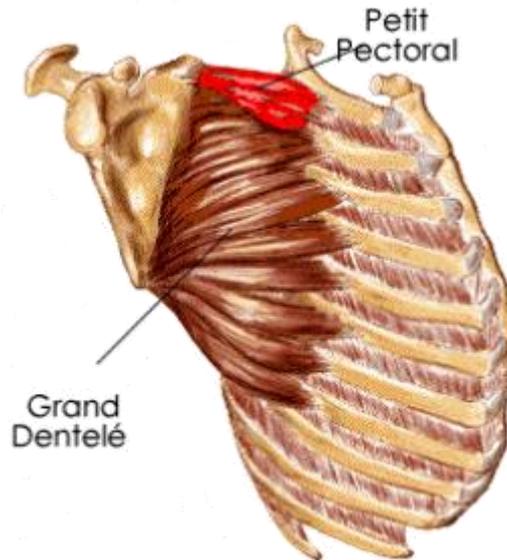
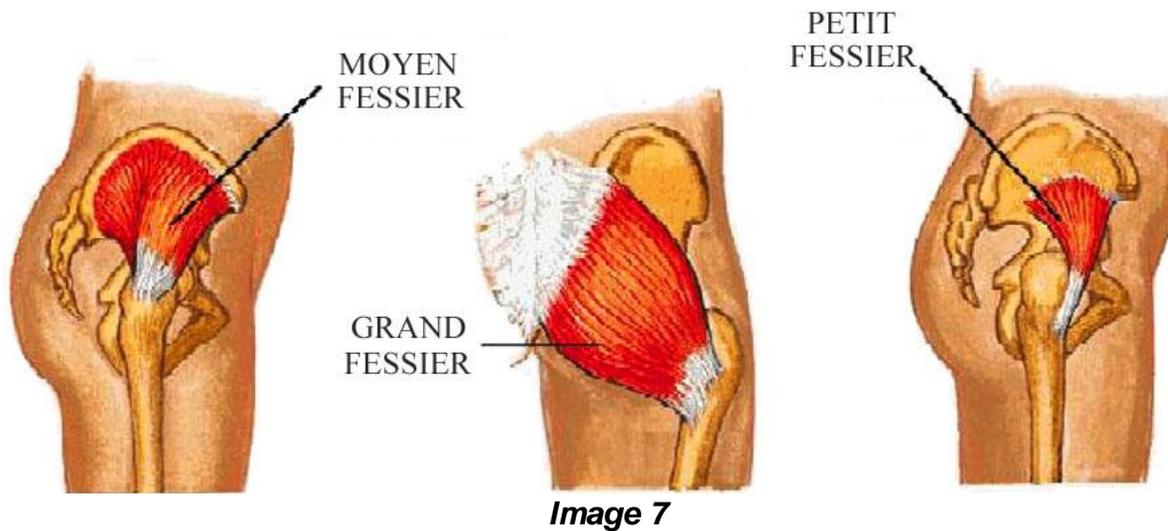


Image 6

Pour une sensation, comme les pliures de certaines articulations, on peut faire illusion à des « playmobils ». Pour un mouvement, l'allongement de la colonne, on peut imaginer une ficelle qui nous tire par le sommet du crâne jusqu'au plafond.

Les viscères sont aussi très peu nommés en danse. Pourtant ils sont importants et imposants dans le corps. On devrait y faire allusion plus souvent et peut être expliquer qu'ils sont mous et qu'ils bougent. On se fait un imaginaire, une représentation mentale de ces viscères. Parfois elle n'est pas juste, montrer des photos ou amener un squelette peut changer sa façon de voir.

J'insiste sur le discours du professeur car parfois nous pouvons entendre des choses qui ne sont pas juste anatomiquement. Par exemple, lever sa jambe par en dessous est impossible. Ou encore, serrer ses petits fessiers en montrant sous la fesse. Les petits fessiers se trouvent en réalité à l'avant de l'aile iliaque. Dans mes cours, j'ai envie de développer un vocabulaire le plus juste possible. Pour lever la jambe on pourrait dire de prendre le moins de force possible au niveau du quadriceps. Pour les fessiers, on peut dire « il faut que tu le sentes sous la fesse ». Il faut rester simple et savoir ce qu'il se passe réellement afin que le vocabulaire soit correct. (Cf image 7)



Venir avec des objets peut amener quelque chose de plus concret. Si on veut montrer l'écartement des omoplates pour avoir un dos large, rien de mieux que de venir avec des os. Pour voir et comprendre le trajet d'un muscle, on peut apporter un élastique qu'on placera sur le muscle d'un élève. Un dessin d'une partie du corps dans un atlas ou autre peut clarifier les choses.

En danse contemporaine, on fait beaucoup d'ateliers d'improvisation ou de composition. Ils peuvent être exceptionnellement réalisés sur la totalité d'un cours, intégrés à un exercice ou encore sur une partie du cours. A ce moment là nous pouvons faire des demandes particulières (sur l'espace, sur une sensation sur une qualité...), afin que les élèves développent leur conscience corporelle.

c- Les ateliers

La danse contemporaine fait beaucoup intervenir l'improvisation. C'est dans ces moments qu'on peut en profiter pour donner des indications afin que les élèves soient plus connectés à leurs corps (c'est-à-dire qu'ils aient conscience de ce qu'ils font). On pourra tout à fait leur faire faire une improvisation sur une qualité de mouvement par exemple doux, fluide, circulaire et demander aux élèves de mettre leur intention sur les liquides présents dans leur corps.

On peut tout à fait faire des ateliers sur les différentes matières du corps, la peau, les os, les muscles... De même que les rythmes comme les battements du cœur ou la respiration. Pourquoi ne pas essayer de faire un lien entre le viscéral et la peau afin que les élèves prennent conscience qu'il y a « un intérieur » ?

On peut chercher à leur faire travailler les différents plans de l'espace. En leur donnant une phrase écrite, ils doivent chercher à la faire se déplacer seulement sur un seul plan.

Afin de travailler la spirale dans le corps, on pourrait chercher les supinations, pronations et rotations pour la colonne.

Pour chercher la mobilité de la colonne, on peut commencer un travail à deux. Une personne met sa main sur le sommet de la tête de la deuxième. Puis celui qui est touché doit faire partir tous ces mouvements du sommet du crâne. On peut le faire ensuite avec une main sur le sacrum. Pour finir à deux, on peut le refaire avec une main sur le sommet de la tête et une autre sur le sacrum. On développera ici la conscience de la colonne. D'après le dictionnaire Larousse, la conscience est la connaissance intuitive ou réflexive immédiate, que chacun a de son existence et de celle du monde extérieur. Pour terminer, il est intéressant de le faire seul en gardant les mêmes sensations.

Nous pouvons aussi faire un atelier seul pour trouver la fluidité du mouvement, la succession. En cherchant d'abord à mobiliser une seule partie du corps (pied, cheville, épaule, tête...). Puis cette partie du corps sera moteur du mouvement. Le mouvement commencera par cette partie pour entraîner le reste du corps. Puis pour compliquer l'exercice, essayer plusieurs parties en même temps. Bien sûr, dans ces ateliers, on pourra expliquer les mouvements possibles de l'articulation en question (par exemple, la cheville ne bouge que dans un seul plan).

Yvonne Paire, enseignante au conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris, a dit « La respiration doit être adaptable à toute situation, et au mouvement, au mouvement dansé ». Je peux donc proposer un exercice simple comprenant des ports de bras et du poids, comme un rebond par exemple. J'indique à mes élèves une respiration à adopter. C'est-à-dire « à tel moment tu inspires et là tu expires ». Puis après l'avoir dansé, je leur demande d'inverser cette respiration. En fin d'exercice, Je leur demande de m'expliquer qu'elles ont été leurs sensations.

Conclusion

Le professeur est, avant tout, un danseur avec un minimum de connaissances. Il pourra, à son tour, les transmettre dans son cours. Pour cela il existe plusieurs pédagogies. Chaque professeur est différent et a sa propre façon d'enseigner. Nous avons étudié plusieurs discours qui entrent en jeu dans la transmission.

Je souhaite amener dans mes cours une connaissance corporelle. C'est pour cela que j'ai analysé le vocabulaire employé dans les cours de danse. Le plus souvent utilisé est les vocabulaires des sensations et du mouvement. En complément de la démonstration du professeur, ces vocabulaires sont suffisants pour porter un cours dans sa totalité.

Je trouve personnellement intéressant d'apporter un vocabulaire propre au corps. Cela permet aux élèves de mieux connaître leur organisme et d'en prendre soin. Chaque jour, nous utilisons notre corps, et sans le savoir, parfois dangereusement. On a beau nous répéter qu'il faut se tenir droit lorsqu'on est assis, si l'on n'a pas conscience de ce qui se passe dans cette position, on ne fait pas attention à ce qui nous est dit et on n'en tient pas compte. Le poids écrase les disques intervertébraux d'une façon inégale. Avec le temps, ils peuvent se fissurer et le nucleus (le noyau) peut être poussé à l'extérieur du disque. Ce qui peut amener à la longue un lumbago ou une hernie.

Evidemment un cours passe très vite. De ce fait, on ne pourra pas amener plusieurs notions d'anatomie et de physiologie à chaque séance. Mais il sera intéressant de les amener au fil de l'eau. Par exemple, nommer les omoplates dans un cours, au suivant montrer leurs mouvements, puis parler d'un muscle permettant de les mobiliser... C'est un travail en amont pour le professeur et qui se fera sur la durée.

Ce mémoire concerne les cours adultes. Quel serait le discours à amener dans un cours enfant ? Les enfants feraient-ils le lien avec leur propre corps ? Voilà une autre expérience qui serait à mener avec une autre adaptation du vocabulaire.

Weblist :

- <http://www.easy-muscu.com/entrainement/echauffement-musculation/role-echauffement.html>
- <http://www.courir-plus-loin.com/a-quoi-sert-echauffement-course-a-pied/>
- <http://www.sport-passion.fr/conseils/echauffement.php>
- <http://www.medecinedusportconseils.com/2015/02/27/etirements-chez-le-sportif-techniques-pourquoi-comment-setirer/>
- <http://www.yvonnepaire.com/data/publi/004.pdf>
- http://www.meirieu.com/OUTILSDEFORMATION/vellas_comparerlespedagogies.pdf
- <http://entrainement-sportif.fr/courbatures.htm>
- <http://lewebpedagogique.com/nad76/files/2008/12/les-composantes-en-danse.pdf>
- <http://prevost.pascal.free.fr/public/pdf/Souplesse.pdf>

Bibliographie :

- Anatomie pour le mouvement tome 1 et 2 de Blandine Calais Germain
- Respiration par Blandine Calais Germain
- Le périnée féminin Par Blandine Calais Germain
- Anatomie appliquée à la danse par Georgette Bordier
- La tête aux pieds par Odile Rouquet

Vidéo :

- Le geste créateur par Odile Rouquet et Marie-Hélène Rebois

Stages suivis :

- Marche Humaine par Blandine Calais Germain
- Cinétique respiratoire par Blandine Calais Germain
- Lecture du mouvement par François Germain et Anne Debreilly