

Université de Lille  
UFR Humanités  
Département Arts

# Le Corps en Je

Caroline Lenglet  
Sous la direction de Philippe Guisgand

Mémoire de Master Pratiques critiques en danse  
Année académique 2022-2023



Université de Lille  
UFR Humanités  
Département Arts

# Le Corps en Je

Caroline Lenglet  
Sous la direction de Philippe Guisgand

Mémoire de Master Pratiques critiques en danse  
Année académique 2022-2023

## *Je remercie*

Mon père et ma mère comme l'appui dynamique de chacune de mes impulsions, le mouvement continu de la persévérance transmise avec force.

Mon directeur de recherche Philippe Guisgand et l'appui constant de son regard. Un regard pour m'éclairer, pour éclairer un chemin possible, pour rattraper quand il en est encore temps.

Mes deux fils Quentin et Joachim ou l'appui de la marche avant. Suivre et être suivie, à chacune de mes avancées ils m'aspirent ou me poussent. Ils explorent avec moi les chemins empruntables et se chargent de nos découvertes.

Mon cercle proche, famille et amis, comme l'appui de la présence en toutes circonstances.

Mes enseignants, l'appui des connaissances que j'ai tant cherchées à absorber.

Et enfin mes élèves pour l'appui de leur confiance.

Tous, à votre manière, vous avez su m'accorder à un moment, un œil, une oreille ou une main. Sachez que je garde ces gestes en mémoire.



## Table des matières

Avertissement-----	8
Avant propos-----	9
Introduction-----	12
<b>I - Cartographie d'un paysage-----</b>	<b>19</b>
A - Pénétrer dans le ventre lieu gestationnel-----	19
1- Les éléments perceptibles du dehors-----	19
2- Les éléments visibles au dedans-----	19
B- Emprunter la voie de l'enseignant-----	21
1- Les fonctions initiales-----	21
2- Reflets et ricochets-----	22
C- L'Antre codes et héritages-----	24
1- Les codes de l'espace-----	24
2- Les codes du temps-----	26
3- Les noms de codes-----	28
4- Dress codes-----	29
a- Références-----	29
b- Croyances-----	31
D- Par de là les traces-----	33
1- Recto-----	34
2- Verso-----	35
3- Modes d'emploi-----	37
4- Sans code barre-----	40
<b>II - Dialogues entre le dedans et le dehors-----</b>	<b>43</b>
A - Éveiller ce qui n'est pas encore nez-----	43
1- Sentir-----	43
2 - <i>Re</i> Sentir-----	51
B- S'émouvoir-----	54
1- Regarder pour en être-----	55
2- Regarder pour en faire-----	57
3- Être regardé-----	59

C- L’empreinte de la rencontre -----	62
1- Être le touchant-----	62
a- Se toucher soi-----	63
b- Toucher son environnement-----	65
c- Toucher l’autre-----	67
2- Être le touché-----	69
a- Par l’autre-----	69
b- Par le monde-----	73
<b>III - Mise en Je sur terrain fertile-----</b>	<b>79</b>
A- Le corps en Je-----	83
1- Le Je au plateau-----	83
2- Les cartes en Je-----	85
B – Le corps en jeu avec l’autre-----	89
1- Jeu de rôles-----	89
2- Connaissances des combinaisons possibles-----	90
a- Expliquer et éprouver l’enjeu des codes-----	90
b- La Choréologie : une carte universelle-----	90
c- <i>L’appui</i> de l’AFCMD-----	91
3- La conscience, le Point de victoire-----	92
a- Ressentir en toute conscience-----	92
b- Prendre conscience de ce qui est déjà-----	93
c- Prendre conscience de ce qui peut être-----	94
d- Ancrer sa matière corps dans l’expérience-----	95
C- Le corps et l’enjeu du tissu du monde-----	97
1- Le Je sur l’ardoise magique-----	97
2- Reflet d’un principe de conception-----	98
3- Le Je sous influence atmosphérique-----	99
La musique et le corps, mon double Je-----	104
<b>Conclusion-----</b>	<b>105</b>
<b>Bibliographie-----</b>	<b>108</b>

# Le Corps en Je



*Autoportrait*



## Avertissement

Ce travail de recherche émerge de mon histoire personnelle, de mon vécu. Un vécu intérieur du corps en réaction à un bain environnemental. J'ai choisi de vous donner accès, au fur et mesure de cet écrit, à mes sensations vécues de l'intérieur et à la description du paysage extérieur. Que vous puissiez saisir que l'un ne peut se détacher de l'autre dans ma recherche et que ce sont les questions qui ont émergé de ce vécu du dedans qui m'ont amenés à étudier le dehors. Aussi, pour tenter de vous faire vivre au plus près ce mouvement circulant du dedans au dehors, j'ai choisi de vous mettre en mouvement, vous aussi. Un va et vient d'une matière à une autre, un jeu de réception, de perception d'un point de vue à un autre. Solliciter votre action de déplacement. Éclairer vos trajectoires d'expériences et vous faire profiter de différentes lunettes. Des lunettes capables d'agrandir un point peu rendu visible, un point caché. Des lunettes différentes pour découvrir un même lieu. Ainsi, vous vous trouverez en immersion avec moi lorsque la forme des mots

*se modifiera et ces « lunettes » vous permettront de vous situer au plus près de moi comme dans une carte sensible, illustrée parfois de mes dessins personnels ou photos. Une traversée guidée, une invitation à circuler. Une circulation portée par la porosité de la matière.*



*Frontière entre le dedans et le dehors*

*Le glissement continu d'un geste à  
un autre...*

## Avant propos

*Mémoire*... De quel mémoire parle-t-on ici ? Un écrit, où je relaterais des faits et des idées que je voudrais partager ? Un écrit, objet d'aboutissement de travail de ces dernières années d'études, sous l'œil avisé de mon directeur de recherche ? *Mémoire* d'un corps imprégné d'expériences. *Mémoire*. Témoin des sensations les plus subtiles. *Mémoire* comme l'élaboration d'une trace capable de restituer des chemins empruntés, empruntables. Une trace comme la restitution d'un mouvement entre le dedans et le dehors, une trace rendant perceptible ce mouvement en *Mémoire*. Des mouvements capables de ramasser, à chaque passage, la possibilité de se laisser transformer. Transformer un geste. Un geste en *Mémoire*. *Mémoire*. Celle qui, garante de notre bibliothèque d'expressions, reste silencieusement prête à nous servir dès qu'elle le peut. A partir de cette *Mémoire* incrustée dans nos chairs, nous jouons à transformer par le dedans ce qui se joue au dehors. Un mémoire, rendant visible du dehors l'expérience de mes mouvements intérieurs. Un *Mémoire* à la façon d'un œil témoin de traces, de trajets et de matières vouées à transformer, à se transformer.

Chercher pour comprendre. Chercher en mémoire. Comme chercher à revenir sur un lieu déjà traversé, un lieu sur lequel le conscient serait passé à côté de quelque chose. Quelque chose d'important. Cette chose inexplorée, comme la pièce manquante pour comprendre. La pièce manquante ou rendue invisible. Celle qui, passée inaperçue, se rend insaisissable de *Mémoire*. Un *Mémoire* pour saisir, se ressaisir, par son propre retour sur un lieu. Un retour d'expérience, une recherche personnelle, avec des outils propres. Ceux qu'on emmène parce qu'ils répondent à nos besoins, propres. Des outils façonnés par soi, mais inspirés des autres aussi. L'outil comme le lieu de rencontre d'éléments reçus du dehors et capable d'agir au dedans de manière singulière. Faire de ce geste *Mémoire* la trace d'une expression venue de moi. Ce pourrait être un conte<sup>1</sup>. Ce pourrait être une fable<sup>2</sup>. Une histoire, un récit créé à partir de *Mémoires*. En *Mémoire* pour éclairer en soi et servir à d'autres. Rendre visible l'invisible et traduire en mots, en images, en sons même peut-être, la sensation, la nature de ce qui peut habiter le geste et le transformer. Dévoiler ce qui est envisageable d'utiliser pour investir une

---

1 Déf. cntrl : Conte : Vieilli. Action de rapporter à quelqu'un un fait réel.

2 Déf. cntrl : Fable : Ce qui sert de matière, de sujet à un récit.. Ensemble des faits constituant le fond d'une œuvre.

forme. Une forme connue, reconnue, attendue. Construire un *Mémoire* d'une forme qui respire le fond. Une forme sincère, fidèle à ce qu'elle transporte, le désir de transporter du dedans au dehors de manière authentique et personnelle. Une démarche délicate, mais la perspective d'un geste sincère et utile. Raconter. Se raconter. Partager l'expérience. Chercher les moyens de partager au plus près de l'expérience, chercher les moyens de vous faire convoquer votre propre *Mémoire*. Votre *Mémoire* du corps. Celle qui réagit au plus profond du dedans. Chercher les moyens de vous emmener avec moi dans cette recherche, de traverser les expériences quelque soit la forme. Être libre. Libre d'interpréter à sa manière, de jouer de sa Matière.

Matière. Manipuler la matière et écouter. Se laisser happer par le geste et son contenu et voir. Écouter. Sentir. Toucher du doigt une autre expérience de la mise en forme attendue et percevoir la parole du corps au dedans. Regarder autrement et questionner les effets que cela procure. Que cela change t-il des attendus sinon de les rendre plus singuliers ? Il est question ici de recherche en Art.

*Est laid dans l'Art ce qui est faux, ce qui est artificiel, ce qui cherche à être joli ou beau au lieu d'être expressif, ce qui est mièvre et précieux, ce qui sourit sans motif, ce qui se manie sans raison, ce qui se cambre et se carre sans cause, tout ce qui est sans âme et sans vérité, tout ce qui n'est que parade de beauté et de grâce, tout ce qui ment.*<sup>3</sup>

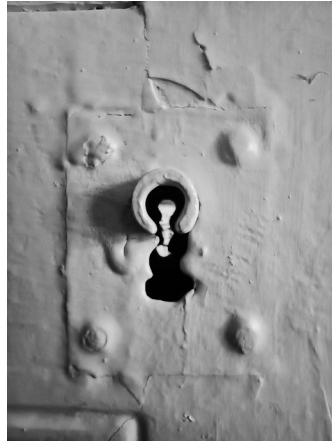
Je crois, à l'expression libre de chacun et en l'utilité de *cette* beauté qui provient de la sincérité. Qu'elle soit dans la forme de ce *Mémoire*, ou dans le geste dansé. J'ai quarante et un an et demi et j'entame ma sixième année d'étude en Art à l'université. Je peux dire aujourd'hui, que si je jouis de tout ce que les acteurs de ces années d'études ont pu m'apporter en terme d'outils, c'est parce que je prends la liberté de les manipuler avec ce qui me constitue au plus profond du dedans. Je choisis de donner la forme à ce *Mémoire* qui résonne au plus près de la *Mémoire* de mon corps. Celle qui contribue à fonder ce que je suis à partir des expériences qui lui sont propres.

---

3 RODIN Auguste, *L'Art*, Entretiens réunis par Paul Gsell, Les cahiers rouges, Grasset, p. 40.

## Introduction :

Action de faire entrer une personne ou un animal dans un lieu.<sup>4</sup>



Serrure de la porte de ma  
pièce à vivre

*Vous faire entrer dans ce lieu qui est le mien. Ce lieu où je me sens chez moi, le seul qui a su être mon domicile au fil de mes nombreux déplacements. Un lieu avec un fonctionnement propre, un lieu de rencontre entre le dedans et le dehors. Se rapprocher, petit à petit voir l'image s'agrandir devant ses yeux jusqu' en percevoir la nature de la matière, les entrées possibles par des interstices d'abord invisibles à l'œil nu. Sentir l'espace entre l'œil et l'objet regardé, diminuer sous l'aspiration de la curiosité. Une approche légitime puisque invitée, d'un intime cheminement. Se laisser emmener dans le lieu inconnu de l'autre, et tenter de percevoir la sensation d'une expérience éprouvée. Se permettre de se glisser dans un vêtement déjà porté et vivre la relation entre le touché et le touchant. Se laisser guider à la recherche de la sensation. Devenir le témoin de ma recherche de sens<sup>5</sup>. Le témoin d'une démarche ciblée. Un besoin presque obsessionnel de retrouver ce qui n'est plus, ou n'a plus été, à un moment.*

*Tenter de flairer les moindres indices, scruter les détails les plus délicats pour comprendre. Comprendre ce que l'on choisit de garder et pourquoi. Comprendre pour mieux saisir et transmettre. Offrir. Partager.*

---

4 Définition cntrl

5 Sens : *Au sing.* ou *au plur.* Faculté d'éprouver des sensations ; système récepteur d'une catégorie spécifique de sensations.



Je ferme les yeux. Une bulle se forme autour de moi. Je tends la main pour vous introduire dans cette sphère qui est la mienne. Vous êtes à présent dans mon espace proche. Près l'un de l'autre je vous emmène et comme aspirés nous voyageons...

J'ai été formée en danse classique au sein d'écoles privées à Paris et dès l'âge de dix ans j'ai été scolarisée à mi-temps. J'ai eu pour enseignants différents danseurs et danseuses étoiles, et ai pu côtoyer très vite, dans ces cours de niveaux mélangés, des professionnels. Un berceau dans lequel la dynamique du mouvement et l'investissement de l'espace m'ont énormément portée, et ont fait naître en moi l'émotion du mouvement, par le principe d'imitation principalement. La justesse de la forme est arrivée dans un second temps, sans avoir ni conscience ni connaissance de ce que je traversais, sans analyse de ce qui était fait ou vu. Six ans après je suis rentrée en dernière année de troisième cycle au conservatoire, où j'ai découvert l'organisation de la formation du danseur à travers un cursus précis. J'ai constaté chez ces élèves une acquisition technique certaine mais aussi un langage de la danse classique peu investi en terme d'intention. J'ai obtenu un premier prix, en grande partie grâce à la contribution de mes maîtres initiaux lors de la préparation. Ce premier prix m'a ouvert les portes du Ballet National de Nancy et de Lorraine sous la direction de Pierre Lacotte. J'ai intégré la programmation du *Lac des Cygnes* très vite, me demandant une adaptabilité importante au sein du corps de ballet. Mise en place de lignes, productions de pas, effacement de la singularité à ce poste. Une forme du corps et de l'espace, une relation régie uniquement par la géométrie. Contrainte de répondre à la demande du travail de corps de ballet et dénuée d'outils pour m'alimenter, mon langage n'a pu trouver de sens dans cette production chorégraphique. Je n'avais plus mes maîtres pour me conduire à travers une imitation d'intention, je n'étais pas suffisamment autonome pour répondre à mon besoin de dire. C'est parce que je ne ressentais plus rien que j'ai arrêté de danser. Ma pratique s'était vidée de sens. Nombreuses heures passées au studio, à faire, et refaire à l'infini les mêmes pas. A rester alignée derrière la même fille. Je me sentais tout à coup dépossédée de mon propre langage.

*Je n'entendais même plus mon corps qui se manifestait pourtant après les représentations. Toutes mes années d'apprentissage avaient été riches pourtant. Riches de sensations, d'émotions et de désirs. Un certain plaisir à façonner ce corps, le voir évoluer. Néanmoins, à la fois j'en faisais un peu plus mien de par sa maîtrise, et à la fois quelque chose se déposait de lui-même. Dans ce contexte, ne sachant plus pourquoi je pratiquais cet art, j'y mis fin.*

*Vide.*

*Vide de sens.*

*Une matière vue de très près, mais rien. Rien entre le tissage des fibres. L'apprentissage dont j'ai pu bénéficier il y a vingt cinq ans et dispensé par des maîtres de renom, est le reflet d'une pédagogie traditionnelle. Elle s'appuie sur la transmission de pas et leur investissement à partir de l'expérience de la figure enseignante. Cette référence extérieure, augmentée par l'image renvoyée par le miroir, a imprégné mon propre corps de l'intention de l'autre. Ce corps devant répondre aux exigences esthétiques de la discipline, a intégré une technique relevant d'un cheminement extérieur à lui même. Mon arrivée dans le monde professionnel a fait émerger les déficits de cet apprentissage, me réduisant, en tant que danseuse et individu, au simple médium de l'expression du chorégraphe.*

Aujourd'hui la formation d'enseignant s'est enrichie de nouveaux outils pédagogiques, mais la danse classique souffre encore d'une difficulté à investir la forme d'une expérience sensible et singulière du corps. Il n'est pas rare de constater un grand nombre d'abandons dans le milieu pré-professionnel dû à une perte d'intérêt, mais aussi d'assister à un investissement réduit de cette pratique dans le milieu amateur.

Après m'être désolidarisée de la danse classique pour ces raisons, et avoir compris la nécessité d'investir mon corps dansant d'une approche chargée de sens, je souhaite développer une approche de transmission, capable de résoudre la contradiction entre l'apprentissage par référence externe d'un patrimoine esthétique codé, et l'appropriation d'une expérience personnelle du mouvement sensible.

*La deuxième perte de sens que j'ai connu est liée à une défaillance de mon système récepteur du goût et de l'odorat. Février 2015, plus aucun parfum ne pénètre en moi. Devenue sommelière après l'arrêt de la danse, cette nouvelle perte m'a menée finalement au même endroit. L'arrêt de ma pratique. Néanmoins, avant d'y mettre fin totalement, je continue de faire exister mes accords grâce à la mémoire, aux images imprégnées en moi.*

« Capables de rendre visible les parfums échappées, les effluves creusent sur leurs passages et remplissent les pertes de leurs épaisse existence. Les larmes, touristes de leurs propres corps dessinent pour nous les indices de leurs charges enivrantes. La lenteur de leur descente trahissait déjà la richesse de l'alcool et du sucre. Il y avait d'abord l'épaisseur de la matière. Elle tapissait mon palais. Les premières notes de cerises noires attisaient la gourmandise qu'avait fait naître en moi la confiture de mes tartines d'enfant. Puis ce fût l'empreinte sauvage qui donna son poids, une note animale, racée. Le souvenir de craquements sous mes pieds dans les sous bois, la sensation légèrement humide de l'ombre. »<sup>6</sup>

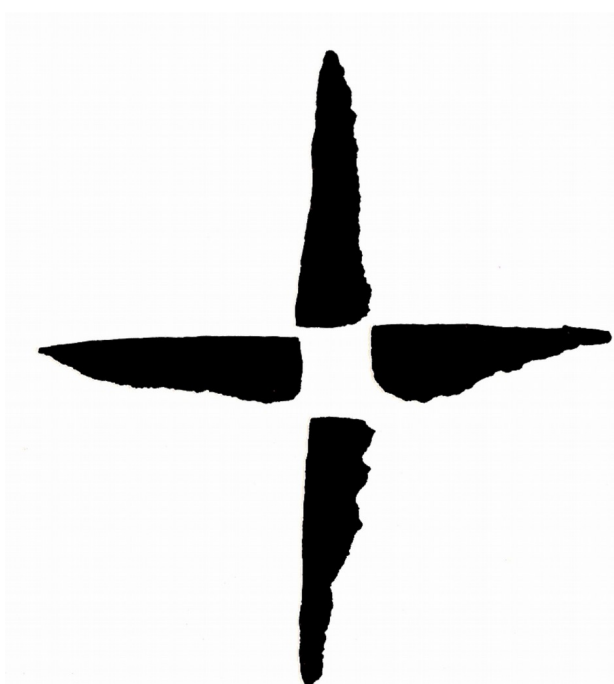
J'ai commencé à déplacer mon attention vers la qualité de mes gestes, chaque déplacement s'est investi, en pleine conscience et j'ai pu redécouvrir à nouveau l'expérience du corps, relié à des notions de temps et d'espace. Discrètement les contours ont révélé dans l'espace des formes inconnues. l'ébauche d'une autre version. Cette nouvelle rencontre a affûté les sensations tactiles de mon corps. Ma peau est devenue plus poreuse, un nouveau tissage de récepteurs s'est formé, mon corps a su développer une sensibilité particulière, faisant dialoguer ensemble le fond et la forme, un dialogue entre le dedans et le dehors. La création d'une nouvelle perspective, peut-être plus fragile, mais délicate. Qu'allais-je faire de cela maintenant ? La découverte d'une palette. Une palette de matière et de couleur à manier, à jouer. Mais pour remplir quoi exactement ? Remplir un geste, remplir une trace, une trace qui existe grâce à la rencontre entre un élément spatial et nos sens. Ces traces s'inscrivent dans notre espace, et en nous-même. Elles peuvent être silencieuses tout en augmentant considérablement le discours de notre corps et sont porteuses de transmission. Une trace témoin du mouvement, une carte sensible de la migration. Ramasser les indices sur son passage et laisser quelque chose en retour. Dès la première impulsion chaque empreinte modifie ce qui est touché. Modifier une forme. Remplir une forme, investir un geste. Un geste abandonné, il y a longtemps. Une enveloppe laissée sur

---

6 Traces encore imprégnées dans ma Mémoire du goût.

*un lieu puisque vide. A ce moment j'ai compris. J'ai compris que j'allais retourner sur les lieux et remplir ce qui avait été laissé vide. Comprendre. Chercher. Pour aimer à nouveau. Aimer à nouveau, mais autrement, et partager. Enseigner moi aussi la danse classique, mais pas tout à fait pareil. Laisser et une trace. Une trace porteuse de transmission.*

Intégrer la danse classique dans son parcours de vie professionnelle, c'est choisir d'investir le corps au quotidien comme chemin d'expression. C'est lui accorder une place centrale pour expérimenter cette pratique aux formes et figures définies depuis plusieurs siècles. En considérant mon parcours, je pense que l'appauvrissement dont j'ai été le témoin direct,



*Traces du dégagé dans les quatre directions*

montre que la pratique de cet art qui traverse le corps, ne peut être vécue pleinement qu'à partir de lui-même. Au carrefour de cette recherche du fond et de la forme, que ce soit à travers le geste dansé ou au sein de la réalisation de ce mémoire, j'ai compris que je devais situer mon observatoire de manière très précise. Avoir un angle de vue suffisamment bien placé pour qu'il me dévoile des choses subtiles, presque invisibles. Pouvoir approcher au plus près la porosité qui permet la migration entre fond et forme, forme et fond. Explorer en moi. Faire circuler en moi « une loupe » capable de

percevoir des indices. Des indices qui pourraient me servir à créer des outils. Des outils sensibles qui serviraient à investir la forme durant l'apprentissage. Des outils pour transformer à partir de soi, un pas transmis par l'autre. Une histoire de tracé dans l'au dedans, visible du dehors. La possibilité d'une recherche située sur un terrain sensible. Une recherche sur le corps, par le corps. Le premier paysage à apprivoiser est celui d'un univers fondé sur des codes. Découvrir les codes, avoir les premières clés. Quel cadre porte et préserve ce paysage qui, lorsque nous le regardons, semble avoir toujours existé ? Un lieu dont on nous a parlé, un lieu semblant parfois inaccessible. Lors de ce premier voyage, j'évoquerai un état de ce lieu. Ce lieu qui abrite la danse classique et les différents codes qu'y se transmettent.

Ce lieu, encerclé de barres et de miroirs qui reflétera pour nous la manière dont se forme l'individu qui danse. Ses fondements, ses croyances. Dans un deuxième temps, je vous emmènerai regarder à l'intérieur de la matière corps, à la découverte des textures et de la manière dont ce corps peut rentrer en dialogue avec ce qui l'entoure. Enfin, j'évoquerai comment j'ai tenté, sur ce chemin / terrain de recherche, de venir nourrir ce paysage esthétique que renvoie la danse classique. Investir de manière sensible des corps en jeu, un jeu visible du dehors. Le jeu comme un lieu de permission et d'expérimentation au service de l'individu. Un lieu commun de représentation permettant la création d'images réelles ou irréelles. Le jeu c'est l'art de transformer, à partir de toutes matières. La création d'un contexte, dans une limite de temps et d'espace, dans lequel il est possible de trouver des libertés. Une opportunité de donner un autre sens à nos actions que dans la vie courante, un espace d'expression et d'expérimentation. Exploiter l'art et le jeu comme une possibilité d'agir sur le monde, leur donner une dimension performative.

## Cartographie d'un paysage

### **A - Pénétrer dans le ventre lieu gestationnel**

#### 1- Les éléments perceptibles du dehors

*Quitter un lieu et avancer vers un autre. Vous inviter. L'intention de vous dévoiler un lieu habituellement fermé. Fermé quand personne ne l'habite. Fermé quand il renferme des corps mais laissant échapper quelques bruits presque sourds. Des bruits qui traversent les parois de ce ventre qui remue de l'intérieur. Des bruits comme des bruits de coups, des coups arrivant sur le sol, frappant, rebondissant. Une seule voix audible, une voix frayant sa place entre les fibres d'une nappe musicale. Parfois plus un bruit. Une suspension aveugleeeeeee et puis cela recommence jusqu'au prochain silence. Pénétrez d'abord dans ce ventre vide, et explorez ce qui le compose, ses aspérités, ce qui a été placé là, pour construire, pour former. Ce lieu nourricier qui, imprègne et transforme selon ses codes, à chaque passage, encore, encore, encore.*

#### 2- Les éléments visibles au dedans

*Je pousse la porte, votre point de vue est celui d'un plan par dessus mon épaule. A ma hauteur. Le prolongement de mes yeux, l'écho de mes mouvements. L'espace de la pièce est complètement libéré au centre. Face à moi, à nous, un grand miroir tapisse entièrement le mur du fond, une surface sur les quatres. Quatre faces d'une boîte, d'un coffret, d'un écrin. Mon regard est aspiré par ce miroir. Mon corps se fige un instant, comme pour réaliser qu'il s'agit de lui-même. Lui, mais ailleurs. Plus loin, trop loin pour voir les fins détails qui le constitue. Juste un instant, de quoi se reconnaître. Vous reconnaître. Si près de moi, juste là derrière mon épaule, votre souffle presque palpable sur le bord de mon oreille et pourtant dans ce miroir aucunes sensations ni sons ne sont. Eux, devant nous, sont nous, mais en dehors de nous.*



Bref instant passé, proche de l'anacrouse<sup>7</sup>, mon regard s'ouvre et se met en mouvement. Il découvre des lignes semblant sortir de chaque côté de ce miroir et glisser le long des deux autres parois latérales de la pièce qu'on appelle le studio. Ces lignes qui se superposent et glissent le long du mur, ressemblent à des portées musicales prêtes à accueillir des notes, des rythmes. Ce sont les barres. Tenir la barre. Faire la barre<sup>8</sup>. Mettre la barre haut. Plus haut. Chercher à aller plus loin avec la barre au sol<sup>9</sup>. Au plafond rien. Un grand espace flotte au dessus de nos têtes. Un espace disponible. Haut. Sa hauteur en dit long sur ce qu'il appelle. Dans un angle une chaise, proche du miroir, proche d'un appareil à produire la musique. Un appareil qui tente de se substituer au pianiste et son instrument. Sans pianiste. Souvent un œil en moins du coup. Un isolement de plus. Un petit lieu dans la salle que seul l'enseignant investit . Avant. bien avant. aucun cahier. aucun stylo. Une cigarette parfois. Un peigne. Peu de choses laissant des traces. Un geste, une voix. Un moment éphémère sûrement, l'insaisissable oralité, l'impossibilité de capturer l'image. Quoi d'autre dans cet espace qu'est le studio ? L'attente. L'attente de l'accueil, qui revient à heure fixe, une heure fixe où arrive du mouvement, de la vie. Envie, en vie, engagement, engouement, enragé, encouragé, espérer, répéter, désarçonné, résonner, se raisonner, rayonner, se donner. Un espace pour se révéler, mais fermé. Un ventre pour grandir en silence. Un ventre unique, une unique configuration pour faire germer différentes esthétiques de danses. Un ventre constitué d'une manière défiant toute temporalité, toute discipline, toute évolution. La pratique de la danse classique comme modélisation du studio. Le studio de danse classique modélisant d'autres danses. Des barres pour faire la barre, un miroir pour renvoyer l'image extérieure. Un ventre qui se serait construit sur les besoins de la danse classique. Un ventre capable de faire passer quelques gènes dans une autre danse.

---

7 def. Apprendrelesolfège.com : anacrouse : Une anacrouse est une ou plusieurs notes de musique précédant la première barre de mesure. On emploie très souvent le terme de levée pour désigner l'anacrouse

8 « Faire la barre » en danse classique se définit par l'action d'exécuter un ensemble d'exercices fondateurs à la technique du danseur en se tenant à la barre.

9 La barre dite « au sol » est un ensemble d'exercices créés pour renforcer la musculature profonde du danseur, ceux-là s'exécutent allongés sur le sol.

*Dans ce même ventre s'alterne parfois une gestation contemporaine, jazz, africaine, hip hop et bien d'autres...*

## **B- Emprunter la voie de l'enseignant**

### 1- Les fonctions initiales

La voix de l'enseignant en danse classique s'appuie sur l'ensemble des codes qui la constitue afin de préserver sa tradition, son patrimoine. Sa transmission permet de faire perdurer dans le temps cette pratique esthétique à travers les corps. Cette transmission, principalement orale mais qui met en jeu des corps dans un environnement, vise à former des individus capables de l'exercer selon les codes de l'académisme.<sup>10</sup> Elle peut-être destinée à des élèves amateurs ou à des élèves désirant s'orienter vers une pratique professionnelle et s'inscrit dans des structures et institutions variables. La première trace dont on dispose en matière de transmission de la danse est l'*Orchestraographie* de Thoinot Arbeau datant de 1596. Sous la forme d'un dialogue écrit se trame une pensée pédagogique faisant exister une fonction sociale, physique et éducative. La valorisation du vivre ensemble, de la conversation, du développement de l'individualité et l'encouragement de rencontres entre hommes et femmes. Une manière d'ordonner une société avec déjà, une dimension d'évaluation. Cette pratique s'inscrit dans le même cadre de pensée que celui du jeu de paume, de l'escrime. En 1663, c'est l'établissement de l'académie royale de la danse à travers la publication des *Lettres patentes* du Roy. Un texte législatif « ouvert ». Le Roy rend public ce texte constitué par son conseil après l'avoir consulté. La fonction sociale perdure et son but est de constituer un cadre spécifique pour l'enseignement de la danse. Dans ce cadre apparaît la réglementation du métier d'enseignant. En 1776 c'est la disparition des corporations par l'édit de Turgot sur la liberté des arts et de l'industrie. A partir de cette période, et ce jusqu'à 1989 où naît le diplôme d'état de professeur de danse, il n'existe pas d'encadrement au métier de Maître à danser. Le diplôme d'état défend la transmission de la danse par un professionnel pour des raisons de santé publique et d'éducation. Il est mis en place par le ministère de la culture et est devenu obligatoire pour exercer. Aujourd'hui, différents profils d'enseignants existent, nous pourrions rencontrer des

---

<sup>10</sup> *Danse académique* ou *classique*. Ensemble de mouvements de danse codifiés, classés et utilisés dans l'enseignement chorégraphique'' (REYNA 1967). CNTRL.

enseignants ayant eu des carrières en tant que danseurs interprètes professionnels ou des enseignants issus principalement de la formation au diplôme d'état de professeur.

Les différentes fonctions de l'enseignement visent aujourd'hui à proposer une activité de loisir et de santé ou à former des futurs praticiens professionnels.

## 2- Reflets et ricochets

Le cours de danse classique est structuré en deux parties. Deux parties qui répondent parfaitement à la configuration du lieu « studio » visité avant. La première s'effectue à la barre, et est destinée à préparer le corps de manière progressive, selon un ordre précis d'exercices à effectuer à chaque fois à droite, puis à gauche. La deuxième partie du cours appelée « le milieu » est destinée à exécuter un ensemble de pas sans le soutien de la barre et dans une chronologie allant davantage vers la virtuosité en fin de séance. Les cours de danse classique sont dispensés majoritairement de façon collective, mais il existe la possibilité de prendre des cours particuliers, le nombre d'heures de classe est lui aussi variable en fonction du cadre dans lequel s'inscrit cette transmission. Durant l'apprentissage de la danse classique, l'élève bénéficie d'une pédagogie majoritairement frontale. Celui-ci évolue entre deux références : le miroir, le ramenant directement aux codes de l'esthétisme exigé, et celui du maître ancré devant lui. La plupart du temps, l'élève est confronté à une figure de référence par discipline, éventuellement changeant d'une année sur l'autre en fonction des institutions. Bien souvent, cette figure incarne l'image à atteindre pour l'élève qui développe parfois une idéalisation de son référent. L'élève se remet à celui-ci, et entreprend avec assiduité un chemin d'apprentissage qui s'appuie majoritairement sur une transmission par imitation du geste. En formation professionnalisante, on « forme » alors les corps des danseurs afin qu'ils soient prêts à aborder toutes sortes de pièces chorégraphiques. On forme et transforme, modèle et façonne, en essayant de faire en sorte que leurs corps répondent au plus près des attentes de ces codes. Ils sont sensibilisés sur l'hygiène de vie à tenir pour entretenir « l'outil » qu'est leur corps, ils apprennent à conditionner leur état mental... L'enseignant fait profiter l'élève de sa propre filiation. Cet enseignant, lui même imprégné d'un enseignement, d'un autre enseignant. D'une histoire. D'une histoire de corps qu'il garde en mémoire. Son corps, exprimant l'identité d'une filiation précise ou d'un mélange, projette par ricochet un langage hérité d'autres corps, de techniques référentes d'écoles. En danse classique, il existe différentes écoles<sup>11</sup>. Chacune, qu'elle soit française, danoise, italienne ou russe par exemple,

---

11 En danse classique le terme école, accompagné d'un adjectif national, désigne divers styles apparus au cours de l'évolution de la danse classique.

renferme des spécificités propres, qui marquent la technique et l'expressivité d'une empreinte bien à elle. En fonction de l'école à laquelle l'enseignant a été affilié, son corps, ses mécanismes fonctionnels, se trouvent façonnés, modelés. Il est lui-même, à travers l'histoire de son corps dansant, le passeur d'un style, ou d'un mélange de styles. La forme de sa technique, alors tissée de fibres référentes à ces écoles, constitue la cartographie de son enseignement et imbibe les corps de ses élèves de ces styles voyageurs. L'enseignant guide alors l'élève afin de répondre au plus près aux codes dont il est question. Il l'encourage à investir sa pratique d'une certaine *présence* souvent qualifiée de grâce. Au moment où l'élève accède à un niveau technique suffisant, celui-ci aborde les variations phares du répertoire classique. Durant cet apprentissage lié à l'interprétation d'un rôle, l'enseignant transmet les mémoires de son interprétation personnelle et sa propre intention de mouvement. Plus particulièrement dans le milieu amateur, l'intention donnée au mouvement répond à un objectif visuel tendant vers une exécution des pas de manière « gracieuse » dont l'un des objectifs est de présenter un gala de fin d'année.

### **C- L'Antre codes et héritages**

A l'Opéra de Paris, chaque saison est clôturée par la représentation du grand défilé qui, à travers son image, nous renvoie aux codes spécifiques de la danse classique. Ce patrimoine chorégraphique dévoile son exigence esthétique en exposant son organisation hiérarchique à travers une forme spatiale et géométrique, et affiche devant nos yeux l'universalisation des corps de ses danseurs. Les codes qui régissent la danse classique ont pour vocation de préserver son langage hérité de la tradition, de faire perdurer le « monument chorégraphique » qu'incarnent les œuvres du répertoire mais ils n'excluent pas l'évolution de la performance technique. Ceux-là constituent la danse académique et s'appliquent à différents niveaux des notions fondamentales.

#### **1- Les codes de l'espace**

A travers la relation à établir entre les danseurs et le public, il amène la frontalité. Le langage de la danse classique est construit en prenant en compte l'adresse au public, mais aussi pour répondre à une exigence esthétique vouée à harmoniser l'image corporelle du danseur. L'occupation de l'espace se réfère à des critères de géométrie et offre au public une maîtrise

parfaite de formes créées par l'ensemble des corps. En danse classique, on définit différents paramètres afin de le rendre concret. La notion d'orientation, c'est à dire, avec quelle partie de l'environnement ou partenaire, la surface avant du corps se met en relation. Une relation privilégiée avec le public, lui tourner le dos le moins possible. Afficher plutôt un angle séduisant, « un épaulé », un face à face affirmé, « un croisé » pour ne pas dévoiler certaines parties. Et puis il y a la direction, trajectoire empruntée lors d'un déplacement. On peut se diriger vers un lieu en ligne droite, ou en ligne courbe. Courbes et lignes. On parle aussi de formes géométriques comme le placement en ligne, en diagonale, en quinconce, le cercle, et d'autres encore comme le déplacement en « jet d'eau ». La ligne est une notion qui est très recherchée en danse classique, elle pourrait même être un objectif.

*Si vos yeux regardent toujours au dessus de mon épaule, vous pouvez voir maintenant en plus des lignes des barres, les corps alignées les uns derrière les autres, chaque main posée sur cette barre se trouve à la fois derrière et devant une autre main. Les corps, tous orientés vers le même côté de la salle, semblent être le reflet sans fin d'un autre corps, miroir sans fin de corps. Les chignons à l'arrière des corps s'alignent. Les jambes et les bras cherchent ensemble les mêmes directions à atteindre. Des jambes et des bras formant des lignes infinies, tous en haut, en bas, sur le côté, ils s'articulent dans la lignée d'une partition et cherche la précision d'une forme dans l'espace. Dans l'espace, apparaît aussi la notion des niveaux. Haut.*

*mi-hauteur.*

*bas.*

*Lever la jambe le plus Haut possible,*

*se cambrer le plus bas possible,*

*sauter au plus Haut,*

*maîtriser la mi-hauteur.*

Le corps dansant désireux d'atteindre chaque espace vide de ce ventre, étend ses membres au maximum pour rendre visible des formes connues et à reconnaître, élever davantage ses membres pour devenir le membre d'un niveau supérieur. Le niveau sous toutes ses formes reste la source à atteindre. Niveaux au conservatoire. 1C1 1C2 1C3 1C4 1C5 ?

Si vraiment il le faut, allez, encore une année... 2C1 2C2 2C3 2C4 3C CEC DEC. En association. Débutant Intermédiaire avancé. En concours. 3ème prix 2ème prix 1<sup>er</sup> prix. A l'école de l'Opéra de Paris 6ème division 5ème division 4ème division 3 division 2nde division 1ère division. Arrivée dans la compagnie de l'opéra. Non pas vraiment arrivé encore, c'est à nouveau le bas de l'échelle. Remplaçant. Quadrille coryphée sujet 1<sup>er</sup> danseur étoile. Chaque année on évalue ce qui monte pour savoir ceux qui montent. A condition qu'il y ait la place parfois, sinon il faut attendre. Chacun son niveau, puis son échelon. A chaque échelon son rôle. Un rôle à jouer dans le corps de ballet comme pour les quadrilles et coryphées. Un rôle pour jouer un personnage, comme pour les autres. Un personnage plus ou moins important, plus ou moins présent dans la narration, plus ou moins difficile à danser. En fonction du niveau. En fonction de la disponibilité. Tout ceci est bien propre à l'Opéra de Paris. Toutes les compagnies de danse ne fonctionnent pas ainsi en France. Les lignes et formes qui créent un paysage. Un paysage de corps, de corps de ballet. Le corps de ballet, constitué des quadrilles et coryphées à l'Opéra de Paris ou de danseurs moins hiérarchisés dans d'autres compagnies de danse, rendent visible dans l'espace, l'organisation spatiale et géométrique des codes de la danse classique. Les corps ont été formés, à travers les niveaux, pour donner à voir la ligne d'un corps capable de restituer des lignes dans l'espace. Le corps de ballet a pour objectif de créer un corps commun et de restituer une « respiration » commune. Un corps collectif placé en second plan et servir un corps soliste placé au premier plan, à un niveau plus haut. Un corps soliste, un corps « étoile » respirant seul, existant de manière indépendante, avec un angle d'expression plus large. Plus on monte de niveau et plus les angles s'ouvrent. La première position par exemple, est une position des pieds qui se construit en joignant ses talons tout en ayant les orteils dirigés vers l'extérieur. Lorsque le danseur débute, l'angle d'ouverture se retrouve ouvert à 90 degrés environ, puis, dans l'évolution des niveaux, cet angle s'ouvre progressivement jusqu'à pouvoir atteindre parfois une ouverture se rapprochant des 180 degrés. Tout comme cet angle prend de l'ampleur dans l'espace, le danseur, accède au fil de sa progression, à une ouverture plus large en terme de répertoire technique à aborder, à sa situation dans l'espace, et vise à disposer d'une plus large liberté d'investissement personnel au niveau sensible. Tous les espaces, en danse classique, sont codés et référencés selon l'histoire et le patrimoine, et rien n'est laissé au hasard.

Dans le ventre gestationnel, la voie de l'enseignant est balisée de sorte à inscrire dans les corps et l'espace qui enveloppe ces corps, la maîtrise des codes qui régissent le ballet classique.

## 2- Les codes du temps

*Au dedans de ce ventre, le temps a d'autres codes, des codes d'un autre temps. Un temps qui ne se compte ni en minutes ni en heures mais en 8. 8 temps. Tant de fois 8 comptées à répétition, 8 temps parfois coupés de contretemps. Pas de chrono pour donner le temps du départ, après le temps il n'est plus temps, sans relâche il faut compter les 8, comme le crocodile qui avala le réveil du capitaine Crochet, le danseur ne cesse de sentir en lui les 8 comptes qui portent ses phrases. Curieuse façon de traverser le temps. Une gestation qui durerait des cycles infinis  $\infty$  de 8. Dans cet espace lieu hors du temps de l'horloger, le danseur s'émancipe de certains codes de la vie du dehors pour tisser un autre langage. Un temps de 8 temps, traversé par des accélérations, des décélérations. Le temps qui est palpable par la succession des exercices dans le cours. Une succession d'exercices, une succession construite minutieusement, pour accélérer progressivement. Un temps pour tout. Un temps pour se préparer, un temps pour y aller. Pour rentrer en matière. Dans la matière. La matière tissée sur des phrases de 8 temps. Un temps pour parler, en dehors des murs du studio, et un temps pour se taire, entre les murs. Se taire pour écouter, la voix de l'enseignant, écouter son corps, écouter la musique.*

La musique découpe le discours du danseur principalement par des phrases de huit comptes. Ce système de comptes est un élément important pour celui qui pratique puisqu'il lui permet d'être un appui pour la mémorisation des ses phrases chorégraphiques. Les rythmes musicaux sont aussi affiliés à des familles de pas, demandant alors une adaptation constante de la relation corps / temps. Les musiques du répertoire des ballets classiques ont la faculté de reconvoquer de manière instantanée la chorégraphie d'une variation par exemple et constituent un réel outil d'autonomie pour le danseur. Dans le cours de danse, la musique est

choisie en fonction des pas abordés, afin d'apporter un soutien et une cohérence au mouvement. A travers la musique, l'élève danseur découvre des pas spécifiques qui font eux aussi parti d'un patrimoine.

Je pense au pas de polonaise, au pas de mazurka, au pas de polka. Ces pas jouent avec le temps grâce aux rythmes que leur impose la musique et semblent se transmettre à travers l'espace en défiant le temps qui passe au dehors...

### 3- Les noms de codes

*Les pas. Les premiers pas. Petits pas. Pas de course. Pas de géant. Pas de loup. Ces pas là sont principalement destinés à avancer dans la vie du dehors. Au dedans du studio, ils sont plus nombreux. Beaucoup plus nombreux. Et comme les lettres d'un alphabet, ils avancent mais tracent aussi en courbes, en lignes, reviennent en arrière pour faire une boucle, descendent tout droit ! Et chaque phrase de pas commence par une majuscule et se termine par un point ! Une préparation et une fin précise, pointilleuse. Ces pas piquent, frappent, échappent, fondent, battent, déboulent, dégagent, jettent, brisent, penchent, glissent, chassent, développent, assemblent, changent, retirent, balancent, tombent.*

Un vocabulaire de pas qui occupe une part importante des codes de la danse classique, dont les mots font parler le corps. Un vocabulaire laissant parfois des maux de corps. La nomenclature est française et donne une réelle indication fonctionnelle sur le mouvement. Chaque pas répond à une image très précise en terme de forme finale. Elle est définie par un début et une fin, et s'inscrit dans le temps et l'espace de manière à ce qu'elle soit toujours lisible pour celui qui regarde. Il existe des conventions correspondantes à l'exécution de ces pas, soit pour répondre à un propos esthétique, soit pour optimiser les mécanismes du corps, ou encore dans le but de les concilier avec les paramètres de l'espace ou de la relation au public. Le corps se les approprie de façon absolue et crée des phrases chorégraphiques en les faisant se succéder. Le corps s'approprie progressivement ce langage venu d'un autre temps, un langage constitué d'un vocabulaire à la fois connu à l'oreille et nouveau pour le corps. Un vocabulaire de pas dont la fonction est identifiable au son, dont la découverte se fait par la vue. La vue du pas de l'autre. La production de ces pas est indissociable de la performance exigée au danseur, celui-ci devant répondre à l'évolution d'une technique de plus en plus virtuose. L'esthétique du geste étant soumise à la référence extérieure de l'image, l'exécution



des figures doit sembler facile et gommer toute marque d'effort chez le danseur. La mise en représentation de ce langage doit pouvoir offrir à celui qui regarde un parfait accord de l'ensemble des fondamentaux afin de viser un état de grâce.

#### 4- Dress codes

*État de grâce, état de corps. L'état de grâce comme une possible suspension du temps dans un espace donné. La propagation d'un état capable de transformer un geste connu. Une transformation de l'intérieur, visible de l'extérieur. Un état de corps créé par la rencontre entre le dedans et le dehors. Un état dissociable de la pratique de la danse classique puisque existant ailleurs, un état tellement attendu en danse classique qu'il en devient indissociable de celle-ci. La ballerine comme figure idéale de la grâce. Une grâce aussi esthétique que spirituelle. Religieusement le corps se tourne vers cette recherche de grâce, spirituellement il se plie à construire l'édifice parfait de son corps cathédrale dans le vœu d'y accueillir la grâce. Éclairer son édifice de l'intérieur pour briller de l'extérieur et toucher le témoin présent. Un état à atteindre peu explicable, peu expliqué, touchant l'élite. Un élite certainement non conscient de cet état qui transforme l'espace de son geste au sein d'un autre temps. Un geste traversé traversant, un geste construit conventionnellement mais donc la circulation intérieure semble faire respirer l'extérieur.*

Un extérieur dont la notion d'esthétisme résonne avec la notion de « beau ». Le code du « beau ». Il est omniprésent en danse classique et notamment à travers le corps. Le « beau » est défini selon des références.

#### a- Références

Pour le corps, les critères sont particuliers comme par exemple la **taille**, le poids, et doivent pouvoir s'inscrire de façon harmonieuse dans un collectif. Même si ces critères évoluent à travers les époques et le cadre de pratique en danse classique, ils restent très présents dans le milieu professionnel. La tenue des élèves est également codifiée et celle-ci diffère selon les genres. Pour les filles, les cheveux doivent être attachés en chignon, elles doivent porter des collants et un justaucorps afin de laisser une visibilité maximum au corps.

Elles doivent également s'équiper, en fonction de leur niveau de demie pointes et pointes. Les garçons portent également des collants, plus épais, un tee shirt près du corps et des demie pointes. En fonction des écoles, ces codes sont plus ou moins respectés à la lettre et le choix personnel plus ou moins écouté. Si la tenue diffère entre les filles et les garçons, les apprentissages techniques diffèrent aussi sur certains points. Le travail des filles est par exemple axé davantage sur la technique des pointes ou l'élévation des jambes tandis que celui des garçons tendra vers les sauts et le travail des pirouettes en majorité. Répondre aux codes de la géométrie spatiale, de l'esthétique et à la nécessité d'une technique « propre », s'avère être au cœur du travail à produire.

*J'ai commencé la danse classique à l'âge de 6 ans, et l'image que je garde de mon premier cours est celle d'un ensemble de corps alignés, assis au sol, les jambes allongées devant le buste. Des corps d'enfants du même âge, tous coiffés de chignons, vêtus d'un justaucorps blanc et chaussés de chaussons blancs également. Un image d'esthétisme homogène. J'ai été sensibilisée, très vite, aux attentes concernant le fait d'avoir une image conforme au codes de la danseuse classique. Je me souviens m'appliquer à faire mon chignon de manière impeccable, en laquant au maximum mes cheveux pour qu'aucun ne dépasse et choisir mes justaucorps en fonction de la manière dont ils habillaient mon corps. Puis vers l'âge de dix ans, j'ai pris conscience des attentes concernant les critères physiques attendus. Nombreux ont été les cours où l'on me disait de rentrer mon ventre et mes fesses, comme si ces parties avaient été bannies du ~~corps~~ de la danseuse classique. Alors je m'appliquais à tenter de gommer ces formes, sous peine de bloquer ma respiration, ce qui faisait rougir mon visage de façon intense. Après cela, j'étais questionnée par mes camarades sur la rougeur vive de ce visage qui était devenue pour moi, un sujet de honte dès que je me mettais à danser. Dans ces moments, je me sentais en contradiction. Je voulais danser, respirer, profiter de ce que traversait mon corps au niveau sensible, et l'image attendue, la conformité d'une beauté subjective, m'enfermait dans un carcan qui n'avait rien, pour moi, d'artistique ni de poétique. Je me souviens m'être questionnée plusieurs fois à cet âge, sur la différence entre la manière dont les gymnastes abordaient leurs pratiques et celle que j'investissais, par choix, dans un domaine artistique.*

Le miroir omniprésent, ainsi que l'œil de mon professeur, étaient là pour me rappeler que LE point de référence était l'image que renvoyait mon propre corps. Par conséquent, mon attention, principalement dirigée vers celle-ci, faisait que j'en oubliais mes sensations internes, et surtout, ne m'encourageait pas à découvrir, qui, quelle individualité, habitait ce corps. Je me suis souvent sentie être « un cheval d'écurie » que l'on prépare aux courses les plus réputées. Cette préoccupation à former un corps à être beau, à répondre aux critères de la danse classique, m'a poussée parfois au non respect de moi-même. Je me suis imposée des restrictions alimentaires dès l'âge de dix ans qui, additionnées aux douze heures d'entraînements hebdomadaires, ont perturbé fortement mon développement pubère. A dix neuf ans, j'avais un corps qui n'allait pas avec mon âge. J'étais certes devenue conforme au profil de la danseuse classique, mais je voyais bien que j'étais en décalage avec mes amies qui vivaient autre chose. Et dans le quotidien, ce qui était perçu comme beau dans le cours de danse, apparaissait comme étrange, voir pathologique. Entre les cours, je m'astreignais à coincer mes pieds sous le meuble de la télévision, afin de transformer des pieds qui n'était jamais assez cambrés pour la danse, tandis qu'à la plage, je me dépêchais de les enfouir sous le sable pour cacher la difformité de mes orteils. Quand je rentrais de mes cours de danse, mon père s'affolait des ampoules qui s'étaient formées dans les chaussons de pointes. Et pourtant, pour moi, en tant que danseuse, j'y trouvais une forme de beauté. Une beauté liée à la passion et à la persévérance. Finalement, je crois que la question du beau, à travers ma pratique de la danse classique, m'a toujours questionnée. Parfois elle était figeante voir aseptisante, et souvent, elle émanait de quelque chose de dur.

#### b- Croyances

La première chose que l'on peut constater en danse classique est que l'image du corps qui s'y réfère est principalement celle d'un corps féminin. La question d'un genre majoritaire à travers cette image oriente fortement la manière dont elle ouvre les perspectives de sa

pratique. Un fille, avec un tutu et des pointes, voilà l'image prédominante rattachée à la danse classique. Aujourd'hui encore, beaucoup d'éléments encouragent cette perception.

Dès l'enfance déjà, les livres d'histoires qui évoquent la danse classique font apparaître majoritairement des filles. Des filles habillées souvent de rose, ayant un corps filiforme et dont l'objectif principal étant de participer à un beau spectacle. Ces spectacles font référence à certains ballets du répertoire, dont le personnage principal est bien souvent celui d'Aurore dans *La belle au bois dormant* ou d'Odette dans *Le lac des Cygnes*, des personnages évoquant une forme de beauté éternelle. Et si, quelques fois un garçon apparaît, c'est sous la forme d'un prince élégant et fort, dont le corps aux muscles dessinés, semblent pouvoir résister à toutes les épreuves. Les codes de la danse classique ont, en quelque sorte, fondé l'image du corps sous le signe de la légèreté que renvoie la résistance à la gravité, mais aussi à la place prédominante de la ligne. La ligne, créée par l'ensemble des corps, la ligne visuelle recherchée dans les figures, et la ligne globale du corps répondant à certains critères esthétiques. Cette notion de ligne, sous ses différentes formes, répond à une exigence spécifiquement relative à l'image de la danse classique. Une exigence visant une forme de perfection, et qui, par conséquent, idéalise celle ou celui qui parvient à répondre aux attentes de ces codes. Cet ensemble de critères, qui, fondent encore aujourd'hui l'image de la danse classique, fait que celle-ci véhicule l'idée que tous les corps ne peuvent s'inscrire dans cette pratique. Cette idée vient réduire l'accès à l'expérience et engendre une sacralisation de la pratique. L'Opéra de Paris reflète parfaitement cette idée de sacralisation. Le lieu d'une part. Une architecture majestueuse, historique. Tout y est construit de manière à résonner avec les codes auxquels répondent la notion de beau en danse classique. Amplitude de l'espace, ornements et dorures que l'on peut retrouver dans l'esthétisme des costumes des ballets, les lignes des luminaires, escaliers et matières architecturales nobles. Les danseurs et danseuses de l'Opéra de Paris semblent évoluer dans un écrin. Ils vivent leurs journées ensemble, entre eux, s'appliquant à répondre aux mêmes attentes, leurs corps conformés aux mêmes exigences. A l'école de danse de l'Opéra de Paris, dès le concours d'entrée déjà, les paramètres du corps comptent, et j'ai pu les découvrir en passant moi-même cet examen à l'âge de dix ans. Pour avoir accès à cet enseignement, les critères recherchés sont très précis. Le candidat doit pouvoir correspondre à une grille de taille et de poids par rapport à son âge. Pas besoin de savoir danser pour y entrer, en revanche, l'attendu se fait sur la conformité d'un corps. Ne pas être trop petit ou trop grand, être mince, avoir les jambes plus longues que le buste, avoir des pieds suffisamment cambrés, des tendons d'Achille bien étirables pour avoir un plié suffisant, disposer d'une certaine souplesse destinée à lever les jambes à une hauteur

maximale et bien d'autres critères sont explorés minutieusement. Chaque candidat est passé au peigne fin sur l'aspect physique avant de pouvoir accéder à un stage de sélection définitive. Ce protocole vise à s'assurer que ces élèves, et peut-être futures danseuses ou danseurs de la compagnie, répondront aux codes attendus afin de préserver l'image esthétique fondée par la danse classique. Une image esthétique rendue possible par des prédispositions corporelles. Des prédispositions corporelles facilitant les acquisitions techniques.

Des acquisitions techniques TECHNIQUES *techniques*. Une esthétique de technique. Bien sûr, il existe dans d'autres structures offrant la possibilité de danser sans avoir à répondre à ces critères. Plus la pratique est à visée professionnelle et plus l'exigence est forte. Dans les conservatoires par exemple, il est possible d'accéder à l'enseignement de la danse classique sans attente d'harmonisation parfaite des corps. Néanmoins, les attendus techniques, rappellent régulièrement aux élèves, qu'un corps fin et souple pourra favoriser telle ou telle performance. La tenue de danse dans les cours, contribue elle aussi à rappeler ces critères. Collants et justaucorps sont là pour dévoiler les formes du corps, et avoir l'œil sur la ligne esthétique.

*Adolescente, je me rappelle la façon dont nous, élèves danseuses, étions soumises au regard de notre professeur. Parfois, il nous demandait de prendre le cours les jambes nues, uniquement avec le justaucorps. La nudité de nos jambes ne pardonnerait rien visuellement. Régulièrement il nous demandait l'évolution de notre poids, et à cause de cette pression, je m'étais imposée d'intégrer à mes valises, à chaque période de vacances, un pèse personne. Pour mes enseignants, j'avais toujours deux kilos de trop. Et même après les avoir perdus, ils étaient toujours de trop. Un jour, lorsque je passais le concours national de Caen, j'ai entendu deux membres du jury échanger au sujet d'une des danseuses qui avait une poitrine trop forte à leur goût. L'un disait à l'autre : « il n'y a pas assez de nourrices en France ». J'avais alors seize ans, mais je n'ai jamais oublié cette phrase...*

Le moment du spectacle de fin d'année est aussi l'occasion de conformer les corps entre eux en danse classique. Si l'enseignant choisit d'aligner ses élèves, la question de l'esthétique se pose aussi. Harmoniser des corps différents. C'est ainsi que les grandes se retrouvent toujours derrière et les petites devant. Mettre ensemble des corpulences similaires. Définir des critères à mettre en jeu pour renvoyer quelque chose de *beau*.

On peut se demander quelles sont les conséquences de ces critères en danse classique au sein d'une classe, et aussi sur quelles valeurs se construit le collectif des élèves et comment leurs rapports entre eux évoluent autour de cette subjectivité. Il semble important de se questionner sur le fait que ce « *beau* » en danse classique, s'articule principalement autour de l'image extérieure du corps, alors que l'expérience intérieure même du corps dans le mouvement dansé est peu évoquée, contrairement à la danse contemporaine.

## **D- Par delà les traces**

*Les traces qu'on nous laisse nourrissent nos filiations, apportent parfois une explication aux sensations que nous portons en nous, des sensations liées à des gestes hérités. Ces traces laissées par l'autre, ont la capacité de ramener notre corps sensitif à reconvoquer des expériences encore vivantes dans notre corporéité. Sur la cartographie de ce paysage apparaissent des traces. Des traces fraîchement laissées, des traces plus anciennes, qui incrustées dans le terreau semblent avoir toujours existé, semblent ne jamais pouvoir disparaître. Des traces évoquant le rassemblement d'un cheminement commun, orientées dans le même sens, elles indiquent une direction semblant tellement évidente qu'aucun autre trajet n'effleure les possibles. Des traces serrées. Serrées si serrés comme pour se rassurer. Rassurer pour tout tenir, tenir serré pour se rassurer. Serrées comme les baleines d'un bustier destiné à maintenir une forme, à créer LA structure dans laquelle chercherait à circuler discrètement une respiration secrète.*

### 1- Recto

Les traces dont nous disposons sur la danse classique créent un paysage à partir de différentes facettes où chaque entrée se fait néanmoins par l'aspect historique. Nous sommes en France. Et selon Ivor Guest,<sup>12</sup> le berceau de la danse classique serait l'Opéra de Paris. Dans son ouvrage *Entre cours et jardins d'illusion, Le ballet en Europe (1515-1715)*, Nathalie Lecomte évoque plutôt la notion d'institutionnalisation à travers la création de l'Académie Royale de

---

12 Ivor GUEST, *Le Ballet de l'Opéra de Paris, trois siècles d'histoire et de tradition*, Flammarion, 2001.

musique. Nombreux ont été les ouvrages en danse à venir s'ajouter sur mon étagère au fil du temps. Parfois offerts, parfois choisis par mes soins, parfois conseillés par mes enseignants. Principalement, les premières pages sont destinées à nous donner une trace de la naissance du ballet classique. On entre en la matière via des dessins ou reproductions d'individus ornés de costumes nobles, les danseuses apparaissant comme des fées. Deux petites ailes, des jupons tels des mille-feuilles ne laissant dévoiler que le bas des jambes dont les extrémités se trouvent être des pieds beaucoup trop petits et fins pour supporter toutes les couches du costume. Les débuts de ces livres m'ont souvent évoqué les livres de contes pour enfants, laissant la possibilité de rêver à un monde fantaisiste. Fantaisiste, féérique, inaccessible ?

*A ce moment, je me demandais à quel point ces images, les histoires qu'on nous raconte sur cette danse classique avaient vraiment existé. Qu'avait - on choisi de garder, de nous raconter, qu'avait-on choisi de dévoiler ou de nous cacher ?*

Et puis, des dessins d'archives, on arrive aux photos. Des photos de corps principalement d'un point de vue frontal, mettant en avant les plus belles lignes du corps, démontrant davantage de virtuosité en avançant dans les époques. Des photos comme des tableaux. Un décor, des costumes, un personnage principal et parfois quelques figurants au second plan. Tout semble avoir été choisi, tout semble être assorti. Les danseurs apparaissent tout sourire, l'atmosphère est à la fête ou à la rêverie. Et puis quelques noms reviennent, des chorégraphes, quelques danseurs ayant marqués cette Histoire. On découvre brièvement leur parcours, leurs influences, leurs prouesses.

2- Verso

*Et les personnages en dehors de leur décorum ? En grandissant, j'ai commencé à chercher du côté de l'envers du décor. Je voulais savoir si ce que je vivais dans ma petite école de danse de la banlieue parisienne, à 8 ans, dans la vraie vie, pouvait avoir un lien avec tout ce que ces gens des livres pouvaient traverser. Je voulais savoir sur quel chemin j'avançais, et surtout comprendre pourquoi j'avais ce sentiment d'une danse classique à deux vitesses. Y avait-il une vraie et une fausse ? Une pour les petites filles et une pour les adultes ? Enfant, je trouvais parfois difficile de tourner mes jambes en dehors, de réussir à trouver dans le miroir la courbe parfaite dans mes ports de bras. J'avais le sentiment que ce que mon*

corps produisait, était limité par la nature du corps humain alors que dans mes livres, tout était parfait, toutes les lignes poussées à l'extrême, dans une facilité irrationnelle. Même Martine semblait tout faire avec une telle aisance !<sup>13</sup> Et puis il y avait quelque chose que je vivais dans ma pratique qui n'était jamais abordé dans mes livres. La vie intérieure de mes mouvements. Les danseurs de ces livres en avaient-ils une ? Que se passait-il derrière leurs apparences ? Alors j'ai regardé du côté des vidéos, pour tenter trouver de la vie chez ces icônes. A l'époque, j'avais réussi à trouver deux documentaires, l'un sur Patrick Dupont et l'autre sur Sylvie Guillem. Deux histoires vivantes en noir et blanc, les seules en ma possession que je ne cessais de visionner en essayant de percevoir ce qui se jouait vraiment dans ces corps. Deux corps sortant de l'Opéra de Paris. Encore cet Opéra de Paris. Tous les vrais danseurs étaient-ils issus de ce lieu si mystérieux ? Patrick et Sylvie, eux aussi semblaient articuler des lignes parfaites, produisant des sauts et des tours plus impressionnants les uns que les autres. Je voyais bien que LA Guillem, à 12 ans déjà, réunissait tous les attendus dont parlaient les gens de l'Opéra. Un pied extrêmement cambré, une ouverture de hanche dépassant presque les capacités humaines. Finalement, l'essentiel de ce qui était renvoyé dans ce documentaire vivant semblait aussi irréel que ce que je pouvais trouver dans mes livres. Les sujets abordés étaient similaires, la sublimation extérieure du corps pris dans une structure élitiste, un écrin réservé à une poignée d'individus ayant bénéficié d'une « programmation » physiologique spécifique à la danse classique. Dans une autre émission<sup>14</sup> de télévision, cette idée s'est confirmée. Claude Bessy, directrice de l'école de danse de l'Opéra expliquait comment les élèves sont choisis pour rentrer dans l'Ecole : « Natacha, 12 ans est un petit format. » ; « le pieds doit être dans la ligne de la jambe » ; « il a déjà une qualité de corps naturelle que nous n'aurons pas besoin de travailler » ; « entre 11 ans et 13 ans voyez, toujours le même critère esthétique, voyez, ça deviendra comme ça ».

---

13 DELAHAYE Gilbert , *Martine fait de la danse*, Casterman, 2018

14 *Les enfants de la danse*, École de danse de l'Opéra de Paris, sous la direction de Claude Bessy, 1988.



On montre au grand public des élèves qui ont déjà des corps répondant parfaitement à ces codes. Les gens disent c'est exigeant, c'est dur ! Mais finalement on ne sait pas grand-chose. Et puis on a le sentiment que la danse classique c'est l'Opéra de Paris. Apprendre la danse classique c'est être un petit rat. Arpenter un quotidien avec un chignon sur la tête, un sac Repetto sur l'épaule et marcher en canard. Dans un livre évoquant l'apprentissage du danseur<sup>15</sup>, il y a une courte partie sur le cœur de cet apprentissage, mais curieusement les premières lignes expliquent les avantages d'une telle école financée par l'état, les écoles privées en France ou à l'étranger peuvent faire prendre un risque de financement important sans garantie de résultat. Et puis dans la deuxième partie, Claude Bessy explique qu'il faut rapidement sortir un élève de l'illusion de devenir danseur si son corps ne possède pas les prédispositions nécessaires. Vient ensuite toute une série de paragraphes expliquant le contenu de la formation du danseur : La notion d'en dehors, la compétition, la connaissance de son corps selon les critères attendus, l'endurance, la solitude, les cinq positions (éternel rappel dans les livres de la danse classique dans le cas où l'on serait passé à côté), les hiérarchies et concours, la journée type d'un danseur, savoir se coiffer, se maquiller ... Finalement c'est comme si l'on découvrait tous les ingrédients qui auraient servi à confectionner les images des autres livres sur la danse. Une espèce de Monsieur Patate à garnir. La recette pour confectionner un ballet, la décomposition des couches dont se compose la danse classique. Et curieusement, dans ce livre, les enfants de huit ans arborent déjà des positions parfaites, les adolescentes sont prises en photo dans des pauses sur des pointes parfaites, les garçons sautent à l'écart à un mètre du sol. Mystère. On ne découvre rien de l'évolution du mouvement et de la vie intérieure de ces corps. Le livre de Joël Laillier<sup>16</sup> dévoile davantage l'intérieur de Monsieur Patate. Effectivement, dans ce livre, la fascination de la danse classique prend plus un air de condamnation. On y découvre les rouages de l'institution qu'est l'Opéra de Paris, et les fantasmes prennent un tout autre aspect de cette « fabrique à élites ». Un livre nécessaire pour dévoiler ce qui est caché, ce qui transforme la réalité d'un univers qui se veut idéal.

*Bien sûr, j'avais eu l'occasion durant mon parcours d'avoir l'écho de cet envers du décor, à travers des témoignages d'élèves renvoyés de l'institution que j'avais pu rencontrer, ou d'amies parties se former dans ces murs. Mais, tant que ce discours n'apparaissait comme une trace visible par tous, j'avais le sentiment de ne plus savoir ce qui était vrai*

---

15 BESSY Claude, *Leçon de danse*, Le pré aux clercs, 2005.

16 LAILLIER Joël, *Entrer dans la danse, l'envers du ballet de l'Opéra de Paris*, CNRS éditions, 2017.

*dans mes livres, et d'être victime d'une supercherie. Alors voilà. Finalement j'avais peu de choses pour lire l'expérience du danseur. Des livres féeriques sur l'Opéra de Paris et un ouvrage déconstruisant ces illusions. Finalement un choix pour approcher la danse classique raisonnant terriblement avec le cygne blanc et le cygne noir. Mais quoi ! Rien d'autre ?*

### 3- Modes d'emploi

Il existe des manuels pratiques. Celui de Jacqueline Challet Haas<sup>17</sup> par exemple, réunit toutes les positions et les décompositions techniques de la danse classique. Celui de Grazioso CECCHETTI<sup>18</sup> évoque minutieusement des pas techniques figurant dans les variations du répertoire. Ces manuels analysent et décomposent les mécanismes de productions techniques et dévoilent en partie la manière d'obtenir les lignes et figures fascinantes de la danse classique, toujours associées à leur nomenclature française.

*Des traces de pas. Des traces de formes. Des formes de pas. Des formes qui se plient et se déplient comme des origamis aux lignes et contours parfaitement dessinés.*

Peu nombreuses sont les traces en esthétique classique qui laissent transpirer la vie intérieure de la forme de ce geste dansé. Trouver le langage sensible par delà le langage académique. Chercher les traces de l'expérience interne du danseur classique. Des traces de parcours, des biographies de personnalités évoquant leur chemin, mais point de description de vécu au sein du mouvement, pas de lucarne possible pour percevoir ce qui se joue de la poésie au-delà de la création du chorégraphe. La poésie du geste. Du geste sensible. Dans le reportage sur *Les enfants de la danse*, Bertrand Barena, enseignant, confie « A l'opéra de Paris rien n'est écrit, tout se transmet par la tête et par le cœur ». Rien est écrit effectivement de la manière dont on enseigne et si l'on écoute les paroles des enseignants dans les reportages montrant un cours de danse classique on peut entendre des comptes, de 8, et l'enseignant qui nomme les noms des pas qu'il montre. Éventuellement il chantonne les qualités de la musique. A la fin de l'émission, on entend une enseignante de l'Opéra, ancienne danseuse étoile du ballet dire « le jour de l'examen de fin d'études, il faut qu'elles se libèrent il faut qu'elles sortent leur personnalité, c'est ce qui attire le regard du public dans une représentation ». Des traces sont

---

<sup>17</sup> CHALLET-HAAS Jacqueline, *Manuel pratique de danse classique*, Ressouvenances, 2009

<sup>18</sup> CECCHETTI Grazioso, *La danse classique, Manuel complet de la Méthode Cecchetti*, Volume 2; Rome : Ed Gremese, 2005

parfois laissées telles qu'elles sont mais sans qu'on en comprenne vraiment le contenu. Un contenu dont finalement personne ne parle jamais et qui finit par être qualifié de grâce ou de don, en tout cas quelque chose qui ne se transmette visiblement pas et que tout le monde ne peut avoir. L'image du danseur classique, et son expérience de pratique se trouvent formatées par ces traces. Soit il apparaît comme le produit d'une fabrique à élites touché par la grâce ou bien il est décrit comme un être totalement sorti de la vie réelle et voué aux sacrifices. On passe encore une fois, d'un profil de cygne blanc à un cygne noir sans laisser imaginer autre chose. Au cinéma, on sert encore au grand public régulièrement, ces grandes lignes de la danse classique. Par exemple dans le film *Black Swan* de Darren Aronofsky sorti en 2011, ressortent finalement les mêmes paramètres que dans le livre de Claude Bessy que nous avons ouvert plus tôt. Sacrifice, solitude, enseignant intransigeant et blessures du corps. Déjà pour le jeune public, on retrouve dans *Ballerina* d'Eric Summer en 2016 les mêmes facettes de vie du danseur. Dans le livre d'Isabelle Launay<sup>19</sup> on retrouve parfaitement ces idéologies dans certains témoignages de danseurs eux-même. Des danseurs pris dans « une machine à broyer les faibles », et selon Patrick Dupont, « il s'agit de former des corps performants pour qu'ils soient capables de tout danser. Le moteur est avant tout de se *shooter* à la technique. » Si l'on ajoute à ces témoignages celui de l'ancienne directrice de l'école de danse de l'Opéra de Paris Claude Bessy, le parcours de l'apprentissage de la danse semble se résumer à un engagement quasi religieux où la pratique artistique n'est décrite que comme sacrifice et performance corporelle proche d'un personnage sortant tout droit d'un Marvel. De ces corps bondissants semble ne sortir qu'un aspect de leur discours. Comme si un filtre retenait prisonnière une partie de leur souffle. Une quasi déshumanisation de l'être destiné à la poésie pourtant, une sorte d'hybridation de corps et de machine à exécuter des prouesses techniques. Un filtre ne laissant passer aucune confession de sensation intime du mouvement, ne laissant filer aucun témoignage de la vie intérieure du mouvement académique. Une pratique dont le devoir est de ne montrer aucun effort dans lors de l'exécution et qui serait défini uniquement par la notion de forme. Faire. Raconter ce qui a été fait. Comment cela été balisé. Un filtre de traces qui laisserait passer des histoires de corps mais en retenant l'intérieur. Des histoires d'enveloppes, de contours, de surfaces. Guidés depuis l'enfance religieusement par leurs maîtres dont la parole est la voix de la seule vérité, on peut se demander dans quelle mesure ils développent une réflexion propre. Faire des traces sur les traces d'un autre, reproduire à l'infini des traces de formes moulées par ceux d'avant.

---

19 LAUNAY Isabelle, *Poétique et politiques des répertoires, Les danses d'après*, I, CND Pantin, 2017. p.156.

*Dans de nombreux cours de danse, j'ai souvent constaté que peu de place était donné à l'évocation de la sensation du mouvement contrairement aux aspects fonctionnels.*

Il existe des traces pour comprendre les mécanismes du mouvement . Des traces élaborées soigneusement par des analystes fonctionnels dans le mouvement dansé. Des ouvrages comme celui d'Odile Rouquet<sup>20</sup> grâce auquel j'ai pu enfin mettre des mots sur des phénomènes physiques et physiologiques et comprendre. Et puis j'ai découvert d'autres écrits comme le livre récent de Christine Roquet<sup>21</sup>, où la notion de corporéité dansante y est clairement abordée. Ces notions d'expérience du corps se trouvent davantage en recherche en danse, en philosophie même, mais peu au sein même des discours des pratiquants finalement. Comme si un filtre se dressait entre les deux et qui pourrait laisser penser que le danseur classique aborde sa pratique en semblant exclure ces concepts.

*C'est à ce moment que j'ai découvert le travail de Wilfried Piollet. Le sentiment d'un autre possible, un autre possible grâce à l'emprunt d'une autre voie.*

#### 4- Sans code barre

Wilfried Piollet était une danseuse et pédagogue issue elle-même du classique. En 1973 Wilfried Piollet, danseuse étoile de l'Opéra de Paris, décide de s'éloigner des barres pour les rendre « flexibles ». C'est lors d'une création de Merce Cunningham à l'Opéra, à laquelle elle participe avec son mari Jean Guizerix, que W.P. prend conscience de l'intérêt d'une préparation au ballet classique différente. Les leçons "cunninghamiennes" semblent préparer son corps de façon plus autonome et plus rapidement qu'en passant par la barre. Dès lors, elle entame une recherche pédagogique personnelle, loin des cours traditionnels de l'institution mais aussi loin des miroirs qui encadrent l'espace. Déjà à l'école de danse de l'Opéra de Paris Wilfride Piollet semble ne pas trouver son compte dans l'enseignement proposé. Comme elle le fera lorsqu'elle sera danseuse dans la compagnie, elle cherche à compléter sa formation à l'extérieur avec des enseignants tel que Lioubov Egorova de 1956 à 1965 ou Yves Brioux de 1969 à 1983. Avec son mari Jean Guizerix, elle s'intéresse au néo-classique ainsi qu' au contemporain que ce soit à l'Opéra ou à l'extérieur. Avides de création et à la recherche de nouveaux outils pédagogiques, ils découvrent ensemble l'analyse fonctionnelle dans le mouvement dansé, le BMC© mais aussi les techniques de danse contact.

---

20 ROUQUET Odile , *De la tête aux pieds*, Recherche en mouvement, Paris, 1991

21 ROQUET Christine , *Vu du geste, interpréter le mouvement dansé*, CND, Pantin, 2019


Cette démarche les pousse à travailler seuls à partir de 1973. En découvrant cet autre possible, j'ai eu le souhait d'avoir le retour d'expériences d'une élève ayant approché le travail de Wilfried Piollet. J'ai parcouru celui de Nathalie Adam à travers son mémoire de fin d'études. Un écrit universitaire. Un écrit universitaire parmi d'autres. Finalement des traces écrites sur la danse plus accessibles qu'ailleurs. Nathalie Adam a approché W.P. en tant qu'élève au Conservatoire national supérieur de Paris. A ce moment, le conservatoire accueille difficilement les méthodes pédagogiques de Wilfried Piollet alors qu'elle est régulièrement invitée dans des centres de formations professionnelles ou par les universités.

En 1999 paraît le premier ouvrage *Rendez-vous sur tes barres flexibles*, une réflexion poétique, avant *Barres flexibles*, qui évoquera davantage les fondamentaux de cette technique. W.P. s'inscrit dans une recherche pédagogique de terrain, avec ses élèves, en s'appuyant sur ce qu'elle traverse et découvre. Nathalie Adam est aujourd'hui danseuse et chorégraphe, notamment auprès de la compagnie *L'Espace*. Elle mène des ateliers auprès de publics en milieu scolaire et auprès de jeunes danseurs professionnels. Également enseignante, elle a exercé dans différents conservatoires comme celui de Strasbourg ou celui de Vitry sur Seine. Son mémoire a été dirigé par Christine Roquet dont la spécialité est l'analyse du mouvement, et il a été soutenu en septembre 2020 à l'université de Paris 8. Lors de sa recherche N. Adam part de son expérience d'élève dans le cours de Wilfride Piollet puis rentre dans une analyse thématique de sa pédagogie singulière. Elle reconnaît avoir découvert une danse « pensante », des cours dispensés par une dame en ciré rouge et généreuse en citations. Elle achève ses études par un prix au conservatoire, et ressort de cette expérience armée d'outils pour s'entraîner en toute autonomie. Pour elle, trois éléments ressortent de cette méthode, le travail perpétuellement effectué au milieu, l'absence du miroir comme support et une approche par la sensation en relation avec l'imaginaire. Dans son écrit N. Adam établit un état des lieux des différents fondamentaux qui se retrouvent systématiquement dans les cours qu'elle a pu prendre auprès de Wilfride Piollet. Elle évoque la question de la répétition présente dans l'entraînement du danseur et la façon dont il est possible de l'investir, de la ré-investir en y injectant à chaque fois autre chose. Une approche du geste diversifiée, capable de s'appliquer à différentes pratiques esthétiques. Une manière d'apporter un travail de fond au danseur, à partir duquel il pourra manipuler toutes matières, tous styles. Un travail d'exploration du geste en terme d'action et pas uniquement rattaché au vocabulaire de la danse classique. Pour pouvoir manipuler toutes matières, il s'avère indispensable de rendre son corps disponible. Elle aborde aussi la question de la répétition nécessaire à l'intégration d'un apprentissage et des risques de conditionnement qu'elle peut engager. Ce point de tension est étudié par

N. Adam et elle tente de déceler, au sein de la pédagogie de W. Piollet, un moyen possible de résoudre ce paradoxe. Différents points se dégagent de son analyse, le premier est la grande variété d'un répertoire de geste, le deuxième sont les différentes manières d'exploiter ce geste et notamment la question des inversions systématiques, mais aussi un travail autour des coordinations combinées (ce qui oblige à une certaine disponibilité mécanique et musculaire), et la dernière est la manière dont elle proposait à chaque fois une nouvelle façon de l'investir, une nouvelle attention à y porter. Pour W. Piollet la répétition d'un geste ou d'un exercice ne peut s'envisager sans chercher à les nourrir à chaque fois d'attentions variées. N. Adam décrit la pédagogie de son enseignante comme étant une pédagogie exploratrice, bousculant les codes et structures du cours de danse classique traditionnel. Apporter aux élèves un socle de pratique leur permettant une autonomie de l'expérience du mouvement dansé tout en les préparant à aborder des techniques et esthétiques variées. Finalement si l'on fait la synthèse de ce qui guide le travail de Wilfried Piollet et ce qui relie les fondamentaux de sa méthode les uns aux autres, c'est la recherche permanente de mobilité. Nathalie Adam a fait ressortir cette notion en faisant l'état des lieux des intérêts à lâcher la barre, dé-fixer le regard du miroir et porter une conscience particulière aux perceptions du mouvement, une conscience mobile car capable de se déplacer dans le corps, et d'être motivée par un imaginaire variable. Placer ses repères, ses appuis sur son propre corps apparaît ici comme la clé d'un apprentissage favorisant l'autonomie, l'adaptabilité en toute circonstance, qu'elle soit induite par la pratique d'esthétiques variées, ou la variabilité de l'environnement (scène, impact de la lumière...). L'objectif principal étant de préparer le danseur capable « d'emporter sa danse partout avec lui », et qu'il puisse se détacher de la référence visuelle de l'enseignant et du miroir. Le travail de Wilfried Piollet a ouvert de nombreuses perspectives sur l'approche du cours de danse classique et notamment en terme d'autonomie du danseur et du croisement d'esthétiques. J'avais moi-même fait les frais de mon conditionnement en technique classique lors de différentes traversées en danse contemporaine. Pour ces raisons, je me suis beaucoup retrouvée dans le livre de Noé Soulier<sup>22</sup>. Une autre trace écrite par un danseur passé par l'université. Au début de son ouvrage il explique comment l'approche de la danse classique a conditionné sa manière de mémoriser une chorégraphie par la forme et le déplacement géométrique principalement en dépit d'une autre définition possible du mouvement. Ces dernières traces, plus fraîches, j'étais heureuse et rassurée de les découvrir. Mais je les ai découvertes à l'université. A travers les chercheurs.

---

22 SOULIER Noé , *Actions, mouvements et gestes*, CND, Pantin, 2016.



Dans le studio, pourtant au plus près des pratiquants en danse, des pédagogues, jamais je n'en ai entendu parler en danse classique. Il semble y avoir, sur la cartographie de ce paysage, un manque de ponts entre les différents chemins d'approche, les différents savoirs. Entre les notions de conscience et de connaissance, de vivre, de sentir et définir. Comme s'il fallait choisir son camp. Cela me rappelle une phrase de Rudolph Noureev lors de sa direction à l'Opéra de Paris que m'avait rapportée mon enseignante qui avait été soliste à l'époque. En dirigeant les danseurs qui cherchaient à comprendre il s'exclamait « vous pas parler. Vous faire ! ». Je me suis clairement demandée si le peu de traces du fond et de la forme dans l'apprentissage de la danse classique révélait une défiance au niveau pédagogique au sein du cours de danse. En démarrant la formation d'enseignante je me suis tout de suite mise à la recherche d'une autre conception didactique, non pas pour remplacer celle existante mais plutôt pour l'enrichir. Engager la recherche d'un enrichissement d'expérience par des notions d'investissement du geste tout en respectant l'exigence de l'académisme. Un enrichissement du geste en s'appuyant sur des outils dont nous disposons dans notre propre corporéité.

## Dialogues entre le dedans et le dehors



*Extrait des cinq sens*

### A - Éveiller ce qui n'est pas encore nez

#### 1- Sentir <sup>23</sup>

Lors de mon activité de sommelière, j'ai découvert l'expérience de la dégustation. En formation, on explique que la mémoire est un outil considérable pour archiver les différents éléments, qu'ils soient visuels, olfactifs ou gustatifs, et que celle-ci est constitutive d'une bibliothèque de goûts. La capacité à reconnaître un vin, à en deviner le terroir, l'âge ou encore l'appellation précise, est finalement la résultante de connaissances emmagasinées et de liens tissés entre celles-ci, un jeu de pistes en quelque sorte. Les outils soigneusement rangés dans cette bibliothèque me servent aujourd'hui à trouver le plaisir de boire et manger en reconvoquant des images, des sensations et des souvenirs, et ce malgré la mise en sommeil de mon goût. Lorsque nous déposons une boisson ou un aliment dans notre bouche, c'est l'oxygène qui s'y mêle qui fait remonter les arômes vers la placode olfactive. Celle-ci reçoit les molécules et fait directement le lien avec le cerveau. Ce dernier analyse et identifie la nature de ce parfum. Le transport de molécules entre la langue et la placode olfactive s'appelle la rétro olfaction. C'est ce phénomène qui nous fait dire parfois qu'une chose a le

---

23 Défi. Cntrl : Sentir : 2. *En partic.a*) Percevoir par l'odorat.



goût de l'odeur. Les récepteurs de la langue eux, identifient le sucré, le salé, l'amer et l'acide, ils sont placés à différents endroits et ressemblent à des petites papules. Voici comment je vivais l'expérience de la dégustation, avant que mon odorat s'évapore.

*Je regarde le vin dans le verre, sa couleur, son intensité ou sa transparence cristalline. Le disque transparent qui surplombe la masse m'aiguille sur son degré d'alcool par son épaisseur. Grâce aux indices visuels je tente une projection de goût. J'attrape le verre et le rapproche de mon nez pour le sentir. C'est le premier nez. Je sens et mon nez découvre les premières notes. Doux, ou légèrement piquant, fruité, boisé, ce parfum est encore subtil car timide, immobile. Presque farouche de se dévoiler. Alors, pour passer à l'étape suivante de la dégustation, je fais tourner mon verre pour aérer le vin. Le mélange de l'air avec le liquide dévoile davantage les nuances de couleurs et la nature de ce vin. Je stoppe l'aération et j'attends que le vin arrête de tourner dans le verre. J'observe à présent les larmes du vin, la vitesse à laquelle elles descendent et leur épaisseur, m'orientent dans mon diagnostic. Deuxième nez. L'aération faite en amont a fait éclore les arômes du vin et sa complexité. C'est comme si mon nez avait accès à une certaine profondeur. Le parfum traverse mes narines et vient toucher ses moindres récepteurs. C'est le moment de l'identification des parfums. Par famille, arômes primaires, secondaires, tertiaires. Ils m'informent sur le cépage, la région, l'élevage en cuve ou en fût, le millésime. Analyser, déduire, tenter. Faire des liens en utilisant la mémoire. Puis je porte le verre à ma bouche et y fais rentrer le vin. Il arrive sur la surface de ma langue puis la tapisse. Je laisse rentrer un peu d'air pour qu'il se mélange à la substance et pour aérer à nouveau le vin pour qu'il dévoile d'autres parfums. Étude de La texture. Soyeuse, tannique, sirupeuse ou légère. J'avale et insiste sur la retro olfaction en soufflant doucement par le nez. Nouveau moment d'analyse et d'identification des arômes. Les parfums persistent quelques instants, j'écoute les caudalies<sup>24</sup> qui restent comme un écho. Elles Imprègnent ma mémoire et remplissent ma bibliothèque du goût. Et puis un jour plus rien.*

---

24 Nombre de seconde qui accompagnent la présence des parfum après la déglutition.

*Vide.*

Le vide de saveurs. Les parfums venus de l'extérieur ne font plus réagir mon intérieur. Une impression soudaine de dialogue sourd, opaque. Une forme d'hermétisme forcé.

Perdre l'odorat c'est perdre le goût. Perdre l'odorat pour une sommelière c'est comme une terre qui ne pourrait plus recevoir d'eau.

Je regarde le vin dans le verre, sa couleur, son intensité ou sa transparence cristalline. Le disque transparent qui surplombe la masse m'aiguille sur son degré d'alcool par son épaisseur. Grâce aux indices visuels, je tente une projection de goût. J'attrape le verre et le rapproche de mon nez pour le sentir. C'est le premier nez. ~~Je sens et mon nez découvre les premières notes.~~ Doux, ou légèrement piquant, fruité, boisé, ~~ce parfum est encore subtil car timide, immobile.~~ Presque farouche de se dévoiler. ~~Alors, pour passer à l'étape suivante de la dégustation,~~ je fais tourner mon verre pour aérer le vin. Le mélange de l'air avec le liquide dévoile davantage les nuances de couleurs et la nature de ce vin. Je stoppe l'aération et j'attends que le vin arrête de tourner dans le verre. J'observe à présent les larmes du vin, la vitesse à laquelle elles descendent et leur épaisseur, elles m'orientent dans mon ~~diagnostic.~~ Deuxième nez. ~~L'aération faite en amont a fait éclore les arômes du vin et sa complexité. C'est comme si mon nez avait accès à une certaine profondeur. Le parfum traverse mes narines et vient toucher ses moindres récepteurs. C'est le moment de l'identification des parfums. Par famille, arômes primaires, secondaires, tertiaires. Ils m'informent sur le cépage, la région, l'élevage en cuve ou en fût, le millésime. Analyser, déduire, tenter. Faire des liens en utilisant la mémoire.~~ Puis je porte le verre à ma bouche et y fais rentrer le vin. Il arrive sur la surface de ma langue puis la tapisse. Je laisse rentrer un peu d'air pour qu'il se mélange à la substance et pour aérer à nouveau le vin ~~pour qu'il dévoile d'autres parfums.~~ Étude de la texture, soyeuse, tannique, sirupeuse ou légère. J'avale et ~~insiste sur la retro olfaction en soufflant doucement par le nez.~~ Nouveau moment d'analyse et d'identification des arômes. Les parfums

~~persistent quelques instants, j'écoute les caudalies<sup>25</sup> qui restent comme un écho. Elles imprègnent ma mémoire et remplissent ma bibliothèque du goût.~~

Les semaines, les mois passent et ce vide m'est insoutenable. J'ai la sensation d'un trou noir, le sentiment d'avoir été amputée d'une partie de moi-même. L'odorat est relié directement à la question d'identité. A partir de ce moment, je ne peux plus me sentir ni reconnaître l'odeur de ma maison, de mes propres draps. Le sentiment qui suit est celui de l'insécurité. Pas facile de se fier à ce/ceux qui m'entourent, de sentir ce qui est bon ou mauvais pour moi.

« Le corps ne reconnu d'abord pas sa propre odeur, puis ce fût le contact de sa propre peau.

Il était dépossédé de ses sens, le touriste de son propre territoire. Il la voyait s'avancer de plus en plus, éloignant le mélange possible de son souffle avec l'air dans lequel il baignait. »<sup>26</sup>



Sentir c'est d'abord respirer. Respirer c'est vivre. L'air que je respire et que j'accueille au dedans de moi-même n'a à présent plus de saveur, il est opaque et ne m'apporte que peu d'indices sur ce qu'il transporte du dehors. Mon corps respire dans cet environnement mais il est en quelques sortes détaché de celui-ci. Presque spectateur de lui-même, de ses déambulations, sans radars, sans repères. Alors, comme un réflexe de survie presque animal, mon corps commence à déplacer son attention, et ma perception de l'expérience se modifie.

25 Nombre de seconde qui accompagnent la présence des parfum après la déglutition.

26 Traces retrouvées de cette période de vide

Mon œil regarde le vin dans verre. Il perçoit sa couleur, son intensité ou sa transparence cristalline. Le disque transparent qui surplombe la masse m'aiguille sur son degré d'alcool par son épaisseur. Ma main, s'approche de ce verre par un chemin direct. Pied dans la main. Pouce, index et majeur entoure maintenant la ligne droite et fine de ce pied pour le porter au bord de mes narines par une flexion du bras. C'est le premier nez. Mon imagination, nourrie par ma mémoire, tente de rattraper, reconvoquer les premières notes. C'est la toute première rencontre de cet élément avec mon corps. Doux, ou légèrement piquant. Subtil car timide, immobile. Presque farouche de se dévoiler. Alors, désireuse de le découvrir un peu plus, mon poignet effectue des ronds en dedans dans rythme continu . Le fond du verre suit le mouvement de la forme. Le contenant suit le voyage du contenu. Le mouvement du liquide dévoile davantage les nuances de couleurs et la nature de ce vin. Je stoppe la rotation interne de mon poignet. Le mouvement intérieur se calme dans la décélération progressivement jusqu'à l'arrêt, et comme un souffle haletant, les larmes denses glissent le long des parois. Grâce à cela, je peux déjà dire si l'alcool viendra me procurer une chaleur douce ou si celle-ci sera brûlante. Deuxième nez. La respiration du vin dans le verre, impulsée par le mouvement précédant a fait éclore davantage le côté sucré ou piquant. C'est comme si mon corps avait accès à une certaine profondeur et à nouveau je tente par projection mentale, de rendre visible l'invisible. Puis le bord du verre rentre en contact avec mes lèvres. Le verre est plus frais que mes lèvres. Extrêmement lisse. Sa courbe épouse parfaitement la forme de ma lèvre inférieure. Ou peut-être est-ce ma lèvre inférieure qui épouse cette courbe. Mon coude se lève, et fait incliner le verre qui libère le liquide. Il touche d'abord la surface de ma langue puis la tapisse et à eux deux se crée une rencontre. Lui aussi est plus frais que ma langue. Je laisse rentrer un peu d'air pour que celui-ci fasse danser le vin. Le liquide valse sous mon palais et semble explorer tout l'espace à demi clos. Étude de la texture, soyeuse, tannique, sirupeuse ou légère. Fin de la valse. La matière se retrouve poussée vers l'arrière et chute dans l'ombre de ma gorge. Double direction, opposition des forces, mon souffle repousse la

*nappe d'alcool chaud du dedans au dehors presque par réflexe d'un processus passé.*

Il est possible de dire aujourd'hui qu'un individu qui perd la vue va développer davantage ses autres sens. La cécité est un handicap beaucoup plus connu dans notre société tout comme la surdité. L'ouïe et la vue apparaissent comme les sens « principaux » dans les relations humaines. Néanmoins, des études émergent de plus en plus, et ce depuis les conséquences de la COVID 19, sur le rôle de l'odorat dans notre développement. Joël Candau, anthropologue et auteur de *Mémoire et expériences olfactives*<sup>27</sup>, évoque l'impact de l'odorat dans la vie sociale, sexuelle et familiale. Catherine Thomas-Ant rion, neurologue, explique dans un article<sup>28</sup>, qu'au niveau anatomique, le cortex olfactif est intriqué dans les régions impliquées dans l'émotion, contrairement aux autres aires sensorielles bien individualisées. Par conséquent, à la perte de ce sens comme d'un autre, il faut r appr hender le rapport au monde que l'on peut avoir, s'adapter à l'environnement en modifiant le point de vue perceptif afin de retrouver un équilibre minimum. De plus, la perte de l'odorat est un handicap aveugle. Imperceptible de l'extérieur. C'est un handicap qui coupe d'une partie du monde mais sans que personne ne s'en aperçoive. Il est à tel point invisible qu'il va juste qu'à être totalement oublié par ce qui en ont la connaissance. Il est comme un vague souvenir dans les mémoires. C'est un sens en moins qui, en quelque sorte, extrait l'individu de son environnement, ou en tout cas d'une partie. Une sorte de dissociation entre le bain dans lequel il se trouve, et sa perception réelle. C'est une chose en moins à partager avec les autres, une chose qui devient incompréhensible, un non accès à. Il manque une dimension aux choses présentes dans l'environnement, la sensation de vivre dans un 2D. Quelque chose qui ne *parle* plus, la forme d'une fleur, sa couleur, mais sans l'essence qui se diffuse pour venir vous atteindre, vous faire réagir. Une communication bafouée. Alors il faut réinventer ses habitudes dans le rapport à l'autre, aux choses, et tenter de tisser de nouveaux repères, et de venir stimuler ses émotions par d'autres biais. Trouver d'autres médiums pour ancrer dans sa mémoire des souvenirs.

*Auparavant l'odeur de l'herbe fraîchement coupée me ramenait directement à un souvenir d'enfance, aujourd'hui il faut trouver d'autres man res de rattacher un moment   une sensation.*

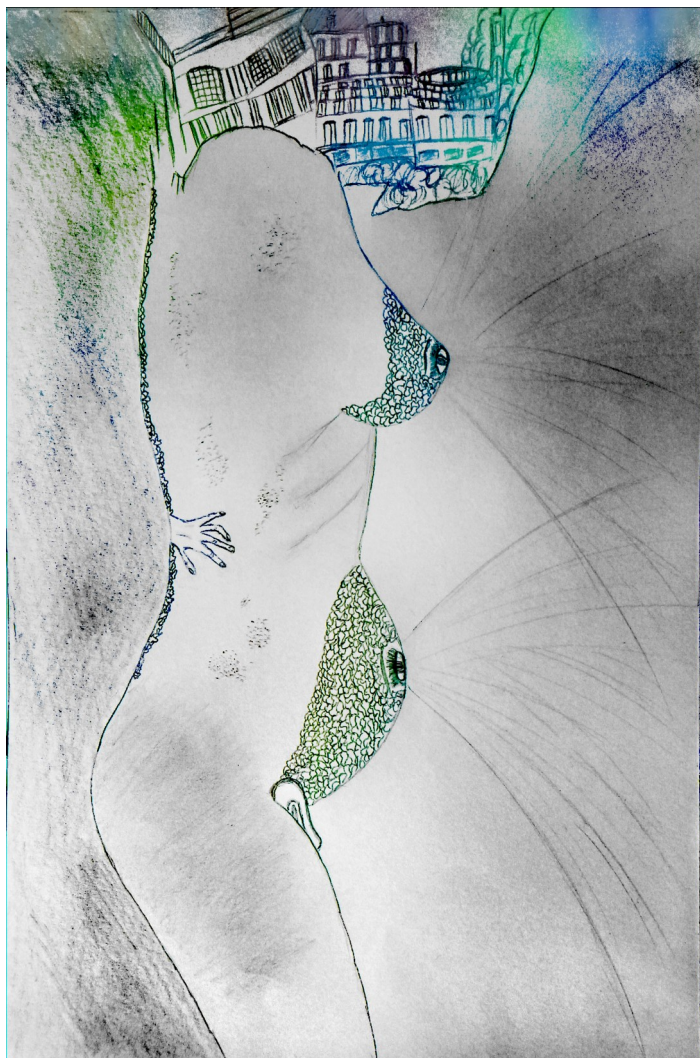
---

27 CANDAU Joël , *Mémoire et expériences olfactives* : Anthropologie d'un savoir-faire sensoriel, PUF, 2000.

28 *La mémoire olfactive : quand les souvenirs ont une odeur !* [www.observatoirebv2desmemoires.fr](http://www.observatoirebv2desmemoires.fr)

« Le corps qui marche révèle des images cachées.

Il se dévoile entre lignes courbes et volumes, et laisse sur son passage l'ordre de ses sens éveillés... La peau du visage, la forme des yeux, révèlent



les alternances de l'ombre et de lumière. Les différentes atmosphères dialoguent avec lui. Dans l'humidité et la fraîcheur du sombre tunnel, le corps se referme, se tend, se courbe, puis se déploie, s'expose à la lumière et se détend à sa sortie. La peau se laisse dévoiler au contact de la lumière, et se met en mouvement pour la faire voyager sur le corps. S'il se rigidifie et prend des postures inquiétantes le long de la parois de roches, il se laisse bercer en continu quand il est attiré par l'océan. Le bruit de ses pas dévoile des indices sur

les matières qu'il écrase au sol, parfois lisse, parfois fait de gravillons ou de sable. Ce corps peut transmettre ce qu'il a découvert par ses postures, prendre le temps de vivre les sensations pour que cela soit perceptible. Il peut jouer à donner forme à ce que son imaginaire à inventé avec les éléments présents, et offrir une autre expérience du lieu. »<sup>30</sup>

29 Def. Cntrl : Sentir :1. Percevoir, éprouver une sensation physique qui renseigne sur l'état de l'organisme ou sur le milieu extérieur.

30 Traces écrite d'une balade sur la côte Basque . Dessin : carte sensible de ce lieu.

Dans son livre *Vu du geste*<sup>31</sup>, Christine Roquet explique que la manière dont nous percevons l'environnement a un impact direct sur le geste. Par exemple, si nous marchons sur une surface très chaude, nos pas vont s'accélérer et notre corps se tendre. De même que si nous marchons sur une surface molle, notre façon de marcher va se modifier de manière instantanée. Christine Roquet parle « d'enchevêtrements sensorimoteurs » et de « systèmes perceptifs », terme issu des théories de James Gibson, psychologue américain. Dans cette partie de son livre, Christine Roquet rassemble des noms qui ont développé la théorie commune partant de l'idée que tous les sens fonctionnent en même temps. Maurice Merleau Ponty nomma ce phénomène le « chiasme sensoriel » dans son ouvrage *Le visible et l'invisible* en 1964, puis Michel Bernard poursuivit ce discours sous le terme de « fonctionnement chiasmatisé généralisé dans la corporéité ».

*C'est parce que j'ai perdu l'odorat que ma perception du monde s'est modifiée. J'ai compris, que la manière dont s'était réorganisé ce chiasme sensoriel avait agité directement sur mes actions, mes expériences. Je suis devenue la première contemplatrice de mes propres gestes et déplacements dans une traversée du temps. J'ai ressenti<sup>32</sup> les choses autrement. J'ai découvert que dans cette action de ressentir, il y avait une démarche de conscience à enclencher. Une conscience du corps, en relation avec son environnement. Ainsi, au début spectatrice, vu d'en haut de mon propre moi, je m'observais à découvrir, redécouvrir, mon rapport au dehors. Et comme un enfant qui découvre le mouvement de ses mains, je contemplais la manière dont les parties de mon corps, ses surfaces, rentraient en contact avec le visible et l'invisible. Derrière ces grands yeux noirs se jouait la dualité du vouloir et du pouvoir. Devant eux, les plus beaux paysages dévoilaient la promesse d'une sensation meilleure. La paroi transparente de mon œil, si épaisse, semblait pourtant ne laisser aucun passage possible entre le dedans et le dehors. Une cohabitation impossible entre l'ombre et la lumière, l'œil noir comme le spectateur qui rêve de son siège qui le cloue. Consciente de ce qui existait, présente face à ce qui dévoilait devant moi, mes yeux scrutaient les moindres détails. J'ai pris conscience que le mouvement de mes yeux glissant comme une caméra*

---

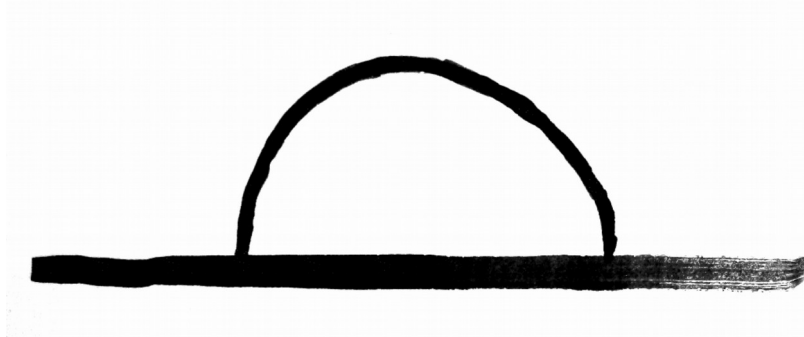
31 Christine Roquet, *Vu du geste, Interpréter le mouvement dansé*, CND, Pantin, 2019, p.82.

32 Def. Cntrl : Ressentir : B. Éprouver vivement dans son âme ou dans son esprit l'effet d'une cause extérieure.



sur le paysage, faisait exister pour moi une nouvelle réalité. Une réalité visible capable peut-être de me faire re-sentir à nouveau, ou en tout cas autrement.

Le poète britannique John Keats disait que rien ne devient réel tant que l'on n'a pas ressenti. Ce ressenti, indissociable de notre façon d'exister, est directement relié à notre conscience. L'action de « ressentir »<sup>33</sup> matérialiserait, grâce à notre conscience, la manière dont nous recevons une expérience, en lien avec un élément extérieur. Vivre mentalement la conscience de son corps. Une expérience subjective qui serait rendue consciente mentalement. La conscience de ce ressenti comme faculté à faire exister quelque chose de subjectif, et de le déployer davantage. Cette notion de conscience du corps, directement liée à un ressenti, amène à la notion de présence. La présence comme investissement conscient d'un corps dans un espace / temps donné. La présence comme investissement de soi-même, comme capacité à développer un état de conscience « récepteur » du dehors et du dedans. En danse classique, la présence est principalement affiliée à la notion d'aura. On l'a ou on ne l'a pas, comme on a du charisme ou pas. Pourtant, au XVIIIème siècle, Raoul-Auger Feuillet, danseur et chorégraphe, matérialise dans son système de notation, le début des chorégraphie par un symbole appelé « la présence ».



*Symbole de la présence dans l'ouvrage de Raoul-Auger Feuillet publié en 1700 Chorégraphie, ou l'art de décrire la danse par caractères, figures et signes démonstratifs.*

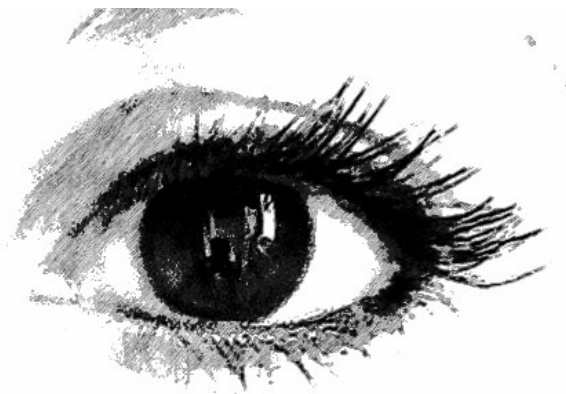
Une trace écrite, montrant qu'elle concerne toute personne s'appêtant à exécuter cette partition de danse, et non un don qui serait porté pas quelques pratiquants uniquement. La présence comme le début de quelque chose. Comme la conscience mentale qui refléterait une disponibilité du corps, le conscience d'un système de récepteurs capable d'accueillir des éléments extérieurs. Le ressenti du danseur classique est abordé davantage dans l'axe de la

---

33 Def. Cntrl : Ressentir : A. Éprouver une sensation physique, en tant que telle, agréable ou désagréable. Ressentir du bien être, ressentir un coup, la douleur, la fatigue.

sensation physique. Par exemple, la douleur par le biais du travail des pointes pour les danseuses, ou dans le travail de l'assouplissement, ainsi qu'en conséquence des nombreuses heures de répétitions. Il existe parfois la contrainte alimentaire, entraînant parfois la sensation de faim, de vertiges liés à la fatigue. Et puis il y a le ressenti au niveau émotionnel, mais celui-ci est principalement évoqué dans le contexte de vie du danseur. La joie, lors d'une réussite, la déception, la colère parfois ou l'injustice. Le ressenti découlant de l'expérience du geste et de la conscience de l'impact de la cause extérieure reste quasi inexistant dans les discours, les traces. Alors il faut chercher. Chercher à regarder autrement, autrement pour percevoir ce qui peut être ressenti par cette enveloppe corps, à travers les formes qu'elle traverse et l'espace qu'elle transforme.

## **B- S'émouvoir<sup>34</sup>**



*L'œil réfléchit l'image dans son angle le plus retiré et l'englouti tout à coup*



*pour l'incruster dans les chairs.*

*Mes yeux. Photo personnelle retravaillée au fusain*

34 Def. Cntrl . S'émouvoir : Emploi transitif. A. Vieilli, domaine phys. Mouvoir, mettre en mouvement, bouger.

## 1- Regarder pour en être

Regarder c'est chercher à percevoir, à connaître par le sens de la vue.<sup>35</sup> Regarder pour atteindre, en quelque sorte avoir conscience que l'on fait parti de ce monde, que l'on s'intègre dans un paysage. Merleau Ponty explique dans son ouvrage *L'œil et l'esprit*, que le corps est à la fois voyant et visible. Selon lui, « le corps est pris dans le tissu du monde ». Le monde perçu comme le prolongement du corps. Il explique que l'action de regarder ne peut se dissocier de celle de se mouvoir, que le regard ne peut exister sans mouvement. En effet, lorsque l'on regarde quelque chose, soit le corps se retrouve à se tourner dans la direction visée, ou les yeux, seuls, effectuent un mouvement vers le sujet. Par conséquent, le regard est directement lié à la notion d'espace. La relation qui se crée entre l'œil et le sujet fait exister l'espace « pris » entre les deux. Lorsque le corps se met en mouvement, il rend visible par le regard, le paysage qui l'encercle. Ce corps, à la fois visible et voyant, reconnaît et se reconnaît grâce à la notion de corps vécu. C'est parce que celui-ci a mémorisé une expérience mettant en jeu l'aspect sensoriel, qu'il est capable de reconnaître, d'identifier les paramètres d'un objet, d'un simple regard. Par exemple, c'est parce que le corps a vécu l'expérience du contact avec le coton, qu'il sait, à travers le regard, que cette matière est douce. De même que le simple fait de regarder la neige peut apporter une sensation de froid. Le regard a la faculté de convoquer les autres sens. Cette représentation de ce qui est vu, sera directement influencée par le vécu de chacun. La manière dont nous percevons le paysage dans lequel nous sommes intégré, modifie directement notre expérience de ce monde. Elle a la capacité d'influencer la façon dont le corps se meut, en terme de forme, de qualité et de dynamique. Par exemple, si l'œil perçoit une image dont la représentation qu'il s'en fait est désagréable, c'est le corps qui s'éloignera instinctivement de l'objet regardé. Ce corps va se « resserrer », comme s'il cherchait à devenir opaque, hermétique. Le flux de son mouvement de recul sera certainement soudain, ce qui amènera quelques tensions musculaires. Ainsi, la manière dont nous regardons le monde agit directement sur notre corps, sur notre posture. L'analyse fonctionnelle dans le mouvement dansé, met en avant l'influence du regard sur la manière dont s'organise notre corps. Anatomiquement déjà, on sait que les muscles de la nuque sont reliés aux muscles oculaires. Les muscles oculaires et cervicaux travaillent en synergie. Par conséquent, si le regard se met spatialement en recul du paysage, la tête sera tirée vers l'arrière, en translation, entraînant le déplacement des cervicales. Il sera alors possible de constater une compensation des autres volumes (cage thoracique et bassin).

---

35 Définition A. Cntrl .

Cette posture évoquant une forme de retrait au monde, a la faculté de donner à voir un état émotionnel spécifique pour celui qui regarde.

Au contraire, un regard curieux, désireux de découvrir, fera projeter le corps vers l'avant. Ne dit-on pas « aller de l'avant » à quelqu'un qui doit regarder vers le futur ? Lorsque nous regardons le monde nous interprétons ce monde et notre imagination a la capacité de nourrir notre perception liée au vécu antérieur.

*Empruntez la voie de mon regard. Traversez le cristallin de mon œil et voyez la **mise au point** qu'il fait de ce qui se trouve devant lui. Telle une caméra, mon œil cherche à saisir les détails de ce monde en glissant sur sa surface. Il atteint, enveloppe les perspectives de ce décors dans lequel il se trouve. La conception de l'objet visible devant moi est la mienne. Singulière. Elle est liée à mon vécu, à ma mémoire. La réception de mon œil imprègne mon corps de ma propre représentation du monde, de ma propre perception. Mon corps tourne sur lui-même, doucement. Mes yeux glissent sur le paysage qui m'encercle. Ou c'est peut-être le paysage qui caresse la surface des mes yeux en se déplaçant. A ce moment, j'agis sur ce monde autant que ce monde agit sur moi. Sur la surface de mon œil, je perçois la fraîcheur de l'atmosphère, la fraîcheur d'un chemin semblant ne pas avoir encore été parcouru. Je fais un premier état des lieux de ce qui s'offre à moi, je parcours, je m'émerveille. Mes yeux sont comme dilatés, je peux presque sentir leur capacité d'accueil, leur acceptation de laisser le dehors me pénétrer au dedans. La manière dont ils attrapent la fraîcheur de l'atmosphère et l'engloutissent, me rappelle comment, à travers l'inspiration, l'air tapisse l'intérieur de mon corps, se dépose sur ses parois. Ce déplacement dans l'espace visible est comme une caresse. Sans crainte, sans étonnement, je profite de ce plan qui tourne autour de moi. A mesure de son avancée, de nouvelles formes se dévoilent et m'atteignent, tantôt leur rondeurs réconfortantes, tantôt leurs angles imposants. Leurs matières, leurs moindres détails, semblent attiser ma mémoire, la mettre au défi furtif du moindre lien avec un vécu passé. La mémoire d'une traversée réelle se joue de ma capacité à jongler avec l'imaginaire. Mes yeux, tels des kaléidoscopes, agissent de manière enfantine et spontanée avec le mouvement de rotation de mon corps.*

*Les couleurs qui apparaissent de la droite et disparaissent vers la gauche semblent jouer des coudes entre elles pour attirer mon attention.*

*Leurs contrastes et nuances font apparaître les volumes, les profondeurs de ce tableau qui défile devant moi. Un tableau dont tous les objets semblent être liés entre eux par une ligne droite ou une courbe. Rien ne semble être détaché, tout est lié, comme si les contours des formes étaient pris dans une autre forme, et...puis...une...autre...et...puis...une...autre...*

*La combinaison d'une infinité de formes dessinées au crayon et reliées toutes entre elles. Seules le coloriage de leurs matières et couleurs les rendent singulières et me permettent de distinguer le lieu de frontière de chaque chose. Les frontières, contours de l'objet, créent ensemble une nouvelle chose. Une chose qui n'a pas de nom, et n'appartient à personne.*

*La perspective d'une autre existence.*

*Éphémère parfois, mais délicate.*

*Regarder de plusieurs manières.*

*Choisir d'interpréter, pour percevoir autrement, expérimenter autre chose.*

*La possibilité de jouer à réinventer le visible pour offrir une nouvelle expérience à son corps, une traversée d'un même lieu mais avec une approche différente. La sensation d'atteindre, et d'être atteint, par un territoire inconnu.*

*La préhension farouche d'un objet découvert. Discrètement nos contours révèlent dans l'espace des formes inconnues. l'ébauche d'une autre version*



*Autoportrait dans la pénombre*

## 2- Regarder pour en faire

Dans le cours de danse classique, on regarde pour faire. Reproduire. Tenter de reproduire au plus près possible l'image renvoyée par l'enseignant. Ou en tout cas ce qui est perçu de cette image. Une image de l'enseignant renvoyée parfois par le miroir, un miroir renvoyant sa propre perception. Le reflet d'une image inversée semblant être totalement dissociée de

l'espace réel. Le regard de l'élève rebondit d'une image à une autre, de l'espace dans lequel il baigne à l'espace qui se trouve de l'autre côté du miroir.

*Le miroir. Ce miroir qui semble absorber mon regard. Large conquête du quatrième mur du studio, lisse, dur et froid. A la fois ennemi et ami, il m'attire dans son filet, tentant de me faire sortir de mon enveloppe corps, de mes propres sensations parfois. Il est à la fois spectateur et gardien. Parfois, il vole l'attention porté à l'enseignant, et d'autres fois il devient son complice, son témoin. Il est le troisième œil. Il sème le trouble entre réalité et interprétation car il n'est que la surface visible de l'iceberg.*

Le miroir est seulement le reflet d'une surface du corps. Un corps sans volume, sans arrière, sans contenu. Un point de vue qui, si les yeux s'y accrochent trop, vient impacter le mouvement du danseur et le désinvestit de son expérience du corps dans l'espace dans lequel il se trouve. Dans ce miroir se reflète le groupe dans lequel s'intègre l'élève danseur. L'image qu'il renvoie informe l'élève sur le placement des danseurs les uns par rapport aux autres, le conforte sur la nature des pas à exécuter et fait rejaillir les dynamiques des mouvements partagés. En revanche, celui-ci dissocie totalement l'élève de l'environnement dans lequel il se trouve, et par conséquent, s'il est mal utilisé, fige l'expression corporelle et réduit l'expérience du mouvement. Se regarder dans le miroir c'est viser un ajustement de la forme exécutée mais c'est aussi s'analyser physiquement. S'auto-évaluer. Se comparer aux autres. Selon les critères attendus. Constater des différences. Des différences de pieds, pieds cambrés, pieds plats, jambes longues, courtes, en hyper extension ou arquées, mesurer le degré d'en dehors, comparer le niveau d'élévation de la jambe par rapport aux autres, se maintenir ou tenter d'aller plus haut. Tirer un jugement sur l'épaisseur de la taille, la longueur du cou, l'impeccabilité du chignon. Toutes les heures passées dans le studio, face au miroir, orientent l'attention de l'élève sur l'image extérieure de celui-ci et l'encouragent dans sa démarche de surveillance. Une surveillance personnelle destinée à construire son autonomie. Une autonomie basée sur la référence de l'image externe. Une image recherchée en conformité avec celle renvoyée par le professeur. Par le corps enseignant. Reproduire l'image perçue, faire par rapport à un modèle présent devant ses yeux. Comme l'évoque Isabelle Launay dans l'un de ses écrits<sup>36</sup>, le mode d'apprentissage par imitation du geste par référence visuelle, amène, dans le temps, à un mimétisme en terme de qualité de mouvement.

---

36 LAUNAY Isabelle, *Poétique et politiques des répertoires, Les danses d'après*, I, CND Pantin, 2017. p.199

Elle évoque la notion de « contamination quotidienne », qui s'effectue par le bain d'imprégnation dans lequel se trouve l'élève. En regardant son enseignant durant l'exécution d'un mouvement, l'œil de l'élève mémorise la manière dont s'empare le professeur d'un pas académique. Ainsi, il est possible d'identifier des filiations grâce à des spécificités de pratique.

*Je me souviens de l'un de mes professeurs. De sa manière dont il investissait le travail de ses mains au bout de ses grands bras semblables à des ailes. Il venait de l'école russe. Il aurait pu interpréter le cygne blanc. Il déployait ses bras en partant de son dos, et cette impulsion résonnait jusqu'au bout de ses doigts. Ses mains, l'extrémité de ses doigts étaient habitées. Chaque jour je regardais et apprenais les ports de bras, ses ports de bras. Les tracés de ses mains inventaient un nouvel espace qui se dessinait devant mes yeux. Comme les mains de Rodin « aboient », « marchent » ou sont « chargées d'une hérédité » selon Rainer Maria Rilke<sup>37</sup>, je découvrais la force expressive du corps et me rendis compte de l'impact de ce mimétisme, le jour où ma mère me dit qu'elle me repérait parmi les cygnes blancs semblant identiques, grâce à l'expression de mes mains...*

### 3- Être regardé

Être regardé implique la présence de l'autre. Deux corps à minima, l'un sujet et l'autre objet. On peut être regardé sans le savoir, ou être regardé en toute conscience. Tout comme la manière qu'a notre regard de se poser sur le monde, modifie notre corps, la manière dont le regard de l'autre se pose sur nous, influe sur notre propre corps. D'un autre point de vue, la manière dont nous sommes regardés par nous-même agit sur nos expériences. Pour reprendre le discours de Maurice Merleau Ponty selon lequel le corps est à la fois voyant et visible, l'individu qui évolue dans le monde dans lequel il s'inscrit, est parfaitement conscient de sa visibilité par l'autre. Il sait que le regard de l'autre a la capacité et l'opportunité de poser son regard sur la surface de son propre corps. La relation qui se tisse entre le sujet et l'objet, implique les notions d'identification, de reconnaissance, d'analyse, d'évaluation, voir de comparaison. Le corps objet est en quelque sorte exposé malgré lui. L'homme ou la femme qui danse accepte de partager avec l'autre le vécu expressif de son corps. L'enfant, à ses débuts, le fait souvent de manière inconsciente puisqu'au autocentré sur sa propre expérience

---

37 RILKE Rainer Maria , *Auguste Rodin*, Les éditions de Paris Max Chaleil 2017.

du mouvement. Néanmoins, il en existe qui dès le départ, ont le souhait d'attirer le regard sur eux. Danser c'est dévoiler le discours de son corps, de son âme, et le faire seul dans sa chambre est une expérience bien différente que de le faire en présence d'autres corps.

De la même manière, qui n'a jamais expérimenté de pousser sa voix sous la douche et pour autant ne pas accepter de le faire en public ? Mettre au jour les d'expressions intimes du dedans, c'est faire transpirer une intention capable d'atteindre le regard de l'autre. C'est donner naissance à une nouvelle chose constituée d'un peu de soi et de la rencontre avec l'autre. Happer le regard de l'autre, être attrapé par celui-ci, être reconnu comme visible, comme la preuve d'une existence de soi. Visible, le corps fait parti du monde. Reconnu comme tel il cherche sa place. En danse classique, le corps est sans cesse regardé par l'autre. Ce corps, vêtu d'un lycra capable de rendre visible les fibres de ses membres, se confie au regard de l'enseignant durant les cours. Il comprend très tôt que cette mise à nu est indispensable pour se développer en toute transparence. En toute surveillance. Ce corps est scruté par l'œil extérieur qui devient le témoin de sa transformation. Il sait que l'image qu'il renvoie aura une répercussion sur la relation entre lui et celui qui le regarde. Aussi, afin de se rapprocher de l'attente de celui qui le regarde, il mettra en œuvre les moyens nécessaires pour y répondre. Une sorte de donnant donnant, confortant l'idée qu'être regardé c'est exister. La difficulté réside entre agir avec son enveloppe corps pour répondre aux attentes de celui qui regarde, et préserver son propre regard interne. Un regard interne pour se reconnaître soi-même en tant qu'individu, se connaître.

*Je rentre dans le studio de la rotonde du palais Garnier pour une des rares auditions ouvertes aux externes. Je porte le traditionnel collant rose pâle et un justaucorps à fines bretelles. Le tissu qui m'habille des pieds jusqu'au sternum semble être pris dans ma chair. Il est comme une seconde peau. Aucun pli. Il suit fidèlement chaque mouvement de ma respiration, chaque contraction de mes muscles. Blanc est la couleur imposée pour le justaucorps ce jour là. Être la plus transparente possible, ne rien pouvoir dissimuler. J'ai à ce moment là seize ans. Comme honteuse de dévoiler l'existence d'une vie pubère à travers le lycra blanc, j'ai supprimé la veille de l'audition, la brune couche qui tapisse mon pubis. Je n'ai pas aimé cela. Pas encore arrivée devant le jury et je me mets déjà à nu. Supprimant une partie de moi-même, contre mon gré. Pour la première fois. Comme une dame qui se préparerait à une intervention*



chirurgicale, il faut préparer la remise à l'autre de son propre corps. A ce moment, j'ai l'envie de danser dans ce lieu mythique, ne serait-ce que le temps de ce cours, mais je suis très vite rattrapée par les yeux qui m'observent, nous observent, les autres en blanc et moi. J'ai la sensation que je suis moi-même extérieure à mon corps, et que mon propre regard qui flotte au dessus de moi, se joint aux regards des quatre corps assis en ligne derrière la table. Ma conscience s'est extirpée de mon corps, vidant celui-ci de toutes sensations. Je suis comme anesthésiée au niveau sensoriel, et comme un pantin répondant avec rigueur aux consignes, je m'exécute. J'expose visuellement la matière corps que j'ai pris soin de modeler au fil du temps. Ce jour là, le regard de l'autre posé sur mon corps transparent, a été plus fort que le désir de faire transpirer mes intentions du dedans au dehors. C'est comme si le dehors avait réussi à chasser le dedans, le moi-même plus exactement... J'ai pris conscience à quel point le fait d'être regardé par l'autre, d'une certaine façon, dans certaines conditions, pouvait avoir un réel impact sur la manière d'investir mon corps. Une autre fois, la première où j'ai posé un pied dans les studios de l'Opéra Bastille, cette fois pour une leçon particulière, j'ai compris qu'il existait une autre façon d'être regardé. Être regardé en dehors du périmètre du tapis de danse. Venue pour prendre ce cours, on me fait très vite comprendre qu'il n'est pas nécessaire de me changer dans un vestiaire. A nouveau, je sens ce corps devenir transparent, et à disposition du regard de l'autre. Ma vision de danseuse se trouble, et je remets en cause la nature de ce corps spectaculaire.<sup>38</sup>

En danse, on parle beaucoup de la *formation* du danseur, de la *transformation* de son corps au niveau visible. En revanche, il est peu évoqué en danse classique, la manière dont le corps du danseur rend visible l'espace qu'il crée à partir de ses mouvements. On met en lumière les parties de son corps, les surfaces à mettre en valeur. On oriente le regard du spectateur principalement sur la forme visible délimitée par les contours du corps, son expression ou les performances qu'il propose. Cependant, le corps visible fait aussi exister l'invisible. L'espace invisible est capable d'être vu à condition que l'on s'y attelle. Ainsi, étant conscient d'être regardé, il est possible de choisir ce que l'on souhaite particulièrement rendre visible par le

---

38 Def. Cntrl . Spectaculaire : C- Qui appartient au spectateur, qui concerne le spectateur.

spectateur. Cette approche est un espace de création personnelle possible pour le danseur, même si celui-ci reproduit un enchaînement de pas qui lui est proposé.

Choisir d'orienter le regardant est une façon de raconter autrement. La manière dont le danseur pose son regard sur l'espace invisible, le rend visible. Il fait exister cet espace en terme de forme, mais aussi de dynamique. Cette perspective visuelle, ne se trouve pas ici dans le registre de l'imaginaire puisqu'il répond à la notion de relation corps/espace et la manière dont les deux sont reliés (distance, forme, orientation). L'apport de densité, en revanche, peut, elle, s'inscrire dans le registre de l'imaginaire. L'espace qui existe dans les interstices créés par les formes du corps est bien réel, et est défini par les contours de ce corps. Ainsi, on peut dire que le danseur qui fait exister quelque chose d'une manière ou d'une autre, rend cette chose visible par le spectateur.

*Rendre visible mon dedans. Dévoiler pour celui qui regarde, offrir la visibilité du fond rendue visible par la forme. L'action de sentir en tant que « faire rentrer l'air » du dehors au dedans de moi me modifie. Amener le fond, l'air, modifie la forme de mon corps. Le rejeter c'est lui redonner sa forme initiale. L'air frais que j'inspire devient plus chaud à l'expire. Touché par mes parois internes, il repart lui aussi modifié dans l'espace externe. Mon souffle vient se déposer sur le miroir. L'image de mon corps renvoyée par le miroir se trouve alors brouillée par la chaleur de mon souffle. Ce phénomène est pour moi une preuve que le fond rendu visible est plus fort que la forme reflétée par ce miroir. La manière dont je pousse mon souffle pour qu'il touche ce miroir engage le haut de mon corps qui se rapproche de son objectif à atteindre. La surface avant de mon visage semble se mouler dans l'espace qui sépare le sujet de l'objet.*

## **C- L'empreinte de la rencontre**

### 1- Être le touchant

*Toucher pour sentir, écouter. Toucher pour être touchée à nouveau. Nos gestes s'imprègnent dans nos chairs comme nos goûts s'ancrent dans notre mémoire.*

a- Se toucher soi

Pouvoir se toucher, c'est avoir la faculté de se sentir comme existant. La possibilité de se reconnaître comme faisant partie du monde. Se toucher c'est entreprendre la démarche d'aller vers soi, s'offrir la possibilité de se découvrir en se rapprochant de soi.

Se rapprocher en parcourant un chemin, en traversant un espace. Se toucher c'est sentir, se sentir. Par le contact.

*Alors qu'atteindre ma propre odeur n'était plus possible, la vue et le toucher de mon corps étaient devenus les seuls moyens de me reconnaître. De me rattacher à moi-même de manière concrète. Palpable. Porter attention à ma propre manière de rentrer en contact avec mon corps. Rentrer en dialogue avec mon propre corps mais par le toucher. Me ré-apprivoiser. Une relation avec moi par le biais de moi. Se toucher pour écouter. Se donner l'opportunité d'écouter la sensation du toucher sur moi et bâtir de nouveaux repères. Caresser. En ligne droite, en sinuant. Presser. Piquer. Frapper. Si je regarde en arrière, avant que je ne perde l'odorat, le seul souvenir imprégné dans ma mémoire, en train de me toucher au travers de la danse, était le toucher lié à la notion de me préparer ou à celle de me soigner. Préparer, protéger mes orteils avant de chausser les pointes. Mais pas trop, pour ne pas être privée de trop de sensations, au point de rendre mes pieds aveugles. Et puis après, les soigner si besoin... Il y avait le toucher de mes cheveux, au moment de les tirer en arrière, puis en les enroulant en chignon, tous les matins, entre le petit déjeuner et le trajet en train. Toucher mon corps pour l'habiller du lycra que l'on tire du bas vers le haut, que l'on fait glisser le long de la peau nue. Ensuite, le toucher du réveil du corps. Assise au sol, je me rappelle la manière dont je manipulais mes pieds pour réveiller chacun de leurs muscles, chaque matin, tel un rituel en arrivant dans le studio. Seul souvenir à ce moment là de l'action de me toucher dans le studio. Ensuite, de retour au vestiaire, il y avait ce touché soin. Un toucher de soi davantage tourné vers la manipulation de l'outil. Du corps outil. Un outil qui s'entretient, pour se former, chaque jour, s'affûter comme le rémouleur affûte les couteaux pour les rendre plus performants.*

Lorsqu'on apprend les pas de danse classique, on est rapidement informé des parties du corps qui doivent ou non se toucher entre elles. Ces informations sont là pour répondre aux codes de l'académisme, notamment en terme de forme du mouvement. Aussi, lorsque les bras sont en première position, les deux mains doivent être rapprochées l'une de l'autre mais ne doivent pas se toucher. En position de retiré au genou, les orteils sont en contact avec la jambe de terre mais pas le talon afin que le pied puisse être positionné en dehors. Ce « touché » ou ce « non touché », répondent à des conventions bien précises et la transmission du pas ne peut faire abstraction de ces règles. Alors bien sûr que la notion de se toucher existe bien au sein du cours de danse classique, mais elle est abordée davantage au travers de l'aboutissement d'une forme que dans l'expérience de la sensation.

*Aujourd'hui, me toucher au sein du mouvement dansé est devenu autre chose. Je me suis mise à écouter chacune de ces rencontres avec moi-même. Glisser le pied le long de ma jambe est devenu une caresse, une caresse qui en dit long sur la manière dont elle se trame. La direction de son trajet, l'intensité de son appui, sa vitesse. Elle me raconte. Serrer mes jambes entre elles en cinquième position sur demie pointe est devenu le gage d'une force personnelle, l'assurance de l'affirmation de soi dans un espace, du désir de résister en s'accrochant à soi. Ces membres, qui se rapprochent jusqu'au contact puis qui s'éloignent, sont devenus le langage visible d'un discours personnel, de moi à moi. Ce corps, mon corps, qui m'enveloppe, frappe, fond, fouette, retire, emboîte<sup>39</sup>... En redécouvrant ce vocabulaire par le biais de la relation au toucher, j'ai traversé une autre expérience des pas classiques, une expérience capable de créer une danse narrative mais à partir de soi, à partir de sensations réellement vécues, sur l'instant. Une relation à soi capable de susciter la mémoire d'expériences vécues, de faire naître l'émotion personnelle au sein de formes imposées par l'autre.*

---

39 Vocabulaire de pas mettant en relation des parties du corps entre elles par le touché.

## b- Toucher son environnement

Ma main traverse l'air et se rapproche de cette ligne infinie. Elle cherche à l'atteindre. Elle sait qu'elle ne devra pas l'attraper ni la saisir, mais seulement s'y déposer. Le bout de mes doigts effleurent enfin le bois. Ils reconnaissent la courbe qui les fait glisser légèrement plus loin, comme s'ils voulaient découvrir l'après. Le contact de ce bois, ils le connaissent bien. Il signe l'approche d'une série de mouvements à venir. Tout comme la plume qui trempe dans l'encre, peut parfaitement anticiper les mouvements de l'écriture sur le papier, qui arrivent. La paume de ma main est à présent sur le dessus de cette barre de bois, le creux de ma main épouse parfaitement la courbure de la barre.

C'est comme si ces deux là avaient été faites l'une pour l'autre. L'équilibre de l'espace positif pris dans l'espace négatif. La forme de ma main modelée par la forme de l'objet pris dans l'espace. Aussitôt, cette main nouvellement modelée, appelle le reste du corps à se mouvoir, à s'adapter, à trouver les résonances avec cette surface courbe et solide. Fiable. Mes pieds sur le sol se déploient, comme pour s'emparer d'un maximum de surface au sol. Mais cette fois, les courbes de leurs voûtes plantaires n'épousent pas le sol. Au contraire, elles résistent à l'abandon pour être prêtes à réagir à tout instant. C'est drôle, à ce moment j'ai le sentiment d'être montée dans un ascenseur. Mes pieds et mes mains semblent descendre comme un étage qui se glisserait au dessous, tandis que le haut de mon corps monte. Mon regard glisse sur les parois du paysage devant moi, du bas vers le haut. C'est comme si les différentes voûtes de mon corps n'arrivaient pas à se mettre d'accord sur la direction à prendre. Sommet du crâne, plancher pelvien, palais, paume de ma main, voûtes plantaires et diaphragme semble monter ou descendre les uns par rapport aux autres dans cet espace.

Un espace limité parfois par le visible, touché parfois dans l'invisible. Je connaissais le contact du sol, de la barre, puis j'ai découvert celui de l'air.

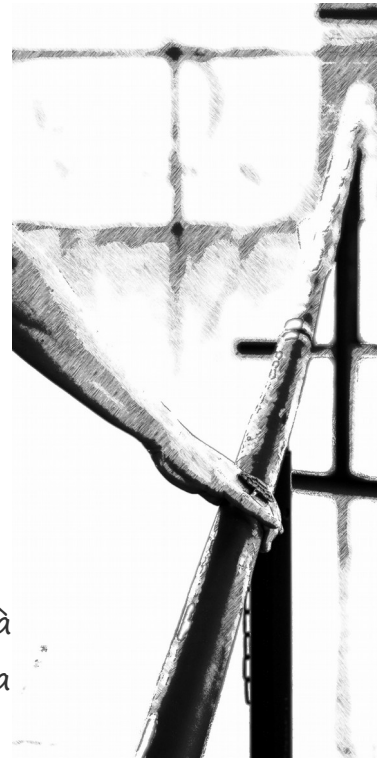


Photo de Flavie Duclos  
(retravaillée au fusain)

*Être consciente de toucher l'air fait exister pour moi un autre espace, une autre densité. C'est aspect m'est apparu également à la perte de l'odorat. Je me suis vite rendu compte, que malgré le fait de ne percevoir aucune odeur, j'étais capable d'identifier que quelque chose se modifiait dans l'atmosphère. Une épaisseur de l'air devenait pour moi perceptible par moments. En traversant différents environnements, mon rapport à l'air se modifiait et j'étais capable de dire s'il y avait une odeur dans l'environnement grâce au changement de « matière » dans l'air qui arrivait devant mes narines. La texture de l'invisible est devenue un nouveau paramètre. Ce paramètre, je l'ai exploré ensuite dans le mouvement dansé. Bien sûr, la projection imaginaire m'a aidée à varier à tout moment ces textures. J'ai expérimenté, différentes façons de toucher mon environnement invisible, et j'ai remarqué que la forme de mon corps se moulait à la manière dont celui-ci rentrait en contact avec l'objet touché. Tout comme ma main se moulait au contact de la barre, les surfaces de mon corps se moulaient à la surface de l'air selon ce que renvoyait mon imagination en terme de forme, de texture et de densité. J'ai par la suite expérimenté le touché avec la lumière.*

En scène, les projecteurs illuminent les danseurs, plus ou moins, en fonction de leur place, de leurs rôles, de l'atmosphère que l'on veut donner à voir, de ce que l'on souhaite raconter. La lumière, comme les décors et les costumes, fait partie de la scénographie. Elle contribue à constituer l'environnement du danseur et soutient la narration du ballet. Elle arrive dans l'environnement du danseur au moment des répétitions / représentation scéniques et ne figure pas dans les studios autrement que pour éclairer celui-ci, de manière conventionnelle. La lumière d'un projecteur atteint le corps du danseur pour le mettre en valeur, elle le touche, de manière active. Mais il est aussi possible de considérer que le danseur peut, lui aussi, être actif dans cette rencontre et choisir de rendre consciente la relation qu'il entretient avec elle.

Être éclairé, n'est pas tout à fait pareil que de rentrer dans la lumière, l'engagement du corps est différent. Chercher à rentrer en contact avec elle, c'est créer une nouvelle rencontre, la création d'une nouvelle sensation.

*J'aime particulièrement, aujourd'hui, guider ma peau à la rencontre de la lumière et faire glisser celle-ci le long de ma peau, mettant tantôt des*

*zones dans l'ombre, tantôt dans la lumière et profiter de ce bain dans lequel se crée la relation.*

Il est question ici d'être conscient que la forme du corps est induite par la nature de son environnement. Le corps éprouve le monde qu'il touche et la rencontre des deux modifie leurs états en laissant une trace. La trace peut être le témoin d'un déplacement, elle devient une carte sensible de la migration. Ramasser les indices sur son passage et laisser quelque chose en retour. Dès la première impulsion chaque empreinte modifie ce qui est touché.

*Marcher; écouter le sol, s'y ancrer et en partir en tissant, à chaque pas effectué, les pieds avec le sol. Marcher; entrer dans la matière de la terre et avancer; emmener un bout de la terre avec soi, dans un pas arraché/arrachant, touché/touchant.<sup>40</sup>*

### c- Toucher l'autre

Toucher l'autre, c'est faire la démarche d'aller à sa rencontre. Prendre connaissance de son état, rentrer en dialogue avec lui. Lorsque l'on est en contact par le toucher avec un autre, on peut percevoir sa peau, sa nature, sa température, ce qui fait partie des paramètres de cette enveloppe. La peau, organe de transmission entre le dehors



*Photo de Flavie Duclos (retravaillée au fusain)*

et le dedans est chargée d'informations. Elle réagit en fonction des éléments qui se présentent à elle. Par le contact de cette peau, il est possible d'écouter le discours de l'autre. De manière simple, il est possible par exemple, d'écouter/sentir les battements du cœur ou autres petites vibrations de digestion si l'on pose une main sur l'abdomen. Si je tiens la main de quelqu'un, je peux recueillir certains indices qui me permettront de savoir si cette personne est tranquille ou anxieuse. Le corps de la personne que je touche peut se modifier à mon contact, tout comme l'environnement que j'atteins peut se modifier. A la différence prêt que lorsque je touche quelqu'un, je m'attends à écouter sa réponse. La réaction de son corps, consciente ou

40 GLON Marie et LAUNAY Isabelle, Histoires de gestes, Actes Sud, 2012. p.60.

non consciente. Volontaire ou non. De manière générale, lorsque l'on fait la démarche de toucher quelqu'un c'est pour susciter chez lui une réaction, créer un échange.

En danse classique, l'action de toucher l'autre se trouve dans le travail de pas de deux principalement, mais il existe aussi dans d'autres cas tel que le pas de quatre du *Lac des Cygnes*, et également dans les scènes d'action. En ce qui concerne le travail du pas de deux, la manière dont le toucher intervient s'articule autour de la notion de « soutien ». Le danseur apporte un appui supplémentaire à la danseuse qui effectue des figures d'une virtuosité amplifiée grâce à son partenaire. Il lui est davantage possible de résister à la gravité grâce à lui, d'augmenter le nombre de tours sur pointes, de bondir en s'éloignant du sol de manière irréaliste. Le travail du pas de deux est particulièrement intéressant pour sentir, grâce au toucher, la répartition du poids du corps et la manière dont équilibrer ses appuis. Cela demande une attention à l'autre particulière, une écoute placée au creux des mains. C'est comme si toucher l'autre permettait de prendre contact de façon réelle, avec les *appuis* qu'il faut trouver seul, parfois de manière invisible dans l'espace.

*Ma main se rapproche de la sienne, elle atteint le bout de ses doigts qui se referment légèrement sur les miens. La mienne est déposée sur la sienne. La paume de ma main la recouvre. La relation se crée, ce premier contact annonce le début de quelque chose. Je peux m'appuyer légèrement sur sa main, et grâce à elle me redresser davantage. M'élever. Pour que nos mouvements en duo se combinent parfaitement, je place ma main d'une certaine façon à chaque changement de position. J'enveloppe son doigts dans le creux de ma main pour effectuer un « tour au doigt », je fais glisser ma paume en pivotant contre la sienne pour faire un penché, chaque toucher est soigneusement choisi. Ma mémoire, à force de répétition, peut associer parfaitement un pas à une manière de toucher l'autre. Naturellement, tout comme lorsqu'on se tend la main pour se saluer. Apprendre à écouter, faire confiance aussi.*

On touche ses partenaires et puis on tente aussi de toucher le public. Attraper son regard, transmettre une émotion. Susciter l'empathie. Le toucher pour rendre son expérience vivante, faire qu'il se sente actif, réactif. Le toucher pour l'atteindre, communiquer, ne pas le laisser en dehors de l'expérience.



## 2- Être le touché

Les traces s'inscrivent dans notre espace, et « en » nous même. Elles peuvent être silencieuses tout en augmentant considérablement le discours du corps et sont porteuses de transmission.

### a- Par l'autre

Les traces qu'on nous laisse nourrissent nos filiations, apportent parfois une explication aux sensations que nous portons en nous, des sensations liées à des gestes hérités.

Ces traces laissées par l'autre, ont la capacité de ramener notre corps sensitif à reconvoquer des expériences encore vivantes dans notre corporéité.

Les traces avec lesquelles nous voyageons sont chargées d'histoires et méritent parfois d'être racontées. Ces récits mettent en lumière ce qui, bien souvent étouffé, explique les raisons de chemins empruntés.



*Sculpture de mon dos par Faustine Aziadé*



*Traces touchantes*

Dans ce ventre lieu où le temps se compte en 8, où le temps semble parfois être infini, les cycles se répètent sans que personne n'y mette fin.

Un temps pour se taire, entre les murs.

Un temps cette fois pour ne plus parler, en dehors des murs.

A un moment, des chairs mises à la portée de mains d'ogre.

D'ogre aux allures de sauveur.

Des mains qui prennent, saisissent, enferment et étouffent derrière les portes fermées du ventre lieu gestationnel.

Derrière ces grands yeux noirs, l'âme se laisse engloutir.

Aspirée par les méandres des coulées noires, elle cède à la gravité.

Son poids, sa viscosité sont entraînés,

et prise dans la lave elle tente de se débattre.

Sur son chemin elle découvre les nuances des sombres textures.

Des textures tapissant les parois.

Des textures occultant la porosité d'un possible accueil.

Des cavités sans air ni eau, et dont les débris entravent le souffle.

L'âme, tout doucement s'extirpe de son enveloppe malmenée.

Dépossédée de son propre territoire qu'elle ne reconnaît plus.

Le corps reste là, terré comme une bête meurtrie, les chairs rougies.

Qu'elles résistent ces chairs empreintes de cruauté ...

Tendant d'étouffer au plus profond les tranchées,

qui bien que camouflées continuent de crier.

Elles portent en elles les natures les plus obscures,

les actes qu'aucune autre espèce n'endure.

Elle ère cette âme, répandant le souvenir d'une candeur éternelle.

Dans d'autres grands yeux noirs,

se terrent parfois les témoignages de chairs mises à la portée de mains

d'ogres.

D'ogres aux allures de sauveurs.





b- Par le monde

*Les chairs se dressent, verticales, ancrées de leur mémoire, elles se débattent pour accueillir à travers la porosité du monde, la douceur de quelques notes.*

Se laisser toucher par le monde c'est accepter qu'il puisse modifier l'individu. Le corps qui accueille ce monde qui l'entoure, absorbe en lui les nutriments nécessaires à son développement. Les éléments qui le touchent, l'atteignent ou le traversent, viennent gonfler sa bibliothèque d'images, de sensations, et imprègnent sa mémoire d'expériences. Les traces de ces expériences constituent le tissage de l'individu. Pour se laisser toucher par le monde, il faut le regarder, le reconnaître comme prolongement du corps, prendre le temps de l'observer. Repérer ce qui interpelle, nous rend sensible particulièrement, et choisir de l'attraper pour en faire quelque chose. Être conscient ici et maintenant pour ne pas passer à côté de quelque chose. Se laisser toucher pour se transformer, pour disposer d'un autre moyen de transformer une matière. Se laisser toucher par lui pour s'inspirer de lui, en quelque sorte, réincarner ce qu'il offre, mais peut-être autrement. Touché par le monde et accepter l'échange entre le dehors et le dedans, écouter les traces qu'il laisse au dedans et s'en servir. Comme outil. Comme réserve. Comme le puits de sensations accumulées, prêtes à se rendre disponibles, à être manipulées. Un puits de vrai. Du vrai. Du ressenti fraîchement conservé et prêt à être resservi.

En danse classique, l'aspect narratif est très présent, notamment dans les ballets du répertoire. Les livrets sont majoritairement issus de contes, de récits irréels. Pas évident de se reconnaître, de vivre pleinement les aventures des personnages. A cela s'ajoute le vocabulaire de pas académiques, la virtuosité. L'effet de la « représentation » en danse classique n'est pas toujours propice à une expérience du corps dans le monde en pleine conscience de son ressenti personnel. Les traces peuvent exister grâce à la rencontre entre un élément spatial et avec nos sens.

*Quand le corps est pris dans la roche...*



*Roche attrapée par moi-même à proximité de l'océan, à Biarritz. (Pour moi l'apparition d'un corps de femme)*

*Je vous emmène en balade, je partage avec vous ce monde qui me touche, laissez-vous prendre un instant par la roche.*

*La conscience portée est totale, le toucher n'est pas que surface, il est le passeur de messages jusqu'aux profondeurs de mes chairs.*

*Redressez vous, et accueillez ce qui nous arrive.*

*Imaginez que votre corps suit le mien, qu'il est comme aspiré par ma perception ... Elle va vous révéler un lieu que vous ne connaissez pas.*

*Nous nous trouvons sur un chemin de béton, à plusieurs mètres de l'océan qui se trouve à notre droite. Votre respiration répond à ses propres besoins, tout comme la mienne. Elle est comme comme ces vagues, qui vont et qui repartent, sans que personne n'y puisse rien.*

*Ces vagues, trop loin de nous, semblent vouloir venir laper le côté droit de nos corps. A votre gauche, un mur de roche borde le chemin.*

*La bouche d'un tunnel s'approche progressivement de nous...*

*Les parois de ce tunnel de pierres s'élargissent, comme si elles voulaient nous engloutir. Continuez d'avancer et posez doucement une main contre le bord de vos sourcils, comme pour vous faire une visière.*

*L'obscurité a déposé un voile sur nous, l'espace qui nous entoure est maintenant réduit. Nous pouvons presque sentir une légère humidité nous pénétrer. Cette cage de roche qui nous entoure étouffe le cri des vagues, mais elle fait résonner nos souffles. Nous semblons si petits dans cette gorge de pierre...Ce foyer est à la fois rassurant de solitude, et cristallisant par l'absence de vie .*

*Nous marchons toujours et votre oreille reste votre principale éclairceuse.*

*Sous nos pieds maintenant, des gravillons marins. Ramenés par le dernier débordement, ils frottent nos oreilles à chaque rencontre...*

*Votre corps qui marche est toujours aspiré par le mien, son poids est légèrement déporté vers l'avant. Il cherche l'après...*

*Tout doucement, la roche grise défile à nos côtés d'avant en arrière.*

*Votre visage se découvre progressivement, vous percevez à nouveau le jour.*

*Le plafond de pierres est maintenant derrière nous, il s'est retiré...*

*Nos corps se libèrent, leurs peaux se laissent caresser par la lumière.*

*Le soleil touche petit à petit les différentes parties du corps. Il ré-anime par sa chaleur les mouvements endormis.*

*Nos membres s'ouvrent pour accueillir ce présent, la poitrine se projette vers l'avant.*

*Non loin de nous, des colonnes de bétons dressées comme une armée. Elles retiennent la vigueur de l'océan.*

*A notre gauche l'immobilité d'un roc perpétuel, à notre droite un mouvement incessant baigné de lumière.*

*Nous sommes arrivés.*

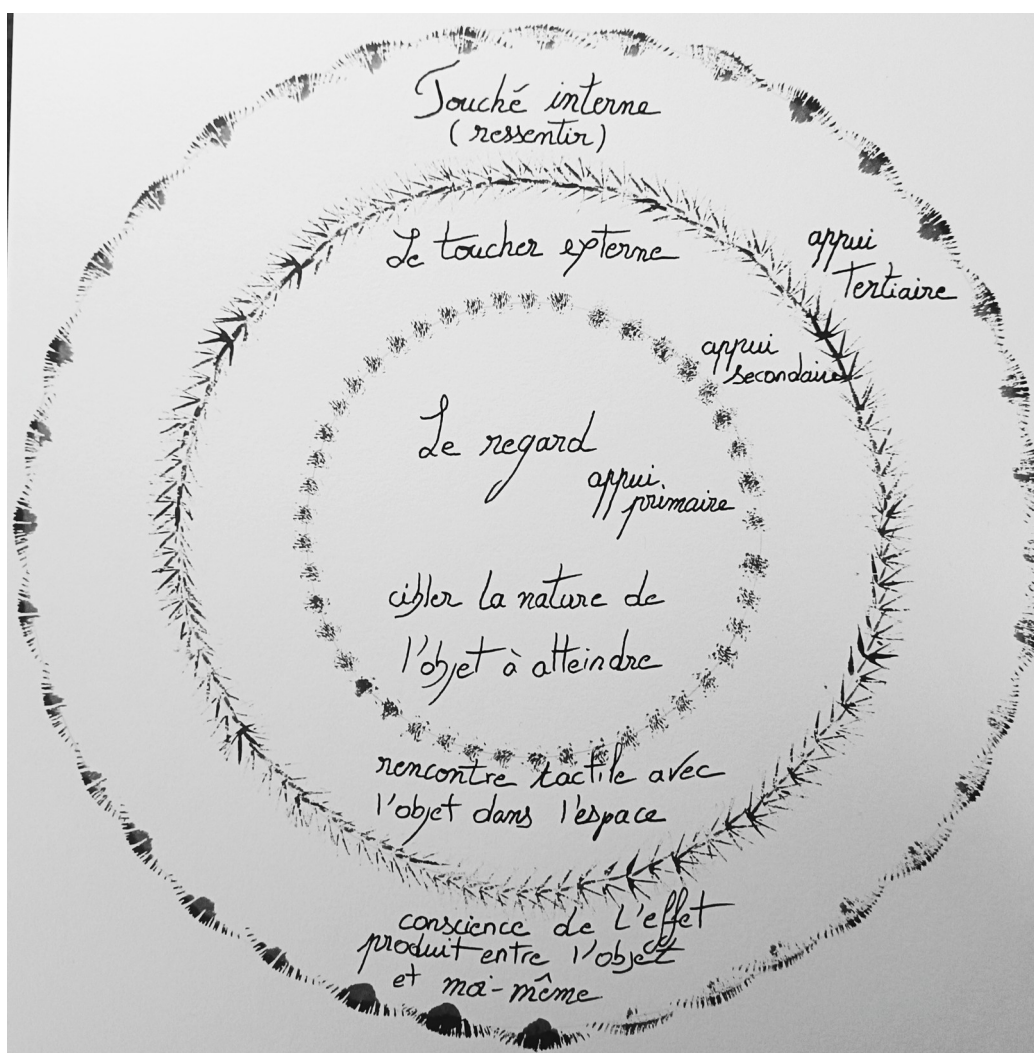
*Gardez ou non ces empreintes qui sont les miennes...*

Si j'ai choisi de vous immerger dans mon vécu intérieur lors de cette deuxième partie, c'est parce que cette période d'expériences a été fondatrice. Elle m'a donné l'opportunité d'amorcer cette recherche sur le corps dansant, par le corps. L'opportunité d'éprouver le corps sensible autrement, de trouver d'autres chemins, parfois par la force des choses, ou de rendre visible des matières, des textures, invisibles auparavant. C'est précisément à cette période que m'est apparue la possibilité d'une autre expérience du corps. La possibilité de remplir ce vide que j'avais connu au moment de l'arrêt de ma pratique de la danse. J'ai pu enfin comprendre quelle était la nature du contenu qui m'avait manqué à ce moment là, et quelles avaient été les raisons de cette dépossession de mon propre langage. J'ai pris conscience que j'avais passé quinze ans de ma vie à apprendre la danse classique ; à découvrir les codes de cette esthétique, et que les quinze années qui suivirent me permettaient, à travers l'obligation de ré-appivoiser mes sens, de trouver la manière d'investir cette danse que j'avais abandonnée.

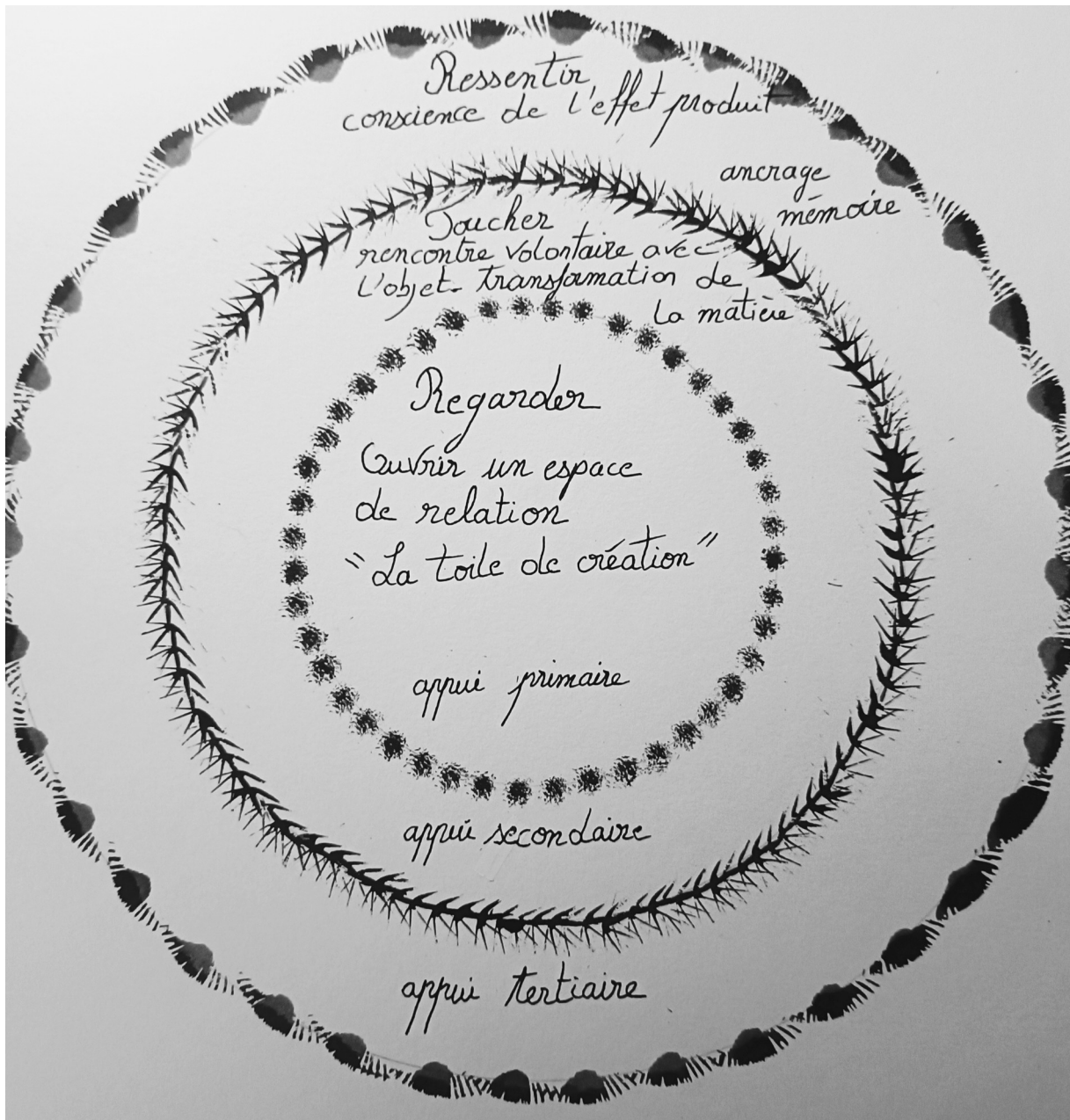


Ré-apprivoiser ses sens pour trouver le sens du mouvement et les identifier comme des outils essentiels d'investissement et de transmission. Des outils en possession de chacun, des outils au plus proche du corps de la singularité. Transmettre à chacun l'idée qu'il dispose de moyens pour jouer à transformer le monde qui l'entoure. Il m'apparaissait alors, comme une évidence, que l'élève arrivait dans le studio déjà chargé de sens lui-même et que l'un des enjeux était de pouvoir l'amener à affûter les outils déjà en sa possession.

**Regarder, Toucher et Ressentir** sont les trois outils principaux que j'ai décidé d'exploiter dans mes explorations pédagogiques, trois outils qui, après les avoir éprouvés moi-même, aiguisés sur différences facettes et expérimentés au-delà du geste dansé, ont complètement modifié la relation entre mon corps et le monde dans lequel il s'intègre. Si je les ai choisis comme outils principaux dans le contexte de germination du mouvement dansé, c'est parce qu'ils requièrent pour moi des *appuis* essentiels.



Organisation sensorielle pour manger sans le sens du goût



Transposition des appuis pour l'expérience du mouvement dansé

## Mise en Je sur terrain fertile

Cela fait cinq ans que j'enseigne aujourd'hui, et je peux dire que les problématiques que j'ai pu énoncer dans ce mémoire sont malheureusement toujours d'actualité quinze ans après. Toutes. Je les ai relevées directement des élèves que j'ai croisés ces dernières années. Par conséquent, il me semblait nécessaire d'en parler.

Rappelez vous ...

*Abandons dans le milieu pré-professionnel dû à une perte d'intérêt, mais aussi un investissement réduit de cette pratique dans le milieu amateur. <sup>41</sup> [...] Je suis comme anesthésiée au niveau sensoriel, et comme un pantin répondant avec rigueur aux consignes, je m'exécute.<sup>42</sup>*

*De sens se remplira le mouvement*

*Une lieu fermé quand il renferme des corps mais laissant échapper quelques bruits presque sourds. Une seule voix audible, une voix frayant sa place entre les fibres d'une nappe musicale.<sup>43</sup>*

*Dans ce lieu la place aux autres voix se fera*

*Peu de choses laissant des traces.<sup>44</sup> [...] La vie intérieure des mouvements n'était jamais abordée dans mes livres .<sup>45</sup>*

*Sur le papier se partagera l'expérience*

*Je m'appliquais à tenter de gommer ces formes, sous peine de bloquer ma respiration. L'image attendue, la conformité d'une beauté subjective, m'enfermait dans un carcan qui n'avait rien, pour moi, d'artistique ni de poétique. Le miroir omniprésent, ainsi que l'œil de mon professeur, étaient là pour me rappeler que LE point de référence était l'image que renvoyait mon propre corps. Par conséquent, mon attention, principalement dirigée vers celle-ci, faisait que j'en oubliais mes sensations internes<sup>46</sup>[...] L'image du corps qui s'y réfère est principalement celle d'un corps*

---

41 Page 16

42 Page 61

43 Page 20

44 Page 21

45 Page 36

46 Page 30

*féminin. Un fille, avec un tutu et des pointes, voilà l'image prédominante rattachée à la danse classique.<sup>47</sup> [...] Le miroir, à la fois ennemi et ami, il m'attire dans son filet, tentant de me faire sortir de mon enveloppe corps, de mes propres sensations parfois.<sup>48</sup>*

*D'un autre miroir jaillira l'image du corps interne*

*J'avais le sentiment que ce que mon corps produisait, était limité par la nature du corps humain alors que dans mes livres, tout était parfait, toutes les lignes poussées à l'extrême, dans une facilité irrationnelle.<sup>49</sup>*

*De la connaissance émergera la compréhension*

*En danse classique, la présence est principalement affiliée à la notion d'aura. On l'a ou on ne l'a pas, comme on a du charisme ou pas.<sup>50</sup>*

*De la conscience naîtra la présence*

*Blanc est la couleur imposée pour le justaucorps ce jour là. Être la plus transparente possible, ne rien pouvoir dissimuler.<sup>51</sup> [...] Dans d'autres grands yeux noirs, se terrent parfois les témoignages de chairs mises à la portée de mains d'ogres. D'ogres aux allures de sauveurs.<sup>52</sup>*

*De bienveillance le regard et le toucher se chargeront*

*Alors pour être intouchable, j'ai décidé qu'il fallait que ma technique soit irréprochable. J'étais une espèce de warrior, une bête de technique qui ne prenait aucun plaisir, mais je me protégeais ainsi.<sup>53</sup> Aurélie Dupont*

*La réalité sera rendue accessible*

---

47 Page 31

48 Page 58

49 Page 36

50 Page 53

51 Page 60

52 Page 71

53 DUPONT Aurélie, conférence de presse donnée à l'occasion de ses adieux en 2015.

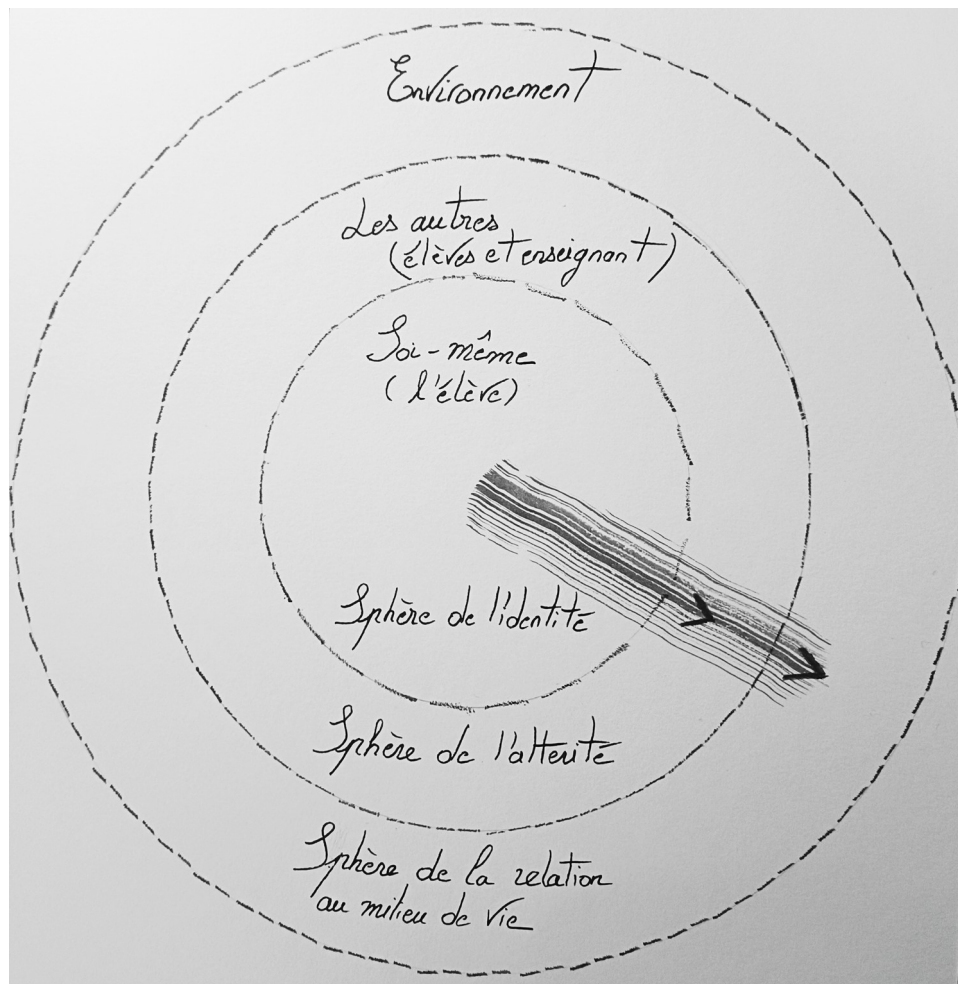
A partir de cette constatation j'ai tenté de resituer l'élève dans le contexte de l'apprentissage de la danse en tenant compte de ces réflexions personnelles.



**Règle du Jeu : L'individu au cœur de l'expérience, une approche holistique.**

En considérant qu'une appropriation du langage de la danse classique ne peut être pleinement vécue qu'en passant par l'expérience personnelle et sensible de chacun, il fallait replacer l'attention à l'intérieur du corps de l'élève. Faire qu'il puisse construire son propre référentiel, à partir de lui-même. La construction personnelle d'un référentiel se développant dans un terreau fertile, un bain constitué d'éléments nutritifs, visé à enrichir.

Les trois sphères illustrant l'approche holistique expliquent la manière dont je replace l'expérience de l'élève au cœur de l'enseignement de la danse aujourd'hui.



Sphères interreliées du développement personnel et social (Sauvé, 2019)





*besoins, de leurs objectifs, ici, avec la danse, avec nous. Cela prend du temps, ils ne me donneront pas tout le même jour...*

Préparer son cours en fonction du public est l'une des premières choses que l'on apprend durant la formation de l'enseignant. Mais finalement autour de quels critères nous demande-t-on de le faire ? L'âge, le niveau technique (toujours lui), la nature de la structure d'enseignement etc.

*Le premier cours que j'ai eu à donner à des élèves inconnus durant ma formation d'enseignant, m'a mis face à une réalité à laquelle je n'avais jamais été confrontée en tant que danseuse. J'avais préparé mon cours, une série d'exercices à effectuer selon les codes. La structure du cours (la barre et le milieu), Un répertoire de pas techniques se référant de façon cohérente à un thème principal, et le choix musical à commander au pianiste, sur des phrases de 8 bien évidemment. Tout était prêt. Les exercices, leurs justifications, une version pour garçon au cas où... Et les élèves sont entrées dans le studio les unes après les autres. Elles se sont rangées à la barre, comme on le leur avait dit en amont, chacune à un emplacement précis. Certainement les plus à l'aise pour mémoriser les exercices rapidement étaient placées à chaque extrémités de la barre, pour encadrer les autres. Le temps que je leur dise bonjour elles se sont mises face à moi, le dos contre la barre. A cet instant j'ai compris pourquoi j'avais eu la sensation, lors de certains cours en tant qu'élève, de n'être qu'un corps parmi les autres, de recevoir des réflexions sans que l'on sache qui j'étais vraiment. J'avais préparé mon cours oui, en fonction de quelques critères subjectifs, mais allais-je vraiment leur donner ce dont elles avaient besoin ? Avec quoi allaient-elles repartir ? Savaient-elles vraiment ce qu'elles venaient chercher et leurs avaient-on déjà posé la question ? Ce jour là j'ai donné mon cours, mais je me suis jurée de ne jamais recommencer ainsi une fois diplômée. Je sais, pour en avoir discuté avec mes enseignants, que c'est la forme finale de l'examen du diplôme d'état de professeur qui modélise les mises en situation des élèves enseignants. Je me réjouis que ce centre formation m'ait bien heureusement apporté beaucoup de choses en dehors de ces mises en*



*situation. Mais comment imaginer une évolution de l'enseignement de la danse classique si les modalités de validation du diplôme ne changent pas ?*

La question de la prise en compte de l'individu me semble être essentielle à la construction du danseur. Le danseur est un individu qui danse, et en classique aussi. Et pour que le corps dansant puisse en avoir bien conscience, il appartient à l'enseignant de le considérer comme tel. Il doit pouvoir connaître ses particularités, identifier lui-même les différentes matières en jeu dans l'expérience, découvrir qui il est, et ce qu'il souhaite faire avec ce dont il dispose. Adapter son enseignement en fonction du public oui, mais pas uniquement selon sa catégorie ; amateurs, professionnels, ou de son niveau d'apprentissage technique. Ainsi, je ne situe pas ma recherche selon un public précis car ils s'agit pour moi de prendre en compte la notion d'individu en construction et d'en faire un véritable *appui*. Un *appui* qui pourra définir le temps passé avec cet individu, la fréquence des séances, et surtout ses attentes et objectifs. Observer, comprendre qui est en face de moi, et définir quels sont les chemins à éclairer pour cet élève. Prendre en compte ses problématiques individuelles et être capable de lui apporter une piste à exploiter pour lui permettre de continuer son cheminement dans les meilleures conditions, ou en tout cas celles qui lui sont le plus adaptées. Pour moi la possibilité, à chaque situation, d'affiner ma fonction d'accompagnante. Une fonction basée sur l'*appui* de la figure individuelle. Replacer l'individu au cœur de l'expérience c'est re-situer le lieu de création potentielle. Expliciter clairement à l'élève que la majorité de la matière à exploiter est déjà en sa possession, qu'il a lui-même les cartes de ce *Je* en main et qu'elles seront ses *appuis* majoritaires.

## 2- Les cartes en Je

Je les appelle *les appuis du dedans*, ceux qui font partie de lui et avec lesquels il arrive dans le studio. Des acquis du quotidien, bien souvent exploités sans en avoir vraiment conscience. Comme l'organisation mécanique de son corps, la mémoire en terme de souvenir ou d'empreintes corporellement vécues et bien sûr ses cinq sens.

Comme évoqué en amont, les trois outils principaux que j'ai choisi d'exploiter sont Regarder, Toucher et Ressentir. Il s'agit de les rendre conscient pour l'élève et de les affiner afin qu'ils deviennent un *appui* d'investissement sensible au service de la forme. Après les avoir expérimentés sur le terrain avec mes élèves, j'ai pu constater très vite leur pouvoir d'accompagner les corps vers la forme juste que demande l'académisme.



*Regarder, Toucher, Ressentir.*

**Regarder** c'est considérer un plan. Comme l'œil de la caméra, le regard tisse une première relation avec l'objet à atteindre (qu'il soit son propre corps, le corps d'un autre ou un espace dans l'environnement). Le regard crée dans cet espace l'apparition d'une « toile de création », un support spatial visible, à la fois pour lui et pour celui qui regarde. Le regard rend visible, éclaire et devient un *appui* d'expérience du geste pour le danseur.

**Toucher** c'est la rencontre volontaire avec l'objet (qu'il soit son propre corps, le corps d'un autre ou un espace dans l'environnement). Cet outil a la

capacité de façonner l'objet, de jouer avec la matière de manière concrète par *appui*, il intègre dans l'expérience du geste la notion d'artisanat puisqu'il « transforme ».

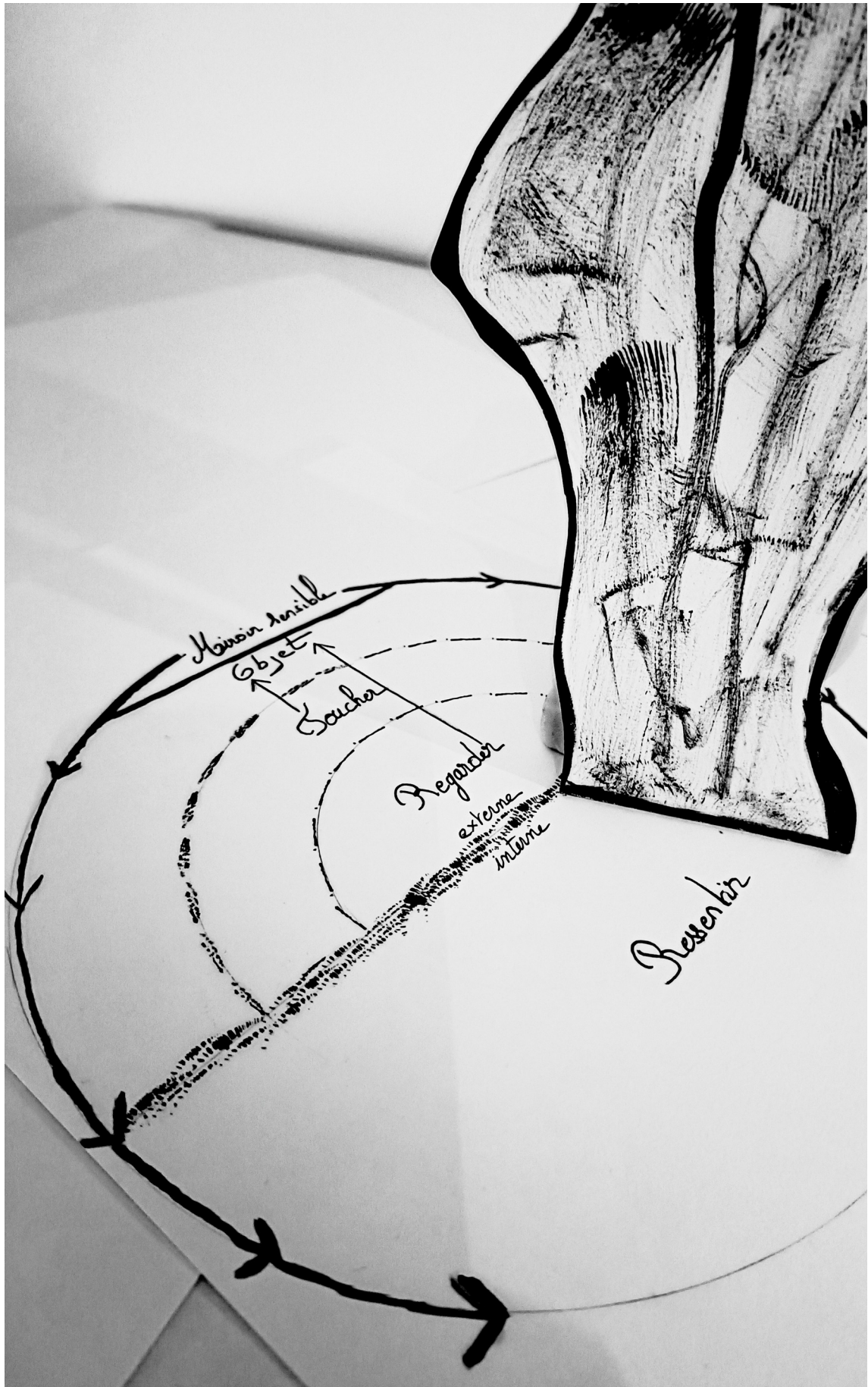
**Ressentir** c'est la conscience de l'effet produit à cet instant. La création d'un état possible par la porosité entre le dehors et le dedans. L'accueil d'un élément venu de l'extérieur et l'écoute d'une forme de toucher intérieur. Je n'ai aujourd'hui toujours pas retrouvé l'odorat mais, à partir de mon expérience, j'ai défini que le ressenti était le reflet de l'expérience renvoyé à l'intérieur du corps directement. La réverbération sensible d'une manière de vivre l'expérience.

Suivez-moi un instant ...

Mon regard ouvre l'espace qui se trouve devant moi. Il tisse la toile sur laquelle mon intention de traverser cet espace commence à émerger. Les bouts de mes doigts se rapprochent de la toile et l'atteignent, c'est la première rencontre. Une amorce du geste presque farouche.

Puis j'avance doucement ma main, paume vers le bas. Celle-ci vient glisser sur la toile vers l'avant et traverse l'espace. La relation entre la toile rendue visible et le toucher de ma peau induit une sensation, une texture, un appui. Je définis ce moment précis comme la création d'une sensation qui serait immédiatement reflétée par un « miroir sensible ». Un miroir sensible qui renverrait directement la sensation dans mon intérieur. C'est le reflet de ce phénomène qui induit directement la notion de ressenti. Une sorte d'effet boomerang de l'expérience du corps. Sa conscience. Une manière d'éprouver un vécu par le corps interne.

Que ce soit Regarder, Toucher ou Ressentir, ces trois *appuis* ont également la capacité de reconvoquer la mémoire, qu'elle induise une projection mentale ou une sensation liée à la fonction kinesthésique. Si j'arrive à manger à nouveau normalement sans avoir le goût des aliments, c'est parce que j'ai la faculté de reconvoquer, par le biais de ma mémoire, le goût de ce qui se présente à moi. Comme nous avons une bibliothèque du goût, nous avons une bibliothèque de sensations kinesthésiques. Froisser du papier, ouvrir ses volets, remonter sa couette contre soi ... Tous ces gestes du quotidien sont pour beaucoup ancrés dans nos mémoires et dans nos chairs. Il paraît essentiel de s'en servir comme *appui* lors de l'apprentissage du langage de la danse classique afin de rendre l'expérience du mouvement la plus familière possible. L'élève doit savoir que ce corps, son corps, qu'il amène dans le studio, est chargé de nombreuses compétences et qu'il est essentiel de s'appuyer sur celles-ci et de les valoriser comme des acquis fondamentaux, des *appuis* majeurs.



*Jeu d'aller et retour sensible*

## B – Le corps en jeu avec l'autre

### 1- Jeu de rôles

*Passez la tête par la porte entrouverte du studio. Vous me voyez, moi, avec mes élèves. Une classe remplie d'individus. Aujourd'hui j'ai des classes constituées d'élèves à peu près du même âge car j'enseigne au conservatoire, mais ce n'était pas le cas au début de ma recherche. Dans tous les cas, ils sont tous différents et tout le monde doit s'adapter. Eux. Moi. Ils viennent chacun avec leurs expériences, leur corps, se connaissent, plus ou moins bien ou pas du tout parfois. Eux et moi allons apprendre à nous connaître, et échanger nos vécus qu'ils soient liés au passé ou à l'instant présent.*

Je souhaite que l'individu qui apprend le mouvement dansé ne se sente pas seul lors de ce cheminement. Qu'il puisse comprendre que l'autre est un *appui* pour lui et qu'il est lui aussi un *appui* pour l'autre, élève ou enseignant. Une des choses les plus délicates dans le milieu de la danse (et pas seulement), est bien de réussir à trouver sa place. Trouver sa place c'est aussi pouvoir assumer qui on est et avoir la liberté de « jouer » de sa personne. Je pense que pour que le danseur puisse s'approprier le mouvement dansé de manière singulière il faut qu'il puisse d'abord être encouragé à laisser germer sa propre identité. Qu'il puisse bénéficier d'un espace d'écoute, d'un espace d'échange, voué à nourrir ce qui le constitue de plus profond, et qu'il puisse avoir la capacité de développer un esprit critique qui définira sa propre pensée, le mouvement de son propre cheminement. Qu'il puisse se permettre d'imaginer les autres comme une opportunité d'enrichissement liée à l'accumulation de singularités pris dans un espace commun, plutôt qu'à des corps voués à être comparés à lui-même. A cet endroit, j'ai défini l'enseignant et les autres élèves comme faisant partie des *appuis du dehors*. Ces *appuis* venus du dehors ont un rôle primordial à jouer dans l'apprentissage puisque l'individu va pouvoir observer, s'inspirer du jeu des autres et absorber leurs stratégies.

Je vois l'enseignant comme un maître à jouer, énonçant les règles, scrutant les élèves qui oseront y déroger, distribuant les cartes de manière équitable et accompagnant le jeu de façon neutre pour n'influencer personne. Il m'a d'abord fallu, en tant que « jeune » enseignante, faire l'inventaire des connaissances en ma possession et réfléchir surtout à la manière de les utiliser.

## 2- Connaissances des combinaisons<sup>54</sup> possibles

### a- Expliquer et éprouver l'enjeu des codes

Les codes de la danse classique font partie des règles et il apparaît que pour avoir le loisir de jouer avec, il faille bien les connaître. Ces codes cadrent le jeu et il s'agit ici de trouver des libertés dans ce cadre. Je considère que la contrainte amène à la créativité, aussi j'ai choisi d'exposer à mes élèves les codes de la danse classique selon l'opportunité de créer du jeu et celle de pouvoir le faire de manière personnelle. Expliquer les codes, leurs provenances et évoquer les raisons de leur présence de manière historique permet à l'élève de mieux les accepter, de mieux les intégrer et surtout trouver la manière de les utiliser pour inventer.

### b- La Choréologie : une carte universelle

J'ai découvert la choréologie durant ma formation d'enseignant à l'École supérieure de Musique et Danse à Lille auprès de Sylvie Robaldo . On peut définir la choréologie comme étant la grammaire et la syntaxe du mouvement humain, sous entendu, au-delà de la pratique de la danse. La choréologie est issue des travaux de Rudolf Laban (1879-1958) autour de la théorie de l'effort<sup>55</sup>. R. Laban fait le lien entre le temps, l'espace, le poids et le flux. Valérie Preston-Dunlop<sup>56</sup>, élève de R. Laban, collabore avec lui à la mise en place de cette théorie. En 1979, V. Preston-Dunlop développe « Le modèle structurel du mouvement humain », un modèle qui définit le mouvement humain selon cinq composantes qui sont corps – action - espace – dynamique – relation. Rosemary Brandt<sup>57</sup>, élève de V. Preston-Dunlop au Trinity Laban a contribué au travail des dynamiques au sein du modèle structurel du mouvement et à amené ensuite la choréologie en France. L'apport de ce modèle structurel permet de nommer ce que l'on voit et ce que l'on rend visible. Les travaux de V. Preston-Dunlop mettent en avant la triple compétence du danseur, à savoir exécuter, observer et créer.

---

54 Combinaison : déf. Lexique du jeu de société : procédé par lequel les joueurs vont pouvoir associer plusieurs éléments du jeu afin de générer un effet plus puissant qui leur est bénéfique.

55 LABAN Rudolf, *La Maîtrise du mouvement*, l'Art de la danse, Act Sud, 1994, p.112.

56 Dr. PRESTON-DUNLOP Valérie a établi, à l'issue de ses travaux dérivés de la Labanotation, que le mouvement était structuré de cinq composantes : CORPS-ACTION-ESPACE-DYNAMIQUE RELATION qu'elle a schématisée en un modèle : le modèle structurel du mouvement humain. [...] Ces structures intrinsèques qui participent au fonctionnement et à l'expressivité du mouvement, agissent simultanément en affinités naturelles .

57 BRANDT Rosemary est une choréologue de terrain qualifiée, et aujourd'hui reconnue comme une pédagogue d'exception par de grandes institutions [...] Depuis 2005, elle occupe le poste de coordinatrice pour la première année de l'enseignement supérieur au Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance et est maître de conférence en Choreological Studies. Elle crée en 2008 avec V. Preston Dunlop le Specialist Diploma in Choreological Studies qu'elle supervise .

Aujourd'hui, je m'*appuie* uniquement sur le modèle structurel en choréologie car je n'ai pas encore assez de connaissances sur le reste. Malgré tout je trouve que c'est une connaissance très pertinente à utiliser dans les cours. Elle s'adapte à tous les publics et a fait ses preuves chez d'autres enseignants.<sup>58</sup> La choréologie est un outil qui permet d'intégrer dans son cours l'analyse, la compréhension du mouvement et la création en allant vers l'autonomie. Le fait qu'elle s'applique au mouvement humain dans sa globalité permet de faire des liens avec les mouvements du quotidien, une référence familière pour l'élève. Jouer à assembler les cinq composantes du mouvement amène la possibilité d'une création choréographique ludique pour les élèves et surtout essentielle dans le cours de danse classique.

### c- L'*appui* de l'AFCMD

L'analyse fonctionnelle du mouvement dansé est un apport sur lequel je m'*appuie* dans mes cours mais uniquement de manière contextualisée autour de la sensation. C'est à dire que le partage de ces connaissances s'effectue toujours dans le mouvement, jamais de manière théorique, et vise à stimuler la sensation qui amènera la forme. Je mets en avant principalement les notions de direction du mouvement et les notions d'*appuis*. C'est à dire que j'explique les mécanismes à partir de l'analyse de mes propres sensations lors de l'exécution d'un mouvement. Sur l'instant, avec les élèves, j'exécute corporellement un mouvement et en même temps je décris en utilisant des mots de manière très précise, les sensations qui traversent le corps afin de l'amener à la forme attendue. Je ne dissocie jamais l'explication fonctionnelle de la description sensible du mouvement. Je travaille mon vocabulaire, les images poétiques et sensibles afin de nommer une des manières d'éprouver le fond du mouvement. Je m'applique souvent à proposer des variantes, et à préciser que chacun peut exprimer son expérience fonctionnelle et sensible de manière personnelle. Ici aussi, Regarder, Toucher et Ressentir occupent une place déterminante en tant qu'*appuis* puisque les trois ont la faculté d'impacter directement l'expérience du mouvement dans sa fonctionnalité et son expressivité. L'intention du mouvement a un lien direct avec la direction qu'emprunte celui-ci. Par exemple, la manière dont le pied touche le genou dans un retiré a une action direct sur l'ensemble du corps. Si mon intention est que mon pied trouve le bon *appui* sur le genou en terme de force, celui-ci apportera un équilibre d'appui global dans le corps, le rendant ainsi autonome même porté sur la jambe de terre seule, il s'agit d'un savant mélange de répartition des forces. L'AFCMD, les pratiques somatiques et autres apports complémentaires à l'apprentissage de la danse, doivent selon moi, intégrer leurs

---

58 Voir les travaux de PETIT WOOD Catherine : <https://journals.openedition.org/danse/5470>



fondamentaux au sein du langage de la danse classique si l'on veut qu'ils puissent être un véritable *appui*. Les intégrer dans un emploi du temps de formation en dehors du cours de danse revient quasiment à les mettre hors jeu et ne favorise pas, pour l'élève, la mise en lien, la construction de la conscience.

### 3- La conscience, le Point de victoire<sup>59</sup>

#### a- Ressentir en toute conscience

*Ressentir. J'ai aimé ressentir à nouveau. Ressentir par mon corps. Comme si ce « miroir sensible » était devenu la permission de respirer à nouveau, la permission de laisser rentrer au dedans l'expérience du dehors. Le reflet sensible d'un vécu circulant à un instant précis. Un instant vécu pleinement, où je pouvais tout prendre, tout accepter, accueillir, et le faire devenir mien. Une expérience désirée, une expérience qui se veut personnelle puisque choisie. L'écoute d'un propre cheminement, d'une construction d'un autre langage mais que l'on s'approprie à sa manière. Ressentir le discours de son propre corps, et laisser l'effluve surgir, se déposer, puis agir, agirrrr. J'étais ramenée à moi-même, dans la propre enveloppe de mon corps et comprenais que Ressentir était en quelques sortes la conscience de son propre soi, à un instant, au présent.*

C'est ainsi que je relie directement la conscience au ressenti. Aussi, Ressentir apparaît être un *appui* fondamental pour amener l'élève à l'essentiel relatif à son corps, en tant qu'individu qui danse. L'essentiel en terme de sensation, lui donner l'opportunité de contempler sa manière de Ressentir, d'identifier son propre miroir sensible et d'investir en pleine conscience le moment présent. L'aider à devenir le « nez »<sup>60</sup> de son mouvement dansé. Alors il convient d'éveiller au maximum l'attention de l'élève au terme d'écoute de soi, de sensation, de conscience. Le diriger davantage sur l'attention de son vécu interne plutôt que sur l'image externe qu'il produit au même instant. L'emmener Regarder à l'intérieur de sa matière corps et d'y observer les mouvements, les directions, les *appuis* voués à être engagés pour repousser, rapprocher, presser, éloigner... Quand je parle d'*appuis* ici je parle bien de tous les *appuis*, et même ceux qui ne touchent pas le sol, par exemple je considère que deux parties du corps qui s'opposent en terme de direction deviennent *appuis*. Deux *appuis* à la fois moteurs et à la fois

59 Point de victoire : déf. Lexique du jeu de société : terme qui désigne des éléments du jeu qui améliorent le score d'une partie.

60 J'entends ici le mot nez comme le professionnel qui crée des associations uniques pour composer les fragrances que l'on retrouve en parfumerie..



créateurs d'un « cadre » d'expérience, le lieu d'où émanerait la sensation. Créer une opportunité de donner à voir, à un moment, la manière dont est ressenti le mouvement et de se laisser Toucher. C'est pourquoi je m'attelle à articuler ensemble connaissance et conscience, afin que l'une puisse servir l'autre. En effet, à quoi bon connaître le trajet des muscles qui relie deux os du squelette entre eux s'il n'y a pas de conscience des jeux, des sensations qui peuvent se créer sur ce trajet anatomique. Éveiller la conscience c'est aussi développer le langage des mots, être en capacité de pouvoir matérialiser le reflet de ce « miroir sensible » qu'est le ressenti, afin d'ancrer une sensation plus facilement en Mémoire, en corps. Chercher, essayer de nommer, remplir sa bibliothèque d'expériences sensibles et faire des liens avec la nomenclature de la danse classique. A nouveau, développer dans ce cadre de codes, les moyens de créer personnellement ce qu'il y a à exploiter derrière chaque « nom de code ». Pouvoir s'approprier cette nomenclature par le sens du mouvement qu'elle génère dans le corps.

b- Prendre conscience de ce qui est déjà

*Ce jour là pas de barre. Je fais rentrer mes élèves dans le studio, elles sentent que quelque chose se prépare. J'ai déposé au sol de nombreux objets, différentes matières. J'ai envie que nous explorions. Pliés, dégagés et jetés se feront, pour cette séance, autrement, pour mieux se faire ensuite... Un répertoire de pas distribué comme on partage les cartes d'un jeu, et puis chacun choisit les objets qui lui serviront d'appui. Des appuis pour retrouver des gestes familiers, ou en inventer d'autres.*

*Souvenez-vous vous même de l'organisation de vos gestes, de leurs dynamiques...*

*« Développé<sup>61</sup> » un paquet cadeau, « jeté » une balle, «dégagé » un plan de travail, « plié » une feuille de papier, « relevé » un store etc.*

*Une fois ces actions en mémoire reconvoquées par la manipulation des objets dans leur contexte du quotidien, dans la mise en relation entre eux parfois, je voulais que les élèves se rapprochent de leurs corps davantage. Alors nous avons augmenté la proximité de l'action en la transposant sur*

---

61 J'ai choisi volontairement des terminaisons en « é » puisque ces mots sont issus de la nomenclature des pas de danse classique.

*le tissu, porté par leurs propres corps. De grandes jupes, de larges étoles, ou des capes. Les tissus se sont mis à faire des glissades, à frapper et à battre, à se plier, parfois à fondre ou à emboîter. Et les corps ont commencé à suivre. Suivre les qualités amenées directement par les intentions de ces actions, de ces mouvements si connus finalement.*

*Vous même, avec quelle qualité de mouvement « enveloppé » -vous vos épaules d'une étole ?*

*Et puis nous avons fait le lien. Les mots, les noms des pas, les pas de danse. Le vocabulaire est devenu plus conscient, plus lisible, visible... Nous avons fait des allers-retours bien sûr, en passant de l'un à l'autre, en les faisant deviner aux autres, pour être sûr, sûr d'être clair, sûr de pouvoir faire confiance à ses propres sensations.*

Explorer et considérer la conscience de l'expérience comme ancrage. Mais aussi reconvoquer ce qui existe déjà pour servir d'*appui* à ce qui va arriver.

c- Prendre conscience de ce qui peut être

L'expérience du corps dans une pratique transversale peut s'avérer être aussi, un *appui* pertinent pour aborder la conscience du mouvement et de ses capacités à être expressif. Par exemple, explorer le travail du sculpteur Auguste Rodin sur le corps m'a permis de rendre concret, de visualiser davantage la notion de transformation de la matière entre deux points d'*appuis* suspendue dans l'instant. Sa manière de mettre des mots sur son propre travail m'a aidé à comprendre l'importance de ceux-là, et de les mettre au service de la perception. J'ai compris que le volume du corps s'inscrivait de manière concrète dans l'espace et que les surfaces du corps de ses sculptures semblaient s'*appuyer* dans cet espace. Ceci est un exemple, mais je me suis rendu compte que la littérature, la sculpture et autres pratiques transversales, avaient fortement nourri ma recherche sur l'investissement de la forme. Par conséquent, j'ai pris le parti d'intégrer la transversalité dans mes cours. Développer la conscience, le Regard, pour faire des liens, construire des passerelles, au service d'un langage cadré.

#### d- Ancrer sa matière corps dans l'expérience

*Dévoiler la matière peau et la laisser être touchée.  
La peau se met en mouvement pour faire voyager la lumière.  
Dans l'ombre des plis, circule l'énergie vitale.  
Les morceaux de corps se déployant, elle se diffuse de part et d'autre.  
En s'ouvrant le corps s'étale, il épouse autour de lui le tissu du monde.  
Dans un mouvement lent et continu, chaque surface goûte le contact du  
tissage.  
Il effleure ce corps, parfois s'enveloppe, parfois s'arrache des fibres qui le  
retiennent.  
Les surfaces laissent couler la lumière qui glisse délicatement et trace sur  
son passage les courbes du corps.*

En considérant que ce corps s'inscrit dans l'espace de manière concrète, j'ai voulu faire que les surfaces du corps, en tant qu'*appuis* soient les plus accessibles possible à ce monde. Réduire au maximum les filtres, les intermédiaires, afin qu'il puisse le Toucher au plus près, le Ressentir au plus vite, et Regarder la manière dont il peut devenir son prolongement. Ainsi, j'ai compris que danser sur des « *appuis* pieds » enveloppés de collants et de chaussons, revenait pour moi à manger en ne sentant pas les saveurs. Je voulais sentir le sol, que mes pieds ressentent les tracés par le biais de la peau, que mes sensations naissent d'en bas et remontent jusqu'au bout de mes doigts, de mes cheveux. Alors j'ai repris la barre d'abord, les pieds nus. J'ai souvent imaginé un pianiste enlevant ses gants pour jouer à ce moment là...

*Les pas étaient là, plié, dégagé, jeté, je sentais tout ! Mes yeux semblaient être descendus sous mes pieds, je me sentais enracinée, au plus près de la terre, sur des appuis devenus plus sûrs. La surface du dessous me semblait plus large et l'action de broser le sol, souvent réclamée par mes enseignants dans le passé, prenait tout son sens, ou plutôt devenait l'action d'adhérer le plus longtemps possible à ce sol, de l'aspirer même, de le ventouser parfois de mes orteils devenus aussi adhérents que les pattes d'une grenouille, de le caresser. Je pouvais tracer sur le sol des lignes droites et courbes aussi clairement qu'avec ma plume sur le papier. Mes sensations devenaient lisibles par mon Toucher, et sans Regarder le*

miroir ni mes pieds, je savais que mon mouvement était juste, je pouvais faire confiance à mon Ressenti.

J'ai vu mes élèves, une fois déchaussés pour la barre au moins, s'approprier leurs propres pieds, et comprendre par la visibilité des miens, le travail à effectuer, la nature du chemin à parcourir dans ses moindres détails. Ils me confiaient le lendemain sentir que les muscles de leurs pieds avaient compris et travaillé davantage. Et puis il y a eu aussi la conscience de l'environnement avec la tête que je trouvais dénuée de mouvements finalement, de sensations. J'ai commencé par aborder la question de la peau, d'une surface du visage à faire baigner de lumière et d'une autre à mettre dans l'ombre. Mais il manquait une dimension, celle qui résonne dans tout l'espace autour. J'ai fait détacher les cheveux. Complètement.

Et les élèves ont expérimenté, lors d'un exercice d'adage au milieu, l'intention de faire danser la chevelure, de matérialiser les mouvements dans l'espace grâce à cette matière issue de leur propre corps, cette matière émergeant d'une surface riche en récepteurs sensoriels. Le poids et les jeux de mouvements ont à ce moment là « réveillé » mes élèves. Je les ai vus s'affirmer dans leurs colonnes et leur nuques par moment pour dégager leurs visages. Je les ai vus aussi tourner leurs têtes avec attention comme pour faire glisser délicatement quelques mèches, profitant d'une caresse éphémère. Elles vivaient cet adage différemment. Les Regards trop occupés à diriger leurs colonnes vertébrales et leurs têtes à cheveux, faisait tout d'un coup disparaître le miroir sur le quatrième mur de la salle. Plusieurs expériences similaires à celles-là, utilisées pour développer la conscience, m'ont permis de constater que c'est la manière dont le corps rentre en relation avec l'espace qui

Le corps est puis dans le tissu du monde et tous deux s'embellissent dans toute sensation. Maurice Merleau Ponty

modifie la forme rendue visible. Le corps « se moule » par le toucher. Sa surface et son volume se forment et s'articulent pour épouser le monde. La perspective de cet espace guide l'intention du mouvement, influe sur les sensations, les dynamiques. Une forme induite par la nature de l'espace. Il s'agit ici de guider par l'intention plutôt qu'inviter à imiter la forme. Une intention investissant le présent, et faisant naître La Fameuse Présence...

## C- Le corps et l'enjeu du tissu du monde

### 1- Le Je sur l'ardoise magique<sup>62</sup>

La sphère du milieu de vie je l'ai imaginé mouvante. Un environnement capable de se modéliser selon les individus présents et leurs besoins du moment et non l'inverse.

Un espace dont la matière contenue serait un tissu capable de mettre en lien les corps ensemble et non de les cloisonner. Une matière à modeler, à transformer à l'infini, un support, un *appui* telle une toile qui sert à créer. Créer du jeu, par le corps. Proposer cet espace mouvant c'est envisager qu'il se modifie dans son aménagement concret également.

J'ai remarqué que je pouvais revoir les positions des barres en fonction des besoins des élèves et que cela avait un effet réel. Par exemple, mettre les barres de manière à reproduire une forme fermée crée davantage de relation entre eux, écarte la procédure de modèle de l'élève qui est tout devant, dé-fixe le regard au miroir, et adapte la taille de l'espace en fonction du nombre de participants afin de proposer un espace d'une échelle humaine adaptée. Si je souhaite les encourager à projeter leurs regards ou à jouer avec un public, j'ouvre les baies vitrées, les portes. Pour qu'ils travaillent leurs épaulements je les fais travailler face à face en miroir... Et puis il y a le choix de l'environnement au sens figuré du cadre. Un cadre dont on parcourt les bords, les limites, pour l'élève comme pour l'enseignant. Un cadre mouvant lui aussi, s'adaptant, en fonction des corps qui évoluent à l'intérieur. Un cadre suffisamment construit, de façon suffisamment claire, pour être honnête, pour savoir où aller et comment. Un cadre suffisamment exigeant par respect pour l'autre, qu'il soit amateur ou pré professionnel, le respect d'éclairer suffisamment bien est le même, la seule chose qui change c'est le temps, la durée, la fréquence. La création d'un cadre suffisamment intéressant pour intéresser, capter, préserver l'espace d'échange et le faire perdurer.

---

62 Jeu commercialisé en 1959. Le fait de un bouton situé sur le cadre actionne un stylet qui se déplace à la surface de l'écran. Le passage du stylet déplace la poudre de la surface de l'écran, modifie lui-même l'espace de création constitué de sable en faisant une trace.

## 2- Reflet d'un principe de conception

*Durant mon expérience de sommelière, j'ai été très sensible aux soins avec lesquels les vigneronns faisaient grandir leurs vignes. Je suis allée sur leurs terres, plusieurs fois, et j'ai pu découvrir chez certains la manière dont ils arrivaient à obtenir une production de qualité, racée, et qui se démarquait grâce à une identité particulière. J'ai bien compris à quel point l'environnement dans lequel vivait la vigne était primordial. Ces vigneronns, forts de convictions, avaient entièrement reconsidéré la manière de faire grandir leur vigne, et ce dans les meilleurs conditions. Ils m'ont expliqué comment, en biodynamie, il était possible d'utiliser et de valoriser, tout ce qui était naturellement, déjà là.*

*Ainsi, désireuse d'accompagner le développement de mes élèves dans les meilleurs conditions, ces principes restés en mémoire ont résonné en moi et j'ai très vite constaté leurs bienfaits dans la globalité du cours de danse :*

Relation de confiance grâce à un climat bienveillant et un discours honnête.

Sentiment de sécurité face à un protocole de cheminement clairement exposé.

Développement de la confiance en eux dû à la valorisation de leur investissement.

Capacité à analyser leur travail, celui de l'autre et à exprimer un discours personnel.

Considération des expériences transversales au sein du cours et optimisation des intégrations .

Ces principes de conception inspirés de la permaculture ont pour objectif de créer un contexte favorable à l'apprentissage de l'élève.

Ces principes reflètent la manière dont je mets en place un contexte favorable à l'apprentissage de la danse classique, une manière dont peut se développer un ventre gestationnel accueillant et nourricier.

Les 12 principes de la permacultures ...	... appliqués au cours de danse
Observer et interagir	Analyser et échanger
stocker l'énergie	Transmission des dynamiques par méthode d'imprégnation
Obtenir une production	Émergence du mouvement
Appliquer l'autorégulation et accepter la rétroaction	Encourager l'auto évaluation et revenir aux fondamentaux si besoin
Favoriser les ressources renouvelables	Privilégier les ressources venues de soi (perception sensorielle, mémoire, expérience)
Ne produire aucun déchet	Considérer toute production, valorisation de l'essai
Partir des structures d'ensembles pour arriver aux détails	Travailler du macro au micro
Intégrer plutôt que séparer	S'appuyer sur les disciplines complémentaires à l'intérieur du cours de danse classique et ne pas les dissocier
Des solutions lentes et à petite échelle	Accepter de prendre le temps et en assumer les conséquences
maximiser la biodiversité	Favoriser la diversité du discours des corps et les intégrer au sein d'une même esthétique
valoriser les bordures	Porter une attention particulière à l'état de corps au début et à la fin de l'expérience
réagir de manière positive aux changements	Considérer et encourager durant le cheminement de l'expérience.

### 3- Le Je sous influence atmosphérique

C'est dans le sphère de l'environnement que j'aborderai la question de la transmission par imprégnation. Imprégnation par opposition au principe d'imitation. En effet, dans le cadre du cours de danse classique, imiter vise à reproduire à travers son art les apparences, les formes, et c'est précisément ce que je cherche à écarter. En revanche l'imprégnation<sup>63</sup> en psychopédagogie, est une action et une influence sur le subconscient de stimuli externes. Si le développement de la conscience est encouragé chez l'élève alors il faut s'attendre à l'optimisation de sa porosité entre son dehors et son dedans.

63 Définition CNTRL

Grâce à cela, il sera en meilleure capacité d'être réceptif dans un espace temps donné à ce qui évolue autour de lui. Cela veut dire qu'il faut qu'en contrepartie l'atmosphère dans laquelle il baigne soit particulièrement soignée car il y sera certainement de plus en plus sensible.

*Si j'ai choisi, comme « interlude » professionnel l'expérience de la sommellerie, c'est parce que je voulais emmener avec moi, dans mes récits, mon univers, et imprégner les autres des discours que les élixirs me soufflaient à l'oreille. Emmener en racontant une histoire, en offrant l'imperceptible pour la majorité, l'imperceptible découvert par la connaissance et la conscience, en Regardant, en Touchant et en Ressentant. Emmener par un récit soutenu par le débit de ma voix, ses nuances, tenir en haleine par la suspension d'une hésitation*

...

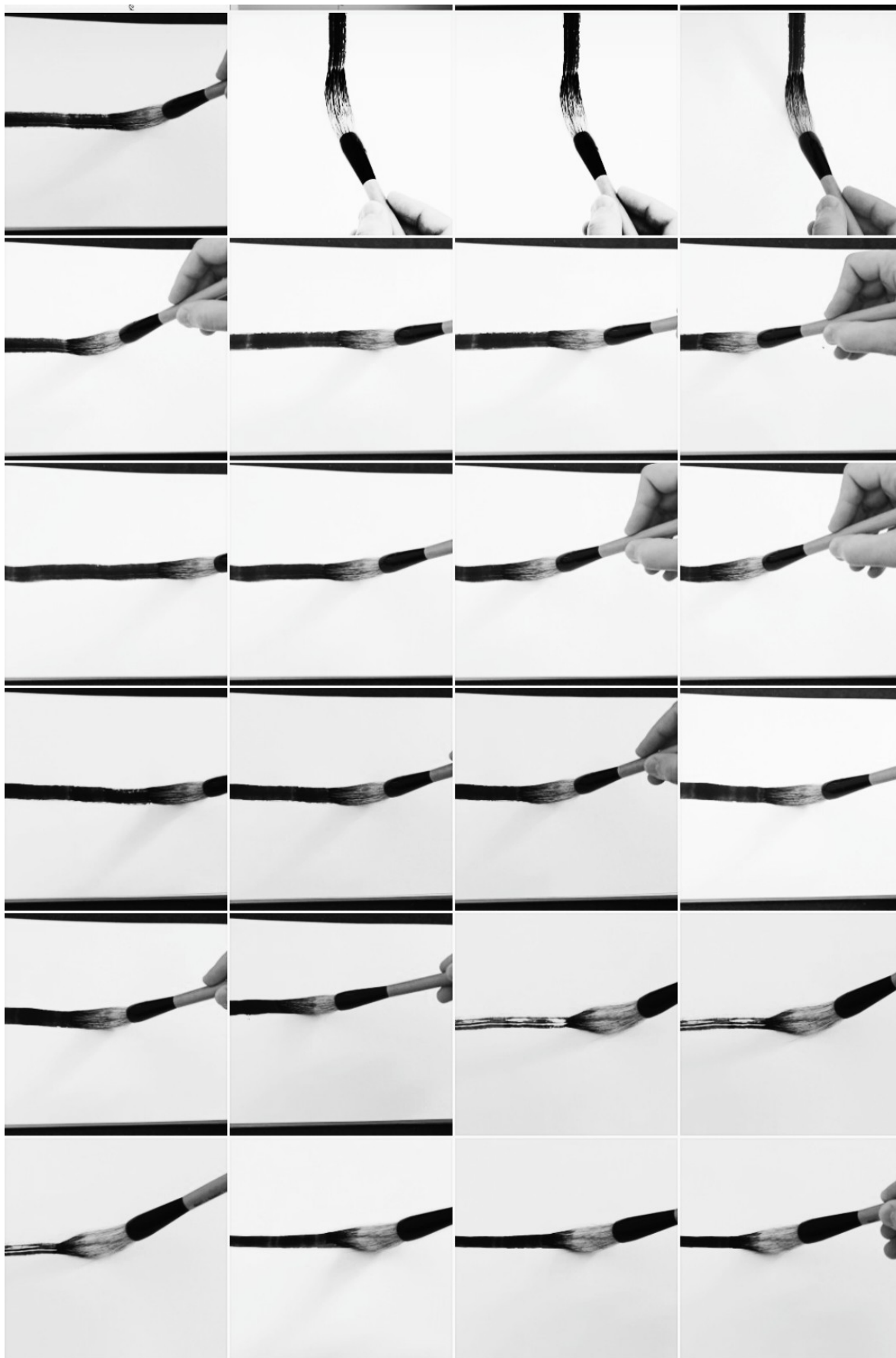
...

...

...



... Susciter la curiosité, l'attente en y retournant. En se plongeant plusieurs fois de façons successives dans le flacon. Faire. Refaire. Mais pas tout à fait pareil...



*Chercher à trouver l'expression juste d'une texture, offrir le reflet d'une image fidèle au discours qu'elle transporte...*



*... Donner le goût de l'attente, de la persévérance. Donner le goût de traverser chacune des étapes de la dégustation car aucune ne peut se passer de la précédente...*

Les élèves aiment être tenus en haleine de ce qui va se passer, assister à la transformation d'un univers devant eux. Ils sont curieux quand ils passent la porte et n'attendent qu'une chose c'est d'être emmenés quelque part, un quelque part différent. Avec des codes différents de ceux de la vie du dehors, un jeu de dynamiques surprenant, ils aiment être pris dans ce tissu qui les amènera ailleurs, ce tissu auquel ils se frottent pour déposer chacune de leurs couleurs. Faire que ce lieu soit rempli d'une atmosphère singulière. Une histoire que je vais leur raconter, et dans laquelle ils pourront jouer leur propre personnage, en manipulant les codes, dans un cadre. Un cadre pour l'histoire, une histoire à partager entre tous, un cadre auquel se confronter, auquel s'accrocher et qu'il est parfois possible de transpercer. Un jeu d'allers et retours entre immersion et distanciation à l'intérieur duquel se transmettrait le plaisir de la contrainte, le plaisir des règles du Je. Une sorte d'imprégnation collective portée par une atmosphère constituée de répétitions d'expériences exigeantes et savoureuses. Une atmosphère particulièrement soignée pour que l'élève se laisse porter par les dynamiques, s'imprègne des qualités, des nuances et que son corps soit imbibé du parfum de quelques notes...

*... notes*

*notes de tête*

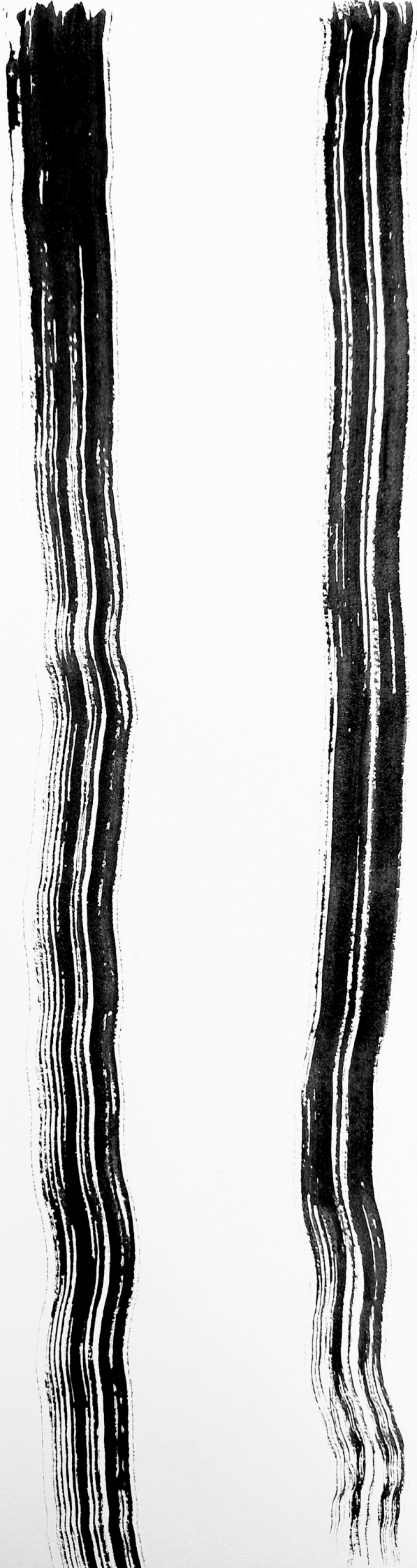
*notes de cœur*

*notes de fond*

*Performance Accords Textures Couleurs Caractères Moelleux vivacité  
Rondeur Persistance Densité Tension Attaque Structure Amplitude*

**Et la musique me direz-vous... ?**





## *La musique et le corps, mon double Je*

*Le corps est posé à la verticale, comme elle, sur une structure horizontale.*

*Sur le fil il joue avec la gravité, bravant les étages il se plie et se déplie  
tandis qu'elle traverse des hauts et des bas  
portée sur les cinq fils de l'horizon.*

*Il la regarde, parfois la reconnaît, choisit de se noyer avec elle  
ou de lui tourner le dos.*

*Il aime savoir qu'il peut se passer d'elle  
mais apprécie de se coller à sa peau .*

*Elle possède l'écriture qui elle, possède le corps.*

*Elle se donne presque entière à cette écriture, nuances, phrasés, joue avec  
l'intensité des appuis, bouscule ses codes, emporte avec elle...*

*Elle figure l'écriture si parfaitement qu'il nous est quasiment possible  
d'imaginer un visage derrière ses notes.*

*Une histoire personnelle, un peu de soi donné, capable de se l'approprier  
dans n'importe quel espace, et en tout temps.*

*Une trace s'infiltrant dans la porosité du corps  
et diffusant sur son passage le toucher le plus délicat qui soit.*

*La musique et le corps se touchent l'un et l'autre  
mais ne s'appartiennent pas.*

*Ils se tendent et se relâchent, se cherchent et se regardent.*

*Ils savent agir l'un en fonction de l'autre  
mais se refusent de le faire sans l'avoir choisi.*

*Ils vont ensemble, forts de ce qu'ils sont, partageant l'espace,  
le temps, la rêverie.*

*Elle et lui regardent le monde et l'envient d'être le seul à effectuer le  
mouvement continu sans que personne n'y puisse rien.*

*Alors tous deux jouent en contrepoint, résistent à la gravité ou se laissent  
le plaisir de céder à cette influence venue d'ailleurs.*

*A la fois touchés et touchant ils s'écoutent pour ressentir un instant  
la métamorphose qui se joue lors de la rencontre entre le dehors et leurs  
dedans.*

## Conclusion

Je vous ai donné un peu de ma traversée, qui s'est révélée elle-même être l'enseignante de mon propre corps.

A travers la cartographie d'un paysage, je vous ai emmené au cœur de l'environnement que j'ai perçu en tant que danseuse durant la première partie de ma vie, celui que je nomme le ventre gestationnel, avec ses personnages, ses codes de traversée et la nature de l'atmosphère que j'ai pu ressentir. Une période vécue grâce à laquelle j'ai pu établir un état des lieux, créer un socle sur lequel j'allais pouvoir m'*appuyer* pour envisager la suite, chercher à dessiner une nouvelle perspective non pas en renonçant à ce qui construit la danse classique, mais davantage à réfléchir comment proposer un autre point de vue, une autre possibilité d'investir le geste dansé.

Puis je vous ai rendu témoin de la naissance d'un dialogue entre le dehors et mon dedans, c'est dans cette deuxième période que me sont apparus des *appuis* essentiels. Redémarrer à nouveau à partir d'un vide. Comprendre ce qui transforme, agit, et découvrir à quel point la considération des échanges qui s'opèrent entre le dehors et le dedans étaient une des clés possibles à l'investissement du corps, et par conséquent du geste.

La troisième partie est la plus récente, mais je n'en parlerai pas comme la « dernière » partie de cette recherche. Elle est en quelque sorte le début d'une mise en Je, elle évoque mes premières foulées sur le terrain. C'est durant cette période que s'est progressivement dessinée ma conception de l'enseignement, la manière dont je souhaite placer l'individu au cœur de l'expérience et les *appuis* nécessaires à son développement singulier. C'est la période la plus courte puisqu'elle n'est qu'à son début, mais elle s'est montrée riche d'explorations sur le terrain, d'essais, qui se sont avérés plus ou moins convaincants. Malgré tout, il me semble avoir clarifié les éléments principaux qui constituent ma « patte » d'enseignante, ceux qui ont su trouver leurs intérêts dans ma recherche de terrain, ceux qui reflètent le plus mes valeurs humaines et artistiques. Cette partie est le reflet de ce que j'ai choisi de continuer à développer à ce jour.

Par conséquent, après avoir questionné la manière dont le geste dansé peut se transmettre, et ce dans le respect des codes de l'esthétique classique, je pense avoir posé les fondements de mon enseignement visant à s'approprier ce langage par un investissement personnel. A savoir, positionner l'élève au centre de l'expérience afin qu'il puisse devenir son propre référent, développer sa capacité à analyser ce qui l'entoure, à en maîtriser les connaissances, et lui faire

prendre conscience que c'est la faculté à porter son attention sur la rencontre entre le dehors et le dedans qui permet la naissance de la sensation, et par conséquent celle de l'émotion. Le mettre en confiance pour qu'il se permette de faire jaillir la forme à partir de la sensation, et qu'il conçoive l'intention comme le moulage de son corps dans l'espace.

A partir de cette notion de moulage, je peux déduire que les *appuis* sont ce qui permet la relation concrète entre deux éléments. Ils enclenchent la création d'un lien, et par conséquent le support de nuances, d'intentions et de spatialisation. Ils permettent la diffusion d'informations sensibles d'un élément à un autre, ils posent un repère dans l'espace, un repère permettant de se positionner de soi à soi, ils sont les yeux sur la peau. Ils apportent l'ancrage, une certaine sécurité à laquelle se raccrocher et favorisent la mémorisation d'expérience par la porosité de cette peau. Regarder et Toucher sont deux *appuis* d'ancrages concrets du corps dans l'espace, ils tissent sur la toile de création.. Ressentir comme l'*appui* d'un ancrage technique par l'expérience sensible et personnelle. Un repère cousu sur mesure, qui peut être reconvoqué partout et en tout temps, capable de devenir une référence propre, par opposition à l'*appui* de la référence externe. L'*appui* se trouve au début de chaque geste et s'il arrive à la fin, c'est qu'il va impulser le début d'un autre.

Après avoir évoqué différentes possibilités d'investir le geste dansé par la rencontre du dedans et du dehors dans le cadre de l'apprentissage de la danse classique, on peut se demander, si une autre perspective d'approche de la danse classique est concevable pour le public, une perspective qui renverrait pour lui autre chose que ce qui est visible extérieurement. Une forme de représentation évoquant le tissage entre le dedans et le dehors, une forme qui rendrait visible l'imperceptible qui se cache derrière cette esthétique. La possibilité pour le spectateur de donner un autre sens à ce paysage et dans lequel l'empathie kinesthésique serait davantage stimulée. La perspective d'un développement performatif du ballet classique, la proposition d'une nouvelle expérience de celui-ci, tout en conservant son patrimoine.





## BIBLIOGRAPHIE

### Ouvrages sur l'esthétique et la tradition de la danse classique

BEAUQUEL Julia, *Esthétique de la danse : le danseur, le réel et l'expression*, PU Rennes, 2015.

DELAHAYE Gilbert, *Martine fait de la danse*, Casterman, 2018.

GUEST Igor, *Le Ballet de l'Opéra de Paris, Trois siècles d'histoire et de tradition*, Théâtre National de l'Opéra, Paris, 1976.

LAUNAY Isabelle, *Poétiques et politiques des répertoires, Les danse d'après, I*, CND, Pantin, 2017.

LIFAR Serge, *Traité de danse académique*, Ed Brodas, 1949.

NOVERRE Jean-Georges, *Lettres sur la danse*, Éditions du Sandre, 2008 d'après l'édition A. Delaroche, 1760

ROBINSON Jacqueline, *Une Certaine idée de la danse : réflexions au fil des jours*, Chiron, 1997.

ROBINSON Jacqueline, *Éléments du langage chorégraphique*, Ed Vigot, Paris, 1988.

### Ouvrages philosophiques

BILLETER Jean-Francois, *Un Paradigme*, Éditions Allia Paris, 2017.

DEWEY John, *L'art comme expérience*, Folio, 2010.

### Conceptions du corps et du mouvement

BERNARD Michel, *Le corps*, Éditions du seuil, 1995.

CRESSSELS Anne, *Le geste empreinté*, éditions du félin, 2019.

GODARD Hubert, *Le geste et sa perception*, page 235 dans *La danse au XXème siècle*,

GINOT Isabelle et MICHEL Marcelle, Larousse, 2008.

LABAN Rudolf, *La maîtrise du mouvement*, Actes sud, 1994.

LOUREIRO Angela, *Effort: l'Alternance Dynamique*, collection pas à pas, Ressouvenances, 2013.

MERLEAU-PONTY Maurice, *Le visible et l'invisible* (1964), Gallimard, 2013

PRESTON-DUNLOP Valerie, *Dance and the performative, a choreological perspective, Laban and beyond*, Londres : Verve Publishing, 2002.

MERLEAU-PONTY Maurice, *Phénoménologie de la perception* (1945), Gallimard, 2011.

ROQUET Christine, *Vu du geste, interpréter le mouvement dansé*, CND, Pantin, 2019.

SOULIER Noé, *Actions, mouvements et gestes*, CND, Pantin, 2016.

TODD Mabel, *Le corps pensant* (1937), Contredanse, 2012.

VIGARELLO Georges, *Le corps redressé*, Éditions du Félin, 2018.

### **Ouvrages en lien avec les sciences de l'éducation**

JACQUES André, *Éduquer à la motivation. Cette force qui fait réussir*, L'Harmattan, 2005.

MEIRIEU Philippe, *Apprendre... Oui mais comment ?*, Esf, 2017.

MEIRIEU Philippe, *Lettre à un jeune professeur*, ESF Éditeur, Paris, 2005.

MEIRIEU Philippe, *Pédagogie : le devoir de résister*, ESF Éditeur, Paris, 2007.

PERRENOUD Philippe, cahiers pédagogiques, n° 438, décembre 2005, p.14-16. *L'évaluation des élèves, outil de pilotage ou pare angoisse ?*

PEYRONIE Henri, *Célestin Freinet. Pédagogie et émancipation*, Hachette éducation, Paris, 1999.

PIAGET Jean, *Psychologie et pédagogie*, coll. Médiations, Paris, 1969.

RANCIERE Jacques, *Le maître ignorant*, Fayard, 2004.

REBOUL Olivier, *Qu'est-ce qu'apprendre? Pour une Philosophie de l'enseignement*, Presses Universitaires de France, Paris, 1999.

VERGNAUD Gérard, *Lev Vygotski, Pédagogue et penseur de notre temps*, Hachette éducation, Paris, 2010.

### **Ouvrages traitant de la pédagogie de la danse**

ANDRADE Alfonso, *Pour une danse enfin libérée*, Robert Laffont, Paris, 1988.

BYARS Wayne, *Leçons de danse, leçons de vie*, First éditions, 2017.

CECCHETTI Grazioso, *La danse classique, Manuel complet de la Méthode Ceccehetti*, Volume 2; Rome : Ed Gremese, 2005.

CHALLET-HAAS Jacqueline, *Manuel pratique de danse classique*, Ressouvenances, 2009.

CHOPIN Marie Pierre, *Pédagogues de la danse, transmission des savoirs et champ chorégraphique*, éditions Fabert, 2015.

FRANKLIN Eric, *La préparation du danseur*, Gremese, 2015.

GUILLOT Geneviève, PRUDHOMMEAU Germaine, *Grammaire de la Danse classique*, Hachette, 1977.

GOURDON Anne-Marie, *Les nouvelles formations de l'interprète Théâtre, danse, cirque, marionnettes*, CNRS Éditions, 2005.

HECQUET Simon, PROKHORIS Sabine, *Fabriques de la danse*, Presses Universitaires de France, Paris, 2007.

LAANE Rose-Marie, *Pédagogie de la danse classique*, Ed. Amphora, Paris 1981, Balises n°3, *transmission et danse classique*, Poitiers: Centre d'études Supérieur de Musique et de Danse de Poitou-Charentes, 2009.

NOUVEAU Sarah, *La Culture chorégraphique au cœur de l'enseignement de la danse*, L'Harmattan, 2015.

PIOLLET Wilfride, *Rendez-vous sur tes barres flexibles*, Sens et Tonka, 2005.

PIOLLET Wilfride, *Synthèse des barres flexibles* (théorie et partition Laban), L'une ET l'autre eds, 2014.

SAN PEDRO Marcela, *Noémie Lapzeson, Transmettre en danse contemporaine*, Métispresses, 2014.

### **Autres...**

DUNCAN Isadora , *Ma vie*, Folio, 1998

LAILLIER Joël, *Entrer dans la danse, L'envers du ballet de l'Opéra de Paris*, CNRS éditions, 2017

### **Vidéos :**

documentaires et témoignages sur l'apprentissage de la danse en école destinée à un avenir professionnel :

- *Les enfants de la danse*, École de danse de l'Opéra de Paris, sous la direction de Claude Bessy, 1988.

- *Évidentia*, Sylvie Guillem, 1995

- *Un jour je serai danseuse*, Julie Lojkine, 2006

- *Graines d'étoile*, École de danse de l'Opéra de Paris, sous la direction d'Élisabeth Platel, 2012.

- *Graines d'étoile cinq ans après*, École de danse de l'Opéra de Paris, sous la direction d'Élisabeth Platel, 2018.