

**D.E.A.**

**« Esthétiques, Technologies et créations artistiques »  
Option « Études Théâtrales et chorégraphiques »  
Université Paris 8**

Nicole TOPIN

**L'étirement dans  
l'entraînement du danseur,  
entre idéal et efficacité**

**Sous la direction d'Hubert GODARD**

JUIN 2000

# Table des matières

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>5</b>
<b>1<sup>ère</sup> PARTIE LE RITUEL .....</b>	<b>9</b>
<b>Chapitre 1 Intégration groupale.....</b>	<b>12</b>
1. Les valeurs communes à tous les danseurs.....	13
2. Les valeurs spécifiques des différentes « tribus » de danseurs.....	15
a. La « tribu » de la figure.....	15
b. La « tribu » du processus .....	17
<b>Chapitre 2 Le rite de passage .....</b>	<b>19</b>
1. Une ponctuation dans la durée.....	19
2. Mise en place d'un réseau de relations modifiées .....	20
<b>Chapitre 3 Le sacrifice.....</b>	<b>23</b>
1. La consécration.....	23
2. La nécessité du rachat .....	25
<b>CONCLUSION DE LA 1<sup>ère</sup> PARTIE .....</b>	<b>26</b>
<b>2<sup>ème</sup> PARTIE L'IDÉAL.....</b>	<b>28</b>
<b>Chapitre 1 l'idéal du moi .....</b>	<b>29</b>
1. Le maximum narcissique indispensable .....	29
a. Retrait de la libido sur le moi .....	29
b. Le narcissisme, rôle unificateur du moi : le stade du miroir.....	30
2. L'identification, processus incontournable .....	32
a. Constitution du sujet.....	32
b. Relation d'« objet » sur le mode fantasmatique.....	33
<b>Chapitre 2 L'idéal de corps .....</b>	<b>34</b>
1. L'idéologie de la beauté occidentale.....	35
a. Promotion de la raison .....	35
b. Nécessité de fabriquer un autre corps.....	37
c. Séparation technique-artistique.....	38
2. Dire le corps à travers un savoir d'école .....	40
3. La danse s'édifie en référence à l'âme .....	41

<b>Chapitre 3 L'idéal dans le phénomène spectaculaire.....</b>	<b>42</b>
1. Le danseur érigé en effigie .....	42
a. le danseur, un spécialiste qui bénéficie du pouvoir de son savoir .....	42
b. le stade du miroir est rejoué dans le processus spectaculaire .....	44
c. une séduction standardisée.....	44
2. Où l'idéal ; artistique rejoint l'idéal économique.....	46
a. le marché supplante la religion .....	46
b. une sélection planifiée selon le critère de l'élitisme .....	47
3. le spectacle chorégraphique, une organisation cérémonielle.....	49
<b>CONCLUSION DE LA 2<sup>ème</sup> PARTIE .....</b>	<b>50</b>
<b>3<sup>ème</sup> PARTIE L'EFFICACITÉ DE L'ÉTIREMENT POUR LA DANSE.....</b>	<b>52</b>
<b>Chapitre 1 Les différents éléments de l'étirement en regard des pratiques .....</b>	<b>53</b>
1. hétérogénéité des différents éléments mis en jeu dans l'étirement .....	54
a. Niveau structurel .....	54
b. Niveau fonctionnel .....	58
c. Niveau psychique .....	66
2. Interrelation entre structure et fonction .....	68
a. Repères historiques sur la pensée scientifique de la matière et du vivant .....	69
b. la question du temps.....	71
3. La relation tensive au monde au cœur de la question de l'étirement.....	73
<b>Chapitre 2 Une vision écologique du geste dansé .....</b>	<b>76</b>
1. L'influence des conditions du contexte sur l'action.....	77
a. une action s'organise dans le temps réel de « l'ici et maintenant » .....	77
b. une action est sensible aux conditions initiales du contexte .....	80
2. L'organisation d'un système hétérogène complexe : notion de coordination..	86
a. une structure de coordination : un système auto-organisé .....	87
b. Plasticité d'une structure de coordination .....	88
3. Du mouvement vers le geste dansé, passage par la notion de « système d'action » .....	91
a. Distinction entre le mouvement, l'action et le geste .....	91
b. Le concept de système d'action.....	93

c. Les systèmes d'action développés dans la danse .....	94
<b>Chapitre 3 L'efficacité, une stabilité instable.....</b>	<b>96</b>
1. Une configuration personnelle, notion d'attracteur .....	97
a. une configuration émerge d'un système hétérogène complexe.....	97
b. L'organisation gravitaire, notion de pré-mouvement .....	102
c. Catégories perceptives et répertoire premier .....	104
2. Changer ses habitudes, paramètre de contrôle et instabilité.....	107
a. Puits attracteur plus ou moins profond .....	107
b. Passage d'un puits à un autre .....	108
3. Renforcement du noyau central.....	111
a. Intégration multi sensorielle .....	111
b. Exploitation d'un potentiel disponible.....	114
c. Variabilité autour du geste .....	116
<b>CONCLUSION DE LA 3<sup>ème</sup> PARTIE .....</b>	<b>119</b>
<b>ÉPILOGUE LA QUESTION DE LA TRANSMISSION.....</b>	<b>120</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>122</b>

## INTRODUCTION

Pourquoi les danseurs s'étirent-ils ?

La souplesse est un signe de reconnaissance des danseurs, toutes disciplines confondues.

Les photos de danse aiment rendre compte de l'extraordinaire amplitude articulaire des interprètes. Les annonces d'auditions, quelque soit le genre esthétique privilégié (Alvin AILEY, Pina BAUSCH, Merce CUNNINGHAM,...), en demandant un bon niveau classique, ne sous entendent-elles pas implicitement ce désir d'amplitude ?

Les représentations du public en général, et des enfants en particulier associent facilement la danseuse avec la figure du grand écart.

Comment accéder à cette souplesse ? Entre autres par des pratiques d'étirement.

L'étirement, de manière générale pourrait se définir comme la mise en tension d'un muscle ou d'une chaîne musculaire pour provoquer son allongement. Le cours « technique » de danse offre des situations de mise en tension musculaire (jambe sur la barre, grands écarts, pied dans la main,...). Nombre de danseurs s'adonnent également de plus en plus à des pratiques somatiques (yoga, eutonie, FELDENKRAIS, ALEXANDER, Machine PILATES,...) qui permettent d'agir sur l'état de tension du muscle. Et enfin le milieu thérapeutique et sportif propose des techniques d'étirement musculaire (Rolfing, Facilitation Musculaire par la Proprioception (P.N.F.), stretching,...) à des fins d'amélioration fonctionnelle du geste. Toutes ces pratiques seront prises en compte dans cette étude.

Dans le discours commun à propos des danseurs, l'étirement est donc admis et pratiqué comme une évidence. Cette évidence se situe sur un plan physiologique et sous entend le plus souvent un gain d'amplitude articulaire : *L'obtention de mouvements amples, à tous les niveaux articulaires, s'impose au danseur dans la mesure où elle lui permet de produire une*

*gamme de formes motrices plus étendue...*<sup>1</sup>. L'objectif insinué dans cette citation renvoie à une visée esthétique spécifique d'amplitude.

Nous situerons d'une part cette visée esthétique dans son contexte historique et sociologique afin de préciser la dimension sociale de la corporéité qu'elle implique: cerner d'autres visées esthétiques impliquant d'autres corporéités permettra également de relativiser l'affirmation citée plus haut.

D'autre part nous émettons l'hypothèse que le travail d'étirement a des fonctions autres que celle se situant sur le seul plan physiologique.

Pour fonder notre hypothèse, revenons sur l'évidence des étirements du danseur. Celle-ci nous renvoie au moins à trois aspects qui vont structurer cette étude.

En premier lieu, l'aspect systématique, régulier, répétitif de cette pratique peut l'inscrire dans un phénomène **rituel** qui s'avère nécessaire à la préparation du danseur. Ce point de vue qui se situe au niveau de l'observation n'est cependant pas suffisant pour saisir en profondeur les enjeux de l'étirement.

En deuxième lieu, l'aspect transcendantal du dépassement de ses limites nous permettra d'essayer d'approcher la dimension symbolique sous-entendue dans les pratiques d'étirement à travers la notion **d'idéal**.

Nous pourrions alors dans un troisième temps nous intéresser à l'aspect fonctionnel justifiant une croyance en **l'efficacité** des pratiques d'étirement. Nous aurons compris entre temps que cet aspect fonctionnel est fortement orienté par la dimension sociologique et symbolique de la danse et du sujet danseur.

---

<sup>1</sup> Jean-Claude SERRE - Etude expérimentale de différentes méthodologies destinées à développer la souplesse en danse - *Revue INSEP spécial souplesse*, Travaux et Recherches n°3 Novembre 1978 p.17

Le champ de la danse, sélectionné pour cette étude, se limite à la danse de spectacle occidentale qui se produit dans les théâtres ou les lieux assimilés à des scènes de théâtre incluant la danse académique « d'école » dite classique et la danse contemporaine.

La raison de ce choix réside dans l'hypothèse que la danse professionnelle de représentation produit un certain type de relation danseur - spectateur. Dans cette relation le danseur est investi du rôle particulier d'incarner un idéal répondant au désir du public : c'est dans ce jeu entre désir et idéal que s'inscrivent spécifiquement les pratiques d'étirement que nous allons questionner.

A l'intérieur de ce champ nous allons considérer le travail de préparation de l'élève danseur et du danseur professionnel sans distinction de genre. Ce sont les pratiques d'étirement qui nous amèneront à définir différents groupes de danseurs.

Les travaux existants quant aux pratiques d'étirement du danseur participent au présupposé d'évidence de leur nécessité. Il semble qu'une réflexion sur leur raison d'être n'ait pas encore suscité beaucoup d'intérêt. Ensuite ces travaux sont très peu nombreux et sont souvent inclus dans des ouvrages traitant de la souplesse en général. Cela peut s'expliquer par la forte tradition de transmission orale de la danse, le poids de cette tradition n'a pas généré énormément de travaux de recherche spécifiques à la matière danse. Ceux s'intéressant spécifiquement à la danse, nous renvoient à une vision biomécanique du corps qui ne rend pas compte de la réalité complexe d'une globalité expressive du geste dansé dans son contexte.

Par contre il existe des travaux interrogeant l'idéal du corps véhiculé par différentes esthétiques de danse. Cependant ces travaux n'ont pas une approche suffisamment concrète sur le travail spécifique de la préparation du danseur pour servir ces esthétiques.

Cette étude se propose ainsi de questionner ce qui est tenu pour évident et de mettre en relation des champs d'investigation différents (sociologie, ethnologie, psychanalyse et analyse fonctionnelle) afin d'éclairer les raisons d'une pratique qui peuvent être lourdes de conséquence sur le plan pédagogique.

Sur le plan méthodologique:

Nous décrivons le point de vue d'un observateur extérieur prenant du recul par rapport à l'objet étudié pour finir au plus près de la réalité du mouvement dansé.

1) Nous commencerons avec une approche ethnologique qui nous permettra de préciser le sens et l'intérêt de l'étirement pour le danseur, cela sous l'angle d'un rituel en tant que pratique habituelle d'un groupe social spécifique. Quelle est sa fonction ? Quels sont ses codes et ses règles ? Quelle est sa raison profonde d'exister en tant que rituel ?

2) Nous inclurons ensuite ce point de vue dans sa dimension symbolique. L'angle psychanalytique sera un moyen pour essayer de comprendre vers quel idéal le danseur tente de se rapprocher en transcendant ses limites.

3) Puis nous terminerons par une approche concrète des pratiques d'étirement et du mouvement dansé. Il s'agira de mettre en rapport les notions anatomiques, physiologiques et neurologiques avec les pratiques d'étirement existantes et de comprendre la réalité du mouvement dansé en termes de coordination émergeant d'un contexte.

A la lumière des connaissances avancées et du détour opéré dans la dimension symbolique entre le sujet danseur et la danse, il s'agira de se demander en quoi les étirements préparent efficacement à la danse.



## 1<sup>ère</sup> PARTIE LE RITUEL

Dans quelle mesure peut-on inclure les exercices d'étirement du danseur dans un phénomène rituel ?

A l'arrivée dans un studio de danse, il serait surprenant de voir un danseur courir, sauter, chanter ou seulement parler. Quand il pénètre dans le studio, le danseur soit s'allonge par terre et effectue différentes postures de détente et d'étirement, soit il se pend à la barre pour s'étirer le dos ou encore pose une jambe sur cette même barre afin d'étirer ses muscles. La règle dans tous les cas, pendant tout le temps que le danseur passera dans le studio, sera le plus souvent le silence, la concentration sur soi ou encore la vérification de son image dans le miroir.

La notion de rituel ne peut être cernée sans quelques difficultés, eut égard aux diverses acceptations dont elle fait l'objet. L'acceptation commune fait généralement référence à « *un ensemble de règles fixant le déroulement d'un cérémonial (religieux, magique, républicain,...)* » ou à « *un ensemble de comportements codifiés, fondés sur la croyance en l'efficacité constamment accrue de leurs effets, grâce à leur répétition* » (*Encyclopédie Universalis*). Nous retiendrons de cette définition les mots règles, comportements codifiés, croyance, efficacité et répétition. Par ailleurs cette notion peut être associée à d'autres notions comme la cérémonie, la coutume ou le rite et il devient difficile de discerner ce qui caractérise spécifiquement chacune d'elle. Nous avons pu constaté que les recherches ethnologiques diffèrent et évoluent dans le temps quant aux points de vues adoptés pour cerner le phénomène rituel. Leur champ d'application reste très hétérogène : Les uns associent le rituel essentiellement à la religion, au sacré ou à la magie, alors que d'autres entrevoient dans notre société contemporaine profane des phénomènes rituels qui, sans être explicitement religieux,

en revêtent les caractéristiques (exemple, les grands rassemblements sportifs ou politiques). Ces diverses recherches vont nous donner les outils nécessaires pour analyser le rituel du danseur.

Les diverses recherches peuvent être réparties en trois angles d'approche différents : une approche qui cherche à définir la fonction du rituel, ou approche fonctionnaliste ; une approche qui s'intéresse à « ce que fait » le rituel, ou approche pragmatique.; et une dernière approche qui cherche à comprendre « ce que dit » le rituel, ou approche symbolique.

L'intégration du danseur dans le groupe social spécifique que constitue la communauté des artistes chorégraphiques passe nécessairement par l'adhésion à un travail préparatoire. Nous avons observé que ce travail préparatoire prend une forme rituelle dans la mesure où il imprègne et marque en profondeur le danseur aussi bien dans son aspect physique que psychique.

Comment expliquer la prégnance du cours « classique » dans un certain nombre de compagnies alors qu'il n'y a pas d'enjeu direct sur les œuvres créées (chez Pina BAUSCH, Maguy MARIN, Jean-Claude GALLOTTA,...) ? Cette question nous permet d'entrevoir comment la perpétuation d'une tradition, qui pèse par le poids de ses années de pratique, fonde en grande partie le phénomène rituel du danseur. Souvenons nous à ce sujet des termes utilisés dans la définition du rituel : répétition et efficacité. La tradition a fait ses preuves, elle est efficace pour la formation du danseur.

Grâce à sa manifestation rituelle, elle ne fait que renforcer le sentiment d'appartenance au groupe ainsi que sa perpétuation. Cet aspect **d'intégration groupale** a été notamment abordé dans les travaux de DURKHEIM (1858- 1917). Ce dernier développe l'idée que la pratique rituelle fait naître des sentiments collectifs grâce auxquels l'individu s'intègre dans le groupe social et le groupe social prend conscience de son unité grâce à la pratique rituelle. Il faut

comprendre que cet effet psychologique d'appartenance va de pair avec un effet moral d'adhésion à certaines valeurs et à certaines normes qui caractérisent le groupe social en question. Cet aspect constituera l'approche fonctionnaliste.

Passer de la rue au lieu très spécifique qu'est le studio de danse, passer du temps quotidien au temps particulier qu'est le temps de danse, cela demande une phase de transition pouvant être assimilée à un **rite de passage** qui s'intègre dans une vision pragmatique du rituel. VAN GENNEP (1873- 1957) s'est intéressé à la fonction du rituel comme marquage d'un changement de rôle ou de statut dans une ponctuation de la durée. C'est lui qui élabore la notion de « rite de passage » dans un schéma initiatique. Les travaux contemporains (*HOUSEMAN et SEVERY, 1997*) vont plus loin en pensant que le phénomène rituel dépasse les seules fonctions sociologiques et psychologiques qu'on peut lui reconnaître. *La propriété distinctive du rituel est à chercher dans la forme, particulièrement complexe, des interactions qu'elle met en jeu... C'est la forme du champ relationnel dans laquelle les acteurs se trouvent impliqués, qui préside à la constitution d'un contexte propre au comportement rituel... En somme, le processus de définition du contexte rituel correspond à la mise en place progressive d'un réseau de relations modifiées<sup>2</sup>. Le rite de passage compris comme une modification d'un réseau de relations nous paraît particulièrement intéressante pour comprendre sur quoi jouerait ce rituel.*

Le sentiment d'insatisfaction permanent qui habite souvent le danseur, en rapport avec sa silhouette corporelle ou avec l'imperfection de son geste, l'entraîne dans une attitude globale de déception. Une approche relativement récente de BARTH (1987) développe l'idée que le phénomène rituel serait fondé sur une *déception répétée*<sup>3</sup> et entrevoit un rôle émancipateur et

---

<sup>2</sup> Michael HOUSEMAN et Carlo SEVERY - *Naven ou le donner à voir, Essai sur l'interprétation rituelle* - Paris, CNRS éditions 1994 - p.205

<sup>3</sup> Encyclopaedia Universalis France S.A. Rituel p.7

thérapeutique du rituel. L'idée que les pratiques d'étirement dans la préparation du danseur seraient fondées sur *une déception répétée* nous paraît tout à fait pertinente pour comprendre l'enjeu et le développement de ces pratiques. Au-delà de la dimension thérapeutique que lui reconnaît BARTH, nous intégrerons cette approche symbolique dans une dimension de **sacrifice** sans distinction à priori entre religieux et profane.

## **CHAPITRE 1 L'INTEGRATION GROUPELE**

La transmission de la danse se fait principalement de manière collective et orale. Cette remarque qui peut apparaître comme une évidence fonde cependant toute la pratique ritualisée de préparation du danseur.

Alors que le musicien bénéficie d'un rapport individuel avec son professeur via le support écrit de la partition, le danseur, lui, ne peut que recevoir la mémoire orale et corporelle de son professeur. Le « texte » de la danse n'existe pas en dehors des corps (exception faite des quelques notations du mouvement : *FEUILLET, LABAN et BENESH* qui ne sont cependant pas utilisées pour la pratique d'entraînement du danseur).

Pour que ce « Texte » s'inscrive réellement dans les corps, il doit être ordonné et répété chaque jour à la manière effectivement d'une sorte de rituel qui pourra ainsi se transmettre d'une génération à l'autre. C'est en se conformant à ce rituel que l'élève danseur aura conscience d'appartenir à la communauté des danseurs. La forme ritualisée de l'entraînement permet d'affirmer un sentiment collectif d'appartenance à un groupe spécifique qui prend ainsi conscience de soi. *Le simple fait d'éprouver une émotion commune, d'adorer une même représentation et d'effectuer ensemble les mêmes rituels crée un délicieux sentiment*

*d'appartenance*<sup>4</sup> écrit Boris CYRULNIK. La représentation adorée dont parle cet auteur nous permet de perpétuer une certaine « idée » de la danse s'exprimant à travers certaines valeurs.

Nous allons dans un premier temps pointer quelques valeurs, indépendamment des différents genres de danse, qui permettent de s'identifier en tant que danseur. Puis dans un deuxième temps nous ferons ressortir les valeurs spécifiques défendues par différentes pratiques. A la manière d'un ethnologue, cela nous permettra de distinguer deux différents groupes de danseurs, telles deux « tribus », non en fonction des styles de danse pratiqués, mais en fonction des pratiques de préparation s'appuyant sur des valeurs communes.

### **1. LES VALEURS COMMUNES A TOUS LES DANSEURS**

En se focalisant sur le champ de la danse de représentation, nous avons relevé trois valeurs pouvant créer un sentiment d'appartenance au groupe des danseurs et prenant part à une pratique spécifique d'étirement : l'en dehors, l'amplitude et la mise en souffle. L'en dehors fait l'objet d'un travail spécifique qui ne se retrouve qu'en danse, il constitue en quelque sorte une marque de fabrique toute particulière aux danseurs. L'amplitude se retrouve, il est vrai, en gymnastique, dans le yoga et dans les numéros de contorsion . Ce qui caractérise l'amplitude en danse, c'est sa qualité d'exécution autrement dit sa relation à l'intention du mouvement, il faudrait donc plus parler d'amplification intentionnelle du mouvement. La mise en souffle n'a rien à voir avec une aptitude physiologique cardio-vasculaire mais serait le moyen par lequel la qualité artistique du mouvement peut advenir, le moyen par lequel la communication émotionnelle avec le public va se faire.

**L'en dehors :** Cette notion renvoie directement à la capacité de rotation en dehors des hanches et des pieds. L'histoire nous rappelle que c'est le ballet de cour sous LOUIS XIV (la

---

<sup>4</sup> Boris CYRULNIK - *Un merveilleux malheur* - Odile JACOB, Paris, mars 1999, p.156

genèse du ballet classique) qui a consciemment codifié les positions en dehors des pieds. Il peut être intéressant de rappeler l'importance politique de la danse à cette époque. Il s'agissait de démontrer la puissance et la prestance royale tout en éblouissant le spectateur par l'harmonie des lignes. L'idée de conquête de territoire s'inscrit tout naturellement dans cette logique démonstrative à la fois politique et esthétique. La réalité biomécanique de cette conquête de territoire passe par la rotation en dehors des pieds et des hanches.

Si la démonstration du pouvoir par l'en dehors n'est plus vraiment d'actualité, la danse du XXème siècle, indépendamment des genres, perpétue toujours, à des degrés divers il est vrai et peut être sans en avoir toujours conscience, une certaine esthétique linéaire. Par contre, la recherche incessante d'une multiplicité des possibles et l'obligation économique de pluridisciplinarité des danseurs font de l'en dehors une norme incontournable. C'est ainsi que les longues postures en « crevettes » (en décubitus ventral, jambes repliées tournées en dehors, le poids du corps ou un partenaire agit comme une force verticale descendante pour accentuer l'amplitude de l'en dehors), en écrasement ou en écart facial souvent effectués contre un mur, prennent place dans le scrupuleux rituel d'étirement du danseur.

**L'amplitude :** La recherche d'amplitude est beaucoup plus récente que l'apparition de l'en dehors. Elle s'est faite parallèlement à la féminisation (depuis le développement de l'acte blanc du ballet romantique dans la première moitié du XIXème siècle) et à la professionnalisation de l'activité du danseur. Il ne s'agit pas ici de retracer tout l'historique du phénomène d'amplitude mais de comprendre l'enjeu récent dont il fait l'objet. Quelle signification importante l'amplitude porte-t-elle en elle pour être reconnue comme une valeur indispensable au danseur ? Elle peut être rattachée d'une part à la virtuosité, à l'effet spectaculaire, vus sous l'angle d'une vitrine gratifiante pour l'institution et d'autre part à une transcendance de l'être grâce au dépassement de ses limites physiques. En regard de ces deux

éléments, le danseur, quelque soit le genre de danse pratiqué, doit posséder cette capacité d'amplitude pour être reconnu dans son statut professionnel. Or qui dit amplitude dit permission des muscles qui pourraient freiner le mouvement, ce qui se traduit dans les faits par une recherche d'allongement de ces muscles dans l'étirement. Tous les exercices de flexion du buste sur les jambes dont fait partie la séquence « jambe sur la barre », les grandes arches du buste en arrière, les grands écarts participent de cette recherche.

**La mise en souffle :** S'il est vrai que nous pouvons vaquer à nos occupations quotidiennes sans se préoccuper spécialement de notre respiration, l'entrée en danse ne peut se faire qu'en passant par les « portes » des diaphragmes. Il faut entendre par diaphragmes, non seulement le diaphragme respiratoire, mais aussi toutes les surfaces horizontales du corps (la voûte plantaire, le plancher pelvien, le palais). Nous avons déjà évoqué plus haut le réglage tonique que le danseur effectue dans son travail préparatoire. Ce réglage tonique ne peut pas se faire sans une sollicitation des diaphragmes. Leur capacité à se détendre permettra un ajustement gravitaire des volumes et favorisera ainsi un alignement « économique » en référence au minimum de tonicité utilisé pour la posture verticale. Leur capacité à se contracter va créer la dynamique du mouvement, va représenter le moteur de l'élan du mouvement. Une mise en jeu profonde de la respiration avec l'alternance de contraction / détente des diaphragmes générera détente et chaleur, et surtout possibilité de communication avec le public, c'est donc un travail de fond indispensable dans lequel tout danseur professionnel peut se reconnaître.

## **2. LES VALEURS SPECIFIQUES DES DIFFERENTES « TRIBUS » DE DANSEURS**

### **a. La « tribu de la figure »**

Pour faire ressortir ce qui est spécifique, il peut être intéressant d'envisager ce qui serait absolument interdit dans cette « tribu ». On n'imagine pas des formes floues : des jambes ou

des pieds à moitié tendues ou fléchis, un buste pas franchement rectiligne ou vertical, des bras ou une tête qui pendent mollement. On n'imagine pas non plus de laisser transparaître l'effort nécessaire pour l'exécution de mouvements demandant puissance et énergie. Il semble également impossible de voir apparaître une qualité de lourdeur. Les valeurs défendues dans ce genre de danse pourraient donc inclure le dessin impeccable du corps, la tenue verticale coûte que coûte, l'illusion de facilité en toutes circonstances et la légèreté à tout prix. Ces valeurs corporelles nécessitent par ailleurs un accompagnement de valeurs psychiques sans quoi elles ne pourraient pas réellement s'imposer. C'est ainsi que discipline et obéissance sont les seuls comportements généralement admis chez le danseur de la « tribu de la figure ». Les exercices d'étirement, ont-ils quelque chose à voir avec ces valeurs ? D'une manière consciente et raisonnée, il semble que l'étirement est utilisé pour servir directement la « forme impeccable » et l'illusion de facilité. La séquence « jambe sur la barre » est, à cet égard, très représentative: il s'agit d'étirer les muscles postérieurs du membre inférieur, qui pourraient freiner l'extension, pour arriver à une ligne parfaitement droite de la jambe ou encore d'attacher le pied sur la barre pour que le cou de pied ne vienne pas rompre cette ligne. Les exercices « pied dans la main » et grand écarts dans diverses positions avec éventuellement une charge (pression d'un partenaire) participent de ce même objectif. En ce qui concerne la tenue verticale et la qualité de légèreté, leur relation avec l'étirement est moins évidente et surtout plus subtile. L'analyse des différents étirements dans le troisième chapitre devrait pouvoir nous éclairer sur ces deux derniers points.

Nous incluons également dans cette « tribu » les chorégraphes tels que BALANCHINE, CUNNINGHAM, NIKOLAIS, CARLSON, BAGOUET, DECOUFLE ... Il peut paraître un peu étonnant de mettre ensemble des personnalités chorégraphiques si différentes qui se démarquent de la tradition par un style particulier. Cependant il est indéniable que tous ont un



souci de la « figure », c'est à dire un souci d'écriture d'un dessin du corps avec le mouvement. Tous tendent vers l'abstraction, ce qui implique une valorisation d'autant plus importante de la précision de ce dessin, de l'amplitude des mouvements (chez BALANCHINE notamment), et surtout une obligation de perfection dans l'exécution puisque leur danse n'existe que par sa qualité d'exécution.

Nous retrouvons avant tout, chez tous, la lisibilité de la précision du mouvement. Ensuite les différents chorégraphes privilégient soit l'amplitude (BALANCHINE), soit la géométrie (CUNNINGHAM), soit l'acrobatie (DECOUFLE). Chez ces chorégraphes, le corps est considéré comme l'instrument d'exécution d'une abstraction. L'étirement, dans sa manifestation rituelle, sert de manière tout à fait directe cette valorisation de l'instrument que représente le corps.

#### **b. La « tribu du processus »**

Nous incluons dans cette « tribu » le Contact Improvisation, la danse de Trisha BROWN, plus globalement tous les danseurs qui s'adonnent aux pratiques d'éducation somatique... Ce qui est valorisé ici c'est l'échange, la circulation du poids et du flux, la disponibilité à l'imprévu, être avec la gravité, n'être que mouvement... Ce qui serait interdit : saisir, agripper, aller contre, s'affirmer comme sujet ... Cela implique une démocratisation aussi bien corporelle que psychique. Aucune hiérarchisation du corps n'est privilégiée, le centre est à égalité avec la périphérie. Dans les intentions du geste, nous retrouvons une équivalence d'intensité et une simultanéité entre accueillir et repousser. Dans les compositions chorégraphiques, pas d'expression d'une personnalité mais une soumission de l'individu au mouvement du groupe.

Nous sommes dans une logique de la rencontre, non de personnes mais de poids de corps constamment en mouvement. Les lois physiques (pesanteur, force centrifuge...) servent de terrain et de matériau de base au jeu des corps.

Tout cela engendre un type bien particulier de préparation. La relaxation semble être la base du travail préparatoire ; *Lorsque le corps est détendu, une force tranquille permet de faire face aux surprises et aux urgences*<sup>5</sup> écrit Sally BANES à propos du contact improvisation. L'assouplissement est considéré dans une optique de mobilité articulaire et non uniquement d'amplitude.

L'organisation du corps se concentre autour d'un centre de gravité qui assure la relation au sol et l'équilibre tout au long du mouvement. Si la technique corporelle utilisée va dans le sens d'un respect du fonctionnement organique du corps en mouvement, les deux éléments fondateurs du contact improvisation, établir le contact par le toucher et céder son poids, demandent une véritable préparation au niveau psychique. Dans sa thèse<sup>6</sup>, Aurore DESPREES avance le concept du « Moi - Poids » qui à l'instar du « Moi - Peau » de Didier ANZIEU fait comprendre « l'interdit du relâcher » qui comme « l'interdit du toucher » permet de structurer la personne. Ce double interdit préserve l'individu aussi bien d'une fusion avec la terre que d'une fusion avec l'autre. Toute la préparation au contact improvisation consisterait alors à dépasser ces deux interdits sans pour cela tomber dans le piège fusionnel qui ôterait au danseur toute possibilité d'initiatives. Il s'agira de laisser de côté le Moi - sujet pour ne devenir que « Moi - sensation - en contact », *si bien que le moi naît toujours d'ailleurs qu'en moi.*

---

<sup>5</sup> Sally BANES - Le contact un projet démocratique - *Nouvelles de Danse* contact improvisation n° 38 / 39 Printemps - été 1999 , p.17

<sup>6</sup> Aurore DESPREES - *Travail des sensations dans la pratique de la danse contemporaine. Logique du geste esthétique* - Thèse d'université Paris 8 1998 p. 367, 368 369

Le passage par un rituel de préparation qui permettra d'intégrer les aspects réversible et circulatoire de la sensation est incontournable : *en touchant mon partenaire qui me touche lui-même, je me rends sensible à la fois à mon propre corps et à son propre corps; le « rentrer en soi » est constamment aussi un « sortir de soi »*<sup>7</sup>. Son fondement philosophique se rapproche d'ailleurs de très près de la science du toucher élaborée par Frans VELDMAN « l'haptonomie ».

En ce qui concerne la danse de Trisha BROWN, nous avons déjà évoqué une pratique de type yoga que proposent certains de ses danseurs. Cela procède exactement de la même logique de laisser tomber son « Moi - sujet » pour n'être plus que mouvement. Il peut être intéressant de signaler que les danseurs de la compagnie sont libres de leur préparation mais que de fait, pour la plupart, ils se tournent vers des techniques d'éducation somatique parce que ce sont elles qui leur permettront d'accéder à la qualité de fluidité demandée. La technique Alexander, en inscrivant une prégnance de l'orientation de la tête, va permettre de mobiliser plus librement le bas du corps. Le Body Mind Centering, en amenant la conscience sur les contenus du corps (viscères, liquides, fascias, os ...), aide à une conscience plus aiguë, à une meilleure détente, et permet peut-être ainsi une meilleure circulation du mouvement entre les différents composants du corps.

## **CHAPITRE 2 LE RITE DE PASSAGE**

### **1. UNE PONCTUATION DANS LA DUREE**

L'individu « agissant utile » du quotidien devient pendant le temps de danse un individu « agissant sensible ». Si l'état de conscience du quotidien est généralement orienté vers un but

---

<sup>7</sup> idem

donc vers un temps futur, l'état de conscience du temps de danse s'inscrit dans le présent : être ici et maintenant. Le rite de passage entre le quotidien et la danse sert à marquer une ponctuation dans la durée (VAN GENNEP), comme si le temps de danse était une parenthèse du présent à l'intérieur d'un écoulement du temps vers le futur.

Le passage d'un temps à l'autre demande une modification de l'état de conscience. Pour véritablement s'inscrire dans le présent, l'état de conscience du temps de danse tente d'atteindre un niveau optimum de vigilance (le niveau d'éveil perceptif). Pour ce faire nous allons rechercher toutes les informations sensibles prouvant notre présence dans l'instant. C'est dans cette pêche aux informations qu'interviennent les exercices d'étirement. Ces derniers nous permettent tout d'abord de prendre conscience de nos limites physiques, de savoir jusqu'où notre mouvement peut aller. Par les sensations de tiraillement voir même une certaine douleur que ces exercices ne manqueront pas de provoquer, ils amènent une certitude de l'existence dans le présent et portent la vigilance à son plus haut point d'acuité.

Pour compléter cette « mise en état » de danse, il va s'agir de « régler » son état tonique un peu comme le musicien accorde son instrument avant de jouer. Les habitudes posturales du quotidien impliquent une certaine potentialité gestuelle qui ne va pas suffire à la danse qui recherche des mouvements au-delà de l'ordinaire demandant plus d'amplitude, de fluidité, de rapidité ou de mobilité suivant les styles de danse pratiqués. A l'instar du violoniste qui exerce son acuité auditive en même temps qu'il règle la tension de la corde de son violon, le danseur exerce son sens kinesthésique tout en modifiant son tonus postural. Ce point précis sera repris en détail dans le troisième chapitre.

## 2. MISE EN PLACE D'UN RESEAU DE RELATIONS MODIFIEES

Les deux auteurs, HOUSEMAN et SEVERY, dans leur livre « NAVEN ou le donné à voir, essai d'interprétation de l'action rituelle » sont arrivés à cette interprétation du phénomène rituel : *mise en place progressive d'un réseau de relations modifiées* parce qu'ils cherchaient une unité dans des manifestations apparemment très différentes voir même contradictoires. En reprenant leur méthode d'analyse, à savoir chercher ce qui réunit des événements apparemment différents, ce qui pour notre sujet se traduit par l'observation des différentes pratiques de préparation du danseur, il s'agit de comprendre leur raison d'être quelque soient les pratiques. Le paragraphe précédent a mis en évidence l'inscription du temps de danse dans le présent avec ce que cela implique comme activité perceptive et degré de vigilance. L'intérêt se porte maintenant sur la notion centrale de relation. L'activité perceptive ne s'inscrira durablement et efficacement dans le corps que s'il y a mise en relation des « objets » perçus. Nous sommes dans un processus de mémorisation d'un mode d'être afin d'entrer dans un « état de danse ». Or nous savons que la mémorisation est en grande partie liée à l'émotion. Boris CYRULNIK résume ainsi ce constat: *Puisque nous savons aujourd'hui que la mémoire est liée à l'émotion, cette donnée expérimentale implique que nous mettons en souvenirs des relations bien plus que des événements*<sup>8</sup>. En appliquant cette phrase à notre sujet, nous comprenons que la raison d'être du rituel de préparation du danseur consiste en un marquage durable de son état perceptif qui ne pourra se faire que grâce à des modifications de sa relation au monde.

Nous trouvons une illustration particulièrement concrète de cette idée dans le travail de Dominique DUPUY sur la machine Pilates ainsi que dans ses exercices avec le bâton. La machine Pilates sollicite de la part du danseur une importante activité de repousser au niveau

---

<sup>8</sup> Boris CYRULNIK, Opus cité p.8, idem

des extrémités (pieds, mains, tête) au profit d'une grande détente et liberté de mouvement du corps central. Une fois inscrite cette relation active à l'objet, le danseur est alors capable de retrouver l'action du repousser en dehors de la machine, dans des mouvements de danse tels que les équilibres sur un pied, pied plat ou sur demi - pointe, les relevés, les ports de bras, etc. Le bâton tout en restant un objet concret peut jouer un rôle plus symbolique en matérialisant la double direction, avec et contre la gravité (pendre du bâton comme d'un trapèze, être tiré par le bâton,...).

Les objets dans ce type de travail modifient notre relation du pied au sol, en sollicitant notamment l'activité propulsive du gros orteil, et notre relation des mains et de la tête à l'espace en retrouvant une intention gestuelle au mouvement. Les réseaux de relation ainsi mis en place convoquent ensemble le sens tactile, la proprioception, l'activité émotionnelle et symbolique du sujet.

Dans un autre ordre d'idée, mais toujours avec le même but de modifier notre relation au monde, nous pouvons citer l'appel à l'imaginaire qu'utilisent certains professeurs de danse pour changer à la fois notre état perceptif et notre état tonique, pour atteindre notre densité charnelle et pour nourrir de manière émotionnelle notre intention de mouvement (tu es comme poussé par le vent, tes mains caressent, tu fonds dans le sol,...)

Un troisième exemple pour illustrer encore cette idée de modification de la relation au monde avec le travail préparatoire de type yoga que propose certains danseurs de Trisha BROWN. Les postures de yoga demandent un effacement de la volonté de la personne au profit d'une acceptation du processus du mouvement en accord avec la respiration. Outre les bénéfices physiques (détente, étirement, amplitude respiratoire), cela prépare psychiquement le danseur à ne pas lutter, à ne pas résister à la pesanteur, mais à se soumettre au processus gravitaire du mouvement, attitude essentielle pour la fluidité typique du mouvement brownien.

Nous pourrions encore évoquer le travail à la barre en danse classique qui prépare l'organisation du mouvement autour d'un axe central solide ou de manière tout à fait similaire les exercices au milieu du cours CUNNINGHAM qui construisent une stabilité à partir de la zone lombaire.

Quelque soient les pratiques, elles mettent en place un réseau de relations (proprioceptif, tactile, psychique, symbolique) différent de ce qui est mis en jeu dans le quotidien.

### **CHAPITRE 3      LE SACRIFICE**

Les deux premiers points développés ci-dessus, l'intégration groupale et le rite de passage, se situent dans un angle de vue où le danseur est intégré dans un phénomène qui malgré tout ne le remet pas fondamentalement en question. Nous nous intéressons maintenant au rôle spécifique que joue la dimension sacrificielle dans ce phénomène rituel. Au-delà du rôle émancipateur et thérapeutique qu'entrevoit *BARTH* dans une manifestation rituelle, l'idée du sacrifice s'est finalement imposée comme une évidence en ce qui concerne essentiellement le danseur de la « tribu de la figure ». Cette évidence repose cependant sur des éléments très complexes relevant de données psychiques, religieuses et sociologiques. L'objectif ici est de faire ressortir quelques éléments de réflexion qui permettent d'éclairer la dimension sacrificielle dans le travail du danseur sans départager systématiquement ce qui relèverait du psychique, du religieux ou du sociologique.

#### **1. LA CONSECRATION**

Le danseur de la « tribu de la figure » participe à la connaissance d'une transcendance de l'être corporéisé. Il offre au public une incarnation de la beauté, de la grâce et de la maîtrise du

mouvement habituellement inaccessibles au commun des mortels. Il est intéressant de noter que le mot « Dogon » (peuple du Mali) qui correspond au mot « sacrifice » signifie « faire revivre ». Dans notre société judéo-chrétienne où le corps est refoulé, nié parce que source de péché et de perversité, le spectacle chorégraphique représente le lieu où le public peut revivre par danseurs interposés une certaine jouissance corporelle. Il ne s'agit pas de n'importe quelle jouissance, mais d'une jouissance sublimée pour un corps qui n'est plus un corps, car le corps seul est perçu comme vulgaire et dangereux. Il convient de maîtriser ce corps par l'âme, et la jouissance sublimée pour ce corps qui se place au lieu de l'âme passe par le regard. Le danseur représente l'intermédiaire pour que l'homme puisse communiquer avec ce qui le dépasse, le divin ou le cosmos, suivant les croyances. Le danseur doit donc se rendre digne du rôle qui lui est imparti, de la consécration dont il est l'objet. Il a une obligation de perfection. Au nom de cette perfection obligatoire, non seulement il accepte mais il s'impose à lui-même des pratiques pouvant nuire à son intégrité physique, voire même mettre sa vie en danger; nous sommes en présence d'un véritable sacrifice consenti. Cela commence au XIX<sup>ème</sup> siècle au moment du développement de l'acte blanc du ballet romantique : une roue à manivelle servait à forcer l'en dehors des hanches et des rainures dans le plancher obligeait l'en dehors des pieds. Ce genre de pratiques s'est perpétué jusqu'à très récemment : le pied était attaché à la barre pour améliorer la ligne du cou de pied, de fortes pressions étaient exercées dans différentes postures d'écart de jambes pour améliorer l'amplitude. Nous ne sommes pas loin de la torture de l'écartèlement. A propos de la formation de la danseuse, André LEVINSON écrit au début du siècle : *pour faire une danseuse d'une enfant gracieuse, il faut la déshumaniser... en faire un être artificiel, factice, un instrument de précision...* qui grâce à sa



*soif inextinguible de se dépasser, transforme la fonction mécanique en phénomène esthétique*<sup>9</sup>.

Nous connaissons maintenant les conséquences pathogènes de telles pratiques mais les replacer dans un rituel du sacrifice nous permet de mieux saisir leur raison d'être. Actuellement nous assistons encore à un phénomène dont les filles et les femmes font les frais : l'obligation de maigreur. Au nom de la légèreté et de la perfection de la ligne, valeurs défendues par la « tribu de la figure », tout ce qui est volume et rondeur n'est pas admis. Le poids des danseuses est surveillé de près, l'anorexie et des perturbations hormonales sont les conséquences directes de cet état de fait. C'est ainsi que les danseuses sacrifient leur vie de femmes, leur vie de mère et parfois même leur vie tout court au nom de la consécration artistique.

## **2. LA NECESSITE DU RACHAT**

Au nom de la consécration artistique, nous venons de voir que le danseur peut être amené à faire un don de soi de manière tout à fait consentie. Essayons d'aller encore plus loin dans l'exploration de ce phénomène. Pour cela revenons à l'hypothèse de *BARTH* qui entrevoit un rôle thérapeutique au rituel. En appliquant son idée au travail du danseur, essayons d'envisager le rituel préparatoire comme une réponse à une déception qui n'arrête pas de se répéter. La perfection dans la maîtrise du mouvement, « l'état de grâce » de quelques secondes dont témoignent certains danseurs après leur prestation, sont les objectifs visés mais restent la plupart du temps inaccessibles.

---

<sup>9</sup> André LEVINSON - 1929 *Danse d'aujourd'hui* - Odile JACOB, Paris, p.89

C'est chaque fois un nouveau recommencement constamment menacé d'éphémère. Cependant il est profondément inscrit dans nos esprits que cette quête du « mieux » ne peut se faire qu'au prix d'une souffrance. Le danseur ressent qu'il est nécessaire d'accepter cette souffrance pour accéder à la perfection recherchée exactement comme le malade comprend qu'il doit supporter la piqûre pour guérir. Mais inversement toute souffrance entraîne sa compensation, sa récompense. La récompense du danseur se situerait à la fois au niveau de la consécration que lui accorde le public et dans sa propre victoire sur les éléments : la loi gravitaire, le dépassement de ses limites corporelles et psychiques,...

Ce fonctionnement en boucle sacrifice - consécration / souffrance - récompense, éclaire certaines pratiques d'étirement doublées d'un comportement de parfaite soumission dont sont étonnamment capables les danseurs.

## **CONCLUSION DE LA 1<sup>ère</sup> PARTIE**

L'objectif de cette approche ethnologique appliquée au travail préparatoire du danseur était de dépasser l'évidence première communément admise de la nécessité de s'étirer pour le danseur. Il ne s'agissait pas de remettre complètement en question la nécessité de l'étirement mais de mieux cerner sa raison d'être et ses enjeux. Vu sous l'angle d'un rituel, nous avons envisagé au moins trois dimensions au travail préparatoire du danseur : une dimension sociale (l'intégration au groupe par l'adhésion à des valeurs) dont nous sommes imprégnés le plus souvent à notre insu mais qui oriente fortement les pratiques elles-mêmes, une dimension fonctionnelle (modifier sa relation au monde) qui prend actuellement de plus en plus d'importance dans la pratique de la danse « contemporaine » notamment, , une dimension

symbolique (le sacrifice) qui attache le danseur à sa pratique plus sûrement que n'importe quel moyen de persuasion.

A ces quelques éléments sur la dimension rituelle du travail préparatoire du danseur, il conviendrait de mentionner également quelques aspects ambigus liés à la forme rituelle. Parce que le « texte » de la danse ne peut pas se passer d'inscription corporelle, la forme rituelle par ses règles, sa codification et sa répétition permet la transmission entre les générations de ce « texte ». Cependant n'y a-t-il pas un risque d'une certaine fixation dans la répétition qui freinerait voir même empêcherait une évolution de ce « texte » ? Le rituel ne nous emprisonne-t-il pas dans un aspect conservateur de notre danse ?

Y a t-il des raisons absolument irréfutables pour que la préparation du danseur se fasse systématiquement à la barre ? Pour que la nature de ces exercices reste inchangée (pliés, grands pliés, dégagés, ronds de jambe, etc.) ? Pour que l'ordre dans lequel se font ces exercices soit toujours le même ?

A toutes ces questions, la troisième partie, qui traitera de l'analyse fonctionnelle des pratiques, apportera des pistes de réponses.

## 2<sup>ème</sup> PARTIE L'IDEAL

Dépasser ses limites procède d'une attitude familière chez le danseur, qui se concrétise dans tout ce qu'il entreprend. L'étirement en est un exemple particulièrement frappant. Des trois dimensions développées dans le chapitre précédent (sociale, fonctionnelle et symbolique), c'est la dimension symbolique qui va nous intéresser ici.

Précédemment nous avons précisé que l'amplitude particulière du danseur résidait dans l'amplification volontaire du geste et faisait ressortir ainsi une qualité artistique reconnaissable au mouvement dansé. L'amplification volontaire s'inscrit complètement dans le psychisme de l'individu et le psychisme est le résultat d'une structuration du sujet aussi bien en tant que personne individuelle que personne façonnée par la société. Appréhender ce plan psychique de structuration de l'individu devrait nous permettre de faire ressortir le non-dit caché derrière les pratiques d'étirement. Nous emprunterons à la théorie psychanalytique quelques notions pour nous aider à appréhender la dimension symbolique de la structuration du sujet.

Dans un premier temps, nous étudierons comment le travail d'étirement s'inscrit dans un processus d'identification à un idéal et participe ainsi à la formation de l'idéal du moi.

Dans un deuxième temps nous verrons que cet idéal n'est pas inscrit dans le sujet mais émane d'un héritage historique et d'un contexte socioculturel qui ont forcément un impact sur les pratiques de danse. Nous nous appuyerons pour cela sur l'analyse de Pierre LEGENDRE dans son livre La passion d'être un autre<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> Pierre LEGENDRE - *La passion d'être un autre, Etude pour la danse* - Paris, Seuil, 1978

Dans un troisième temps nous nous intéresserons au phénomène spectaculaire de la production chorégraphique et plus spécifiquement à la relation danseur - spectateur. Nous essaierons de voir comment le fait de la représentation, le fait du regard de l'autre, influe ou non sur l'activité dansée avec tout ce qui s'y rattache.

## **CHAPITRE 1 L'IDEAL DU MOI**

FREUD définit ce concept d'idéal du moi comme *une instance différenciée constituant un modèle auquel le sujet cherche à se conformer*<sup>11</sup>. Certains genres de danse, notamment la danse académique « classique » ou la danse privilégiant la figure fonctionnent en grande partie par la reproduction du modèle. Le modèle est d'abord représenté par un autre, le professeur, le danseur ou la danseuse étoile, ... Il est ensuite intériorisé par le sujet lui-même qui se prépare à devenir un modèle à son tour. Cela justifie que cette instance de la personnalité est ou doit être fortement développée chez ces danseurs. Cependant de quoi résulte cette instance d'idéal du moi ? Principalement *de la convergence du narcissisme et des identifications du sujet à ses parents, à leurs substituts et aux idéaux collectifs*<sup>12</sup>. Nous allons donc envisager successivement ce que veut dire et ce qu'implique concrètement pour le danseur l'état de narcissisme, puis le phénomène d'identification pour comprendre de quels processus psychiques participent certaines pratiques d'étirement.

### **1. LE MAXIMUM NARCISSIQUE INDISPENSABLE**

#### **a - Retrait de la libido sur le moi**

---

<sup>11</sup> J. LAPLANCHE et J.B. PONTALIS - *Vocabulaire de la psychanalyse*, Paris, PUF 1967 , p;184

<sup>12</sup> idem

Dès lors que l'on adhère à la conception énergétique de l'investissement libidinal du moi élaborée par FREUD, on peut comprendre le phénomène narcissique comme le retrait de la libido des « objets d'amour » extérieurs sur le moi. Contrairement aux autres arts qui ont recours à un objet extérieur comme matériau d'expression (instrument de musique, toile de peinture, pierre de sculpture,...), le matériau d'expression de la danse c'est le corps. Seulement le corps devient un matériau « objet » tout en demeurant un matériau « sujet ». Le corps recrute toute l'attention, la concentration, l'amour du sujet pour progresser dans la maîtrise de son mouvement. L'état narcissique est donc indispensable au danseur pour accepter finalement de passer tant de temps sur lui-même. Le travail d'étirement particulièrement orienté vers le rapprochement au modèle valorisé et valorisant pourrait contribuer à l'entretien de cet état narcissique. Il peut être intéressant de remarquer que les genres qui fonctionnent moins sur la reproduction du modèle comme « la danse du processus » ( le contact improvisation) génèrent peut être moins de pratiques d'étirement ou en tous cas elles seront complètement différentes des genres cités plus haut.

### **b - Le narcissisme, rôle unificateur du moi : le stade du miroir**

La théorie psychanalytique attribue également à cet état narcissique un rôle d'unification du moi. Pour progresser dans la maîtrise de son corps en mouvement, le danseur n'aurait-il pas besoin de retrouver constamment une conscience unifiée non seulement de son corps mais de son moi ? LACAN situe le premier moment de la formation unifiée du moi de l'enfant entre 6 et 18 mois dans l'expérience narcissique fondamentale qu'il appelle : le stade du miroir. L'enfant reconnaît pour la première fois son image, différenciée de celle de sa mère, grâce à l'expérience du miroir. Il passe d'un coup d'une image morcelée à une image entière de lui-même. Or cette prise de conscience a lieu avant qu'il ne soit capable d'utiliser pleinement ses

capacités physiques, avant le moment d'effectuation, du fait de sa venue au monde dans un état prématuré. LACAN voit le stade du miroir comme *un complément orthopédique lié à la pré maturation à la naissance*<sup>13</sup>. L'image du miroir est une anticipation et de cette anticipation, il restera une sorte de moi idéal jamais superposable, toujours fictif. L'image du miroir ne donne qu'une illusion de la totalité, elle introduit l'individu au *mirage de la maîtrise de ses fonctions, ce qui débouche sur une aliénation définitive de type de celle qui lie le maître à l'esclave*<sup>14</sup> nous dit LACAN.

Cela pourrait revenir à dire d'une manière très synthétique que ce dont nous avons besoin pour nous unifier (une image de nous même) finit par nous aliéner dans une fausse représentation de nous même. N'est-ce pas là un processus particulièrement opérant dans le domaine de la danse ? Bien qu'ayant dépassé le stade du miroir du petit enfant, le danseur a encore recours au miroir pour vérifier un alignement vertical, une ligne de jambe bien droite, un pied bien tendu, une amplitude suffisante, un dessin précis du corps,... La distance vers l'idéal à atteindre est telle qu'elle fait revenir le danseur dans une vision morcelée de lui-même et justifie le recours au miroir. Le miroir dans ce cas continue à jouer le rôle de *complément orthopédique* dont parle LACAN. Le danseur peut en devenir l'esclave dans sa quête d'idéal et d'unification de son corps. Hors du miroir, le rôle de complément orthopédique peut être joué symboliquement par un regard extérieur, en l'occurrence celui du professeur. Cela pourrait expliquer l'attitude de soumission du danseur, son acceptation et son adhésion à certaines pratiques d'étirement pouvant mettre en danger son intégrité physique. Des témoignages affluent sur des déchirures musculaires des ischios-jambiers intervenues lors d'étirements forcés; et il est également fréquent d'observer un recurvatum (hyper extension du

---

<sup>13</sup> J. LACAN cité par Serge COTTET dans le livre : *LACAN*, sous la direction de Gérard MILLER, philosophie présente, Paris, Bordas, 1987, p. 42

<sup>14</sup> Op. cité p.27 ; p.42

genou) handicapant pour la danseuse qui, s'il n'est pas du à une hyper laxité congénitale, peut être du à une distension des ligaments du genou provoquée par des étirements.

## **2. L'IDENTIFICATION, PROCESSUS INCONTOURNABLE**

### **a - Constitution du sujet**

Si le narcissisme correspond plus à un état énergétique indispensable sur lequel se fonde l'idéal du moi, l'identification correspond au processus par lequel le sujet se structure. Il faut comprendre ici le terme identification dans son sens réflexif, s'identifier, c'est à dire *assimiler un aspect, une propriété, un attribut de l'autre et se transformer totalement ou partiellement sur le modèle de celui-ci*<sup>15</sup>. FREUD voit dans le processus psychologique d'identification l'opération par excellence par laquelle le sujet se constitue. C'est à dire que, de la même manière que le petit enfant s'identifie à ses parents pour se construire en tant que sujet, le danseur, pour se construire en tant que danseur, va obligatoirement procéder par identifications à des modèles. Ce processus vaut évidemment pour tout un chacun pour n'importe que métier, mais il est encore plus prégnant en danse quand le mode d'apprentissage passe essentiellement par la reproduction du modèle. La première rencontre est souvent déterminante. Nous pourrions multiplier les témoignages de danseurs ou de chorégraphes connus venus à la danse grâce à cette première rencontre de danse qui a déclenché un processus d'identification assez fort pour que cela oriente toute leur vie future. Comment cela se traduit-il concrètement dans le travail du danseur ? Nous avons vu que le phénomène d'identification pouvait porter sur un seul aspect, une seule propriété de l'autre. Quels pourraient être ces aspects de la danse porteurs d'identification? Arriver à faire le grand écart dans toutes les positions (sagittal, facial), monter la jambe jusqu'à l'oreille, cambrer le

---

<sup>15</sup> LAPLANCHE ET PONTALIS op. cité p.26 ; p.187



dos le plus loin possible etc. sont des obsessions souvent rencontrées chez les petites danseuses. D'autres aspects comme la grâce, l'harmonie, la légèreté, la rapidité, le tourbillon du tour ou encore la gaieté du saut peuvent également attirer le futur danseur. L'hypothèse est que ce qui touche le regard marque peut être plus facilement et plus rapidement que ce qui implique d'autres sens. L'amplitude pourrait donc être assez prégnante dans les processus d'identification et justifie à elle seule l'importance du travail d'étirement chez le danseur. A ce sujet il peut être intéressant de réfléchir sur les raisons de l'admiration provoquée par la danse de Sylvie GUILHEM, est-ce pour son énergie, sa grâce ou pour sa souplesse ?

### **b - Relation « d'objet » sur le mode fantasmatique**

Nous venons de voir que dans le processus d'identification, en assimilant certains aspects de l'autre, nous nous structurons en tant que sujet. Cela revient à dire que nous créons une relation entre nous mêmes et certains aspects de l'autre. la théorie psychanalytique parle de relation d'objet. Il faut prendre le terme relation au sens fort: *il s'agit d'une interrelation, c'est à dire non seulement de la façon dont le sujet constitue ses « objets », mais aussi de la façon dont ceux-ci modèlent son activité*<sup>16</sup>. Quant au terme « objet », il répond à la conception large de procurer de la satisfaction et peut être appliqué indifféremment à une personne, à une qualité de cette personne ou à tout autre chose sur laquelle se porte électivement le choix du sujet. La question qui se pose alors est de savoir comment et pourquoi le choix d'un « objet » plutôt qu'un autre. Pourquoi tel enfant veut-il devenir danseur ? Quel est ou quels sont le ou les « objets » élus ? S'il est très difficile de répondre à ce genre de question, on peut cependant réfléchir sur quel plan se situe le choix « d'objet ». La psychanalyse émet l'hypothèse que *l'identification n'est pas une simple imitation mais une appropriation qui se rapporte à un*

---

<sup>16</sup> idem, p.405

*élément commun, entre le sujet et l'objet, qui demeure dans l'inconscient*<sup>17</sup>. Cette appropriation imaginaire fabrique une sorte de scénario imaginaire qui modifie l'appréhension du réel et les actions qui s'y rapportent. Cela peut éclairer le type de relation que le danseur entretient avec son activité dansée. Cette relation ne s'effectue pas sur un mode rationnel, mais sur un mode se rapprochant d'un mode fantasmatique. Si « l'objet modèle » choisi par l'apprenti danseur a quelque chose à voir avec le développé à la seconde de Sylvie GUILHEM, le passage par l'écartèlement, même si cela fragilise ses articulations, s'impose sans problème à celui-ci. De même si l'objet « modèle » choisi par un autre apprenti danseur a quelque chose à voir avec la fluidité du mouvement de Trisha BROWN, l'expérience du Body Mind Centering s'imposera avec la même évidence, sans véritable explication rationnelle. Ce qui peut être souligné, c'est que c'est cette relation « d'objet » sur le mode fantasmatique qui permet la transformation du sujet, aux potentialités corporelles habituelles, en danseur, aux potentialités corporelles exceptionnelles.

## **CHAPITRE 2 L'IDEAL DE CORPS**

L'instance de la personnalité, l'idéal du moi, nous a permis de mettre en évidence la relation complexe qui existe entre le sujet et les activités auxquelles il s'adonne. A la fois structurante et aliénante, cette relation fonctionne essentiellement de manière inconsciente. Cependant nous n'avons jusqu'ici envisagé cette relation que du point de vue du danseur. Tournons nous maintenant vers les « objets modèles » porteurs d'idéaux auxquels le danseur s'identifie. Ces idéaux ne sont pas inscrits dans le sujet mais émanent de la société à laquelle il appartient. La société, en le traversant d'idéal, arrive à maîtriser le corps et surtout à sortir l'homme de sa

---

<sup>17</sup> idem, p.188

« sauvagerie animale » originelle, nous dit Pierre LEGENDRE dans son livre: La passion d'être un autre<sup>18</sup>. En nous appuyant sur quelques points de son analyse, nous allons essayer de comprendre comment les idéaux proposés par un certain type de danse (la danse académique dite « classique), véhiculent une idéologie de la beauté propre à l'occident, et comment, par le fait d'être transmis à travers un savoir d'école, ils figurent une vérité.

Il faut cependant souligner que l'analyse de P. LEGENDRE fait référence à un processus essentiellement à l'œuvre dans un certain genre de danse, celui dit « classique ». D'autres projets chorégraphiques s'inscrivent en faux par rapport à la théorie développée par le psychanalyste. Il s'avère cependant que le genre dit « classique » bénéficie d'un important pouvoir de reconnaissance, surtout au niveau de la formation du danseur.

## **1. L'IDEOLOGIE DE LA BEAUTE A L'OCCIDENTALE**

### **a - Promotion de la raison**

Dans la lignée de DESCARTES notre société occidentale orientée vers le progrès technologique a longtemps prôné la victoire de l'intellect sur le sentiment, sur la pulsion.

Cela se retrouve encore actuellement dans la survivance de la morale judéo-chrétienne et dans la continuité de l'idéal bourgeois. Or La danse, selon P. LEGENDRE, serait le lieu par excellence où pourrait ressortir le désir. Cependant la forme d'expression de ce désir ne peut pas restée « animale » (l'animal reste esclave de ses pulsions), mais doit faire ressortir notre maîtrise de ce désir par l'intellect. La psychanalyse parle à ce sujet de processus de sublimation pour expliquer les investissements artistiques de l'individu.

C'est ainsi que le ballet romantique ne permet l'expression du désir dans les sentiments amoureux qu'à travers une version sublimée. Les mouvements « amoureux » n'ont rien de

---

<sup>18</sup> Pierre LEGENDRE, op. cit.p.23

véridiques puisqu'ils passent par le crible de la codification de la technique « classique » construite par la raison. D'autre part la danseuse, « objet d'amour » ne reste pas dans son corps terrestre mais devient une créature céleste, irréaliste, rendant par là même l'aboutissement de l'amour impossible. Il peut être intéressant de souligner que ce ballet romantique est en fait divisé en deux actes bien différenciés: le ballet d'action dans lequel les sentiments sont exprimés par une mimétique stéréotypée et le ballet blanc dans lequel se développe une danse beaucoup plus abstraite. Ni dans l'un ni dans l'autre, nous ne sommes dans la vérité du désir, la raison impose une forme d'expression acceptable pour notre culture. Pour l'anecdote, l'interprétation par Lynn SEYMOUR de la folie de Gisèle a été jugée par certains comme le comble de l'inconvenance parce que trop obscène dans sa démonstration du désespoir de l'amour déçu.

Certains ballets de Martha GRAHAM, s'intéressant au côté pulsionnel de l'humain, trouvent leur champ d'expression dans les grands mythes (Phèdre, Clytemnestre, Jason ...) qui est encore une forme d'exutoire de l'expression du désir permis par notre jugement raisonnable.

L'abstraction développée par CUNNINGHAM nous renvoie à tout le contraire de ce qui serait l'expression d'une liberté du corps dans la jouissance, puisqu'il s'agit de couper le mouvement de toute représentation d'affect émotionnel.

De même pour l'abstraction développée par Trisha BROWN, le corps est réduit à un centre de gravité et à un poids, le mouvement étant simplement un laisser faire des forces physiques; là encore une expression pulsionnelle n'a pas lieu d'être.

Il semble que les danses « d'expression théâtrale » (Pina BAUSCH, le Butoh,...) tentent d'échapper à l'emprise de la raison. C'est ce qui leur donne d'ailleurs leur côté provocateur, voir scandaleux.

Ce qui ressort de tous ces exemples, c'est que l'expression du corps dans la danse, qui ne peut pas nier le désir qui lui est inhérent, doit passer par un corps qui ne reste pas tel qu'il est pour rester en adéquation avec la valorisation idéologique de la raison.

### **b - Nécessité de fabriquer un autre corps**

Le corps ne pouvant rester tel qu'il est, il est nécessaire de fabriquer un autre corps. Pierre LEGENDRE dit précisément : *Le corps de la danse, on le trouve beau parce qu'on le fabrique.*<sup>19</sup> Le corps tel qu'il est, est dangereux. Il est source de perversité et de débauche selon la morale judéo-chrétienne. Reprenons à ce sujet l'analyse de Pierre LEGENDRE.

Il commence par situer les raisons de la danse au niveau poétique; la danse, qu'elle le veuille ou non, que ce soit conscient ou non, et indifféremment des divergences esthétiques, représente <sup>1</sup>le désir. Etant donné que la réalité du sexe embarrasse notre société industrielle, l'enjeu de la danse est de construire un corps autre *pour articuler quelque chose de licite ayant trait à l'amour*<sup>20</sup> . C'est dans ce sens qu'il nous faut comprendre l'élaboration d'une idéologie de la théorie du corps à danser référée à la géométrie d'EUCLIDE. Cette idéologie s'appliquant électivement à la danse académique «classique» et à la danse abstraite privilégiant la figure. Cette idéologie se caractérise par l'organisation du corps autour d'un centre, par des positions précises des différents segments du corps (par exemple : l'angle droit de l'arabesque, du développé, de l'attitude, angle droit qui tend d'ailleurs à s'ouvrir de plus en plus actuellement), par des effets d'optique privilégiant la symétrie et des oppositions de directions équilibrées. C'est surtout, nous dit LEGENDRE, *revenir à la fantasmatique essentielle de l'homme en ligne, de l'animal vertical,...*<sup>21</sup> . C'est comme si le corps

---

<sup>19</sup> idem, p.154

<sup>20</sup> idem; p.162

<sup>21</sup> idem; p.165

fonctionnait *comme une droite qu'on travaillerait dans tous les sens*<sup>22</sup>. Les pratiques d'étirement mettant en jeu l'intégrité physique du danseur s'inscrivent directement dans cette théorie géométrique idéalisant la ligne droite. Cette idéologie de la ligne droite permet de *poser l'homme à la fois comme animal vertical sans sexe et comme métaphore du sexe absolu*<sup>23</sup>.

Nous comprenons ainsi que la beauté selon l'idéologie occidentale, en prenant appui sur l'abstraction de la théorie géométrique, propose un corps pur, ordonné, dépouillé de l'expression anarchique et pulsionnelle du désir.

### **c - Séparation technique / artistique**

La représentation du corps sur le modèle mathématique revêt également une importance extrême quant à ses implications pédagogiques. C'est ce qui a permis de développer une théorie anatomo-mécanique du corps qui donne une vision complètement faussée de la réalité du mouvement et qui a engendré une méthode d'apprentissage qui, sous une apparence « scientifique », est complètement coupée de la réalité dansée. Dans son analyse P.LEGENDRE fait référence sur ce point à la théorie de WEAVER, théoricien anglais de la danse au XVIIIème siècle<sup>24</sup>. De cette théorie P. LEGENDRE fait ressortir deux registres de discours: un discours technique qui opère ce qu'il appelle la *comptabilité du corps* et un discours oratoire par lequel est signifié la beauté de la danse. La comptabilité du corps, en se référant au modèle mathématique, permet d'affirmer un fonctionnement « scientifique » du corps, le seul possible car c'est la seule manière possible de le dire. Il faut comprendre par là que ce qui ne peut pas se dire n'existe pas. La représentation du danseur correspond alors à un

---

<sup>22</sup> idem

<sup>23</sup> idem; p.166

<sup>24</sup> J.WEAVER, *Anatomical and mechanical lectures upon dancing. Wherein Rules and Institutions of Art are laid down and demonstrated*, LONDON, 1721. Cité par P. LEGENDRE dans op. cit. p.23; p.156

*homme-squelette, ossature à mouvoir par les muscles et qui du sexe n'a rien à dire*<sup>25</sup>. Ce serait un homme incomplet sans sexe, ce ne serait pas le corps du désir. La question du désir serait renvoyée sur l'autre registre du discours, la partie oratoire de la danse.

Cela permet d'accrocher le désir non pas sur le corps anatomique mais sur la partie spirituelle, inexplicable de l'homme, son âme. La reprise de cette analyse me paraît assez pertinente pour comprendre la coupure encore opérante de nos jours entre le travail préparatoire (la barre classique, l'échauffement) et le travail de danse proprement dit. C'est également ce qui justifie la méthode d'apprentissage par décomposition - recomposition des pas excluant du même coup la dynamique du mouvement pour ne garder qu'une succession de positions.

Nous pouvons encore remarquer que la méthode pédagogique du dressage utilisée par certaines écoles de danse dans un but d'efficacité, prend naturellement son sens dans une telle logique de pensée.

En comprenant l'interrelation qui existe entre les deux points développés plus haut : la promotion de la raison et la nécessité de fabriquer un autre corps, nous débouchons assez logiquement sur la conséquence que nous venons d'énoncer, à savoir, une division entre l'aspect technique et l'aspect artistique du mouvement dansé. Ce dernier point me semble être le point clé autour duquel pourrait s'articuler une nouvelle réflexion sur la légitimité du travail préparatoire en général et le travail d'étirement en particulier.

Cependant il convient de rappeler que cette division s'applique essentiellement à la danse académique « d'école » dite « classique » et nous allons essayer de comprendre pourquoi.

---

<sup>25</sup> Pierre LEGENDRE, op. cit. p.23, p. 156

## 2. DIRE LE CORPS A TRAVERS UN SAVOIR D'ÉCOLE, C'EST ENONCER UNE VERITE

Ce corps pur, dépouillé, référé par la géométrie, serait le seul corps possible du point de vue du modèle idéal choisi par une certaine classe de la société, la classe bourgeoise. Or la transmission de ce corps doit passer par l'institution qui peut ainsi vérifier l'adéquation entre l'idéal souhaité et le résultat produit (voir à ce sujet le système d'évaluation des différents conservatoires régionaux et nationaux). Le savoir d'école, c'est tenir l'idéal et dire la vérité. Le savoir d'école, c'est réglementer un mode d'identification : le bon maintien, le marcher droit, ... Cette théorie du maintien de type policier, qui a pris naissance au XVIII<sup>ème</sup> siècle au moment des codifications bourgeoises en tous genres, n'est peut être plus tellement opérante au niveau de la vie sociale actuelle car la différence de classe sociale tend à s'estomper. Par contre elle a tendance à se retrouver dans la manière d'enseigner la danse académique du fait de l'institution de l'école de danse qui perpétue à la fois la division de classe et la tradition ; cette tradition représentant de manière explicite la signature caractéristique de ce genre de danse, et véhiculant de manière implicite l'idéal de corps bien fabriqué parce que géométriquement référé. La méthode d'enseignement de la danse académique servirait en quelque sorte à maintenir les idéaux de la classe bourgeoise. Il est intéressant à ce sujet de jeter un coup d'œil au vocabulaire des critiques de danse du début du siècle.

Théophile GAUTHIER parle ainsi de l'art de la danse : *la danse, n'est autre chose que l'art de montrer des formes élégantes et correctes dans diverses positions favorables au développement des lignes*<sup>26</sup>. Un autre commentaire, paru dans la presse spécialisée à propos de la danseuse soviétique Maïa PLISSETSKAÏA, parle d'*une extension fantastique de jambes, d'une merveilleuse aisance du buste et d'un port de tête dégagé sur un cou interminable*<sup>27</sup>.

---

<sup>26</sup> idem

<sup>27</sup> idem



Ce genre de vocabulaire qui mélange allègrement esthétique et jugement moral contribue à masquer l'idéal normatif derrière ce qui se voudrait juste avis artistique. Cela contribue aussi à justifier la correction pédagogique : « redresse ton buste, monte le menton, tends ta pointe de pied,...) et ne fait qu'accentuer le sentiment d'imperfection doublé de culpabilité du danseur qui travaillera encore plus dur pour se rapprocher de l'idéal.

Dire le corps à travers un savoir d'école c'est aussi partir du principe qu'en dehors de l'école, le corps ne sait pas. Originellement le corps serait in coordonné, *désarticulé et sans limites précises*<sup>28</sup>. L'enjeu de l'école est de construire un corps coordonné, unifié et complet.

Le travail d'étirement appartient aussi à ce savoir d'école qui seul détient la vérité sur le fonctionnement du corps.

### **3. LA DANSE S'EDIFIE EN REFERENCE A L'AME**

*Le système industriel, cependant laïque et soi-disant sans religion, demande toujours plus d'âme, du supplément d'âme*<sup>29</sup> nous dit P.LEGENDRE. La danse serait l'activité par excellence qui répond à cette demande de supplément d'âme en s'appuyant sur la croyance que l'homme peut s'élever. Paul VALÉRY dans son texte : « l'âme et la danse » exprime ainsi cette idée : *Le corps ne peut plus se contenir dans l'étendue... Le Un veut jouer au Tout. Il veut jouer à l'universalité de l'âme! Il veut remédier à son identité par le nombre de ses actes! Etant chose, il éclate en événements !*<sup>30</sup> Dans le sens où notre société industrielle, rationnelle, n'a plus de références théologiques et métaphysiques, ce supplément d'âme peut s'expliquer par le fantasme. Cela rejoint l'idée que la danse entretient une relation fantasmatique avec l'idéal de l'Autre, le corps fabriqué exprès pour la beauté pure de la danse.

---

<sup>28</sup> idem; p.155

<sup>29</sup> idem; p.204

<sup>30</sup> Paul VALÉRY - *Eupalinos, l'âme et la danse, dialogue de l'arbre* - Paris, Gallimard, 1944 ; p.172

L'activité dansée ne peut pas se réduire à une codification gestuelle ou à une modélisation géométrique, bien que tous ces éléments ne puissent pas être niés. L'activité dansée vise un au-delà, qualifié de divin, de transcendant ou de fantasmatique, cela revient au même.

En regardant ATHIKTE danser, SOCRATE dit : *Ainsi le corps qui est là, veut atteindre à une possession entière de soi-même, et à un point de gloire surnaturel...*<sup>31</sup> L'activité dansée a bien une visée de dépassement qui explique la grande difficulté que l'on a à discourir sur elle. Le travail préparatoire, dont les étirements, n'échappe pas à cette destinée *glorieuse et surnaturelle* de la danse, ce qui permet de comprendre la grande complexité des enjeux dont elle fait l'objet.

### **CHAPITRE 3 L'IDEAL DANS LE PHENOMENE SPECTACULAIRE**

Les points développés ci-après vont dépasser largement le seul objet de notre étude. Ils vont cependant nous permettre de replacer l'activité dansée et tout ce qui s'y rattache dans son contexte socio-économique, en partant du principe que ce contexte socio-économique a partie prenante dans les productions culturelles.

#### **1. LE DANSEUR ERIGE EN EFFIGIE**

##### **a - Le danseur, un spécialiste qui bénéficie du pouvoir de son savoir**

Depuis le XVIIIème siècle, le fait que le métier de danseur devient une profession à part entière n'est pas anodin, c'est même un fait lourd de conséquences. La danse, à partir de ce moment là, développe un langage de plus en plus complexe qui sera réservé seulement à

---

<sup>31</sup> idem, p.173

certains types d'individus. Des caractéristiques physiques sont clairement établies, même si ces caractéristiques subissent quelques modifications avec l'évolution du temps : les sujets jugés trop vieux, trop gros, trop laids, trop petits, les handicapés de toutes sortes, sont généralement exclus. Nous assistons alors à une division en deux catégories : les dansants et les non-dansants. Le danseur est donc chargé de danser à la place des autres non-dansants. En revenant à une analyse psychanalytique, les relations spectateur - danseur et danseur - spectateur pourraient s'énoncer ainsi : le spectateur jouit du corps de l'Autre incarné par l'autre - danseur, ce qui l'entraîne dans un amour fétichiste ; alors que le danseur est supporté par le regard du spectateur et doit en retour le séduire, sous une forme autorisée et qui se place au lieu de l'âme, ce qui le situe dans un amour ascétique proche de l'extase. Or cette opération de se produire en tant qu'Autre idéal et de se soumettre au regard des autres est l'opération par excellence de fabrication de l'effigie, comprise comme la représentation d'une image posée en référence. Le processus d'identification à l'image symbolique que représente l'effigie permet de faire croire que danser et regarder danser, c'est la même chose : la question de la jouissance est résolue dans les deux cas.

Cependant Il ne faut pas oublier que le danseur, en devenant professionnel et de surcroît en passant par une école, devient une effigie qui sait. Le pouvoir que représente ce savoir fait du danseur un leader. La responsabilité qui lui incombe dans ce rôle donne un caractère intransigeant d'une part à l'amour du danseur pour le corps parfait de l'Autre idéal qu'il représente et d'autre part à l'amour du spectateur pour ce corps parfait représenté par le danseur. Pour résumer, le danseur, dans ce rôle de leader, a obligation de perfection et pour ce faire ne lésine pas sur les moyens qui lui permettront d'atteindre cette perfection.

### **b - Le stade du miroir est rejoué dans le processus spectaculaire**

Le stade du miroir élaboré par LACAN, nous l'avons vu dans la première partie sur l'idéal du moi, permettrait l'unification du sujet tout en l'aliénant dans une fausse représentation de lui-même. Ne pourrait-on voir dans la contemplation admirative du public des prouesses du danseur, un phénomène d'identification analogue à ce qui se joue dans le stade du miroir ? D'un côté il y aurait un processus structurant qui permet au sujet spectateur de s'aimer parce qu'il reconnaît chez le danseur quelque chose qui lui fait plaisir ; d'un autre côté il y aurait un processus aliénant parce que la séduction qu'opère le danseur passe par une haute technicité que le spectateur ne pourra jamais atteindre.

Si l'on adhère à ce transfert du stade du miroir du plan individuel au plan interindividuel dans les circonstances très particulières du spectacle, cela permet d'envisager toute la complexité des relations entre le spectateur et le danseur, ainsi que tout l'investissement narcissique reporté par le spectateur sur le danseur auquel ce dernier se doit de répondre sous peine de destitution de son rôle sacro-saint d'effigie.

Ces différentes considérations ne peuvent pas faire autrement que conditionner fortement toutes les pratiques auxquelles le danseur s'adonne pour être à la hauteur de l'enjeu dont il est l'objet.

### **c - Une séduction standardisée**

Encore une fois, n'oublions pas de replacer la production chorégraphique dans son contexte socio-économique. P. LEGENDRE nous rappelle que l'organisation industrielle qui est la nôtre se doit de maîtriser tous les facteurs de la production sous peine de déraillement de la machine : les acteurs de la production, la hiérarchisation des rôles, le temps de travail et, ce qui nous intéresse tout particulièrement, le temps de loisirs. Le temps de loisirs pouvant être

considéré comme le contrepoint nécessaire à l'efficacité dans le travail. Maintenant, quand le temps de loisirs est occupé par la représentation chorégraphique, quelle aubaine inespérée pour y faire passer le message de la Loi, c'est à dire un corps pur dépouillé de l'anarchie pulsionnelle. Pour promouvoir ce message d'une manière encore plus efficace, le système industriel ne va pas hésiter à simplifier les procédures d'identification sociales. Il va également multiplier et homogénéiser les standards visuels. Son outil de prédilection, la propagande publicitaire, va s'occuper de véhiculer l'image captivante du danseur comme une effigie. Nous pouvons, à ce sujet, citer l'exemple actuel des spots de la télévision empruntés à la production chorégraphique de Philippe DECOUFLE. On peut supposer qu'il s'agit par là de signifier un désir de fantaisie burlesque teinté de dérision et d'innovation poétique qui correspond tout à fait à l'idéal ambiant actuel. L'effigie standardisée, « à la DECOUFLE », permet à la fois de contenter et de canaliser les ardeurs du désir.

En tous cas, il incombera à cette effigie de remplir deux rôles : l'un sera de marquer une place vide (celle des dieux ou des ancêtres) à la manière d'un sceau, si l'on se place d'un point de vue solennel d'élévation, ou à la manière d'une poupée fantoche, si l'on se place d'un point de vue plus péjoratif d'amusement, l'autre sera de se donner pour la vérité, même si le danseur sait qu'il est dans le simulacre, même s'il sait qu'il fabrique de l'illusion, l'effet produit lui est réel, il permet toujours et encore le contentement narcissique.

Par la standardisation de l'effigie, la société arrive à contrôler de près l'affaire chorégraphique. Le sujet - danseur, être pulsionnel, s'efface au profit de l'effigie, image idéale, envahi qu'il est par la traduction esthétique qui permet de moduler ce contrôle. L'esthétique de la danse ne montre pas un corps dansant délirant mais affirme une beauté reconnue et déclarée (dans le sens de déclarée à la douane) qui est représentée et synthétisée

par une effigie standardisée. Voilà encore un enjeu dont il faudra tenir compte dans tout ce qui charge implicitement l'activité dansée.

## **2. OU L'IDEAL ARTISTIQUE REJOINT L'IDEAL ECONOMIQUE**

### **a - Le marché supplante la religion**

Il subsiste toujours l'illusion que le domaine artistique échappe à la logique industrielle, qu'il relève du divin, du sacré, au moyen de l'inspiration créatrice qui vient d'horizons fort éloignés de notre système de production mercantile. En France, tout particulièrement, on répugne à salir la divine création en évoquant son coût. Cependant que devient ce caractère divin dès lors que cette création aborde le phénomène spectaculaire comme produit culturel ?

Si le caractère sacré a été au départ lié au phénomène religieux, le processus de civilisation en occident a entraîné petit à petit une séparation entre le religieux et le social, et une régression du phénomène religieux, devenu marginal. La religion actuellement ne serait plus qu'affaire de conscience individuelle, et n'aurait plus rien à voir avec la régulation sociale. Or depuis le début de cette étude, nous avons parlé de rituel, de signification symbolique et de défense de valeurs. Il semble qu'il ne soit pas possible d'éliminer le sacré du social. C'est comme si la marginalisation de la religion institutionnelle s'accompagnait d'une réinvention du sacré social. Toute société s'instaure et persévère en s'exaltant, en se fêtant elle-même ; et le sacré est à la source de ce dynamisme social. Les sociétés archaïques, elles, étaient tellement pénétrées de surnaturel, qu'il n'était pas question d'isoler le sacré du social. Elles n'avaient pas une religion ; leur constitution du social était intrinsèquement religieux dans la dimension sacrée du terme.

Donc dès lors que le régime industriel instaure une manifestation culturelle, c'est une réinvention du sacré social. L'organisation socio-économique quelque part a honte de son

ordre qui revêt quelque chose d'inhumain, elle a besoin aussi de fonctionner sur le registre du sens. Le spectacle chorégraphique, par ses effets profonds quant au contentement narcissique, joue un rôle exemplaire dans cette recherche de sens. Cependant le phénomène de la représentation ne peut pas avoir lieu en dehors du système industriel, et à l'intérieur de ce système, toute élaboration esthétique est possible à condition d'être reconnue comme un produit « fabriqué » et une marchandise « vendable ». Très prosaïquement parlant, le spectateur en veut pour son argent, même si la question marchande ne doit pas être évoquée ouvertement. Ceci nous renvoie à une valorisation (aussi bien dans son sens marchand que moral) de la prouesse et de la virtuosité qui est d'ailleurs tout à fait actuelle au vu du succès populaire des chorégraphies acrobatiques de DECOUFLE, de MOMIX, de PILOBOLUS ou encore du Rap. Cela renvoie également directement à l'existence du Centre National de Danse Contemporaine d'Angers dont l'objectif, en plus de susciter des vocations de chorégraphes, est de former des danseurs contemporains « vendables », c'est à dire capables de tenir sur un pied ou de lever la jambe au-dessus de 90°.

### **b - Une sélection planifiée sur le critère de l'élitisme**

En continuant sur ce thème du « vendable », P. LEGENDRE nous fait remarquer que l'organisation gestionnaire de la culture s'interdit de savoir ce qu'est fondamentalement la danse, car ce savoir pourrait s'avérer dangereux en nous révélant notre sauvagerie animale originelle ! Ceci explique que dans les choix de programmation, peu importe le style esthétique choisi, du moment qu'on peut y déceler un haut niveau de fabrication.

C'est dans ce sens également que l'on peut comprendre, en France, la création de tous ces centres chorégraphiques nationaux placés sous la responsabilité de chorégraphes contemporains. D'une part cela permet la continuité du contrôle de l'Etat sur l'activité dansée,

à la suite des écoles de danse, d'autre part cela permet à l'Etat la récupération des ardeurs révolutionnaires des innovations contemporaines en se donnant une image moderne et dynamique.

L'Etat a aussi très bien compris comment, à travers la danse, il pouvait véhiculer son idéal : un corps ordonné parce qu'en référence à l'âme : *encore de l'âme - Un peu plus d'âme - du corps à l'âme - des corps en ordre*<sup>32</sup>. En classant la danse dans la catégorie des loisirs et de l'animation culturelle, en faisant des danseurs et des chorégraphes des leaders sociaux, il rend *plausibles et inoffensives toutes les formes de subversion du corps humain mythique*<sup>33</sup>. C'est ainsi que Maguy MARIN perpétue son engagement socio-politique en transférant son implantation de Créteil à Rillieux La Pape (banlieue « chaude » de Lyon), Pierre DELOCHE (chorégraphe lyonnais) intègre des danseurs de Hip Hop de Vénissieux dans ses créations ; Josette BAIZ fait danser les enfants des quartiers nord de Marseille, on multiplie les projets de pratique artistique danse dans les écoles ; etc.

Au fond peu importe ce qu'est la danse, ce serait avant tout, dans cette perspective productive, une valeur marchande véhiculant un idéal de corps hautement efficace pour l'Etat. Sa gestion doit être méthodiquement organisée à tous les niveaux de sa production : écoles (conservatoires), centres de formation (centre national de la danse), centres chorégraphiques publics (les centres chorégraphiques nationaux) à distinguer des compagnies privées qui reçoivent elles aussi une reconnaissance financière mais de moindre importance. Leur valeur, à tous ces différents niveaux de production, étant déterminée par le degré de perfection de la fabrication et leur degré de fusion avec l'idéal souhaité.

---

<sup>32</sup> Pierre LEGENDRE, op. cit. p.23, p.301



### 3. LE SPECTACLE CHOREGRAPHIQUE, UNE ORGANISATION CEREMONIELLE

A la suite des deux aspects développés ci-dessus, le danseur érigé en effigie et l'aspect élitiste de la sélection des productions dansées, et en reprenant l'idée de départ de P. LEGENDRE qui situe la danse à l'endroit du désir, le danseur apparaît comme un véritable *champion du désir*<sup>34</sup>. Le danseur, en danse classique ou le chorégraphe, en danse contemporaine, devient un être tout à fait à part pouvant faire l'objet d'une véritable idolâtrie. On peut citer par exemple, certaines étoiles de l'opéra de Paris, Patrick DUPONT, Sylvie GUILHEM,... des chorégraphes contemporains, Maurice BEJART, Martha GRAHAM, Carolyn CARLSON, Pina BAUSCH,... auxquels sont voués ou ont été voués de véritables cultes. Idolâtrie dont ils sont l'objet fait que l'on assiste à leurs spectacles comme à d'authentiques cérémonies.

C'est dans ce sens que P. LEGENDRE voit dans l'organisation cérémonielle une véritable doublure de l'organisation productive qui consiste en une répétition de la division du travail. Le danseur, celui qui danse à la place des autres, celui qui sait, celui qui se place en haut de la hiérarchie (se souvenir à ce sujet de l'origine noble du ballet de cour) reste intouchable. Le spectateur jouit du spectacle par le regard, dans le silence, le respect et le recueillement, tout comme à l'église et tout comme devant le P.D.G. de son entreprise.

Pour comprendre la dimension cérémonielle du spectacle chorégraphique, il faut comprendre que *la danse n'est pas seulement proposée au titre d'une récréation permissive dans le système industriel, ou comme invite narcissique ...dont chacun jouit solitairement*<sup>35</sup>. C'est à la fois une déclaration d'amour et une jouissance qui se jouent sur le mode de la sublimation.

Les hauts lieux des cérémonies de la danse seraient les festivals, et l'épreuve du saint sacrement aurait lieu au concours chorégraphique de Bagnolet.

---

<sup>33</sup> idem

<sup>34</sup> idem, p.242

<sup>35</sup> idem; p.322

## **CONCLUSION DE LA 2ème PARTIE**

Ce chapitre nous a permis de mettre en évidence un certain nombre d'éléments qui chargent implicitement, en matière d'idéal, le travail du danseur. Nous avons réparti ces éléments sur trois niveaux : le niveau individuel du sujet danseur avec la notion d'idéal du moi, le niveau contextuel de la danse autour de la notion d'idéal de corps et le niveau productif de la danse à travers l'idéal dans le phénomène spectaculaire. En nous situant sur le versant implicite des choses, c'est à dire sur ce qui d'ordinaire ne se dit pas ou ne peut pas se dire, nous touchons nécessairement des phénomènes inconscients, censurés ou refoulés. Pour pouvoir parler de ces phénomènes, nous nous sommes appuyés sur la théorie psychanalytique, qui est la théorie par excellence étant à même de parler de l'inconscient et de déjouer les codes de la censure.

C'est ainsi que le premier niveau, l'idéal du moi, nous a permis de faire ressortir les notions de narcissisme et d'identification. Le deuxième niveau, l'idéal de corps, en énonçant l'héritage philosophique et institutionnel de la danse, a permis de faire émerger deux idées importantes pour notre sujet : la « fabrication » du corps du danseur et la séparation technique / artistique dans les méthodes d'apprentissage. Quant au troisième niveau, l'idéal dans le phénomène spectaculaire, en s'appuyant sur les notions d'effigie et de cérémonie, nous entraîne dans une dimension à la fois politique et religieuse qui nous fait mieux comprendre l'enjeu et l'importance de la charge qui pèse sur les épaules du danseur.

La soumission, l'obligation de perfection, la culpabilité de ne pas être à la hauteur de l'enjeu, l'intransigeance, sont certains états psychiques du danseur que nous avons évoqués au cours de la confrontation avec les différents niveaux de l'idéal. Leur contrepartie se situe dans le degré d'amour et de reconnaissance que le spectateur ressent face à l'indicible de la danse.

Ce chapitre n'avait pour objectif que de proposer un essai d'interprétation d'une situation et ne se pose nulle part comme une affirmation. Nous allons voir, dans le chapitre suivant,

comment les éléments exposés ici interviennent sur la notion d'efficacité du mouvement dansé à travers notamment le travail d'étirement.

## **3ème PARTIE**

### **L'EFFICACITE DE L'ETIREMENT POUR LA DANSE**

L'étirement, représente-t'- il un atout d'efficacité réel pour la danse ?

Dans la première partie, nous avons fait ressortir le soin particulier que les danseurs y apportent en soulignant la forme rituelle que cette pratique d'étirement prend dans l'entraînement du danseur. Puis, dans la deuxième partie, nous avons essayé d'entrevoir toute la charge psychologique et symbolique cachée derrière ces pratiques par un essai d'interprétation articulé autour de la notion d'idéal. Ces deux premiers chapitres nous ont permis de dégager à la fois des fonctions (modification de notre relation au monde, vigilance perceptive,...), des valeurs (amplitude, légèreté, ligne droite, facilité,...) et des attitudes psychiques (le dépassement de soi, l'identification au modèle, la soumission, la recherche de perfection, la séduction...) qui justifient assez logiquement une pratique d'étirement.

Il est temps maintenant d'examiner concrètement en quoi consistent les différentes pratiques d'étirement du danseur et de préciser la nature de leur efficacité corporelle.

Envisager l'efficacité de l'étirement pour la danse, c'est d'une part prendre en compte tout ce qui est mis en jeu dans l'acte d'étirer, aussi bien dans les structures osseuses, faciales et musculaires que dans les structures perceptives, les coordinations et le sens du geste, et d'autre part comprendre la réalité du mouvement dansé dans toute sa complexité et son émergence contextuelle. Nous pourrions alors entrevoir, d'abord s'il y a des relations de cause à effet entre l'acte d'étirer et le mouvement dansé et dans le cas de relations établies, préciser en quoi elles consistent et dans quelles conditions cela se passe.

## **CHAPITRE 1 LES ELEMENTS MIS EN JEU DANS L'ETIREMENT EN REGARD DES DIFFERENTES PRATIQUES**

Il va donc s'agir, dans un premier temps, de dégager tous les éléments sollicités dans l'étirement; ce qui revient en fait à considérer tout ce qui fait résistance à l'étirement. Il est évident que dans la réalité du moment de l'acte d'étirer, tous ces éléments ne sont pas séparés, mais pour la commodité de l'exposé, nous commencerons par opérer une séparation artificielle entre ces différents éléments. Cette différenciation se fera parallèlement à l'examen des différentes pratiques d'étirement qui vont tendre à privilégier certains éléments par rapport à d'autres. (Voir le schéma 1 de synthèse).

Les pratiques d'étirement analysées ici seront de différents ordres : soit elles appartiennent au déroulement traditionnel du cours « technique » de danse (les mouvements d'étirement pendant la barre classique, les débuts de cours contemporains,...), soit elles font partie de techniques d'éducation somatique ou d'autres techniques pratiquées par les danseurs en dehors du cours de danse (yoga, relaxation, idéokinésis, machine Pilates, eutonnie,...), soit elles appartiennent au champ de la rééducation fonctionnelle (la Facilitation Neuromusculaire par la Proprioception P.N.F., la technique du refroidissement progressif, Stretching, Rolfing,...) et elles sont peu ou pas du tout connues des danseurs mais peuvent aider à comprendre certains processus.

Il s'agira, dans un premier temps, de dégager pour chacune de ces pratiques ce qu'elles mettent en jeu et à quelles résistances elles se heurtent: tonus de fond, l'os, le tissu facial, l'activité perceptive, le muscle, la coordination agoniste / antagoniste à l'action exécutée, ou encore le sens du geste.

Puis nous verrons que cette séparation artificielle entre structure et fonction ne correspond pas à la réalité. Depuis Aristote jusqu'aux études les plus récentes, la pensée scientifique a toujours cherché à comprendre le lien entre la matière et la forme, entre la structure et la fonction, et nous essaierons de comprendre que cette relation s'articule autour de la question du temps.

Dans un troisième temps, nous en arriverons à considérer la fonction tonique, c'est à dire notre relation tensile au monde comme centrale dans la question de l'étirement pour la danse.

## **1. HETEROGENEITE DES DIFFERENTS ELEMENTS MIS EN JEU DANS L'ETIREMENT**

### **a. Niveau structurel**

- **les os et articulations**

Le mot os recouvre trois niveaux d'organisation : l'organe anatomique comme le fémur, le tibia, etc. ; l'organisation microscopique des tissus de cet organe (os spongieux, os compact,...) ; la substance chimique qui le compose (la matière osseuse). Cette matière osseuse est constituée, d'une part de fibres de collagène qui lui donnent ses propriétés d'élasticité et lui permettent de résister aux efforts de tension et de flexion, et d'autre part de cristaux de minéraux qui lui donnent ses propriétés de rigidité qui lui permettent de résister aux forces de compression. L'organe anatomique est le résultat des transformations du tissu osseux et des deux phénomènes phylogéniques complémentaires que sont le dépôt et l'érosion de l'os.

L'architecture d'un os s'adapte, au cours de sa croissance, aux sollicitations qui s'appliquent sur lui. Ces sollicitations sont essentiellement des contraintes mécaniques (tension, compression, cisaillement, torsion, flexion) qui exercent sur lui un effet « modelant ». Les études à ce sujet montrent qu'il ne s'agit pas d'une relation simple de cause à effet mais d'un

mécanisme complexe et subtil. Nous pouvons citer cependant quelques effets « modelant » pouvant intéresser notre sujet :

Les trajectoires de force font que les travées osseuses vont s'orienter en fonction des lignes de contrainte qui parcourent l'os. Cela veut dire, entre autres, que notre posture et toutes nos activités, en orientant d'une certaine manière la force gravitaire à travers les os, va participer au façonnement du squelette.

Remarquons que la constitution du tissu osseux du très jeune enfant (proportion de cartilage importante par rapport à la quantité d'os compact) entraîne chez lui une grande malléabilité des articulations. Le chercheur L.LAWRENCE rapporte que *Le seul mouvement passif semble être capable de modeler les surfaces articulaires et donc d'influer sur les capacités ultérieures de mobilisation articulaire*<sup>36</sup>. Cela doit attirer notre attention sur les risques d'une pratique précoce d'étirement, l'amplitude articulaire pouvant être obtenue au détriment de l'emboîtement articulaire.

La qualité du cartilage, qui joue un rôle important dans le bon fonctionnement de l'articulation, rôle lubrifiant, nutritif et répartition des forces, a été observée meilleure, quant à sa texture (lisse et élastique) et à son épaisseur, chez les sujets entraînés ; le cartilage, par contre se détériorait chez les sujets immobilisés. Cela veut dire que la santé de l'articulation dépend du mouvement et que son pire ennemi est l'immobilité.

Le mouvement a encore d'autres influences sur l'os : les tractions tendineuses (contraction et étirement musculaire) stimulent l'activité ostéoblastique, c'est à dire la formation de tissu osseux. Cela veut dire que le mouvement influence, jusqu'au niveau chimique, la formation de la matière osseuse. En contre partie, c'est un phénomène connu que des tractions tendineuses réalisées de manière intense et répétitive chez le jeune en pleine croissance vont

tellement stimuler la formation de matière osseuse que l'os aura fini son ossification avant d'avoir pût atteindre sa longueur qu'il aurait du initialement atteindre.

Ces divers effets « modelant » tendent à nous montrer que sous son apparente rigidité, l'os est un organe en continuelle transformation dans lequel s'impriment les traces de notre activité.

*Même l'os est un dépôt de notre histoire*, nous dit H. GODARD. Même si les pratiques d'étirement ne visent pas explicitement la structure osseuse, la structure osseuse opposera à l'étirement un levier de résistance qui gardera la marque de la contrainte subie.

Ceci dit, il est intéressant de rappeler que les danseurs au XVIIIème siècle utilisaient une machine à tourner en dehors les hanches, ou encore des encoches creusées dans le parquet pour tourner en dehors les pieds. De nos jours, des pratiques similaires peuvent encore être observées quant au façonnement du cou de pied, en l'attachant sur la barre ou en le coinçant sous un meuble, ou bien encore quant à la rotation en dehors des hanches avec la posture de la « crevette » (position à plat ventre, jambes ouvertes et fléchies, les pieds se rejoignant, avec parfois un partenaire exerçant une pression sur le bassin). N'y a-t-il pas dans ces pratiques un désir de façonner directement notre architecture osseuse ?

- **Le tissu conjonctif (fascias)**

Comment une personne se tient, bouge et tous les événements vécus s'inscrivent comme une mémoire dans les tissus fasciaux. Cette mémoire peut avoir pour conséquence une rétraction des tissus fasciaux à certains endroits du corps qui portera préjudice à un développement d'une grande potentialité de mouvements. Un étirement des ces fascias peut, dans ce cas, s'avérer utile (fasciathérapie, Stretching, Rolfing,...). Cependant il faut souligner qu'une rétraction des fascias n'est qu'un symptôme, les causes nous renvoient au problème de

---

<sup>36</sup> Marie Martine RAMANANTSOA, article de la revue INSEP n°3 Novembre 1978, Spécial souplesse, *Proposition d'analyse de la souplesse à partir de données physiologiques.*



l'organisation préférentielle globale d'une personne, point qui sera développé dans le troisième chapitre.

Le tissu conjonctif contient des fibres de collagène et le collagène est une fibre de protéine qui a une très grande force tensile.

Ce tissu conjonctif est présent à la face profonde de la peau (fascia superficiel), il recouvre les muscles (fascia profond) et se retrouve également à la surface de certains viscères (fascia viscéral). Les structures articulaires comme la capsule ou les ligaments révèlent également la présence de collagène. Le développement et le comportement du tissu conjonctif sont influencés par diverses hormones et vitamines, mais depuis un certain nombre d'années les chercheurs se sont aperçus de l'importance capitale de facteurs génétiques dans les fonctionnements réactifs de ses composants. Nous rencontrons d'ailleurs assez fréquemment dans les cours de danse des personnes avec une hyperlaxité articulaire héréditaire démontrant de grandes amplitudes articulaires mais en contre partie de faibles qualités dynamiques.

Le tissu conjonctif du muscle est présent à la fois autour et à l'intérieur du muscle. Celui qui entoure le muscle donne naissance aux septums qui cloisonnent les muscles entre eux et délimitent ainsi les loges musculaires. En rapport avec cette configuration de cloisonnement intermusculaire, nous pouvons noter qu'un étirement accompagné d'une rotation aura l'intérêt, en plus de l'allongement (mobilité longitudinale), de faire glisser les différents chefs musculaires les uns sur les autres (mobilité transversale). La lubrification des plans de glissement ainsi provoquée permettra une mise en jeu musculaire plus économique et évitera les co-contractions massives de toute une zone musculaire non utiles pour le mouvement à exécuter. D'autre part, le tissu conjonctif pénètre également dans le muscle en enveloppant par une aponévrose chaque faisceau et chaque fibre musculaire, ces aponévroses se rejoignent de chaque côté du corps musculaire pour constituer les tendons. Il est important de noter cette

continuité du tendon à l'intérieur du muscle puisque c'est elle qui va être le principal élément de résistance à l'allongement du muscle dans l'étirement. Le muscle freine déjà de par sa structure.

Il faut également prendre en compte que le tissu conjonctif, sous la tension, se comporte de manière viscoélastique. Cela veut dire qu'il cumule les propriétés de viscosité qui permet une déformation plastique donc permanente du tissu et d'élasticité qui est le résultat d'une déformation réversible. Ce fait implique qu'il est possible d'obtenir un allongement permanent du muscle en agissant directement sur l'allongement du tissu conjonctif, cependant cela se fait au détriment de la force contractile du muscle qui perd donc un peu de sa puissance. Il existe une technique thérapeutique (après traumatisme) qui agit directement sur l'allongement du tissu conjonctif du muscle en utilisant ses propriétés viscoélastiques. Cette technique (refroidissement progressif) consiste à augmenter la température du tissu avant tout étirement, à appliquer une force d'étirement de faible intensité, à maintenir cette force pendant une période prolongée puis à refroidir le tissu jusqu'à sa température normale avant de relâcher la tension.

Il semblerait que les postures de yoga, de par la tension plus ou moins forte qu'elles impliquent et de par la durée de leur maintien, agissent de manière assez similaire sur le tissu conjonctif des muscles et des articulations. L'expérience fait d'ailleurs ressortir une perte passagère de puissance musculaire illustrée par une difficulté à s'engager dans des mouvements dynamiques juste après une séance de yoga dans laquelle un certain type de postures auront été réalisées.

## **b. Niveau fonctionnel**

A ce niveau nous nous rapprochons des causes de l'organisation d'une personne.

Dans ce niveau fonctionnel nous incluons le système musculaire, la perception et la coordination et nous allons montrer qu'ils sont fonctionnellement indissociables. Si dans le schéma de synthèse, nous avons effectivement séparé les muscles, la perception et la coordination, c'est, qu'en regard des différentes pratiques d'étirement, certaines vont plus privilégier l'une ou l'autre des entrées (musculaire, perceptive ou de coordination), le résultat étant qu'une modalité va forcément interagir sur les autres.

- **Les caractéristiques générales du muscle**

Nous pouvons commencer par dégager certaines caractéristiques générales du muscle qui nous permettront de mieux comprendre certaines pratiques d'étirement.

Le muscle est **contractile** : *il se raccourcit pour produire une tension que l'on nomme plus simplement « la force »*<sup>37</sup>. Cette contractilité est le résultat du mécanisme de glissement de deux protéines (actine et myosine) l'une sur l'autre.

Le muscle est **extensible**, c'est à dire qu'il se laisse étirer et peut rester allongé tout le temps que dure la tension, en termes courants c'est ce que l'on nomme « la souplesse ». Des études (TABARY et coll. 1972; WILLIAM et GOLDSPINK)<sup>38</sup> ont montré qu'un muscle étiré est capable d'accroître le nombre de sarcomères\* donc d'accroître la longueur des myofibrilles. A l'inverse un membre immobilisé dans un plâtre voit son nombre de sarcomères diminuer de manière considérable. Cela nous renvoie au niveau structurel du tissu musculaire sur lequel peuvent agir des pratiques de type postures de yoga décrites plus haut ou encore les pratiques de stretching dont nous allons parler plus loin.

En ce qui concerne la rapidité de réaction du muscle à l'influx nerveux, c'est un paramètre en grande partie génétique qui ne peut pas être modifié.

---

<sup>37</sup> Eric VIEL , article dans la revue SCIENCE ET AVENIR, Hors série n°88, p. 14 à 17

<sup>38</sup> Etudes rapportées par Sylvère DUTIL, article de la revue INSEP citée p.49, *l'extensibilité musculaire : perspective ontogénique et assouplissements*

Il est évident que les pratiques d'étirement vont viser essentiellement les caractéristiques d'extensibilité du muscle et nous allons voir que notre organisation fonctionnelle ne permet pas de relations aussi simples et directes de cause à effet. Tout va dépendre de l'état préalable du muscle (relâché ou contracté), de l'intensité et de la vitesse de la force appliquée, et surtout de l'activité perceptive qui va fortement influencer la coordination et l'investissement psychique du sujet dans le mouvement. Nous pouvons déjà noter que l'allongement d'un muscle n'est pas proportionnel à la force qui l'étire. Un muscle relâché se laissera fortement allonger au début puis de moins en moins au fur et à mesure que le temps et la force de tension continuent. A l'inverse, un muscle préalablement contracté résistera fortement à l'allongement au début puis beaucoup moins par la suite.

Il faut cependant noter que le système musculaire ne forme pas un tout homogène mais est constitué de deux différents types de fibres musculaires responsables de deux fonctions différentes : les fibres toniques, responsables de notre statique et les fibres phasiques, responsables des mouvements dynamiques.

Les fibres toniques, plus riches en cloisonnement conjonctifs, seront moins extensibles que les fibres phasiques. Par exemple, les ischio-jambiers qui contiennent une grande proportion de fibres toniques ne se laisseront étirer que jusqu'à 120, 130 % de leur longueur initiale, alors que le quadriceps, avec une plus grande proportion de fibres phasiques pourra atteindre jusqu'à 150 % de sa longueur initiale.

- **Tonus et perception**

Nous allons considérer ici les muscles profonds, dits toniques, responsables de notre station érigée. Leur mise en tension permanente, appelée tonus de posture, répond de manière réflexe à la force gravitaire constante qui nous traverse pour nous permettre de tenir debout.

---

\* Le sarcomère est la plus petite unité de contraction de la myofibrille.

Les muscles toniques sont avant tout des organes sensoriels, leurs récepteurs sensitifs (Fuseaux Neuro Musculaires, F.N.M., et Organes Neuro Tendineux de Golgi, O.N.T.G.) jouent un rôle primordial dans la perception que nous avons de notre corps (la proprioception) et leur stimulation nous permet entre autres de garder notre équilibre. Cette musculature tonique, encore appelée antigravitaire car elle nous empêche de tomber, est située principalement à l'arrière du corps, de la tête jusqu'aux pieds. Elle comprend les muscles postérieurs profonds de la colonne vertébrale (les para vertébraux), les muscles postérieurs de la cuisse (les ischios-jambiers) et de la jambe (le chef profond du triceps sural : le soléaire), et les muscles profonds du pied (les muscles plantaires). Ceci dit, suivant l'organisation posturale de la personne d'autres muscles pourront être recrutés (notamment le quadriceps et le jambier antérieur).

Si cette musculature tonique fonctionne de manière essentiellement réflexe (le réflexe myotatique), ce réflexe reçoit des influences en provenance des centres supérieurs (cervelet, formation réticulée, cortex) pouvant soit le stimuler soit l'inhiber. La question des influences supérieures fera l'objet d'un plus grand développement par la suite, mais nous pouvons d'ores et déjà mentionner le rôle important qu'y jouent notre activité perceptive comme vecteur relationnel à notre environnement ainsi que notre état émotionnel et psychique. Ce dernier point étant pour souligner qu'il est impossible de dissocier l'activité tonique posturale de la perception et de l'émotion.

Une forte stimulation de l'activité tonique posturale aura tendance à « verrouiller » les articulations qu'elle franchit avec pour conséquence une perte de mobilité, alors que son inhibition risque d'entraîner un manque perceptif provoquant une perte de dynamisme et de disponibilité au mouvement.

Les pratiques de relaxation et d'eutonnie visent toutes les deux une action directe sur le tonus musculaire par l'entrée de la perception. Si la première tente de réduire le tonus de fond de manière à arriver à un état de profonde détente, à faire en quelque sorte table rase des tensions pour installer plus tranquillement les mouvements à venir, la deuxième vise une harmonisation de la fonction tonique. Gerda ALEXANDER définit ainsi la pratique qu'elle a créée : *Le mot eutonnie (du grec eu = bien, harmonie, juste et tonos : tonus, tension) a été créé en 1957 pour traduire l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée et en adaptation constante en rapport juste avec la situation ou l'action à vivre*<sup>39</sup>.

- **La coordination muscle agoniste / antagoniste par rapport à une action donnée**

Le muscle, de par sa structure en série (juxtaposition des sarcomères les uns à la suite des autres) et en parallèle (les fibres musculaires sont positionnées les unes à côté des autres), ne peut que tirer, il ne peut qu'exercer une traction dans le même sens. Pour cette raison, tous les muscles du corps sont organisés par deux. Pour une articulation donnée dans un plan donné, il y aura un muscle qui réalisera une action (muscle agoniste), par exemple le biceps brachial fait la flexion du bras, et le muscle opposé (muscle antagoniste) qui fera l'action contraire, dans l'exemple choisi le triceps brachial fera l'extension. La flexion sera d'autant plus puissante que le muscle extenseur se laissera étirer plus facilement, c'est à dire n'opposera pas de frein. Préalablement à l'action du muscle agoniste, il y a la permission du muscle antagoniste : le biceps brachial (l'agoniste) ne pourra fléchir l'avant bras sur le bras que si le triceps brachial (son antagoniste) est relâché et se laisse étirer. Cette relation entre les muscles agonistes et antagonistes par rapport à une action donnée est concrétisée par un circuit nerveux réflexe (l'innervation réciproque) qui fait que, en général, quand l'un (l'agoniste) se contracte, l'autre (l'antagoniste) reçoit un ordre d'inhibition. En réalité, des oc-contractions

agonistes / antagonistes sont souvent observées. Les influences en provenance des centres supérieurs en sont la cause.

Il n'en reste pas moins que la question cruciale de la coordination d'un mouvement, et plus particulièrement d'un mouvement dansé où une certaine qualité de fluidité est visée, tourne autour, non pas de la force du muscle agoniste de l'action à réaliser, mais de la permission du muscle antagoniste à cette action.

C'est ainsi que des pratiques d'étirement, comme le stretching dans le domaine sportif et la P.N.F. (Facilitation Neuromusculaire par la Proprioception) dans le domaine thérapeutique, vont s'intéresser tout particulièrement au développement des qualités d'extensibilité et à l'allongement de certains muscles qui représentent de sérieux « freins » à certains mouvements en utilisant ce circuit d'innervation réciproque entre muscles agonistes et antagonistes pour une action donnée. Nous n'allons pas donner ici une description détaillée de ces techniques, le lecteur pourra se reporter aux ouvrages de Michèle ESNAULT<sup>40</sup> et d'Eric VIEL<sup>41</sup>. Cependant, on peut dire qu'en ce qui concerne le stretching, il y a une visée explicite sur le renforcement de la jonction myotendineuse (l'endroit où se rencontrent la fibre musculaire et le tissu conjonctif du tendon), zone particulièrement fragile qui est souvent le siège des déchirures musculaires. Le stretching est donc une technique qui, bien qu'utilisant l'alternance contraction – relâchement entre les muscles agonistes et antagonistes à une action donnée, ainsi qu'une certaine globalité dans les postures adoptées, se situe plus au niveau structurel du tissu musculaire qu'à une réelle coordination du geste. Comme pour les fascias, c'est une action sur les symptômes et non sur les causes.

---

<sup>39</sup> Citée par Raymond MURCIA dans un article de la revue INSEP, op. cité p.49, *Les problèmes de la souplesse dans la relaxation, le yoga, l'eutonie*

<sup>40</sup> Michèle ESNAULT et Eric VIEL, *Stretching, auto-entretien musculaire et articulaire*, Paris, Masson 1998

<sup>41</sup> Eric VIEL, *La Méthode de KABAT, Facilitation Neuromusculaire par la Proprioception*, Monographies de Bois-Larris, Paris, Masson, 1986

Les muscles particulièrement visés dans les pratiques des danseurs seront, par exemple, les ischio-jambiers qui représentent un frein important aux développés et grands battements devant, les adducteurs qui vont freiner le développé et le grand battement à la seconde, au psoas iliaque et au quadriceps qui vont freiner l'arabesque, au triceps qui freinera la flexion dorsale du pied. Nous pouvons remarquer que nombre de ces muscles (ischio-jambiers, psoas-iliaque et le soléaire qui est le chef profond du triceps) sont des muscles toniques particulièrement difficiles à étirer, ils feront donc l'objet d'un acharnement et d'une attention toute spéciale.

La P.N.F. de son côté, dans sa pratique thérapeutique est prioritairement concernée par le recouvrement fonctionnel du geste de la personne. L'objectif de la P.N.F. est d'accélérer le mécanisme neuromusculaire à travers la stimulation des capteurs proprioceptifs. Son mode d'entrée n'a plus rien à voir avec la texture du tissu musculaire mais se situe bien au niveau de la combinaison proprioception - coordination.

- **Coordination stabilisation / mobilité**

Par le mot coordination, il faudrait entendre la mise en jeu successive dans le temps de plusieurs muscles localisés dans des endroits différents du corps pour la réalisation d'un même mouvement.

Or, nous venons de voir que la coordination agoniste / antagoniste se situait au niveau local d'une articulation donnée pour un mouvement dans un plan donné; son fonctionnement est essentiellement réflexe et ne suffit pas à rendre compte de toute la complexité d'une coordination. Nous envisageons maintenant le niveau global de l'organisation de tout le corps pour effectuer un mouvement. Cette organisation pourrait se résumer avec la métaphore du menuisier : « il faut fixer la pièce pour mieux pouvoir la travailler ». Cela veut simplement dire que pour mobiliser une partie du corps, il faut en stabiliser une autre. Plusieurs stratégies



de stabilisation sont possibles, cependant laquelle sera la plus économique (énergétiquement parlant) tout en sauvegardant un maximum de possibilités de mouvements ? Le principe du processus de stabilisation le plus économique et le moins « verrouillant » pour le mouvement de l'être humain passe avant tout par la double direction poids - orientation. C'est à dire qu'une personne sera d'autant plus stable que la gravité qui la traverse (donc son poids) pourra arriver sans retenue jusqu'à ses appuis et que la force de réaction du sol à son poids pourra être orientée dans l'espace. Un arc est ainsi créé entre le sol et l'espace pouvant « armer » à tout moment le mouvement à venir.

Sans rentrer dans tous les détails posturaux et neurophysiologiques de l'effet du poids sur le tonus musculaire, il est important de souligner la nécessité d'une activité perceptive (extéroception et ex-proprioception combinées en aller-retour) associée à une respiration non entravée, pour pouvoir laisser descendre le poids jusqu'aux appuis. Si nous appelons diaphragmes, toutes les surfaces horizontales du corps tendues comme des interfaces entre nos différents volumes, en premier lieu le diaphragme respiratoire entre la cage thoracique et l'abdomen, mais aussi le palais buccal, le plancher pelvien et la voûte plantaire, alors n'importe laquelle de ces surfaces, si elle perd de sa mobilité, peut représenter un barrage au passage de la force gravitaire.

Dans cette question de coordination globale stabilisation / mobilité, le nonaccès au poids par manque d'activité perceptive et par difficulté d'expire peuvent représenter de véritables « freins » dans une pratique d'étirement.

Le yoga, en associant étroitement les postures à la respiration l'a évidemment très bien compris. Les étirements du cours « technique » de danse peuvent tout à fait donner l'occasion de mettre en jeu cette coordination globale, tout dépend comment ils sont réalisés.

Cette dernière réflexion nous emmène directement au prochain point : quel sens donnons nous à notre pratique d'étirement ?

### **c. Niveau psychique**

Par rapport à ce que nous avons développé dans la deuxième partie concernant la notion d'idéal, il est certain que si l'étirement doit servir la volonté de « fabriquer un autre corps » avec comme valeurs de référence la ligne droite et l'amplitude maximale, c'est le niveau structurel qui sera prioritairement visé avec des pratiques pouvant aller jusqu'aux postures d'écartèlement. Si la valeur de référence est le flux libre, alors c'est la fonction tonique associée à une perception spatiale directionnelle qui sera privilégiée et les pratiques abordées seront soit de type yoga, relaxation, ou de type technique ALEXANDER<sup>42</sup>. Nous nous situons dans ces deux exemples au niveau sociologique développé dans le rituel.

Maintenant au niveau individuel, indépendamment des genres de danse pratiqués, l'incapacité personnelle à se projeter dans l'espace peut être un véritable frein à la capacité d'étirement. L'étude réalisée par Hubert GODARD<sup>43</sup> sur les femmes atteintes d'une lésion de l'épaule est très parlante à ce sujet.

Cette lésion de l'épaule a entraîné une perte de mobilité du bras du côté lésé. Or le bras lui-même ne présentait aucune déficience que ce soit au niveau nerveux, musculaire ou articulaire. La perte de mobilité n'était en fait que le symptôme d'une perte de « projet sur le monde » avec ce bras du fait de la lésion voisine. Concrètement, l'incapacité de projection dans l'espace du bras se matérialisait par une co-contraction des muscles fléchisseurs et extenseurs dans le mouvement d'extension du bras. Le muscle fléchisseur (antagoniste de

---

<sup>42</sup> Mathias ALEXANDER (1869 - 1955) a développé une technique pour améliorer « l'utilisation de soi » en insistant notamment sur l'action d'orientation de la tête.

<sup>43</sup> Hubert GODARD, C. PIROVANO, L. BEDODI, A. COLA, G. GALPERTI, R. SENSI, G. MARTINO, *Neurophysiological study of the E-motion*,

l'extension), ne pouvait pas se relâcher, donc ne pouvait pas se laisser étirer de par le traumatisme de la région voisine. C'est ici un exemple concret de la perturbation du réflexe d'innervation réciproque (à une contraction de l'agoniste répond une détente de l'antagoniste) de par les influences en provenance de centres supérieurs.

Cette étude confirme l'influence de l'évaluation spatiale du contexte par le sujet, y compris dans sa dimension symbolique, sur son organisation tensive qui lui permettra ou non d'effectuer un mouvement.

Outre ces cas cliniques particuliers, la simple histoire affective du sujet suffira à développer ou non certains gestes fondateurs comme aller vers, chercher à atteindre, se repousser, tirer, accueillir, etc. Dans le cas d'un geste qui ne fait pas partie de l'histoire d'un sujet,

H. GODARD parle de geste « manquant » ou de geste « absent ». L'absence d'un de ces gestes peut véritablement faire résistance à l'action d'étirement.

La technique de visualisation mentale de lignes de mouvements, « l'idéokinésis », créée par Lulu SWEIGARD dans les années 70, se base sur le principe que la pensée, en agissant sur les circuits neuromusculaires, peut modifier le processus du mouvement. Cette technique tente de créer des directions spatiales de mouvement à l'intérieur du corps et de relier différentes parties du corps qui sans cela n'auraient pas collaboré. Elle essaie effectivement de redonner un sens directionnel au mouvement par la pensée en se concentrant essentiellement sur le corps, qu'en est-il de son investissement symbolique dans l'espace ?

Le travail sur la machine PILATES, amené en France par Jérôme ANDREWS et développé actuellement par Dominique DUPUY, agit de manière très explicite sur ces gestes fondateurs de se repousser, tirer, chercher à atteindre, dans leur dimension directionnelle spatiale. Ce travail met en oeuvre une coordination globale du corps étroitement associée au souffle; et de

par la présence de résistances (les ressorts) sollicite et imprègne tout à la fois une projection spatiale active du sujet à travers le mouvement.

La pratique du yoga s'inscrit bien évidemment aussi dans cette dimension psychique du mouvement. L'objectif de cette pratique n'étant pas la réalisation formelle d'une posture mais bien une conscience unifiée du corps et de l'esprit dans l'existence en général et dans le mouvement en particulier lorsqu'il s'agit de la pratique des différentes postures. L'attention porte sur les processus du mouvement avec une conscience présente à chaque instant pour favoriser la libre circulation de « l'énergie ». Il resterait à préciser ce que l'on entend sous ce mot énergie, nous dirons pour l'heure que sa libre circulation nous renvoie à l'idée d'absence de freins au mouvement déjà développée plus haut. Par contre la pratique du yoga ne met pas en jeu de manière dynamique les gestes fondateurs de notre relation au monde (aller vers, se repousser, accueillir, etc.) et encore moins la projection spatiale symboliquement investie par le sujet, de ces gestes.

## **2. L'INTERRELATION ENTRE STRUCTURE ET FONCTION**

Est-ce qu'en modifiant la structure (effets modelant sur les os, allongement des fascias), il est possible d'atteindre l'organisation fonctionnelle ou est-ce par l'organisation fonctionnelle qu'il est possible d'atteindre la structure ? A plusieurs reprises nous avons envisagé la structure comme un symptôme de notre activité, la cause devant plutôt être recherchée au niveau des influences en provenance des centres supérieurs. La frontière entre structure et fonction n'est peut-être pas si nette. La question de la combinaison entre les différents éléments, structurels et fonctionnels, mérite quelques remarques.

Après quelques repères historiques quant à la pensée scientifique sur la matière et le vivant, nous montrerons que la question du temps est centrale pour appréhender cette complexité organisée entremêlant les différents niveaux de notre existence.

### **a. Repères historiques sur la pensée scientifique de la matière et du vivant**

L'idée de transformation de la matière d'ARISTOTE, sortie de son contexte métaphysique, amène déjà cette notion d'interrelation. Le philosophe grec conçoit deux couples de notions : matière - forme et acte - puissance. Le passage de la matière à la forme et de l'acte à la puissance est dans les deux cas un mouvement de transformation. *Dans le cadre théorique de l'acte et de la puissance, le mouvement est ce qui fait passer de la forme en puissance (ou encore forme potentielle) à la forme en acte*, nous dit André PICHOT<sup>44</sup> à propos de la pensée d'ARISTOTE. Il ajoute que le mouvement, comme le conçoit le philosophe, n'est pas le passage de n'importe quoi à n'importe quoi mais qu'il existe un ordre dans le changement.

En ce qui concerne l'être humain, pour ARISTOTE, tout mouvement requiert un moteur intérieur qui se situe au niveau de l'âme (anima). *C'est parce qu'il désire que l'être humain se meut lui-même*<sup>45</sup>. Cette formule d'ARISTOTE est intéressante dans la mesure où elle présuppose une source d'énergie en provenance du niveau psychique qui va agir sur le niveau fonctionnel.

LAMARCK (1744 - 1829), un des créateurs de la biologie comme science à part entière, développe encore l'idée d'un transformisme. La nature a produit des êtres vivants en commençant par les êtres les plus simples à partir desquels se sont formés des êtres de plus en plus complexes. A l'explication par les lois physiques naturelles, LAMARCK ajoute la

---

<sup>44</sup> André PICHOT, *Histoire de la notion de vie*, Paris, Gallimard coll. Tel, 1993, p.55

<sup>45</sup> Formule d'ARISTOTE citée par Michel BERNARD dans son cours sur l'organisme à l'université Paris 8, 04/05/99

dimension historique dans laquelle la question du temps ainsi que les circonstances dans lesquelles les lois physiques sont appliquées retiennent plus son attention que les lois elles-mêmes. Dans sa réflexion sur l'organisation des êtres vivants, il décèle les caractères d'individualité, d'hétérogénéité, d'interdépendance des parties,... Cette réflexion préfigure déjà l'évolutionnisme de DARWIN ainsi que les recherches actuelles à l'œuvre dans la théorie des systèmes dynamiques.

La théorie de la sélection naturelle des espèces de DARWIN fait ressortir essentiellement l'interaction de deux facteurs d'évolution : l'adaptation à l'environnement et l'hérédité. Son principal souci était d'expliquer la diversité des êtres vivants et l'adaptation de ces différentes espèces à leur milieu. Il établit ainsi le lien entre la structure génétique et le fonctionnement de l'individu en interaction avec son environnement.

Kurt GOLDSTEIN (1878 - 1965), médecin, neurologue et psychiatre, va tenter de saisir la réalité biologique de l'organisme vivant dans une totalité organisatrice. Il envisage le fonctionnement de l'organisme à travers des réseaux relationnels dans lesquels les phénomènes partiels (réflexes coordonnés ou instinctifs, la stimulation hormonale) ne sont que la résultante d'un mode d'organisation perceptive. Cette organisation perceptive serait un choix individuel prenant ses racines dans un fond, compris comme la situation historique, géographique et sociologique de la personne. Il en ressort l'idée de comportements privilégiés et de comportements ordonnés qui permettent à l'organisme d'être dans un état d'équilibre, en accord avec son environnement.

Ludwig von BERTALANFFY (1905 - 1972), un des premiers artisans de la théorie générale des systèmes, de par sa curiosité s'étendant sur de multiples champs de recherche (biologie, psychologie, sociologie, histoire, philosophie, etc.) a développé une conception « organiciste et holiste » de la biologie qui lui a permis de dépasser l'opposition entre une conception

mécaniste et une conception vitaliste; ces deux conceptions empêchant justement de réunir la structure et la fonction. Sa réflexion sur l'ordre hiérarchique dans les phénomènes de changement, thème déjà soulevé par ARISTOTE, lui permet de comprendre la structure et la fonction comme une seule et même chose : *En dernier ressort la structure (c'est à dire l'ordre des parties) et la fonction (l'ordre des processus) sont peut-être la même chose : dans le monde physique la matière se dissout en un jeu d'énergies et dans le monde biologique les structures expriment un flux de processus...La question de l'ordre hiérarchique est intimement liée avec celles de différenciation, d'évolution...En dernier ressort, l'ordre hiérarchique et la dynamique sont peut-être la même chose...*<sup>46</sup>.

De ces différentes recherches ressortent des notions récurrentes comme la transformation, l'adaptation, le moteur énergétique, notions particulièrement à l'œuvre dans l'acte d'étirer.

### **b. La question du temps**

La question cruciale, au cœur de ces différentes réflexions sur la matière et le vivant, tourne bien autour de la notion du temps. L'évolution structurelle de l'espèce s'inscrirait dans un temps physique de transformation de la matière, c'est un temps lent difficilement perceptible à l'échelle d'un vie humaine. L'évolution fonctionnelle des individus d'une espèce s'inscrirait dans un temps biologique d'adaptation de l'organisme par rapport à un contexte historique, géographique et socioculturel donné. La dimension psychique de l'être humain est, elle, caractérisée par une temporalité individuelle de création s'inscrivant sur un mode énergétique, le temps s'y révèle dans une émanation virtuelle et dépend étroitement des choix perceptifs de la personne.

---

<sup>46</sup> Ludwig von BERTALANFFY, *théorie générale des systèmes*, (publication en langue anglaise :George Braziller, Inc. New York, 1968), traduction française, nouvelle édition, Dunod, Paris, 1993, p.27, 28

Pour en revenir au mouvement de la personne humaine et plus particulièrement à l'acte d'étirer, ces différentes nappes de temps sont inextricablement mêlées mais peuvent peut-être se différencier autour de la notion de vitesse. Le temps de transformation physique (modelage du squelette, allongement du tissu conjonctif et du tissu musculaire) s'effectue à une vitesse plutôt lente et le temps d'adaptation biologique (création de coordinations, acquisition d'automatismes, mécanismes de feed-back,...) s'effectuera de manière plutôt rapide. Quant à la temporalité individuelle de création virtuelle, elle sort de la catégorie exclusivement quantitative de vitesse pour s'inscrire plutôt dans un mode qualitatif de dynamique temporelle. Or cette création individuelle du temps passe nécessairement par notre relation tensive au monde à travers notamment notre rapport gravitaire. Une réflexion d'Aurore DESPREES<sup>47</sup> sur les temporalités du geste dansant relie de manière intéressante le temps et la gravité : *Si la dimension perceptive de cette temporalité s'effectue à l'intérieur d'un rapport gravitaire, la perception kinesthésique s'avance comme le mode de sensorialité privilégié du temps. Le rapport au temps serait alors fonction directe du rapport à la gravité analysable aussi bien dans sa dimension symbolique que dans sa réalité biologique.*

Il semble, au vu de ces dernières remarques, que des pratiques d'étirement se focalisant uniquement sur les aspects quantitatifs du mouvement, ne pourront pas atteindre de changements en profondeur sur le mode d'effectuation de ce mouvement. Ces pratiques participent d'une croyance que la modification de la structure doit être première, et que la qualité d'interprétation dansée découlera logiquement de ce modelage structurel.

Cela ne correspond pas à la réalité du fonctionnement de l'être humain. La question de l'ordre hiérarchique, si elle se pose, ne va sûrement pas dans ce sens : de la structure vers une qualité d'exécution. Nous verrons dans le troisième chapitre comment entrevoir autrement la question

---

<sup>47</sup> Aurore DESPREES, docteur en arts philosophie esthétique de l'université Paris VIII



complexe de l'organisation d'un tout hétérogène, en nous appuyant notamment sur la théorie des systèmes dynamiques. Pour l'heure, une phrase de Michel BERNARD résume très bien une nouvelle conception dynamique de l'être humain dans le temps : *Il n'y a pas d'être en soi, mais une dynamique temporelle de transition ordonnée et instable*<sup>48</sup>.

A propos de cette *transition ordonnée* à laquelle M. BERNARD fait allusion, on peut se demander quels sont les éléments organisateurs de cet ordre ? Puis, comment opère cette organisation? Ce que nous pouvons déjà avancer c'est que notre corps est modelé par notre façon d'être au monde. Cette histoire individuelle s'inscrit dans notre fond tonique qui soutient toutes nos actions; et toutes nos actions comportent dans leurs soubassements l'activité du sens. Or comme nous l'avons déjà évoqué plus haut, c'est par notre rapport gravitaire à travers l'activité perceptive que s'élabore notre fond tonique.

### **3. LA RELATION TENSIVE AU MONDE AU COEUR DE LA QUESTION DE L'ETIREMENT**

Henri WALLON (1879 - 1962), philosophe et médecin s'étant particulièrement intéressé à la psychogenèse de l'enfant selon l'ensemble de ses aspects, affectif, cognitif, biologique et social, avait déjà noté que l'émotion, facteur essentiel dans le développement de la personne, s'inscrivait dans une « relation tonique » de la personne à son environnement.

A partir de cette idée, le neuropsychiatre Julian de AJURRIAGUERRA (1911 - 1993), développa le concept de « dialogue tonique » dans la relation mère - enfant illustrée par l'alternance tension - relâchement suivant les enjeux de l'échange.

Les travaux de ces deux médecins nous font comprendre que notre structure anatomique, les réactions physiologiques, l'activité perceptive, les coordinations interagissent avec un être

---

<sup>48</sup> Michel BERNARD, cours sur la notion d'organisme du 18 / 05 / 99, université Paris VIII, département danse

humain porteur d'une histoire s'inscrivant au cœur de sa fonction tonique dont la tension, donnée par l'activité du sens dirige sa relation au monde.

Le schéma 2 ci-joint, donné par Hubert GODARD dans ses cours d'analyse du mouvement, permet de montrer à la fois les relations dynamiques entre les différents niveaux de pratiques d'étirement et le carrefour que représente la fonction tonique à la croisée d'une économie « mécaniste » et d'une économie « libidinale ». L'économie « mécaniste », sur la ligne verticale, inclut dans une même logique d'efficacité, comprise ici dans sa dimension « économique » de facilité d'exécution, les niveaux structurels et fonctionnels que partage toute l'espèce humaine. L'économie « libidinale », sur la ligne horizontale représente la logique énergétique dans laquelle s'inscrit l'histoire affective personnelle du sujet. Cela inclut d'une part tout ce à quoi une personne est sensible (impression) et d'autre part comment cette personne extériorise sa sensibilité (expression).

A propos de l'apprentissage de la verticalité de l'enfant, Hubert GODARD parle de « *système tonico - expressif* », qui sera un frein au mouvement - pouvant aller jusqu'à l'inhibition - ou au contraire, un coordonnateur facilitateur de tous les risques d'un transfert de poids ou d'expressions singulières. En étendant ce fonctionnement « tonico - expressif » à la danse, il ajoute: *Le seul danger qui pourrait exister dans la pratique de la danse ne viendrait pas du mouvement mais au contraire de son absence, et plus particulièrement de l'absence d'engagement du système tonique*<sup>49</sup>.

Or l'étirement peut agir indirectement sur l'engagement du système tonique dans le sens où il module notre relation tensive au monde en s'intéressant à la musculature tonique.

---

<sup>49</sup> Hubert GODARD - *C'est le mouvement qui donne corps au geste* - article de la revue Marsyas n°30, Juin 1994

Cependant, au-delà même des genres de danse pratiqués et des mouvements réalisés, c'est la démarche du danseur à l'intérieur de ce mouvement, le sens que le danseur donnera à son acte d'étirer, qui engendrera ou non une efficacité.

Revenons pour ce faire aux trois dimensions du travail préparatoire du danseur dégagées dans la première partie sur le rituel : une dimension fonctionnelle, une dimension sociale, une dimension symbolique. Même si ces trois dimensions ne s'excluent pas mutuellement, il est probable qu'une dimension sera privilégiée à un certain moment par un danseur, et cela n'empêchera pas d'ailleurs ce même danseur de privilégier une autre dimension à un autre moment, tout est affaire de circonstances.

Si l'étirement s'inscrit de manière privilégiée dans la dimension fonctionnelle, il sera question de changement d'état de corps, d'éveil perceptif et de conscience dans le processus de l'action. Il y a là l'idée sous jacente d'une « eutonie », c'est à dire d'un équilibre et d'une harmonisation tonique pour une ouverture des potentialités du mouvement optimum. Le processus de l'acte prime sur le résultat. Nous assistons à un réel « éveil tonique ».

Si l'étirement s'inscrit dans la dimension sociale, le but est alors de devenir conforme au modèle valorisé pour être accepté dans la communauté des danseurs. Le risque est alors d'être moins vigilant sur son propre processus dans l'action en voulant copier une forme extérieure à soi.

Le résultat dans la forme devient plus important que le processus de l'action. Nous assistons en quelque sorte à un « oubli tonique ».

En s'inscrivant dans la dimension symbolique de l'image idéale, l'étirement devient un morceau de choix dans le rituel du sacrifice, la souffrance devient une obligation. Il n'est à ce moment là plus question d'éveil perceptif, mais il faut au contraire faire taire ses sensations pour dépasser les limites du possible et atteindre l'idéal convoité. Cette attitude pourrait être

qualifiée de « refoulement tonique ». En tous cas, c'est dans cette optique que les pratiques d'étirement, proches de l'écartèlement, peuvent mettre en danger l'intégrité physique du danseur et conduire à des traumatismes chroniques voir même à l'accident.

## **CHAPITRE 2      UNE VISION ECOLOGIQUE DU GESTE DANSE**

Le premier chapitre nous a permis de faire ressortir les différents composants mis en jeu dans l'acte de l'étirement et de positionner un certain nombre de pratiques en regard de ces composants.

Or il est impossible d'expliquer le fonctionnement de l'organisme à partir de ces seuls composants, c'est avant tout une histoire relationnelle interpellant simultanément les différents niveaux de notre existence (physique, biologique et psychique).

La vision écologique proposée dans cette partie va s'intéresser tout spécifiquement à cette question de relation. Elle propose une analyse du fonctionnement de la personne qui danse dans le cadre de contraintes que lui impose le contexte dans l'immédiateté de l'acte : analyse de ce qu'il se passe ici et maintenant.

Nous allons donc essayer d'analyser d'abord comment tout mouvement, et à fortiori le mouvement dansé, de par son importante sollicitation perceptive, est dépendant des conditions du contexte, puis comment ce contexte, en impliquant certains choix perceptifs, va engendrer une certaine organisation de l'individu, cela nous fera aborder la notion de coordination.

D'un autre côté, cette organisation de l'individu opère dans différentes fonctions essentielles à sa survie dans un environnement donné, c'est ce qui est défendu sous le concept de " système d'action ". L'être humain qui danse est soumis à des systèmes d'action qui peuvent s'avérer essentiels pour comprendre en quoi consiste l'efficacité du geste dansé. Nous pourrons alors

mesurer l'écart qui sépare une pratique d'étirement musculaire avec ce qu'implique réellement une efficacité du geste.

## **1. L'IMPORTANCE DES CONDITIONS DU CONTEXTE SUR L'ACTION**

### **a. Une action s'organise dans le temps réel de "l'ici et maintenant"**

Partons d'un mouvement de danse de type « lever » de jambe dans une dynamique d'impulsion. (grand battement devant ou sur le côté). Nous savons que ce mouvement est réalisé par la contraction des fléchisseurs de hanche, essentiellement par le psoas. Or la puissance de ce muscle sera d'autant plus grande qu'il ne sera pas freiné par une résistance provenant de ses antagonistes, les ischio-jambiers. La qualité de ce mouvement dépendra donc, entre autres, de la permission d'allongement des ischio-jambiers. Une solution peut consister en un allongement préalable des ischio-jambiers dans un exercice d'étirement. Envisageons le cas où l'exercice d'étirement est effectué dans une posture de type yoga, assis, jambes allongées avec une flexion du buste sur les jambes, avec maintien de la posture pendant un certain temps : dans cette position, les ischio-jambiers sont libérés de leur rôle postural et vont donc pouvoir se laisser étirer un peu plus facilement. Revenons ensuite au mouvement de danse de type " grand battement " effectué debout, quel va être à ce moment là l'état des muscles ischio-jambiers ? Ces muscles, appartenant à la chaîne postérieure antigravitaire, seront impliqués dans le maintien de l'équilibre debout et seront donc beaucoup moins enclins à se laisser allonger. Nous savons aussi qu'un lever de jambe dépend en grande partie de la stabilité sur la jambe d'appui, cela veut dire que l'organisation globale de la personne sera fondamentale pour la réalisation de ce mouvement.

Cet exemple illustre le fait que l'état d'un muscle dépend avant tout de la situation gravitaire, du point de départ du mouvement, du rythme dans lequel est effectué ce mouvement et du

moment où ce mouvement est exécuté, entre ce qu'il y a juste avant et juste après le mouvement en question. L'état de détente des ischios-jambiers est à recréer chaque fois au moment de l'action. Cet état de détente ne peut pas être l'affaire d'une commande centrale volontaire, mais est le résultat, entre autres, d'une perception du poids sur sa jambe d'appui, du poids de la "jambe de l'air" juste avant d'effectuer le mouvement et d'une direction spatiale de la jambe lancée. Ce qu'il faut comprendre c'est que l'acte n'est pas le résultat d'une construction analytique savante des différentes phases du mouvement en provenance d'un schéma préétabli par une commande centrale, mais le résultat d'une sélection d'informations à partir d'associations multi – sensorielles mises en jeu en temps réel. Dans le cas de ce mouvement de lever de jambe impulsif, les différents modes d'information sensorielle pourront être : la proprioception (le poids de la jambe, le poids du corps sur les appuis), l'extéroception (l'espace dans lequel je lance la jambe), l'audition (l'accent musical qui éventuellement supportera ce mouvement). A partir de ces différents modes sensoriels, nous pouvons imaginer un grand nombre de combinaisons avec leurs conséquences sur l'exécution du mouvement : le plié qui éventuellement précède, la retombée de la jambe qui suit, la taille et la forme du studio, le nombre de danseurs et la place impartie à chacun dans le studio, la situation fortement émotionnelle du spectacle, l'attention à la musique, ...

A partir de ces divers points, nous pouvons mesurer l'écart entre la situation d'étirement et la situation du geste dansé par rapport à tout ce qui est mis en jeu en temps réel, et nous pouvons déjà en déduire que l'efficacité éventuelle de l'étirement pour le geste dansé ne sera pas directe et n'agira pas au niveau de l'actualité de l'action.

Pour appuyer l'importance de l'actualité de la perception dans l'action, GIBSON a développé une théorie écologique de la perception en s'intéressant particulièrement à la fonction régulatrice de la perception dans l'organisation de l'action pour un individu pris en relation à

son contexte. Il a émis l'idée que tous les modes perceptifs étaient étroitement liés à un système de base d'orientation. Cela veut dire que la manière dont nous nous orientons, en d'autres termes notre situation gravitaire et notre projection spatiale, installe un champ perceptif, en l'occurrence non lié à un sens particulier, qui va organiser la sélection des informations (favoriser certaines ou en empêcher d'autres) des différents modes perceptifs.

Dans cette perspective, en comprenant l'action comme une organisation globale de la personne, on comprend que *le contexte fait, choisit et adapte*<sup>50</sup> cette organisation globale. On comprend également qu'il n'y a pas de généralisation, à priori, d'un savoir-faire en dehors du contexte. Le savoir-faire a ses origines dans les détails en temps réel de "l'ici et maintenant".

Ce dernier point pose le problème très concret de la répétition autant à l'échelle du temps d'un cours de deux heures, qu'à l'échelle d'un temps de création de plusieurs mois. Il faut recréer, retrouver sans cesse les perceptions qui ont été à l'origine de la création d'un mouvement donné. Rien n'est jamais acquis pour toujours.

Cela pose aussi le problème de la reprise d'une pièce créée à une autre époque. Dans la mesure où n'ayant pas vécu le contexte originel de l'œuvre, il y aura forcément recréation en fonction du nouveau contexte impliquant nécessairement d'autres associations perceptives.

En ce qui concerne le développement à long terme des savoir-faire du danseur, ils pourraient être exprimés comme une accumulation d'événements en temps réel, dans lesquels nous l'avons vu, le contexte joue un rôle fondamental d'organisation.

THELEN, ayant mis à l'épreuve très concrètement cette vision écologiste du comportement par de multiples expériences, écrit : *Les différentes expériences démontrent clairement que la structure globale du comportement se construit dans l'« ici et maintenant » et contredit l'idée*

---

<sup>50</sup> Esther THELEN, Linda B. SMITH *A dynamic systems approach to the development of cognition and action*, MIT press, 1994, p.216

*que la structure globale du comportement dériverait d'une structure interne constante qui existerait en dehors de l'ici et maintenant.*<sup>51</sup>

L'exemple de la marche automatique du nourrisson est très parlant à ce sujet. Comment expliquer qu'un nourrisson de 4 ou 6 semaines "perd" la marche automatique alors qu'il la "retrouve" au même âge quand on l'immerge dans l'eau ?

La conception neurologique traditionnelle voyait dans la marche automatique du nourrisson un réflexe primitif qui était voué à disparaître parallèlement à la maturation du système nerveux. Or des expériences montrent que cette marche automatique ne disparaît jamais, elle est juste rendue momentanément impossible quand, le poids de jambe augmentant de manière significative (vers un mois), le bébé n'a pas encore la force musculaire nécessaire pour mobiliser sa jambe. C'est pour cela qu'en allégeant la jambe en l'immergeant dans l'eau, le bébé « retrouve » la marche automatique qu'il n'a en fait jamais perdue.

### **b. Une action est sensible aux conditions initiales du contexte**

L'état dans lequel je suis, juste avant de bouger, conditionne le mouvement qui va suivre. Cela veut dire qu'agir uniquement sur les paramètres du mouvement n'aura que peu de répercussions sur ce même mouvement.

C'est sur « l'état avant » qu'il faut intervenir. « L'état avant » dépend du contexte « ici et maintenant », mais aussi de la mémoire tensile du vécu personnel inscrite dans les fascias et de l'enjeu psychologique que représente la prestation dansée à ce moment là. Le résultat de cet état se concrétise dans une organisation posturale plus ou moins favorable au mouvement qui suit.

---

<sup>51</sup> idem ; traduction p.243



Si juste avant d'effectuer un grand battement, mon poids de corps n'est pas complètement sur la jambe d'appui, si ma colonne vertébrale et ma tête ne s'inscrivent pas dans une direction spatiale, j'aurais eu beau étiré les ischios - jambiers avant, l'exécution du mouvement sera perturbée par les conditions de stabilisation défavorables décrites ci-dessus. Une fois lancé, le mouvement s'auto - organise avec les différents paramètres en jeu et il est impossible de changer quoi que ce soit en cours de route.

La question de l'auto - organisation du mouvement sera amplement développée plus loin à propos de la notion de coordination, pour l'heure nous continuons à approfondir l'influence du contexte sur l'action.

- **Prendre en compte la totalité des forces**

Analyser une activité physique, quelle qu'elle soit, se réduit le plus souvent à une prise en compte exclusive de l'activité musculaire. Or pour aller encore plus loin dans la compréhension du fonctionnement d'une personne en mouvement, il va falloir prendre en compte toutes les forces impliquées dans ce mouvement par rapport à un contexte donné.

Les recherches de BERNSTEIN (1896 – 1966), physiologiste russe, apportent une grande pertinence dans l'analyse biomécanique du fonctionnement du corps dans le mouvement. Il y a bien sûr les forces musculaires mais il ne faut pas oublier toutes les forces non musculaires : *Toute théorie qui ignore la totalité des forces et considère seulement celles attribuées aux muscles dans la description fonctionnelle des mouvements serait une théorie de la mimique des mouvements et non une théorie des mouvements eux-mêmes.*<sup>52</sup>

Ces forces non musculaires incluent entre autres : la force gravitaire, l'énergie cinétique de la partie mobilisée, la force de réaction qu'une articulation exerce sur une autre articulation,...

---

<sup>52</sup> FOWLER et TURVEY 1978, cités dans le livre *Comportement moteur humain*, KELSO, L.E.A. Londres, 1982, traduction p.239

Si nous revenons au mouvement du grand battement, la force gravitaire participe à la fois à la stabilisation sur la jambe d'appui, et à la détente des ischios-jambiers de la jambe mobilisée, mais elle fait aussi résistance au mouvement ascendant de la jambe et accélérera sa descente. Sa prise en compte est donc réellement fondamentale.

Comme le souligne BERNSTEIN, il faut tirer parti de ces forces non musculaires, elles ne doivent pas être compensées. Les forces non musculaires ne doivent pas être traitées uniquement comme des obstacles à vaincre mais comme des compléments aux forces musculaires. C'est ainsi que nous aurons tout avantage à tirer parti de l'énergie cinétique d'une jambe mobilisée dans les battements cloche, ou à laisser faire les réactions en chaîne des différentes articulations dans le déroulement d'un mouvement en succession.

BERNSTEIN s'est par contre limité à une analyse biomécanique qui ne rend pas compte de l'investissement personnel d'un être humain dans le mouvement.

Peut-on parler de forces psychiques qui sont, elles aussi, conditionnées par un contexte ?

Nous avons développé dans la deuxième partie l'implication que pouvait provoquer la notion d'idéal, autant au niveau du moi qu'au niveau de la société, sur les pratiques d'étirement. Quel pourrait en être le processus ?

FREUD a avancé le concept de pulsion pour rendre compte d'un processus dynamique interne de poussée de l'organisme vers un but. Il situe ce concept lui-même à la limite du psychisme et du somatique. S'il avait envisagé ce concept essentiellement par rapport à la sexualité, il a parlé par ailleurs de " pulsion d'emprise " comme *d'une pulsion non sexuelle qui ne s'unit que secondairement à la sexualité et dont le but est de dominer l'objet par la force.*<sup>53</sup> Ce concept de pulsion d'emprise lui permet effectivement de rendre compte des tendances sado-

---

<sup>53</sup> J. LAPALNCHE et J.B. PONTALIS, Op. cité p.26 ; p.364

masochistes des êtres humains, et l'on ne peut pas exclure que de telles tendances puissent être à l'œuvre parfois dans certaines pratiques d'étirement.

Par contre HENDRICK a repris ce concept de " pulsion d'emprise " dans le cadre d'une psychologie génétique du moi et l'a défini comme *un besoin, originellement asexuel, de maîtriser l'environnement, ou encore comme un plaisir d'exécuter une fonction avec succès.*<sup>54</sup>

Ces forces qui font fonctionner le moi représenteraient une source biologique de tensions poussant à des schèmes spécifiques d'action, notamment à la maîtrise de son corps propre et au contrôle progressivement adapté de l'action.

Ces forces, nous l'avons vu dans la deuxième partie, sont fortement induites par le contexte (obligation de perfection, compétition,...) et pourront, très paradoxalement, suivant une dominante de contrôle perceptif ou une dominante volontariste de réussite à tout prix, favoriser une régulation ou nuire à l'efficacité du mouvement.

En tous cas, même si l'explication des forces psychiques à l'œuvre dans l'activité humaine n'est pas simple et ne relevait chez les auteurs cités que d'hypothèses explicatives, il est incontestable que le contexte est à envisager dans toutes ses dimensions (mécaniste, perceptif, social et psychique) pour comprendre l'ensemble des forces mises en jeu.

- **Variabilité du contexte**

Chaque fois, le contexte propose un agencement différent des forces pour un mouvement donné, et la réalisation d'un mouvement produira elle-même un nouveau contexte pour le mouvement qui suit.

BERNSTEIN a défini trois sources majeures de variabilité provenant du contexte :

---

<sup>54</sup> idem p.366

Les facteurs anatomiques, mécaniques et physiologiques. Nous y avons, pour la plupart, déjà fait allusion plus haut, mais nous allons les reprendre d'une manière synthétique pour aborder ensuite le processus neurologique qui pourrait rendre compte de cette variabilité.

- Les facteurs anatomiques incluent : la position de départ du segment mobilisé, l'existence ou non d'une résistance au mouvement, les rôles pas si facilement identifiables des muscles agonistes ou antagonistes d'un mouvement au niveau des articulations complexes comme la hanche ou l'épaule suivant la trajectoire du mouvement.
- La variabilité mécanique prend en compte toutes les forces non musculaires que nous venons juste d'évoquer plus haut : la gravité, les changements de moments d'inertie, les changements dans les forces de réaction.
- La variabilité physiologique est due au fait que les informations nerveuses du système nerveux central vers le muscle ne sont pas transmises d'une manière complètement fidèle. La moelle épinière n'est pas un simple relais du cerveau. En fait, la présence d'inter neurones connectés à d'autres inter neurones de manière verticale et horizontale donne à la moelle épinière son intégrité et sa propre organisation. C'est ainsi qu'un message du système nerveux central va être modulé ou modifié en fonction d'influences locales.

Ces différents points nous montrent l'indétermination de départ d'un organisme, c'est ce qui permet justement son adaptation au contexte. THELEN exprime très justement ce point de vue par cette phrase : *L'indétermination du système, cependant, n'est pas du tout un problème, mais une partie de la solution*<sup>55</sup>.

Pour ce faire BERNSTEIN rejette complètement la théorie neurologique traditionnelle d'une commande centrale (le petit homme dans la tête, l'homonculus) qui en réponse à un stimulus enverrait un ordre d'exécution motrice. Cette théorie implique un système en boucle ouverte

---

<sup>55</sup> Op. cité p.72 ; traduction p.77

dans lequel le mouvement est le résultat d'un programme préétabli insensible aux changements des conditions internes ou externes du contexte et insensible également aux conséquences que ce même mouvement provoque. Cette conception ne tient pas compte de l'information en retour (feed-back) et ne peut donc rendre compte du processus neurologique d'effectuation réel du mouvement dans lequel, nous l'avons vu, la perception joue un rôle central de régulation. Par contre les théories neurologiques actuelles (EDELMAN, DAMASIO) appuient et ont prouvé expérimentalement la grande plasticité du système nerveux à partir notamment des influences perceptives et émotionnelles.

EDELMAN<sup>56</sup> décèle deux propriétés importantes dans le système nerveux : la dégénérescence et la " réentrée " des structures. Il montre comment le développement du cerveau, grâce à ces deux propriétés, est le produit des diverses expériences (processus de catégorisation perceptive) et comment l'activité de l'homme est le résultat d'une cartographie (" mapping " dans le texte) réentrante de l'activité motrice avec l'information sensitive à partir de plusieurs modalités. Ce que l'on comprend avec EDELMAN, c'est que le cerveau s'élabore avec l'expérience, que ce n'est pas une entité préexistante, que son fonctionnement montre qu'il est sensible au contexte et qu'il peut donc s'y adapter, mais aussi et surtout que la variabilité du contexte est un point important pour acquérir et renforcer une maîtrise que ce soit dans l'action ou dans la cognition. Ce dernier point, important pour notre sujet, sera développé plus en détail plus loin.

Ce que l'on peut d'ores et déjà noter, c'est que pour améliorer ou changer la manière d'exécuter un mouvement, il faudra entre autres s'intéresser, voir changer le contexte.

---

<sup>56</sup> idem, traduction p.146 à 160

## 2. L'ORGANISATION D'UN SYSTEME HETEROGENE COMPLEXE : NOTION DE COORDINATION

Avec les théories d'EDELMAN et de BERNSTEIN, nous comprenons que contrairement à une idée reçue, la résistance à un acte n'est pas physique mais neurologique. C'est un problème de coordination.

BERNSTEIN a pu observer que le temps de réponse pour un mouvement contenant peu de variables (presser sur un bouton avec un doigt) et pour un mouvement sollicitant beaucoup de variables (départ de sprint) était le même. Il en a déduit que le nombre de degrés de liberté\* avait été réduit pour pouvoir atteindre un temps de réponse si rapide. Cette réduction, selon lui, s'effectue grâce à une relation établie entre les variables, c'est ce qu'il appelle une équation de contrainte ou encore à une structure de coordination.

Revenons à l'exemple du mouvement dansé du grand battement où tout le corps est impliqué. Nous pouvons distinguer d'une part l'action stabilisatrice au niveau de colonne et de la jambe d'appui et d'autre part l'action de flexion de hanche de l'autre jambe. Si nous calculons le nombre de degrés de liberté à gérer du niveau articulaire jusqu'au niveau des liaisons nerveuses avec les fibres musculaires cela atteint des milliers de degrés de liberté à gérer, c'est impossible.

En établissant des équations de contraintes entre les différents éléments, un minimum de 3 ou 4 degrés de liberté peut être atteint : la stabilisation de la colonne vertébrale et de la jambe d'appui, grâce à la dynamique de poids et d'orientation peut être réduite à 1 degré de liberté ; la mobilisation de l'autre jambe à 1 ou 2 (flexion 1 et extension bas de jambe 1) ; le mouvement du port de bras qui accompagne souvent ce mouvement à 1 degré de liberté.

---

\* Un degré de liberté est une possibilité de mouvement au niveau d'une articulation en rapport à un plan donné. Exemple, le plan sagittal permet les mouvements de flexion / extension ; cela correspond à un degré de liberté. Le nombre de degrés de liberté d'une articulation est déterminé par les possibilités de mouvement dans les différents plans de l'espace. Exemple, le genou ne pouvant effectuer que la flexion / extension dans le plan sagittal est une articulation à un degré de liberté ; la hanche pouvant effectuer la flexion / extension dans le plan

Il faut cependant remarquer que cette réduction extrême ne va pouvoir être observée que chez un danseur confirmé. Tout l'apprentissage va justement consister à relier progressivement les différents éléments mis en jeu dans le mouvement pour en améliorer petit à petit son efficacité. Le danseur va construire ce que BERNSTEIN a appelé des structures de coordination pouvant être définies comme *un groupe musculaire reliant souvent plusieurs articulations contraint d'agir comme une seule unité fonctionnelle*<sup>57</sup>.

Dans cette perspective, l'efficacité du mouvement n'aura que peu à voir avec l'allongement musculaire, mais sera grandement dépendante des structures de coordination construites pour ce mouvement.

#### **a. Une structure de coordination, un système auto – organisé**

La question qu'il faut donc se poser maintenant est comment ces relations de contrainte, ces structures de coordination sont-elles établies.

Là encore, BERNSTEIN avance l'hypothèse intéressante que *la nature résout d'elle-même cette question en gardant un nombre minimum de degrés de liberté à contrôler et en utilisant des "unités" définies par l'appareil moteur qui s'ajustent automatiquement les unes aux autres dans le champ variable des forces externes*<sup>58</sup>.

Certaines parties du corps peuvent se comporter comme un système oscillatoire (exemple du ressort auquel est attachée une masse) qui contient en lui-même sa structure de coordination sans avoir besoin d'une quelconque commande centrale. C'est ce qu'il peut se passer par exemple, au niveau local d'une articulation, entre les muscles agonistes et antagonistes d'une action donnée.

---

sagittal, l'abduction / adduction dans le plan frontal, la rotation interne / externe dans le plan horizontal, est une articulation à trois degrés de liberté.

<sup>57</sup> Op. cité p.72 ; traduction p.253

<sup>58</sup> idem

En ce qui concerne une organisation plus globale du corps où l'on pourra observer une coopération entre les différents systèmes oscillatoires, on observe ce que les physiciens appellent des "oscillateurs en cycle-limite" qui rendent compte d'une synchronisation mutuelle, autrement dit d'un effet d'entraînement entre les systèmes.

Tout ceci voudrait dire qu'un certain nombre de structures de coordination n'auraient pas besoin d'être pilotées par un système exécutif mais fonctionneraient comme un système auto-organisé.

Aucune étude sur le mouvement dansé n'ayant été réalisée avec cette perspective jusqu'ici, il est donc difficile d'avancer des exemples précis et concrets pour l'instant. Cependant cette hypothèse d'auto-organisation n'est pas sans nous rappeler la notion de "laisser-faire" à laquelle nombre de professeurs de danse font appel : laisser plier les genoux, laisser finir le tour, laisser rebondir le poids... Laisser justement se faire cette auto-organisation par laquelle peut se reconnaître la qualité d'un danseur ; cela nous renvoie donc aussi à une idée d'efficacité.

Cette idée d'auto-organisation est particulièrement développée dans la danse contact – improvisation, dans les méthodes d'éducation somatiques FELDENKRAIS et ALEXANDER, et se retrouve tout spécialement à l'œuvre dans le style de danse de Trisha BROWN.

## **b. Plasticité d'une structure de coordination**

Nous venons de voir comment l'organisation du mouvement pouvait être simplifiée par la réduction des degrés de liberté grâce à des structures de coordination qui peuvent être elles-mêmes auto-organisées. Nous avons soulevé, au début de ce chapitre, l'importance du rôle du contexte dans l'organisation de l'action et avons souligné l'implication fondamentale de l'activité perceptive à ce sujet. Il nous reste à envisager comment cette structure de



coordination auto – organisée garde quand même une certaine souplesse pour s’adapter aux conditions toujours changeantes du contexte.

BERNSTEIN avait bien compris que les problèmes de gestion des combinaisons musculaires et de gestion des conditions perceptives étaient des problèmes complémentaires.

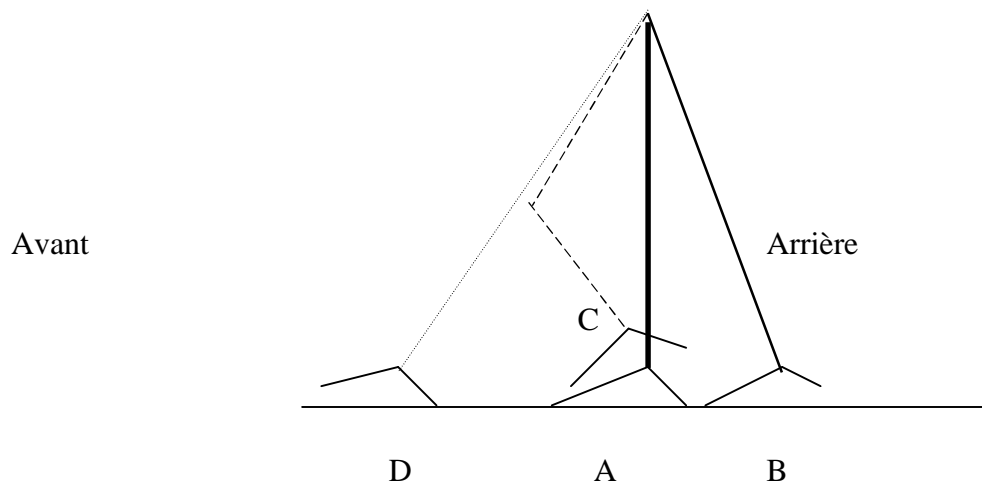
En suivant BERNSTEIN, les chercheurs FITCH, TULLER et TURVEY <sup>59</sup>démontrent comment l’information perceptive peut moduler les structures de coordination, et ceci toujours d’un point de vue écologique, c’est à dire dans une relation directe entre l’individu et l’environnement, sans l’intervention du “ super homme, homonculus ” (le système exécutif).

Ce qu’il faut comprendre, nous disent ces chercheurs, c’est que *l’équation de contrainte qui définit une structure de coordination préserve une relation entre les variables mais permet toujours à ses variables d’accepter différentes valeurs*<sup>60</sup>. Cela veut dire qu’il faut distinguer ce qui serait de l’ordre de la caractéristique relationnelle qui reste invariante et ce qui serait de l’ordre des valeurs absolues des différentes variables qui elles, peuvent changer. L’état tensif d’un muscle est une variable absolue qui peut être modifiée. Est-ce qu’une pratique d’étirement peut jouer un rôle dans cette modification ? C’est principalement à l’information perceptive que revient le rôle de faire accepter différentes valeurs absolues aux variables. Quelles informations et comment le système perceptif peut-il jouer ce rôle ? Pour amener des éléments de réponse à cette question, voyons ce que les chercheurs ont observé au cours de leurs expériences sur la locomotion animale et l’équilibration humaine.

A partir de l’analyse d’un cycle de pas de la locomotion animale, quatre phases peuvent être distinguées : une phase de flexion (F) et une phase d’extension (E1) qui ensemble représentent le transfert, une autre phase d’extension (E2), et une phase de support qui est la fin de l’extension (E3).

---

<sup>59</sup> Op. cité p.75 ; p. 271 à 274



B à C = Flexion      C à D = 1<sup>ère</sup> phase d'extension (E1)    D à A = 2<sup>ème</sup> d'extension (E2)

A à B = 3<sup>ème</sup> phase d'extension (E3)

Il a été observé qu'indépendamment de la vitesse, c'est à dire de la marche jusqu'à la course, la somme de l'activité des muscles extenseurs du membre inférieur reste toujours la même et que la phase de transfert et le temps de flexion restent inchangés. Seul le temps de support (en E3) décroît avec l'augmentation de vitesse, dû à une augmentation d'énergie fournie juste à ce moment là.

Cela veut dire que pour passer de la marche à la course, il n'y a besoin de modifier qu'une seule variable, la fin de l'extension, et toute la coordination s'adapte à la nouvelle allure. Les informations perceptives pouvant modifier cette variable sont multiples (soit une information tactile de temps de contact du pied sur le sol, soit l'allongement du cou,...).

Dans le cas de l'équilibration, une observation similaire a pu être faite : l'action musculaire de rééquilibrage après une perturbation montre une variation en ce qui concerne valeurs absolues des muscles spécifiques des hanches, genoux et chevilles mais la moyenne d'activité entre ces muscles restent inchangée. Les informations perceptives sur lesquelles s'appuie cette modulation de l'équilibration appartiennent au va et vient entre la proprioception et

---

<sup>60</sup> idem traduction p.271

l'extéroception, va et vient pouvant être référé comme un processus d'ex-proprioception (utilisation des informations extérieures pour s'équilibrer).

Dans ces deux cas, on a pu observer qu'il y a la mise en jeu d'un nombre minimum de paramètres pour produire un maximum de changements.

Maintenant il s'agit de voir comment se fait cette correspondance entre la perception et l'action. L'hypothèse avancée est *que l'organisation d'une structure de coordination est telle qu'elle accepte uniquement certaines informations à certains moments*<sup>61</sup>. C'est ainsi que dans la marche où une énergie minimum est requise, un supplément d'énergie fourni juste au bon moment, à la fin de l'extension, pourra transformer la marche en course.

En appliquant la modification des valeurs absolues et cette dernière hypothèse au mouvement dansé du grand battement devant, on peut en déduire qu'une diminution du freinage des antagonistes et la coordination dans le temps entre l'équilibration sur la jambe de terre et l'énergie musculaire fournie pour l'impulsion de la flexion seront des facteurs d'efficacité pour ce mouvement. Est-ce qu'une pratique d'étirement peut intervenir sur ces facteurs ? oui à condition de s'inscrire elle-même dans un processus de coordination en relation avec une activité perceptive.

### **3. DU MOUVEMENT VERS LE GESTE DANSE, PASSAGE PAR LA NOTION DE SYSTEME D'ACTION**

#### **a. Distinction entre le mouvement, l'action et le geste**

Jusqu'ici nous n'avons utilisé que le terme mouvement pour parler de la danse parce que nous l'avons envisagé essentiellement dans sa dimension biomécanique. Le mot mouvement ne donne qu'une indication sur le déplacement, le changement de position d'un corps dans

---

<sup>61</sup> Op. cité p.75 ; traduction p.272,273

l'espace et s'applique indifféremment à toute chose : eau, nuages, machines, plantes, animaux, êtres humains...

Nous avons évoqué dans le premier paragraphe à propos des forces psychiques à prendre en compte, la notion de “ pulsion d'emprise ” qui pouvait s'avérer soit facilitante soit gênante pour l'exécution du mouvement ; elle représenterait le versant inconscient de l'investissement du sujet dans son mouvement.

Or une des caractéristiques du mouvement dansé, c'est son intentionnalité qui dans le sens phénoménologique du terme détermine le caractère propre qu'a la conscience d'être orientée vers un objet, d'être conscience de quelque chose<sup>62</sup>. Le terme mouvement est donc trop vaste pour rendre compte de la spécificité intentionnelle de l'homme dans la danse.

Le mot geste, défini comme le mouvement de certaines parties du corps, principalement des mains, des bras et de la tête, porteur de signification ou non, s'inscrit fondamentalement dans la dimension relationnelle de l'homme au monde. En ce qui concerne la danse, on pourrait ajouter aux parties du corps citées ci-dessus impliquées dans les gestes, les pieds puisque comme les mains ils peuvent “ frapper ”, “ battre ”, “ piquer ”, “ envelopper ”,...

Cependant, si le geste sportif est objectivement quantifiable, il est beaucoup plus difficile d'évaluer la qualité ou l'efficacité du geste dansé dans la mesure où ce dernier est une représentation abstraite. Par contre, nous dit Hubert GODARD, *nous savons que les gestes abstraits, expressifs du danseur se construisent en premier lieu dans la prime enfance, sur l'expérimentation du geste opératoire concret*<sup>63</sup>. C'est à dire que le geste dansé abstrait sous entend une organisation fonctionnelle opératoire qui met en jeu véritablement des actions concrètes : par exemple, l'arabesque serait un “ chercher à atteindre ” du pied et de la main

---

<sup>62</sup> Définition du petit Larousse p.557

<sup>63</sup> Hubert GODARD, article cité p.66, p.72

dans deux directions opposées, le relevé équilibre se fonde sur l'action de " se repousser ", le temps lié s'inscrit dans l'idée de " creuser ", de " passer par en - dessous ", le saut enjambé combine les deux actions de " se repousser " et de " passer par au - dessus ", le grand battement est un " lancer " de la jambe, les gestes des bras alternent entre « donner », « ramasser », « accueillir », « embrasser », « lancer »,...

Le terme action, lui, rend compte de la manifestation concrète de la volonté et complète en ce sens la spécificité humaine de l'intentionnalité. Si l'intentionnalité est la conscience de faire quelque chose, l'action est le faire lui-même.

Si l'on comprend que la danse peut être exprimée en termes de gestes et que derrière chaque geste dansé il y a une action, alors l'analyse de l'efficacité du geste dansé ne peut pas s'intégrer dans un " système moteur " mais bien dans un " système d'action ".

Cela veut dire que l'intention du danseur ne s'exerce pas sur l'activité musculaire mais sur une conscience de l'action qui sous-tend son geste.

## **b. Le concept de " système d'action "**

Ce concept de " système d'action " avancé pour la première fois par Edwards S. REED (1982), a surgit de la rencontre de deux théories : la théorie de la physiologie de l'activité de BERNSTEIN et la théorie de la perception écologique de GIBSON. Il permet d'expliquer certains aspects du comportement des organismes par rapport à un environnement donné. Ces systèmes d'action sont décrits par PICK (1989) comme des *classifications fonctionnelles très générales de comportements élaborés chez différentes espèces en réponse aux pressions de l'environnement*<sup>64</sup>. Le comportement humain n'échappe pas à cette classification fonctionnelle et il est même intéressant de l'envisager sous cet angle radicalement relationnel.

---

<sup>64</sup> Eugene C. GOLFIELD , *Emergent forms*, Oxford University Press, New York, 1995, traduction p.9

Les actes opératoires concrets de l'être humain s'inscrivent, en amont de l'intention dans le geste dansé, dans les fonctions essentielles à sa survie en interaction avec un environnement donné.

### **c. Les systèmes d'action développés dans la danse**

Avant tout, le danseur va s'organiser pour ne pas tomber. Cela veut dire que son organisation fonctionnelle première s'effectue sur sa posture. La posture ne doit pas être comprise comme une position mais véritablement comme une action. Nous l'avons déjà évoqué dans la première partie du premier paragraphe, le système d'orientation de base constitue bien le premier système fondateur de toutes les autres activités, il y va de la survie du danseur dans son rôle de danseur. Son organisation posturale doit évidemment pouvoir s'adapter aux circonstances changeantes du contexte pouvant être provoquées, nous l'avons vu, par le mouvement lui-même. Dans cette perspective, le mouvement peut être décrit comme la transformation d'une posture à une autre. Ce processus de transformation s'inscrit fondamentalement dans un processus dynamique qui est lui-même le fruit de l'activité perceptive (se référer à l'exemple du grand battement cité au début de ce chapitre).

Le système d'investigation qui rend compte de cette activité perceptive découle ainsi tout naturellement du système d'orientation de base et forment à eux deux comme un tout fonctionnel.

Dans la danse, qui est l'art pluri sensoriel par excellence, la tâche du système d'investigation consistera à permettre et à intégrer les croisements d'informations sensorielles (les chiasmes de MERLEAU - PONTY) sans entraver le flux du mouvement.

Cela veut dire que l'activité perceptive doit aussi pouvoir circuler comme un flux. Le concept d'ex - proprioception exprime très précisément cette circulation entre les informations

provenant du corps propre et les informations extérieures dans un mouvement de va et vient ininterrompu. Il semble que nulle part ailleurs comme dans la danse, le système d'investigation soit sollicité de cette manière pour réellement servir la qualité (donc l'efficacité ?) du mouvement. Cela constitue un véritable apprentissage dans le savoir-faire du danseur.

Pour comprendre l'importance de ces deux systèmes, qui forment un tout fonctionnel, dans une perspective d'efficacité, imaginons un danseur débutant en train d'exécuter un mouvement de lever de jambe. Ce mouvement représentant un challenge pour son équilibre, et son premier souci étant de ne pas tomber, son organisation posturale risque de favoriser un mouvement concentrique de fermeture autour du centre de gravité (flexion de la jambe de terre, enroulement du bassin en rétroversion, flexion du buste), ainsi qu'un verrouillage des articulations vertébrales (minimiser le nombre de degrés de liberté à gérer). Cette organisation posturale ne va sûrement pas favoriser l'efficacité du mouvement à effectuer et ne va pas favoriser non plus la prise d'informations aussi bien proprioceptives qu'extéroceptives. De quelle utilité sera un exercice d'étirement des ischio-jambiers quand le problème se situe fondamentalement dans une stabilisation posturale dynamique grâce à l'activité perceptive ?

Ce qui nous intéresse à travers cette notion de système d'action, c'est en premier lieu l'idée de système qui rend compte de l'organisation fonctionnelle de la personne en vue d'un but. Les composants, pris isolément, ne peuvent pas grand chose dans cette organisation tendue vers un objectif. Dans une perspective d'efficacité, il nous semble qu'agir directement sur les composants ne pourra pas atteindre l'organisation, alors qu'agir sur les systèmes aura plus de chance de modifier quelque chose en profondeur dans le fonctionnement de la personne.

### **CHAPITRE 3 L'EFFICACITE, UNE STABILITE INSTABLE**

#### **REFLEXIONS SUR LA DANSE A PARTIR DE LA THEORIE DES SYSTEMES DYNAMIQUES**

Nous avons terminé le deuxième chapitre en inscrivant l'organisation fonctionnelle d'une personne dans un système dirigé vers un but. A l'intérieur de ce système, chaque personne privilégiera une organisation particulière non seulement en fonction du sens qu'elle donne à sa relation au monde mais aussi en fonction des circonstances changeantes de l'environnement. Nous nous trouvons alors devant un imbroglio assez paradoxal à démêler : c'est le sens que nous donnons à notre relation au monde qui fonde nos actes, nos actes s'enracinent dans un fond tonique dans lequel s'inscrit notre histoire (notamment notre histoire affective), toute notre organisation peut être influencée à tout moment par les circonstances changeantes du contexte et notre activité perceptive représente notre capacité d'adaptation. Quel est finalement le facteur organisateur du tout ? Dans quel ordre cela se passe-t-il ? Quelle serait la place de l'étirement ? Face à ces questions auxquelles il est difficile de donner des réponses immédiates et simples, la théorie des systèmes dynamiques, telle qu'elle est abordée par l'équipe de recherche de THELEN en regard du développement moteur et cognitif de l'enfant et du comportement en général, peut vraiment offrir des pistes de réflexion intéressantes dans la recherche d'une efficacité pour la danse.

Pour commencer, nous envisagerons en quoi consiste la configuration préférée d'une personne et comment elle s'établit, cela nous fera aborder la notion « d'attracteur ». Ce serait en quelque sorte un comportement émergent stable dans lequel une personne se retrouve de manière préférentielle.

Puis nous verrons que dans la perspective d'acquérir une « maîtrise » du mouvement, de progresser, il faudra faire évoluer, voir changer radicalement cette configuration stable, et pour cela il est intéressant de pouvoir déceler le paramètre, (appelé « paramètre de contrôle »



dans la théorie des systèmes dynamiques), qui déclenchera le changement. Le rôle de ce paramètre de contrôle est d'amener la personne vers une zone d'instabilité qui est le seul moyen de faire émerger une nouvelle configuration.

Pour finir nous verrons que pour être efficace dans l'acquisition d'une maîtrise dans le mouvement, c'est à dire asseoir une stabilité capable d'adaptation, donc capable de passage vers une zone d'instabilité, cela revient en fait à renforcer un noyau central au moyen d'une multiplicité d'expériences.

## **1. UNE CONFIGURATION PERSONNELLE PREFEREE, NOTION « D'ATTRACTEUR »**

### **a. Une configuration émerge d'un système hétérogène complexe**

Dans le premier chapitre, nous avons différencié les divers éléments mis en jeu dans l'étirement en soulignant la grande hétérogénéité quant à leur niveau d'appartenance (structurel, fonctionnel et psychique). Dans le deuxième chapitre, nous avons établi que l'organisation fonctionnelle d'une personne n'avait rien à voir avec une construction pré - existante en référence à un modèle externe mais découlait d'une certaine combinaison entre ces éléments, d'une auto - organisation, et nous avons vu que quand cette combinaison est envisagée par rapport à un but dans un environnement donné, elle s'intègre dans un système d'action. Il va s'agir ici d'approfondir la manière dont un comportement privilégié émerge à partir de l'énorme complexité et hétérogénéité du système. S'intéresser à la nature des différents composants ne présente pas d'intérêt en soi dans une réflexion sur l'efficacité du mouvement, par contre réfléchir à la manière dont advient cette émergence s'inscrit au cœur de cette réflexion sur l'efficacité du mouvement. D'une part cette manière est unique pour chaque individu et cela nous fait relativiser l'efficacité réelle d'un dispositif, d'une situation ou d'un mouvement standard modélisé (un exercice d'étirement par exemple) qui auront peu

de chance de toucher en profondeur et de la même manière différents individus. D'autre part les études réalisées sur le développement et le comportement de l'être humain par une approche s'inscrivant dans la théorie des systèmes dynamiques ont fait ressortir les caractéristiques de cette émergence (indéterminée, non hiérarchisée, non linéaire et asynchrone) qui vont permettre à la fois d'orienter mais aussi d'ouvrir cette réflexion sur l'efficacité.

Au départ, on pourrait penser qu'étant donné le grand nombre de degrés de liberté disponibles, une grande variété de pattern de mouvements pourrait émerger. Or il n'en est rien, seulement quelques patterns de mouvements sont observés. Ces patterns préférés forment ce que la théorie des systèmes dynamique appelle des attracteurs stables. THELEN rapporte à propos de son observation des mouvements de gigotage des jambes des bébés que *les trajectoires cycliques du mouvement agissent comme un attracteur stable, puis que parmi la vaste gamme de mouvements possibles au niveau de la hanche et du genou, seulement quelques-uns sont observés, le coup de pied est de loin le plus stable*<sup>65</sup>.

Deux importantes propriétés ressortent de ces mouvements simples cycliques et non intentionnels des enfants : un considérable degré d'auto - organisation dynamique de telle manière que la trajectoire du mouvement est réellement émergente, et une spécificité au contexte qui fait que même si le mouvement n'est pas dirigé vers un but, il est organisé par le champ gravitationnel.

En extrapolant ces observations au mouvement dansé intentionnel, on est obligé de prendre en compte la composante énergétique qui chez l'être humain ne peut pas se réduire à l'aspect économique mais doit aussi inclure l'aspect libidinal. Si l'on a coutume de dire qu'un organisme biologique choisit le mode le plus économique pour fonctionner, étant

---

<sup>65</sup> Esther THELEN, Op. Cité p.72 ; traduction p.81

donné l'investissement psychologique, symbolique et idéologique du danseur dans son activité (voir la 2<sup>ème</sup> partie sur l'idéal), ce qui l'attirera vers un « attracteur » plutôt qu'un autre comportera forcément une forte dimension personnelle.

Même si les mouvements obéissent à des principes communs ( la théorie des systèmes dynamiques appelle un principe commun, une variable collective), la manière de les mettre en œuvre est une affaire individuelle, et c'est dans la manière que réside la recherche d'efficacité.

La variable collective de la marche, par exemple, repose sur le principe d'alternance, or personne ne marche de la même manière. Ne reconnaît-on pas d'ailleurs la marche de quelqu'un que l'on connaît, sans le voir, rien qu'à l'entendre monter l'escalier ? Cela rend bien compte de l'organisation fondamentalement personnelle du pattern de la locomotion et ceci peut s'étendre à n'importe quel pattern de mouvement. Par quels processus se manifeste cette coloration personnelle ?

La théorie des systèmes dynamiques parle de « puits attracteur » pour désigner le comportement qu'une personne adopte de manière préférentielle. Après une rapide récapitulation des sous systèmes mis en jeu faisant eux-mêmes intervenir différentes données, nous essaierons de préciser les caractéristiques d'indétermination et de non-hiérarchisation.

Nous ne pouvons pas nier les données génétiques qui nous renvoient par exemple à la forme et à la longueur des différents segments du corps, à la morphologie articulaire et musculaire, à la proportion de myélinisation nerveuse. Il peut y avoir effectivement des prédispositions morphologiques et neurologiques à l'amplitude ou à la vitesse. Le meilleur exemple, d'ordre osseux, pour la danse, est l'angle d'antéversion entre le col du fémur et le corps du fémur qui va prédisposer plus ou moins à la rotation en dehors des hanches, c'est d'ailleurs un critère de sélection pour rentrer à l'école de l'opéra de Paris.

Il y a aussi les données biomécaniques et perceptives d'une structure de coordination qui font référence à l'auto-organisation du système avec la prise en compte de toutes les forces impliquées, musculaires et non musculaires, en analogie avec un système de ressort ou avec un système oscillateur en cycle limite (effet d'entraînement mutuel). Suivant l'exploitation ou non de toutes les forces impliquées, suivant le plus ou moins important « laisser faire » de cette auto-organisation, la configuration fonctionnelle de la personne sera différente.

Les données socioculturelles, cependant, ont été citées mais n'ont pas été explicitement abordées jusqu'ici. Elles font référence entre autres aux habitudes d'éducation suivant les différentes cultures et cela commence dans le ventre de la mère. Par exemple, le fait de travailler aux champs pendant la grossesse puis d'accoucher accroupie et de porter son bébé sur son dos tout au long de la journée, comme le font les mères africaines, ou de travailler assis à un bureau pendant la grossesse puis d'accoucher allongée et de déposer le bébé dans un berceau, comme le font les mères occidentales, aura des répercussions sur le développement tonique et la capacité d'attention perceptive de l'enfant. GEBER<sup>66</sup> rapporte que les bébés ougandais, mis au monde et élevés selon la tradition du pays, peuvent redresser leur dos et leur cou neuf heures après la naissance (l'enfant occidental ne peut le faire avant six semaines), peuvent tenir leur tête droite le deuxième jour (le bébé occidental ne peut le faire qu'à huit semaines), peuvent s'accroupir et se tenir debout avec un support au cours du cinquième mois (l'enfant occidental ne peut le faire que vers neuf mois) et qu'ils peuvent se déplacer entre sept et dix mois, c'est à dire cinq mois avant l'enfant occidental. Il faut souligner que le développement tonique rapide des bébés ougandais est juste le témoignage d'un contexte socio-culturel particulier et n'augure en rien du développement futur de

---

<sup>66</sup> Etude citée par Jeff ROBBINS dans son article : *Vestibular integration, Man's connection to the earth* ; revue Somatics, automne 1977 p. 31

l'enfant. Réciproquement la relative « lenteur » du développement tonique du bébé occidental n'a aucun lien de causalité avec son évolution future.

Nous avons par contre déjà abordé les données affectives qui font référence essentiellement aux relations entre l'enfant et sa mère ou son substitut. Suivant les sollicitations plus ou moins variées de la mère ou au contraire l'absence de sollicitations, l'enfant va développer une plus ou moins grande curiosité ou intérêt pour ce monde qu'il découvre. C'est le dialogue tonique développé par AJURIAGUERRA.

De cette complexité hétérogène va émerger une organisation, ou encore le comportement va tomber dans un « puits attracteur », qui sera forcément façonnée par les différentes données citées ci-dessus mais surtout qui ne ressemblera en rien aux composants qui la constituent. C'est à dire que les patterns de cette organisation ne peuvent pas être prédits seulement à partir des caractéristiques des composants, il n'y a pas de prédétermination du système. Cela veut dire que la prédisposition morphologique ne joue pas de rôle prépondérant par rapport aux autres éléments dans l'organisation du système, il n'y a pas à priori de hiérarchie entre les différents éléments composant le système.

THELEN considère, par exemple, qu'*apprendre à marcher est moins un processus logique inévitable qu'une confluence d'états disponibles à l'intérieur d'opportunités contextuelles particulières*<sup>67</sup>. C'est ce qui explique que la marche indépendante apparaît à des âges très différents selon les enfants (environ entre 10 et 18 mois). Le potentiel pour la marche est présent chez tous les enfants, des études ont montré que le mouvement alternatif des jambes observé dans le gigotage des jambes chez la plupart des bébés pouvait être interprété comme un précurseur à la marche. Seulement le moment de l'émergence ne peut pas être prédit et varie considérablement d'un enfant à un autre.

---

<sup>67</sup> Esther THELEN op. Cité p.72 ; traduction p.72

Prenons l'exemple du grand battement à la seconde, peut on déterminer, entre ce qui est d'ordre morphologique, de l'ordre de la coordination ou de l'ordre du sens, un facteur plus important que tous les autres qui organise à lui seul le tout ? Nous retombons à chaque fois dans un cycle en boucle dans lequel les éléments s'auto influencent entre eux.

Par contre, nous dit encore THELEN, *la condition clé pour une coordination biologique est la manière dont l'énergie circule entre les systèmes*<sup>68</sup>.

Les données socioculturelles et affectives, qui représentent tout simplement un contexte dont nous avons développé l'importance dans le deuxième chapitre, illustrent assez explicitement cette circulation entre les différents systèmes qui se concrétise tout particulièrement par le développement de la fonction tonique.

En reprenant la question sur la manière dont émerge un comportement, nous pourrions déjà avancer que cela commence par la circulation entre la force gravitaire et notre réaction à cette force, en d'autres termes notre organisation gravitaire.

### **b. L'organisation gravitaire, notion de pré - mouvement**

Il est un adage bien connu que l'ontogenèse suit la phylogenèse, c'est à dire que le développement d'un individu suit les étapes du développement de l'espèce. Nous devons donc logiquement passer d'un état rampant, à la quadrupédie puis à la position assise et enfin à la locomotion bipède érigée. L'observation de la réalité nous montre cependant des enfants qui passent directement du ramper à assis sans jamais marcher à quatre pattes, des enfants qui se mettent directement assis sans avoir ramper ou encore des enfants qui tentent la marche indépendante, l'abandonnent pendant un moment et ne la reprennent que plus tard. Cela démontre déjà la non-linéarité du processus de développement, c'est à dire que les

---

<sup>68</sup> idem, traduction p.52

changements ne suivent pas une pente régulière mais connaissent des sursauts, des plateaux et des régressions. Cela veut dire également que chaque enfant a sa propre manière de faire circuler le flux entre le haut et le bas, le dedans et le dehors, ce qui fera émerger un comportement plutôt qu'un autre. Il ne faut pas oublier non plus que, dans cette histoire, la dimension affective est fortement impliquée puisque cela concerne la manière dont l'enfant acquiert son autonomie par rapport à sa mère. C'est dans ce sens qu'Hubert GODARD peut dire que l'acquisition de la posture érigée dans *le rapport avec le poids, c'est à dire avec la gravité, contient déjà une humeur, un projet sur le monde* et c'est ce qui donne la coloration si particulière à l'organisation fonctionnelle d'une personne. Avant tout mouvement il y a un pré - mouvement qui raconte notre histoire gravitaire et qui va colorer le mouvement qui suit.

Hubert GODARD définit ainsi le « pré - mouvement » : *Nous nommerons « pré - mouvement » cette attitude envers le poids, la gravité, qui existe déjà avant que nous bougions, dans le seul fait d'être debout, et qui va produire la charge expressive du mouvement que nous allons exécuter*<sup>69</sup>.

Revenons à la notion de circulation du flux entre les systèmes et voyons les implications sur l'organisation gravitaire pour la danse.

L'exemple des deux danseurs Fred ASTAIRE et Gene KELLY cité par Hubert GODARD dans son article « La danse et sa perception »<sup>70</sup> illustre très concrètement cette notion. Dans une séquence où ils exécutent exactement les mêmes mouvements, l'effet produit par l'un et l'autre est radicalement différent. Pour résumer, Fred ASTAIRE organise son rapport à la gravité de haut en bas et de dehors vers dedans, à l'opposé Gene KELLY organise son rapport à la gravité de bas en haut et de dedans vers dehors. Cela donnera au premier une qualité

---

<sup>69</sup> Hubert GODARD - *La danse et sa perception* - Article paru dans le livre de Marcelle MICHEL et Isabelle GINOT, *la danse au XXème siècle*, Bordas, Paris, 1995, p.224

<sup>70</sup> idem p. 224 à 229

« suspendue » et au deuxième une qualité plus « explosive ». Ce qui pourrait être interprété comme un détail d'interprétation est en fait le témoignage de toute une histoire affective et perceptive. Cela constitue en quelque sorte un noyau relationnel de référence qui va attirer une configuration dans une certaine direction.

L'exemple du grand battement, cité dans le deuxième chapitre, quant à son organisation posturale concentrique ou excentrique suivant le niveau d'expérience du danseur, nous fait par contre entrevoir une autre dimension de la question, déjà abordée précédemment, à savoir la potentialité de mouvements permise ou non par notre organisation gravitaire. La question ici n'est plus de savoir dans quel sens se fait la circulation mais s'il y a ou non circulation. Une non-circulation, c'est une absence de relation donc une absence de mouvement.

Dans une perspective d'efficacité, il apparaît inévitable, après ce qui vient d'être dit, d'envisager l'organisation gravitaire comme une configuration première à laquelle il faudra forcément s'intéresser pour acquérir de nouvelles habiletés. La question du comment reste toujours posée et nous allons tenter dans le paragraphe qui suit quelques pistes de réponses.

### **c. Catégories perceptives et répertoire premier**

On n'apprend pas à un enfant à marcher. C'est par l'exploration du déséquilibre et de la chute qu'il découvre tout seul l'équilibre nécessaire pour pouvoir marcher. Ce qui fait figure de bon sens commun retient tout l'intérêt de la théorie des systèmes dynamiques qui va s'appliquer à essayer de comprendre quels en sont les processus. En s'appuyant sur les recherches du neurologue EDELMAN, THELEN émet quatre hypothèses sur la manière dont un comportement émerge.

1. Un comportement est sélectionné plutôt qu'imposé parmi une vaste gamme de possibilités.



2. Les cartographies (« mapping », dans le texte) dynamiques perception / action se constituent très tôt dans la vie.
3. L'exploration multi sensorielle est le processus clé pour l'acquisition de nouvelles formes.
4. Création et exploitation d'une variabilité sont les éléments clés dans le processus.

Le premier point a déjà été largement développé dans le deuxième chapitre et dans le premier paragraphe de ce troisième chapitre.

Nous allons nous intéresser ici au deuxième point. Les troisième et quatrième points seront développés plus loin.

Les cartographies dynamiques perception / action s'inscrivent dans le processus qu'EDELMAN appelle la « formation des catégories perceptives ». Ces catégories émergent d'une interaction dynamique des groupes de neurones, cette interaction s'intègre dans ce qu'EDELMAN appelle la « théorie de la sélection des groupes neuraux » (TNGS). Dans cette théorie (TNGS), le facteur temps est primordial et ce qui va être développé ici ne fera que renforcer ce qui a déjà été écrit dans le deuxième chapitre à propos d'une action qui s'organise en temps réel de « l'ici et maintenant ». Une importante contribution d'EDELMAN a été de montrer que les catégories de perception - action sont assemblées à partir de plusieurs sites du cerveau et les interconnexions entre ces sites se font sur la base première du temps et non de l'espace. THELEN écrit, en suivant les idées d'EDELMAN :

*C'est l'association temporelle de la perception et de l'action qui pose le fondement du développement et du comportement, il en est de même pour tous les autres aspects d'un savoir-faire qui change<sup>71</sup>.*

---

<sup>71</sup> Esther THELEN op. Cité p.72 ; traduction p.142

Une autre contribution d'EDELMAN a été de montrer que le premier mécanisme de développement est la sélection et c'est la cohérence temporelle entre les signaux sensitifs et moteurs qui agit comme processus sélectif.

Dès le début de la vie, toutes les informations captées par le bébé et à partir desquelles il peut très tôt réagir (le pédopsychiatre STERN soutient que dès les premières heures, le bébé est capable d'accepter ou de refuser une relation par le regard), constituent une sorte de répertoire premier. Ce dernier point sur le regard des enfants nous permet de préciser au passage que le développement s'opère de manière asynchrone, c'est à dire que les différents sous systèmes ne changent pas à la même vitesse. Par exemple on reconnaît une précocité du système perceptif (notamment visuel) sur le système moteur.

Puis, suivant l'usage au quotidien de ce premier répertoire, certaines synapses vont être renforcées, d'autres vont disparaître, ce sont les processus de « réentrée » et de « dégénérescence » développés par EDELMAN qui façonnent de manière très dynamique notre système nerveux central.

Tout ceci implique qu'une recherche d'efficacité dans l'acquisition d'un nouveau savoir-faire, dépendra d'une part de la richesse du répertoire premier puis des répertoires successifs formés par les différentes expériences mais aussi de la capacité de ces répertoires à accepter de nouvelles informations (processus de recatégorisation). Il faut bien comprendre que les catégories dont parle EDELMAN sont relatives et non pas immuables, il n'y a pas une description véridique d'un monde abstrait mais une appréhension personnelle d'un monde « subjectivé » par le sens qu'on lui donne.

Pour résumer, nous pourrions avancer que tomber dans un « puits attracteur » stable, c'est d'abord un comportement émergent à partir de la multitude de composants hétérogènes

complexes qui constituent notre système. Si ce comportement peut être qualifié de configuration personnelle préférée, c'est parce qu'il témoigne d'une sélection opérée sur la circulation du flux gravitaire et sur la nature des catégories perceptives créées par l'expérience. Ce serait une habitude de fonctionnement qui reposerait avant tout sur une habitude perceptive.

## **2. CHANGER SES HABITUDES, PARAMETRE DE CONTROLE ET INSTABILITE**

### **a. « Puits attracteur » plus ou moins profond**

Une habitude de fonctionnement, si elle n'est jamais perturbée, aura tendance à figer un comportement. Or une recherche d'efficacité implique une évolution, voir un changement, de configuration pour acquérir et perfectionner de nouveaux savoir-faire. La théorie des systèmes dynamiques parle de « puits attracteur » plus ou moins profond pour décrire le degré d'ancrage d'une habitude. Plus une habitude devient obligatoire, ce qui correspond à un fonctionnement stéréotypé, plus le puits attracteur est profond et plus il est difficile d'en sortir. Par contre si cette habitude est mise en jeu dans des contextes différents, elle aura plus de chances de faire varier les relations temporelles perception - action. Cette habitude correspondra à un puits attracteur plus superficiel dont il sera plus facile de sortir pour rencontrer d'autres puits attracteurs.

Reprenons l'exemple du lever de jambe dynamique (type grand battement). S'il est exécuté toujours sur la même musique avec toujours l'accent au même endroit, cela va renforcer une certaine relation temporelle entre la stabilisation sur la jambe de terre et la flexion de l'autre jambe. Admettons, par exemple, que cette relation favorise chez un danseur une organisation concentrique (décrite dans le deuxième chapitre). Or cette organisation s'avère n'être pas très efficace pour la qualité aérienne demandée à un moment précis dans une œuvre donnée.

Le danseur en question, qui n'a jamais expérimenté d'autres relations temporelles, n'aura pas d'autres choix que de tomber dans ce « puits attracteur » profond qu'est son organisation concentrique. A l'opposé, un danseur qui aura expérimenté ce mouvement de jambes sur différentes musiques, à différentes vitesses avec différents accents, dans différents contextes posturaux (couché sur le dos, debout avec des inclinaisons ou flexion du buste...), avec différentes entrées perceptives (soutien d'un partenaire, résistance sur la jambe lancée, aller toucher un objet avec le pied,...), démontrera une organisation fonctionnelle qui appartiendra à un « puits attracteur » plus superficiel. Sa capacité d'adaptation ainsi développée est le processus même par lequel il améliorera l'exécution de son mouvement suivant l'esthétique demandée.

La stratégie de renforcer une seule manière de faire qui se traduit par l'évolution d'un puits attracteur plus profond et plus étroit ne va pas dans le sens d'une efficacité. Par contre la capacité d'adaptation au contexte est une condition essentielle dans une recherche d'efficacité.

### **b. Passage d'un puits à un autre, le paramètre de contrôle**

Jusqu'ici, nous avons établi qu'un mouvement est fortement dépendant du contexte et que sa capacité d'adaptation aux circonstances changeantes de ce contexte était une condition nécessaire pour son efficacité. Maintenant *cela ne veut pas dire que n'importe quel changement devrait être important ni que tous les changements ont une importance égale*<sup>72</sup>.

La question centrale dans la théorie des systèmes dynamiques est : qu'est-ce qui du contexte importe et comment cela importe ? Le paramètre qui permet d'attirer un système dans un puits plutôt qu'un autre est appelé dans la théorie des systèmes dynamiques, « paramètre de contrôle », terme quelque peu impropre puisqu'il ne contrôle pas au sens conventionnel du

---

<sup>72</sup> Esther THELEN, op. Cité p.72; traduction p.229

terme mais il assemble les différents sous systèmes de manière à faire émerger une certaine configuration.

Comment déterminer le paramètre qui importe pour faire évoluer ou changer une organisation fonctionnelle qui s'avère peu efficace ? C'est une question pédagogique fondamentale qui ouvre un immense champ de recherche.

S'il a été spécifié que notre organisation était émergente (donc non prédéterminée, non linéaire, non hiérarchisée et asynchrone) et qu'elle était fondamentalement personnelle, la théorie des systèmes dynamiques nous a également permis de faire ressortir les conditions communes à tous pour cette émergence. Tout système biologique complexe doit être coordonné pour pouvoir fonctionner, c'est la réduction des degrés de liberté de BERNSTEIN, nous appréhendons le monde par des relations temporelles perception - action, ce sont les catégories perceptives d'EDELMAN, notre histoire affective façonne notre posture, c'est le dialogue tonique d'AJURIAGUERRA et c'est la circulation du flux gravitaire dans le pré - mouvement d'Hubert GODARD.

Tous ces points nous donnent des pistes pour cerner les champs d'action les plus probables des paramètres de contrôle mais la question du comment pour chaque individu reste entière.

Cela inscrit le processus pédagogique dans une stratégie essentiellement exploratoire et empirique où il va s'agir de manipuler le contexte et, en étudiant les réponses, découvrir les paramètres de contrôle opérants pour un mouvement donné exécuté par un certain danseur en temps réel (ce qui est valable un jour ne le sera peut-être plus le lendemain).

Voici quelques exemples observés dans ma pratique d'enseignement de la danse.

Une danseuse, d'un très bon niveau par ailleurs, avait beaucoup de mal à sauter. Or son poids du corps arrivait constamment sur la partie externe du pied dont la fonction est essentiellement de supporter et non de propulser. En lui demandant simplement de remettre du

poids sur la partie interne du pied, notamment sur le pouce, l'amélioration fut immédiate. Le paramètre de contrôle ici pouvait être la perception du poids sur les appuis.

Une autre danseuse se plaignait d'un demi-plié très peu profond. Sa posture montrait une propulsion vers l'arrière du haut de la cage thoracique. En lui proposant un soutien à l'avant de sa cage (déposer sa cage dans un tissu tenu par un partenaire), la profondeur du demi-plié augmenta notablement. Le paramètre de contrôle avait sûrement à voir avec la fonction tonique. Sans être obligé de rentrer dans des considérations psychologiques, n'importe quel moyen qui pouvait lui permettre de ne plus se tenir par la contraction des extenseurs de la colonne vertébrale, mais de se poser sur ses appuis aurait pu jouer le rôle de paramètre de contrôle.

Il est une catégorie de mouvement en danse qui révèle assez bien l'organisation fonctionnelle d'une personne, je veux parler de tout ce qui est équilibre sur pointe ou demi-pointe. Suivant les équations de contraintes créées entre les différentes parties du corps, le choix opéré dans la circulation du flux gravitaire, le répertoire des catégories perceptives et la capacité à intégrer de nouvelles informations, le paramètre de contrôle portera soit sur la perception du poids dans le sol, soit sur l'action orientatrice de la tête, soit sur le regard périphérique pour obtenir une détente des muscles de la nuque, etc.

Il est certain que pour un même mouvement exécuté par une même personne, beaucoup d'entrées sont possibles et toute l'aventure pédagogique consiste à explorer et découvrir les paramètres, facteurs d'évolution et de changement.

Le passage d'un puits à un autre c'est le passage d'une zone de stabilité à une autre zone de stabilité, mais entre les deux il faut passer par une zone transitoire d'instabilité afin que de nouvelles relations puissent se former.

### 3. RENFORCEMENT D'UN NOYAU CENTRAL

Le passage stabilité - instabilité - stabilité revient en fait à renforcer un noyau central à travers une multiplicité d'expériences. Nous avons une capacité d'intégration multi modale qui nous permet de coordonner nos mouvements dans des systèmes d'action dont le processus même de mise en place réside dans la variabilité autour du geste à réaliser (exploration par essais et erreurs).

#### a. Intégration multisensorielle

Plusieurs recherches réalisées dans des domaines différents convergent vers l'idée qu'il y a une unité des sens chez le nouveau-né.

Nous avons évoqué plus haut la notion de répertoire premier. Très proche de ce répertoire premier, STERN parle, lui, d'un « soi noyau » qui est le résultat des premières expériences du bébé et qui perdure tout au long de la vie. Dans son livre : Le monde interpersonnel du nourrisson<sup>73</sup>, STERN nous aide à comprendre à quoi l'enfant est sensible quand il découvre le monde. Il serait sensible aux caractères globaux de l'expérience (intensités, dynamiques,...) que STERN appelle « affects de vitalité », de manière trans sensorielle, c'est à dire non liée à un mode sensitif particulier mais qui émergent des croisements sensoriels et affectifs.

L'intérêt de ce « premier répertoire » à la manière dont l'envisage STERN est de nous permettre de faire un lien direct avec la danse qui est la discipline trans sensorielle par excellence (vision, audition, toucher, kinesthésie,...). *L'enfant fait depuis le début l'expérience d'une trans sensorialité, il serait sensible aux expériences du monde exactement comme la*

---

<sup>73</sup> Daniel STERN, *Le monde interpersonnel du nourrisson*, PUF, Paris, 1989

*danse a la capacité de nous émouvoir rien que par son jeu dynamique, nous dit Hubert GODARD*<sup>74</sup>.

Des résultats d'expériences réalisées dans le domaine neurologique (DAMASIO, EDELMAN, et beaucoup d'autres) tendent à confirmer l'hypothèse de STERN , à savoir qu'il existe des liens entre les différentes modalités chez le bébé avant même l'expérience et que les propriétés globales des stimulus reçus par le très jeune enfant peuvent être caractérisés par une intensité relative non spécifique à un mode sensitif particulier.

En fait, il est même possible de situer anatomiquement l'endroit du cerveau où aurait lieu l'intégration multi sensorielle. Les noyaux vestibulaires qui reçoivent les informations de l'appareil vestibulaire (situé dans l'oreille interne), informations portant sur notre équilibre gravitaire, sont enchevêtrés dans la formation réticulée qui constitue le noyau central de tronc cérébral. La formation réticulée serait un peu comme un terminal central qui reçoit les nombreuses fibres qui relient chaque organe des sens, organe interne ou muscle à une région du cerveau. Par cette configuration d'enchevêtrement, les noyaux vestibulaires reçoivent des impulsions secondaires de chacun des cinq sens, des muscles et des articulations et inversement les informations vestibulaires affectent les diverses stimulations qui parviennent au niveau de la formation réticulée. Cela veut dire que *pendant que nous regardons, écoutons ou sentons notre environnement immédiat, notre système nerveux est connecté au champ gravitationnel de la terre*<sup>75</sup>. L'intégration vestibulaire, en stabilisant notre équilibre pendant que nous appréhendons le monde, constitue en quelque sorte un noyau central, non pour l'apprentissage direct d'un savoir-faire spécifique, mais comme terrain favorable à une capacité d'apprentissage (état « d'éveil tranquille » dirait ROBBINS).

---

<sup>74</sup> Séminaire d'Hubert GODARD sur l'enseignement de la danse, Université Paris VIII, Octobre 1999

<sup>75</sup> Jeff ROBBINS, op cité p.93, traduction p.28



Le bébé possède donc dès le début un « noyau central », un « soi noyau » d'intégration perceptive, ou encore un répertoire premier, dont la caractéristique est la multi sensorialité et la condition d'efficacité une certain état tranquille d'équilibre. Les expériences quotidiennes qui vont faire évoluer de manière dynamique ce « noyau central » (catégorisation perceptive par les processus de « réentrée » et de dégénérescence) ont lieu sur ce fond de multi sensorialité et d'équilibre gravitaire. Il a déjà été dit plus haut que la sélection des catégories est le mécanisme qui permet d'acquérir de nouveaux savoir-faire et que cela se fait dans une relation temporelle entre perception et action.

Cela veut dire que toutes les informations externes (toucher, vision, audition,...) entrent combinées aux informations kinesthésiques produites par le mouvement qui les a générées.

En d'autres termes, *le mouvement lui-même doit être considéré comme un système perceptif*<sup>76</sup>. Nous touchons ici un point crucial pour une recherche d'efficacité. Plus l'information proviendra de modalités différentes, plus fortes seront les corrélations et plus rapides et efficaces seront les associations qui doivent être faites entre les différentes modalités perceptives et les structures de coordination du mouvement.

Si l'on revient à une perspective Gibsonienne, *le mouvement est ce qui permet la discrimination et la découverte des invariants de l'environnement*<sup>77</sup>. En d'autres termes, le mouvement, en tant que système perceptif, serait le processus d'instabilité qui permettrait de découvrir les invariants, c'est à dire une nouvelle stabilité.

A la question, qu'est-ce que serait un apprentissage efficace ? On pourrait répondre que cela commence dans un noyau central (répertoire premier, soi noyau, intégration vestibulaire) qui correspond aux dynamiques intrinsèques personnelles de l'enfant. La théorie des systèmes

---

<sup>76</sup> Esther THELEN, op. Cité p.72; traduction p.193

<sup>77</sup> idem, traduction p.194

dynamiques les décrirait comme un paysage de « vallées attractrices » plus ou moins profondes.

Ce paysage reflète à la fois l'histoire et le potentiel pour acquérir de nouvelles formes, potentiel dont la nature de départ est la multi modalité. Puis suivant l'usage qui sera fait de ce potentiel multi modal, l'apprentissage s'avérera plus ou moins efficace.

### **b. Exploitation d'un potentiel disponible**

Développer ce potentiel d'intégration sensorielle, c'est entre autres inscrire ses gestes dans un but par rapport à l'environnement, c'est à dire inscrire ses gestes dans un « système d'action » (voir REED chapitre 2). Ces systèmes d'action formés au fil de l'expérience quotidienne peuvent devenir des sous - systèmes utiles pour la coordination complexe d'un mouvement dansé.

A partir d'un exemple, fourni par THELEN<sup>78</sup>, sur l'apprentissage par l'enfant du geste d'atteindre un objet, nous tenterons une analogie et une extrapolation vers l'apprentissage du geste dansé du grand battement.

Il faut déjà que l'enfant soit motivé et ait le désir d'explorer l'objet avec la bouche. THELEN commence par répertorier dans un premier temps les sous systèmes, en rapport avec cette motivation, qui doivent déjà être en place pour que le geste d'atteindre puisse émerger.

1. Les enfants explorent déjà oralement les objets placés dans leurs mains.
2. Aux environs d'un mois, les enfants ouvrent la bouche à la vue d'objets intéressants.
3. Les enfants fixent et suivent visuellement les objets attractifs.
4. L'enfant traite ses propres mains attrapées comme des objets et les porte régulièrement à la bouche.

---

<sup>78</sup> idem ; p.252 à 277

Puis, il faut que l'enfant ait acquis une compréhension de la localisation d'un objet dans un espace à trois dimensions. Vers trois mois les enfants possèdent une assez bonne convergence et acuité visuelle. Même si la perception de la profondeur n'est pas complètement développée, elle est suffisante pour pouvoir approcher les mains très près des objets.

Et enfin les enfants doivent avoir une posture du tronc et de la tête suffisamment stable pour fournir une image visuelle constante et pour permettre un mouvement de bras qui ne détruira pas la stabilité posturale.

A partir de ce potentiel de départ, le développement de la maîtrise du geste d'atteindre se fera suivant la dynamique intrinsèque de chaque enfant. Nous le verrons dans le paragraphe suivant.

Suivons maintenant le même questionnement pour le geste dansé du grand battement.

Quels seraient les sous systèmes déjà en place sur lesquels pourrait se fonder ce geste ?

Le mouvement du grand battement de jambe sollicite principalement l'action de lancer une jambe pendant que le corps se stabilise sur l'autre jambe. La stabilisation, comprise dans une optique dynamique, implique deux directions de mouvement : l'accélération du poids vers le sol et l'orientation de la tête dans l'espace (c'est le pré - mouvement de GODARD). On peut supposer que pendant les nombreuses activités et jeux que vivra l'enfant, il aura l'occasion de lancer des objets vers quelqu'un ou dans une cible. Il va bien sentir (sans le conscientiser bien sûr) que pour être efficace dans son geste, il ne faut pas qu'il se lance lui-même avec l'objet mais qu'il se plante bien dans le sol et se stabilise. C'est à partir de cet ancrage dans le sol exploré de manière ludique que va se forger une partie de sa stabilisation dynamique pour le lancer de jambe. En ce qui concerne l'orientation de la tête dans l'espace, c'est un « chercher à atteindre » qui commence par la bouche puis qui sera essentiellement exploré par la main. La transposition de ce geste « d'atteindre » à la tête se fera pendant le cours de danse car c'est une

action peu sollicitée dans nos activités quotidiennes. A nous enseignants de prévoir des situations faisant appel à ce geste.

Ensuite, exactement comme l'enfant assimile ses mains à des objets quand il les attrape, la jambe lancée devra elle aussi être prise un peu comme un objet pour pouvoir mieux la différencier de la jambe qui porte.

En tous cas, c'est en fonction de la richesse des expériences de lancers et de stabilisations dynamiques vécues étant enfant : lancers de différents objets dans différentes directions, de différentes manières, tous les « chercher à atteindre », puis les lancers d'une partie du corps (bras, pieds, etc.) que l'exécution du grand battement par le danseur sera plus ou moins efficace par rapport à la qualité désirée. Une grande variété d'expériences fournit un important potentiel dans lequel le danseur pourra puiser à la fois l'organisation et les modulations pour, par exemple, un mouvement de qualité « tranchante », de qualité « éthérée » ou encore de qualité « élastique ».

C'est dans ce sens qu'il peut être intéressant de concevoir les cours d'éveil et d'initiation à la danse pour les enfants entre 4 et 8 ans : augmenter un potentiel d'expériences dynamiques variées sur lesquelles pourront s'appuyer les gestes de la danse.

### **c. Variabilité autour du geste**

Le processus pour développer une maîtrise dans un geste, tel qu'il a été observé chez les enfants apprenant à réaliser une tâche précise, ne repose pas sur la copie d'un modèle mais sur l'exploration des différentes variables nécessaires à la réalisation de cette tâche. Reprenons l'exemple de l'apprentissage de la maîtrise du geste d'atteindre par les enfants.

GABRIEL, bébé très actif, commence par agiter frénétiquement ses bras comme s'il battait des ailes à la vue d'un objet attractif. Ces battements de bras décrivent un attracteur cyclique

classique similaire à un système de ressort avec des caractéristiques particulières de raideur, d'amorti et de force. C'est une auto - organisation émergente des caractères physiques (os, articulations muscles) d'un bébé excité. Or ces mouvements de bras ne sont pas du tout adaptés au but d'attraper le jouet. Comment va se passer la conversion d'un mouvement spontané de battement à une extension directe vers un objet ? Il faut déjà comprendre que les mouvements spontanés de GABRIEL ne sont pas n'importe quoi. Il a été observé dans ces battements de bras, apparemment non dirigés, des mouvements d'aller - retour par rapport à l'objet suivi d'un mouvement vers le haut et vers l'objet. La rapidité des mouvements généraient d'importantes forces passives (dépendantes du mouvement) qui ont du êtres contrebalancées par des forces actives (musculaires). Ces forces actives étaient représentées par une oc - contraction massive de l'épaule et du bras et elles ont permis finalement à GABRIEL d'atténuer ses battements de bras sauvages. C'est ainsi que GABRIEL *a ajusté ses patterns musculaires et exploité son système de « bras - ressort » pour convertir un pattern de cycle attracteur vers un point attracteur, exactement comme un ressort, par un phénomène d'amorti naturel, atteint un point d'équilibre*<sup>79</sup>.

HANNAH, enfant plus calme et plus contemplative que GABRIEL, a du résoudre un problème très différent. Ses mouvements spontanés avant le début de l'apprentissage de l'atteindre démontraient des petits mouvements lents de ses mains sur sa poitrine ou dans sa bouche. Elle attrapait et manipulait l'objet quand ses parents le lui présentaient. Le problème d' HANNAH à résoudre était de pouvoir générer suffisamment de force dans son épaule pour lever le bras contre la gravité et dans son coude pour contrecarrer la position de flexion de ses bras.

---

<sup>79</sup> Ester THELEN, idem ; traduction p.259

Ce que GABRIEL et HANNAH ont eu en commun, c'est leur capacité à moduler leurs forces qu'ils mettaient dans leurs bras pour changer leurs patterns, jusque là non fonctionnels, en des mouvements capables d'amener leurs mains à rentrer en contact avec les objets. Leurs solutions ont été découvertes en relation avec leurs propres situations, façonnées à partir de leur paysage individuel, et non préfigurées par une synergie connue à l'avance par le cerveau ou les gènes.

Ces exemples nous aident à comprendre que la découverte d'une nouvelle forme (et à fortiori du geste dansé) est un processus de relations à partir d'un paysage de dynamiques intrinsèques (le noyau central) et non l'exécution d'instructions d'un schéma idéal en provenance d'une commande centrale. Chacun découvre de manière autonome et individuellement une solution. Plus les tâches et les contextes seront variés, plus les circuits de relations seront nombreux et plus une maîtrise du geste capable d'adaptation sera développée.

### **CONCLUSION DE LA TROISIEME PARTIE**

Une recherche d'efficacité ne peut pas se situer dans la nature des composants de notre corps. Notre fonctionnement dans le geste dansé est avant tout une histoire relationnelle qui se concrétise par l'émergence d'une structure de coordination dont la caractéristique est l'auto-organisation. L'utilisation judicieuse de toutes les forces en présence et notamment des forces non musculaires ainsi que la libre circulation d'un flux entre les différents sous systèmes impliqués pourraient représenter des facteurs d'efficacité. Nous avons vu que ces processus étaient intimement liés à l'activité perceptive ; c'est en fait la synchronisation temporelle perception – action qui permet « d'imprimer » certains circuits de fonctionnement et qui permet surtout une réorganisation constante en fonction des conditions toujours changeantes

du contexte. C'est là qu'est réellement notre « souplesse » efficace, dans notre capacité d'adaptation grâce à notre activité perceptive.

Dans l'optique pour un danseur de répondre à une demande esthétique particulière, ce n'est pas en devenant un autre, avec un autre corps, qu'il sera « efficace » mais au contraire en utilisant, en augmentant et en renforçant son potentiel de qualités dynamiques. Explorer la dynamique sur la verticale développée par le ballet classique, se laisser porter par le swing du jazz, vivre la qualité du contact et la disponibilité à l'imprévu du contact - improvisation, c'est peut-être là que réside l'efficacité pour acquérir une « maîtrise » du geste dansé.

Que peut donc l'étirement (musculaire, fascial,...) pour notre organisation fonctionnelle ?

Dans son jeu avec les « freins » portant notamment sur la musculature tonique, l'étirement ouvre une potentialité de mouvements, autrement dit une efficience. L'étirement apporte une efficience au mouvement par la modulation de notre relation tensive au monde dans le cas où la pratique est reliée à l'activité perceptive.

Cette conception du travail du danseur rejoint complètement la philosophie chinoise basée sur le processus, telle que la développe François JULLIEN dans son livre : « Traité d'efficacité »<sup>80</sup> à laquelle il oppose la conception européenne basée sur le modèle. Dans cette dernière, la logique de modélisation, donc de copie d'un modèle idéal, requiert une volonté d'action souvent dirigée contre soi puisqu'il s'agit de devenir quelqu'un d'autre. Cette logique est coûteuse (dépense énergétique, douleur), risquée (fragilisation articulaire, déchirure musculaire,...) et le résultat reste aléatoire (variabilité due au contexte). Par contre la logique de processus s'inscrit plutôt dans une transformation, moins directe et plus lente que l'action volontariste, mais le résultat, certain celui-là, est contenu au sein même de son déroulement. A la virtuosité spectaculaire impatiente et éphémère de l'action de s'étirer vers un modèle

---

<sup>80</sup> François JULLIEN, *Traité d'efficacité*, Grasset, Paris, 1996

extérieur s'oppose la modulation discrète, patiente et durable de la conscience sensible de se laisser étirer par notre relation au monde.

## **EPILOGUE LA QUESTION DE LA TRANSMISSION**

La question du rituel reliée à l'efficacité du mouvement dansé nous entraîne dans deux directions opposées :

Soit le rituel transmet des habitudes de pratique basées sur les lois physiques incontournables des choses, comme la loi gravitaire, et la perpétuation de ce savoir universel trouve dans la forme rituelle un moyen privilégié de transmission.

Soit le rituel transmet un idéal ayant tendance à standardiser une certaine forme de corps et c'est la porte ouverte aux attitudes de pouvoir et de soumission entraînant le danseur dans le sacrifice de lui-même au nom d'une consécration artistique idéologiquement définie.

En termes d'étirement, la première direction nous entraîne dans une pratique raisonnée et raisonnable, sachant relativiser le travail musculaire par rapport à l'importance de l'activité perceptive.

La deuxième direction nous entraîne dans un comportement passionnel ouvrant la porte aux pratiques carrément déraisonnables, pouvant être à l'origine d'une fragilisation corporelle voir même d'accidents.

Si la première direction respecte l'autonomie du sujet et reste ouverte aux découvertes de la science, permettant une évolution d'un rituel malgré tout nécessaire, la deuxième aura tendance à emprisonner le sujet, à se répéter et à s'enfermer sur elle-même sans disponibilité aux innovations.



Le point central de cette réflexion se situe au niveau de la transmission. La responsabilité de l'enseignant est totale quant à la perpétuation d'un rituel qui enferme ou d'un rituel qui libère. Transmettre une idéologie ne donne qu'une connaissance dénaturée des choses et agit sur l'individu comme une contrainte. Quand l'idéologie agit sur le Moi, FREUD entrevoit un décentrement du sujet, ce dernier étant alors constitué d'une structure qui n'a de centre que dans les formations idéologiques où il se reconnaît.

Transmettre un savoir universel, c'est au contraire centrer le sujet dans une réalité des choses, lui donnant ainsi la liberté de « jouer » avec les éléments en connaissance de cause. Libéré du modèle idéal contraignant, l'enseignant pourra alors inventer toutes les ruses pédagogiques nécessaires (pourquoi pas un rituel de la surprise!) pour amener le danseur - expérimentateur d'aujourd'hui au créateur novateur de demain.

A propos du long apprentissage que demande la verticalité, NIETZSCHE écrit dans *Zarathoustra* (p.282): *Qui veut apprendre à voler un jour doit d'abord apprendre à se tenir debout, à marcher, à courir, à sauter, à grimper et à danser : on n'apprend pas à voler du premier coup!*<sup>81</sup>

---

<sup>81</sup> NIETZSCHE cité par BACHELARD op. cit. , p.184

## BIBLIOGRAPHIE

- ALTER** Michael J. - *Science of flexibility* - USA, Human kinetics 1988, 1996
- BACHELARD** Gaston - *L'air et les songes* - Livre de Poche biblio essais, Paris, 1943
- BANES** Sally - Le contact, un projet démocratique - *Nouvelles de Danse* n° 38 / 39, Printemps / été 1999
- BERTALANFFY** ludwig von – *Théorie générale des systèmes* – Dunod, 1993
- COTTET** Serge - *LACAN* sous la direction de Gérard MILLER - Philosophie présente - Bordas, Paris, 1987
- CYRULNIK** Boris - *Un merveilleux malheur* - Odile JACOB, Paris, 1999
- DESPREES** Aurore - *Travail des sensations dans la pratique de la danse contemporaine - Logique du geste esthétique* -Thèse d'université Paris 8, 1998
- ESNAULT** Michèle - Les étirements du tronc et des membres dans l'eau -
- ESNAULT** Michèle et **VIEL** Eric - Stretching, auto-entretien musculaire et articulaire - Masson, Paris, 1998
- GODARD H., PIROVANO C., BEDODI L., COLA A., GALPERTI G. , SENSI R., MARINO G.** - *Neuphysiological study of the E motion*
- GODARD** Hubert - *C'est le mouvement qui donne corps au geste* - Revue Marsyas n°30, juin 1994
- GODARD** Hubert - *La danse et sa perception* - « La danse au XXème siècle » de Marcelle MICHEL et Isabelle GINOT, Bordas, Paris, 1995
- GOLDFIELD** Eugene C. – *Emergent Forms* – Oxford University Press, New York, 1995
- HOUSEMAN** Michael et **SEVERY** Carlo - *Naven ou le donner à voir, essai sur l'interprétation rituelle* - CNRS éditions, Paris, 1994
- JULLIEN** François – *Traité d'efficacité* – Grasset, Paris, 1996
- KELSO** J.A. Scott – *Human Motor Behavior: an introduction* – LEA, Hillsdale, New Jersey, 1982
- LAPLANCHE** J. et **PONTALIS** J.B. - *Vocabulaire de la psychanalyse* - Paris, PUF, 1967
- LEGENDRE** Pierre - *La passion d'être un autre, Etude pour la danse* - Paris, Seuil, 1978
- LEVINSON** André - *1929 Danse d'aujourd'hui* - Odile JACOB
- REED** Edward S. – *An outline of a theory of Action Systems* – 1982
- ROBBINS** Jeff – *Vestibular Integration Man's Connection to the Earth* – Somatics, Autumn, 1977
- STERN** Daniel N. – *Le monde interpersonnel du nourrisson* – PUF, Paris, 1989
- THELEN** Esther, **SMITH** Linda B. – *A dynamic systems approach to the development of cognition and action* – MIT press, 1996
- VALERY** Paul - *Eupalinos, l'âme et la danse, le dialogue de l'arbre* - Paris, Gallimard, 1944
- Les carnets de Léonard de VINCI - Collection Tell - Paris, Gallimard, 1942
- WEAVER** J. - *Anatomical and mechanical lectures upon dancing. Wherein rules and institutions of art are laid down and demonstrated* - London, 1721

## REVUES

- Revue INSEP spécial souplesse** - Travaux et recherches n°3 - Novembre 1978
- Nouvelles de Danse Contact** - Improvisation n° 38 / 39 - Printemps / été 1999