

Enseigner la danse par l'improvisation.

Démarche avec des élèves de collège, Niveau 1 et 2

Définir l'improvisation n'est pas chose facile, car nombreuses sont les définitions, très différentes en fonction de la personne qui l'analyse (psychomotricien, chorégraphe, danseurs, etc, ...).

Il m'a donc fallu me positionner ; et c'est dans l'analyse de la danseuse Isabelle Nicot, lors de son travail pour la validation d'un master, que j'ai trouvé ma définition.

Elle nous explique que l'art d'improviser réside dans une équation complexe composée de six registres de motricité. L'élève qui improvise créait des liens entre ces différents registres pour établir sa réponse.



Registre n°1 : Connaissance : *Rendre le corps libre par l'exploration de ses capacités.*

L'ensemble des gestes du danseur constitue son discours. Le vocabulaire gestuel de l'élève est à développer afin de le rendre libre d'appréhender n'importe quel propos.

La répétition après la phase de découverte (d'exploration) est primordiale pour automatiser des réponses à des stimuli variés. Nous ne sommes pas sur la construction de réponses pré-établies, sinon nous serions dans l'écriture d'une phrase chorégraphique, mais dans la **construction d'un lexique** permettant au danseur de faire des choix plus rapides et plus justes.

L'exploration du corps et de ses capacités permet à l'élève de créer ce dictionnaire corporel personnel (voir universel, car depuis tout temps l'homme utilise le corps de la même manière pour exprimer les mêmes émotions).

Registre n°2 : Compréhension : *Répondre rapidement aux stimuli par une compréhension fine du cadre donné (consignes).*

L'improvisation n'est pas synonyme d'anarchie, elle a besoin comme tout domaine d'expression de règles pour fonctionner.

Afin de faire des choix pour établir une réponse, l'élève devra être placé dans un cadre confortable, c'est à dire une structure connue. Le stimulus, raison de sa recherche, est déjà un facteur complexe dans la tâche à réaliser. L'environnement devra donc être modifié que partiellement afin de rendre cette tâche complexe réalisable.

Registre n°3 : Sensibilité : *Prendre conscience de son schéma corporel par une ouverture des capteurs sensoriels (œil, oreille, peau).*

Improviser, c'est se mettre en mode hypersensible, nos sens doivent être en éveil, afin de nous renvoyer un maximum d'informations sur notre corps, sur celui-ci dans l'espace, sur ce qu'il exprime :

-L'analyse de l'environnement pour les choix de postures, de déplacements, de parties du corps à engager.

-L'analyse du corps au moment de répondre en fonction de la connaissance de soi.

-L'analyse du stimulus pour faire des choix significatifs.

Par exemple, un élève pourrait faire le choix de transformer un déséquilibre en chute, se refermer pour assurer une rotation, en engageant une épaule, appui qu'il maîtrise, pour exprimer une fuite.

Registre n°4 : **Contrôle** : *Gérer la relation du corps avec le sol (gravité).*

Isabelle Nicot, dans son étude de « L'anthropologie des pratiques corporelles », nous explique qu'« Être un improvisateur, c'est sans cesse être en interaction, en lien, en connexion avec le sol. On oscille entre force d'attraction et de résistance. »

Peggy Hackney, psycho-motricienne, en 1996, « Cette connexion qui passe par la terre est à la base d'une existence mobile ».

Pour faire simple, pour se mouvoir comme bon nous semble, il faut contrôler ses appuis !

Ce contrôle pourra se faire en jouant sur quatre domaines de l'appui : **sa force** (s'ancrer, appuyer, effleurer, caresser, rouler, glisser, ...), **sa surface** (une seule, multiple, inhabituelle, etc, ...), **sa durée** (vitesse des actions) et **son intention** (quels échanges avec le sol : violent, soutien, répulsion, etc, ...).

Les débutant en danse ont une approche du sol suivant quatre positions : debout, à genoux, assis et coucher.

Notre travail avec les élèves est de multiplier les types d'appuis qui peuvent exister entre ces postures.

Registre n°5 : **Communication** : *Créer des mouvements signifiants.*

Comme je l'ai déjà mentionné précédemment, l'être humain a toujours plus ou moins utilisé les mêmes postures du corps pour symboliser les états d'âmes.

Ainsi, les mouvements d'ouverture du corps vers l'environnement se placent en opposition avec les fermetures, les recroquevillements.

Même si cela peut paraître simpliste, une réponse prend toujours que deux directions, soit l'on est en accord avec le stimulus, soit on se place en opposition.

Ainsi, notre élève va pouvoir enrichir son vocabulaire en travaillant les contrastes de ses explorations.

Pour faire simple, quel mouvement peut correspondre à l'inverse de celui-ci ?

Registre n°6 : **Interprétation** : *Varié ses tonicités musculaires pour accentuer l'intention du mouvement.*

En danse, il existe cinq fondamentaux : le corps, le temps, l'espace, les relations et l'énergie. Ces cinq domaines sont étroitement liés, voir imbriqués. Modifier un mouvement en jouant sur l'un de ces fondamentaux influence les quatre autres.

Cependant, l'interprétation du danseur repose très souvent sur son énergie. L'énergie en danse est toujours très difficile à définir. On pourrait tout de même l'associer à l'engagement musculaire du danseur, à l'intensité de ses tonicités musculaires.

Ainsi un même mouvement, en terme de trajet moteur, peut ne pas revêtir la même couleur, si celui-ci est exécuté de façon relâché, tonique, fuyant, saccadé, freiné, etc, ...

Nos élèves doivent donc apprendre à jouer sur ces nuances, sources d'un vocabulaire plus riche, et

donc de nouvelles réponses possibles au stimulus donné par l'enseignant.

Maintenant que l'art d'improviser me semble plus clair, que faisons nous concrètement avec nos élèves ?

Peut-on enseigner la danse par l'improvisation et répondre à la compétence attendue des programmes ?

Quel cadre pour guider cette démarche créative sans enfermer ?

Voici ma proposition :

Tout d'abord ma principale préoccupation pour démarrer ce travail avec les élèves, c'est de ne pas les mettre en difficulté, en leur donnant les capacités de s'exprimer.

Ainsi, la **création d'un vocabulaire riche et individuel** semble être la première étape logique à ce processus de création.

Selon les six registres, il me faut créer des danseurs mobiles, stables, sachant jouer sur leur tonicité, conscient de leur image corporelle, réagissant rapidement aux stimuli.

C'est pourquoi je place mes élèves dans une phase de découverte d'eux même à travers 3 planètes d'exploration (cf voir annexe 1, fiche La tectonique du corps) :

– **La planète Corps/Sol**

Créer un maximum de contacts variés avec le sol, mais aussi les actions possibles du corps avec ces nouveaux liens.

Par exemple : Contact EPAULE/SOL : Suis-je capable de la faire glisser ? De rebondir dessus ? De tourner sur celle-ci ? De m'ancrer ? D'onduler ? De m'appuyer ? De pivoter ? Je recherche toutes les possibilités que ce lien offre au reste de mon corps.

– **La planète Corps/Corps**

Créer un maximum de contacts avec le corps de l'autre. Chose moins évidente qu'avec le sol car la pudeur de chacun diminue les possibilités.

De plus, les actions doivent être étudiées si le corps de l'autre est en déplacement, fuyant ou en maintien, statique, en symbiose (conscient des intentions de l'autre), etc, ...

Cette planète est très riche pour le vocabulaire expressif, la présence de l'autre favorise l'évocation des états d'âme.

– **La planète Corps/Objet**

Cette dernière planète d'exploration place l'élève dans l'environnement où la nature de l'objet va orienter ses appuis.

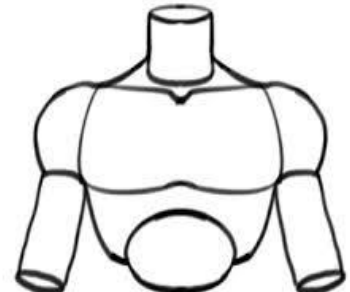
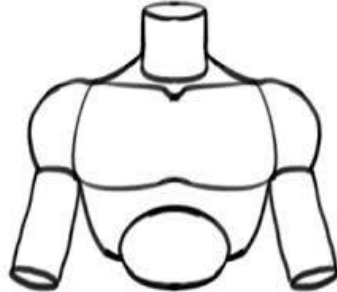
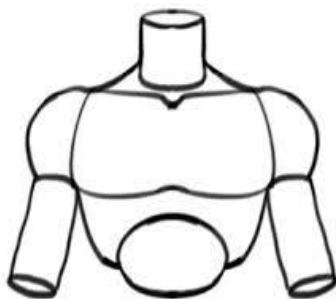
Les objets sur lesquels il peut s'appuyer, la forme de la scène, le placement des spectateurs, la musique, tout son environnement est source de nouvelles formes de liens.

La conscience que tel mouvement réalisé de dos ou de face ne sera pas interprété de la même manière rend son vocabulaire plus riche.

Concrètement, comment l'élève va explorer ces planètes ?

Sur chaque séance, en fonction des exercices que je propose, et donc des réponses que l'élève me propose, celui-ci va devoir remplir une fiche récapitulant la nature et la fréquence de ses réponses.

Trois étapes de validation lui permettent d'évaluer l'exploration des possibilités de son corps : 3 idées (actions, mouvements, pas, ...) trouvées, il colorie en vert la partie du corps utilisée sur la première fiche anatomique, il a atteint le niveau « **Arrivée** ». 3 idées de plus sur cette partie anatomique, il colorie en orange la planche suivante, il a atteint le niveau « **Exploration** ». 9 idées au total sur cette partie du corps en lien avec la relation définie par la planète (Sol, corps ou objet), l'élève colorie en rouge, et atteint le niveau « **installation** ».



NIVEAU « ARRIVEE »

NIVEAU « EXPLORATION »

NIVEAU « INSTALLATION »

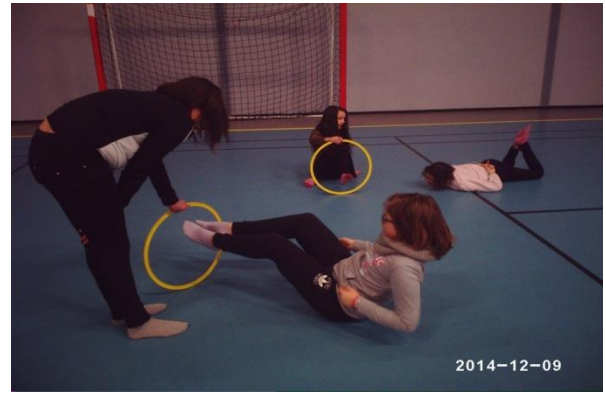
Neuf idées possibles par nombre de parties du corps pouvant servir d'appui, Nous sommes loin des quatre postures du débutant : debout, à genoux, assis, allongé.

Voici quelques exemples de situations favorisant ces explorations corporelles :

Exercice « Stargate » : Travail sur l'effet d'ancrage d'une partie du corps au sol (également possible avec l'objet ou le corps d'un autre danseur).

Un danseur prend une posture en choisissant de fixer une partie de son corps avec le sol, par exemple une épaule, un autre élève présente un cerceau placé à la vertical à un mètre du corps du danseur. Celui-ci doit essayer de faire rentrer le reste de son corps (non fixé) dans le cerceau sans décollé l'épaule.

L'exercice peut être réitéré trois fois avec des positions différentes du cerceau.



Exercice « Hélium » : Deuxième exemple sur le

travail d'ancrage.

Un danseur choisi de fixer une partie du corps au sol, autre que les plantes de pieds. En maintenant ce lien avec le sol, essayer d'élever le reste du corps le plus haut possible vers le plafond. L'exercice est validé si le danseur revient en position initiale par un déplacement contrôlé, la chute ou le relâchement est interdit sur cette situation.



Exercice « La bascule symétrique » : Travail sur les pivotements du corps sur l'appui. (cf registre n°4)

Un danseur crée un contact de son corps avec l'appui support, par exemple sur un coude. Avec l'aide d'un camarade observateur, il doit analyser sa position initiale, puis créer exactement la même en symétrique, c'est à dire sur son autre coude. La deuxième étape consiste à créer un déplacement permettant rapidement de passer de l'une à l'autre.



Exercice « Terre d'accueil » : Travail sur les formes d'appui qu'offre le corps de l'autre.

A tour de rôle, deux danseurs vont tenir des postures statiques, où l'un viendra s'appuyer sur l'autre.

Le premier danseur se place d'une certaine façon, comme une statue, celle-ci doit être stable et relativement solide, elle peut, par sa forme, inviter le danseur à venir s'appuyer plus particulièrement sur une partie du corps.

Le second danseur vient prendre lui aussi une forme de statue humaine sur le corps du premier. Le critère de réussite est de pouvoir répondre positivement à cette question : « Serai-je tombé si mon partenaire n'était pas là ? ».

Exercice « Mon reflet dans la vitre » : Travail sur la représentation du corps dans l'espace. (cf registre n°3)

Deux danseurs s'asseyent dos à dos. Ce contact dorsal favorise le début de l'écoute proprioceptive que requière cet exercice.

En effet, le but de la situation est de donner l'illusion qu'une vitre est entre l'appui liant les deux danseurs, et que ces derniers soient en total miroir. Le danseur doit par cet exercice apprendre à différencier de façon proprioceptive un appui sur une cuisse, un bras, une épaule, un pied, etc, ...

Dans un premier temps, l'un des danseurs sera désigné comme leader, et va être l'initiateur d'une succession de gestes effectués très lentement (laissant ainsi du temps au second pour ressentir les contacts). Le second doit essayer de reproduire le même geste en miroir. Les deux danseurs ont interdiction de rompre le lien physique durant la phrase.

Dans un second temps, une fois la phrase créée par le premier, les deux danseurs peuvent la répéter pour essayer d'être le plus possible en harmonie.

Exercice « Carrousel » : Travail sur les transferts de poids en déplacement.

Travail en deux étapes :

La première sur une seule surface (le dos) : Un danseur va se déplacer à quatre pattes et former un cercle d'environ 2 mètres de diamètre. La raison de cette forme de déplacement est pour limiter les réponses plus ou moins codifiées des danseurs, qu'ils pourraient emprunter au monde de la gymnastique (exercices d'apprentissage, acrosport, pyramides dynamiques, acrobaties circassiennes, etc, ...). Le deuxième danseur doit chercher plusieurs formes d'appui sur ce dos en déplacement. Il va ensuite en sélectionner 5 qu'ils va lier en petite phrase chorégraphique. Une fois la phrase stabilisée sur ce dos toujours en mouvement, les deux danseurs peuvent passer à la deuxième étape de l'exercice.

La deuxième phase consiste à ce que le danseur à quatre pattes changent également 5 fois de positions, en d'autres termes à chaque pas du danseur en appui. La difficulté réside surtout dans le fait que ce danseur doit conserver son déplacement circulaire.

Phase 2



Phase 1



Exercice « Main-cible-Main »: Travail sur des zones d'appui et de saisie sur le corps de l'autre.

*Par toutes ces situations de découverte de son corps, l'élève acquière des mots, il lui faut maintenant un **cadre confortable et connu** pour pouvoir y créer des phrases, ceci est la deuxième étape du processus de création (cf registre n°2)*

Voici ma démarche d'improvisation guidée :

Première phase : Création de la boucle

L'élève va devoir sélectionner parmi toutes ses explorations, des mouvements permettant le plus aisément possible de se lier les uns aux autres. Le choix devra être fait en fonction de difficultés répondants au schéma de la boucle proposé par l'enseignant.

La boucle devra être composée de telle façon :



Exploration de niveau « Arrivée »



Exploration de niveau « Exploration »



Exploration de niveau « Installation »



Exploration avec contact plantes des pieds exclusivement

Les imposés « plantes des pieds » permettent d'assurer un certain volume à la phrase chorégraphique, évitant ainsi de n'avoir que des chorégraphies au sol.

La boucle est à créer à deux, et doit être dansée par les deux, cela sous-entend de faire des choix sur des explorations communes ou proches.

Très important : Cette phrase est à construire uniquement sur la planète Corps/Sol !!!!

On parle de boucle, car la phrase doit pouvoir être répétée plusieurs fois à la suite, afin d'avoir une durée suffisamment importante pour improviser. Un effort doit également être fait sur la nature du dernier et du premier appui afin d'y favoriser la liaison.

Afin de mettre les élèves en réussite lors de l'improvisation, cette phrase doit être répétée maintes et maintes fois, l'étape deux de cette démarche d'improvisation ne sera proposée aux élèves qu'une fois cette boucle stabilisée.

Deuxième phase : *La boucle sur une autre planète .*

Une fois la phrase apprise par les deux élèves, ces derniers vont tirer au sort l'une des deux autres planètes d'exploration : Corps/Corps ou Corps/Objet.

Exemple de tableau récapitulant la nature des appuis que l'on peut proposer pour l'improvisation :

Planète Corps/Corps	Planète Corps/Objet
<i>L'un des danseurs doit appuyer sa boucle à la fois sur le corps de son partenaire et sur...</i>	<i>Les deux danseurs doivent adapter de façon personnelle la boucle sur...</i>
...la même partie du corps sélectionnée par la boucle.	...un swissball
	...une chaise
...une seule partie du corps de celui-ci.	...un banc suédois (un chacun ou un pour deux)
	...un ballon de basket
...un corps continuellement en déplacement.	...une musique
	...un mur

...des parties variées du corps de celui-ci.

...un medecine-ball souple

...une scène circulaire