L'engagement corporel dans les danses traditionnelles de France métropolitaine

Une approche par l'analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé

Catherine Augé
Yvonne Paire

mars 2006

Cette étude, commandée par la DMDTS à l'AGECIF, a été réalisée par

Yvonne Paire et Catherine Augé

en collaboration avec
un comité de pilotage composé, pour la DMDTS, de
Virginie Bedotti,Catherine Girard, Philippe Le-Moal, Catherine Lephay-Merlin, Alain Lucchini, Geneviève Meley-Othoniel, Anne Minot, Jean-Christophe Paré, Nathalie Simonnet.

Responsabilité de l'étude au sein de la DMDTS : Catherine Lephay-Merlin.

Comité éditorial : Catherine Girard, Philippe Le-Moal, Alain Lucchini.

Edition : Tuan Luong.

Directeur de la publication : Jérôme Bouët

Sommaire

Avant-propos 7

Avertissement des auteurs 10

1. LE CORPS DANS LES DANSES TRADITIONNELLES

Introduction 13

1.1. LES GRANDS TRAITS DE LA PRATIQUE ACTUELLE 15

1.1.1. LA DIVERSITE DES DANSEURS
1.1.2. LA DIVERSITE DES TRANSMETTEURS
1.1.3. LES MISES EN SCENES RENCONTREES
1.1.4. L'ESPRIT DE LA DANSE
1.1.5. LA PRESENCE DU MUSICIEN
1.1.6. LE MONDE DU BAL
1.1.7. LES DANSES DE COUPLE

1.2. A LA RECHERCHE DU CORPS 17

1.2.1. CE QUE DISENT CEUX QUI PRATIQUENT
1.2.2. LE BON DANSEUR
1.2.3. QUELLE TRANSMISSION ?

1.3. LES CARACTERISTIQUES DES DANSES TRADITIONNELLES .. 21

1.3.1. L'ELAN, LES ELANS…
1.3.2. LE RAPPORT AU SOL
1.3.3. UNE DANSE RELATIONNELLE
1.3.4. UN DANSEUR MULTI RELATIONNEL
1.3.5. LE CORPS GLOBAL

2. DES CHEMINS DE TRANSMISSION

Introduction 25

2.1. LES OUTILS SENSORIELS 27

2.1.1. L'ELAN POSTURAL

2.1.1.1. COMMENT TIENT-ON DEBOUT ?
2.1.1.2. L'ECONOMIE
2.1.1.3. LA MARCHE

2.1.1.4. L'ENTREPAS
2.1.1.4.1. Analyse de la marche
2.1.1.4.2. Les modulations, signatures des styles
2.1.1.4.3. Le raccourcissement de la phase de double appui
2.1.1.4.4. Les variations du poids du corps lors des appuis
2.1.1.4.5. Les transitions entre les phrases
2.1.1.5. LE PIED
2.1.1.5.1. Les trois arches
2.1.1.5.2. L'avant-pied / l'arrière-pied
2.1.1.5.3. Le pied externe / le pied interne
2.1.1.6. LE CORPS GLOBAL
2.1.2. L'AXE RELATIONNEL
2.1.2.1. LA CEINTURE SCAPULAIRE ET LE BRAS
2.1.2.1.1. La ceinture scapulaire
2.1.2.1.2. L'omoplate
2.1.2.1.3. La main
2.1.2.2. L'OREILLE
2.1.2.3. LES YEUX
2.1.2.4. LE DIAPHRAGME
2.2. QUESTIONS DE METHODE 39
2.2.1. LA SEGMENTATION
2.2.1.1. LA SEGMENTATION CORPORELLE
2.2.1.2. LA SEGMENTATION DE LA DANSE
2.2.2. LA REPETITION
2.2.2.1. LA REPETITION AUTOMATIQUE
2.2.2.2. LA REPETITION EVOLUTIVE
2.2.2.3. LA REPETITION APRES LA PHASE D'ACQUISITION
2.2.2.4. L'ART DE LA REPETITION
2.2.2.5. A PROPOS DE LA TRANSE
2.2.3. LES PREPARATIONS CORPORELLES
2.2.3.1. L'ECHAUFFEMENT
2.2.3.2. LE RETOUR AU CALME ET LES ETIREMENTS
2.2.3.3. LA PREVENTION
2.2.4. DE L'USAGE DE LA BOÎTE A OUTILS
2.3. ILLUSTRATIONS (Vonnick CAROFF) 46
2.3.1. LES SPIRALES PROFONDES
2.3.2. LA MARCHE QUI VIENT D'EN HAUT - LA MARCHE QUI VIENT D'EN BAS
2.3.3. LE PIED ET SES TROIS ARCHES
2.3.4. LES MUSCLES GRANDS ET PETITS OBLIQUES
2.3.5. LE GRAND DORSAL
2.3.6. LE GRAND DENTELE
2.3.7. GRAND DENTELE ET GRAND OBLIQUE
3. LECTURES DES REPERTOIRES
3.1. NOS SOURCES 55

3.2. LES PARTI PRIS ..... …….. 55
3.2.1. LA LECTURE CORPORELLE
3.2.2. LA DANSE EST-ELLE DISSOCIABLE DU DANSEUR ?
3.2.3. PLAIDOYER POUR LE CORPS
3.2.4. HOMMES ET FEMMES HIER ET AUJOURD'HUI
3.2.5. PARTI PRIS DE NOTRE ECRITURE

3.3. LES LIMITES DE NOTRE ETUDE ..... …….. 57

3.4. LES FICHES DE DANSE

L'ELAN POSTURAL DANS LES RONDES CHANTEES…….. …….. 59

L'ELAN POSTURAL DANS LES DANSES BRETONNES…… 61
- Fiche générale
- L'élan postural dans le rond de Saint-Vincent
- L'élan postural dans le rond du Pays Pagan
- L'élan postural dans la danse plinn
- L'élan postural dans les danses en dro
- L'élan postural dans les ridées et laridés
- L'élan postural dans les gavottes de la montagne
- L'élan postural dans la danse fisel
- L'élan postural dans le kost ar c'hoat
- L'élan postural dans les gavottes du Pays de l'Aven

L'ELAN POSTURAL DANS LES DANSES DE POITOU-VENDEE…….. …….. 77
- Fiche générale
- L'élan postural dans les avant-deux
- L'élan postural dans le bal limousine
- L'élan postural dans la marchoise à quatre (en croisé)

L'ELAN POSTURAL DANS LES BOURREES…….…… 85
- Fiche générale
- L'élan postural des bourrées en Auvergne
- L'élan postural des bourrées dans le Limousin
- L'élan postural des bourrées dans le Berry
- L'élan postural des bourrées dans le Morvan

L'ELAN POSTURAL DANS LES DANSES ISSUES DE TRADITIONS MILITAIRES ….. 96
- Fiche générale
- Le style basque
- Le style provençal

L'ELAN POSTURAL DANS LES DANSES DU SUD-OUEST……102
- Fiche générale
- L'élan postural dans les rondeaux en chaîne
- L'élan postural dans les rondeaux à deux
- L'élan postural dans les congos
- L'élan postural dans les sauts basques
- L'élan postural dans les sauts béarnais
- L'élan postural dans les fandangos
- L'élan postural dans les sardanes

L'ELAN POSTURAL DANS LES DANSES DE COUPLE……117

4. ANNEXES

4.1. LE QUESTIONNAIRE 120

4.2. LES REPONSES AU QUESTIONNAIRE 122

4.2.1. Eric CHAMPION (122)
4.2.2. Pierre CORBEFIN (126)
4.2.3. Françoise ETAY (133)
4.2.4. Edith LOZANO-HUGUET (138)
4.2.5. Samuel OUVRARD (151)
4.2.6. Philippe PASQUIER (160)
4.2.7. Lucienne PORTE-MARROU (169)

4.3. BIBLIOGRAPHIE ET SOURCES DIVERSES 174

4.3.1. BIBLIOGRAPHIE
4.3.2. VISIONNAGE DE CASSETTES VIDEO
4.3.3. ATELIERS ET STAGES
4.3.4. LES RENCONTRES

Remerciements 176

N.B. - les astérisques (*) renvoient à la bibliographie.
- les cf. *renvoient à d'autres éléments de notre étude.*

AVANT-PROPOS

Aborder la « danse traditionnelle » d'une manière générique, même en se restreignant aux répertoires issus du territoire français métropolitain, relève de la gageure. En effet, l'expression « danse traditionnelle », couramment utilisée, est source de nombreuses ambiguïtés. Le corpus de danses habituellement regroupé sous cette appellation n'est d'ailleurs absolument pas homogène du point de vue de l'histoire des danses concernées et de leur nature. De plus, diverses sont les motivations qui animent les pratiquants ou les transmetteurs dans leur relation aux répertoires particuliers qui sont les leurs. Quelques préalables s'imposent donc.

L'expression « danse traditionnelle » induit, tout d'abord que les danses concernées entretiennent un rapport fondateur avec la « tradition », c'est-à-dire avec le phénomène de transmission de coutumes, d'usages, de savoir-faire, de savoir être de génération en génération.

Or ces danses ne sont pas les seules à pouvoir revendiquer un tel rapport avec la tradition : quoi de plus lié par exemple à la tradition que la danse dite classique. Plus largement, beaucoup d'autres formes de danse peuvent revendiquer de s'inscrire dans une tradition : les danses dites « de salon », par exemple, apparues pour certaines dès le XIX^{e} siècle et toujours pratiquées aujourd'hui sous l'appellation « danses rétro », doivent aussi beaucoup à une tradition : celle du bal, c'est-à-dire une pratique dansée de la société aristocratique puis mondaine avant de devenir une pratique populaire, mais dans tous les cas une tradition principalement urbaine.

Une première ambiguïté doit donc être levée en précisant que l'expression « danse traditionnelle » fait, pour l'essentiel, référence à une tradition particulière : celle de la société traditionnelle rurale.

Cette référence doit toutefois aussi être quelque peu relativisée en fonction des répertoires. En effet, selon les territoires, les milieux urbains et ruraux s'interpénétraient plus ou moins et les bourgs avaient un rôle prescripteur plus ou moins important. En somme, la société rurale à laquelle il est fait référence n'est pas nécessairement une société strictement paysanne.

Plus généralement la configuration du territoire, son isolement ou non, ou encore les mouvements migratoires qui ont marqué sa population ont notamment contribué à façonner des particularités qui ne sont pas toujours endogènes. Une grande partie du répertoire des danses de Provence ou du Pays Basque doit ainsi beaucoup à la danse régimentaire pratiquée par les hommes lors de leur service militaire au XVIII^{e} ou XIX^{e} siècle. Or cette tradition régimentaire n'est rien d'autre qu'une transposition de la tradition de la danse de scène de l'époque, la même qui s'est prolongée jusqu'à nous à travers la danse classique.

Le besoin de consolider une identité régionale a, en outre, conduit parfois à réinventer des danses qui n'étaient quasiment plus transmises, voire à en inventer de toute pièce. C'est par exemple le cas en Alsace où les danses traditionnelles pratiquées aujourd'hui sont une reconstruction datant du milieu du XX^{e} siècle.

Une des caractéristiques souvent mise en avant s'agissant des danses traditionnelles est leur apprentissage par imprégnation. Sur ce point encore, il convient d'éviter les malentendus.

Si, au tout début du XX^e^ siècle, ces danses sont, pour la plupart, effectivement transmises au sein de la communauté sans enseignement particulier, par le simple fait de les pratiquer avec le groupe, ce n'est plus vraiment le cas dès le milieu du XX^e^ siècle et plus du tout aujourd'hui.

De nos jours, l'essentiel de la pratique initiale passe par un apprentissage en cours ou en stage permettant d'aborder l'expérience du bal traditionnel. Ajoutons que si l'immersion dans le bal crée des conditions d'apprentissage « sur le tas » on est loin du phénomène de l'imprégnation, ne serait-ce que parce que le bal actuel n'a que peu à voir avec les fêtes de village et autres festivités qui constituaient autrefois le milieu naturel de pratique de ces danses.

Le principe de l'imprégnation ne prévalait d'ailleurs pas en toutes circonstances, les répertoires marqués par la pratique régimentaire, par exemple, ayant nécessité depuis longtemps des apprentissages spécifiques.

Si la diversité mise en évidence ci-dessus impose des précautions, la généralisation des cours, des stages et autres ateliers de danse dite traditionnelle ouvre toutefois sur une question qui, sans avoir une réponse uniforme, est commune à toutes ces situations de transmission : comment s'approprier corporellement ici et maintenant ce qui fut façonné en un autre temps, dans un autre contexte et à d'autres fins ?

C'est cette question, relayée par des transmetteurs soucieux de réfléchir à leurs pratiques pédagogiques, qui est à l'origine du lancement de la présente étude, confiée à deux spécialistes de l'analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé.

Elle est d'autant plus complexe qu'elle touche à l'alchimie subtile du plaisir de danser dans laquelle interfèrent notamment :

- *le contexte dans lequel on pratique (lieu, moment, partenaires, fréquence),*
- *le degré d'identification qu'on a par rapport au terroir ou territoire d'où la danse est issue,*
- *les caractéristiques kinesthésiques de la danse exécutée,*
- *l'expérience acquise du répertoire.*

La commande a porté essentiellement sur les deux derniers points de cette énumération. L'objectif était de dégager des outils d'analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé adaptés aux danses dites traditionnelles et susceptibles d'alimenter l'approche pédagogique présidant à leur transmission.

Pour ce faire, il convenait de conduire un repérage des principales caractéristiques du mouvement des danses les plus courantes dans les grandes aires de pratique métropolitaine : Bretagne, Centre (Auvergne, Berry, Limousin, Morvan), Sud-Ouest, Pays Basque, Poitou-Vendée, Provence. Il fallait également analyser les modes de transmission les plus fréquemment utilisés actuellement.

Une ligne de conduite a guidé cette démarche : aborder les danses dites traditionnelles sur le plan corporel sans présumer des enjeux que chacun développe par rapport à sa pratique. D'où le choix de faire appel à l'analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé dont l'une des caractéristiques est de permettre d'intégrer des techniques d'essence diverses sans parti pris identitaire.

Philippe Le Moal
Inspecteur de la création
et des enseignements artistiques

AVERTISSEMENT DES AUTEURS

Dans l'étude qui suit, bien que nous sachions que ces expressions sont discutées et discutables, nous avons pris le parti de désigner par "danses traditionnelles" les répertoires tels qu'ils sont pratiqués aujourd'hui, et par "danseurs traditionnels" les personnes qui pratiquent ces répertoires actuellement.

C.A – Y.P.

I

LE CORPS

DANS LES DANSES

TRADITIONNELLES

C’est dans un village du Finistère, à Pont-Croix, que tout a commencé. Un fest-noz du mois d’août où pendant quelques heures, des centaines de gens partagent la danse, des rondes dansées dans la cour sur la terre battue du petit séminaire. Les Frères Morvan et la musique de Skolvan nous emportent. Un punk à droite, une vieille dame à gauche, une danseuse contemporaine (Yvonne Paire) formatrice-pour-le-diplôme-d’état-de-professeur-de-danse-et-analyste-fonctionnelle-du-corps-dans-le-mouvement-dansé découvre... la danse collective. La danse, pas dans un studio de danse, pas pour une représentation, surtout pas pour montrer son ego, mais pour partager, être ensemble. Quelques pas, vite appris, et une grande émotion toujours présente.
Quelques mois plus tard, Yvonne Paire est sollicitée pour donner des stages d’Analyse Fonctionnelle du Corps dans le Mouvement Dansé (AFCMD) pour les formateurs en danse traditionnelle bretonne et participe à un groupe de réflexion sur la mise en place de formations sous l’égide de l’association Musiques et Danses en Bretagne. Elle suit à Paris des cours de danse bretonne. A son grand étonnement, à ce premier cours, ils sont une centaine.
Apprendre des pas, seulement des pas (alors qu’ils ont disparu dans la danse contemporaine), danser avec les autres (les plus débutants), rétrécir tous les mouvements (quand on travaille depuis des années l’amplitude), étudier la façon de transmettre (la segmentation et la répétition) ; répéter beaucoup ; s’ennuyer parfois ; observer les élèves. Faire une première analyse de la danse traditionnelle bretonne.
A partir de là, elle imagine une formation en analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé pour les transmetteurs et la met en application dans des premiers stages. Enorme et ahurissante découverte pour les stagiaires : leur corps. "Le corps, ça ne fait pas partie de ma culture".
C’est au cours d’une réunion du groupe de travail organisé par l’association "Musiques et Danses en Bretagne" que la proposition de poursuivre l’analyse et de l’étendre à d’autres danses traditionnelles a été avancée. La mission d’étude du ministère est lancée ; Yvonne est rejointe par une collègue AFCMD, de formation classique, Catherine Augé. Cette dernière connaît également l’écriture du mouvement française de Pierre Conté, les danses du XIX^{e} siècle vécues dans les bals de Michelle Nadal ; elle a eu un aperçu de la danse traditionnelle au cours du Grand Bal de Gennetines.
Deux analystes fonctionnelles du corps dans le mouvement dansé sont "lâchées" dans le monde de la danse traditionnelle pour analyser le corps...

"Traditionnelle" ? Attention à ce terme, qui lancé en toute naïveté, peut attirer la foudre. Si l’on se réfère à la société paysanne dont elle est issue, il n’y a plus de danse traditionnelle, ni de pratique traditionnelle de la danse. Il faut parler de revivalisme.
Le corps... "pouvez-vous nous parler du corps dans la danse revivaliste ?" Silence, embarras. Personne ne nous en parle.
Il a fallu trouver d’autres questions !
Heureusement, nous suivons stages et cours ; nous notons et analysons ; nous dansons, bien. Est-ce si sûr ? Des bruits courent que non seulement nous ne sommes pas de ce monde mais qu’en plus nous ne dansons pas bien...
Les danses traditionnelles sont-elles faciles ? Nous le croyions. Nous prenons conscience de nos difficultés liées à notre pratique corporelle ; par exemple réduire la grandeur des mouvements en permanence nous rend crispées ; le pied en l’air de la danseuse contemporaine est trop relâché ; celui de la danseuse classique a l’air trop pointé même détendu. Notre principale difficulté (mais personne ne nous le dit) c’est que nous avons trop

de mobilité, particulièrement entre la cage thoracique et le bassin : ouf ! voici une première piste ; heureusement, nous étions deux ! Il n'y a en effet pratiquement aucune correction individuelle dans les cours (notre spécialité !). Est-ce une des raisons pour laquelle certains pratiquants qui nous disent danser depuis trente ans sont encore si débutants ?
Ah oui, et puis aussi on ne parle pas de "cours", mais d'ateliers ; ateliers pour préparer au bal.
On ne parle pas du "corps" non plus, mais, pardon, nous allions oublier : on parle quand même des pieds.

Tout au long des seize mois de la mission, nous découvrons la pratique actuelle des régions françaises par le biais d'ateliers et de stages. Nous visionnons des heures de vidéo, soit en cinémathèque, soit généreusement prêtées par les uns et les autres.
Au début de la mission, nous avons établi un questionnaire que nous avons diffusé. Les questions avaient été conçues à partir des premières impressions de la danse en Bretagne. Certaines personnes auxquelles nous l'avons adressé ont répondu et nous ont autorisées à joindre leurs réponses en annexe à notre étude.
Nous avons beaucoup partagé avec les transmetteurs, les autres danseurs, les musiciens. Une cinquantaine d'heures d'entretiens ont été enregistrées et ont directement servi de soubassement à notre réflexion.
Nous avons rencontré des réticences, des méfiances, mais aussi des gens ouverts, curieux, épris d'humanité.
Les différences avec notre propre milieu de danse nous frappent. Nous découvrons un monde convivial, riche et diversifié, à mille lieues de nos studios de danse. Autre belle découverte : le monde du bal.

1.1. LES GRANDS TRAITS DE LA PRATIQUE ACTUELLE

Nous ne prétendons pas brosser ici un tableau complet de la pratique actuelle. Après seulement un an et demi de rencontres et d'investigations, ce serait présomptueux. Il s'agit plutôt de dégager quelques traits saillants à nos yeux.

1.1.1. LA DIVERSITE DES DANSEURS

Le monde des pratiquants regroupe des réalités disparates. Leurs motivations sont différentes. En simplifiant, nous avons discerné trois courants et pratiques dans le champ dit des danses traditionnelles :

- les danseurs du mouvement "folk" dont la pratique est occasionnelle et que l'on voit surtout dans les bals ; ils mettent en avant le plaisir de danser.
- les danseurs des groupes folkloriques ou cercles celtiques qui ont pour finalité le spectacle ; la danse y est souvent associée à la convivialité et le temps de loisir partagé peut être très important.
- les danseurs en quête de l'essence d'un répertoire dans lequel ils se spécialisent ;ils goûtent la danse à travers les stages, les ateliers ou les bals qui clôturent les stages.

Ces trois courants révèlent trois conceptions de la danse ; ce sont des mondes différents, mais qui s'interpénètrent souvent.

1.1.2. LA DIVERSITE DES TRANSMETTEURS

Peu de formateurs vivent de l'enseignement des danses traditionnelles. Ils ont un métier – la plupart enseignant en établissement scolaire – et la danse est pour eux une passion, non un gagne-pain, leur action se déroulant dans le monde associatif. Leur enseignement est marqué par leur formation initiale de pédagogue et leur investissement personnel souvent exceptionnel.

Certains ont développé un haut niveau de conceptualisation : ceux-là mettent en scène leur vision de la danse traditionnelle, tout en étant soucieux d'en définir les limites. D'autres, à corps perdu dans la pratique, se plongent au cœur de l'action…

1.1.3. LES MISES EN SCENES RENCONTREES - LA CONVIVIALITE

Les organisateurs des cours, a fortiori des stages, ont à cœur de recevoir les "élèves" comme des amis et non comme des clients : réception aux arrivées de train, boisson, thé et petits gâteaux pendant les pauses, partage de moments de discussion en dehors des heures de cours, repas mis en commun, bal où l'on danse ensemble et où l'on revoit les danses, etc…

Dans les cours réguliers, comme dans les groupes structurés tels les cercles celtiques, les gens partagent ensemble pendant des années une part importante de leurs loisirs.

Certaines associations se sont construites autour de projets culturels ambitieux ; les stages qu'elles organisent permettent aux "étrangers" de vivre la danse, ou la musique, en goûtant la saveur d'un pays. Pour elles, la culture doit être transversale : danse, musique, lieu, ambiance, cuisine…

1.1.4. L'ESPRIT DE LA DANSE

Il y a eu dans les années 1960-1970, à la suite des travaux de Jean-Michel Guilcher, et favorisé par le mouvement de retour aux valeurs traditionnelles et au terroir, toute une période de collectage, accompagnée d'une utilisation étroite de ces collectages : on avait recueilli cette danse avec ce pas dans tel village, la danse était baptisée, le pas avalisé et enseigné comme tel sous une étiquette précise et rassurante. Cela a favorisé un enseignement par pas constitués.

Depuis quelques années, des démarches de distanciation par rapport au matériel vidéo collecté se sont multipliées ; les danses ne sont plus présentées comme allant de soi, mais on parle d'une version particulière, d'une possibilité de pas parmi d'autres, en mettant l'accent sur le fait que l'ensemble en danse traditionnelle reposait plus sur des caractères partagés que sur des pas.
Beaucoup de transmetteurs rencontrés préfèrent souvent maintenant enseigner l'esprit d'une danse. Ils situent d'abord la région à l'aide de cartes. Ils montrent sur vidéo des films de collectage et en précisent le contexte. Ils présentent éventuellement le vêtement qui peut influer sur la façon de danser. Ils donnent des notions sociologiques : par exemple, on ne tenait pas sa partenaire de la même façon que sa contre-partenaire. Ils se réfèrent aussi à des notions de transmission dans la société traditionnelle : "les rondes chantées étaient le moyen de faire passer des savoirs ancestraux, vitaux pour la communauté, dans un bain d'émotion et de répétition." (Pierre Corbefin)

1.1.5. LA PRESENCE DU MUSICIEN

On peut parler ici de présence osmotique. Souvent, le transmetteur est lui-même musicien, qu'il accompagne ou non son cours. Le musicien est acteur à part entière. Ce n'est pas un accompagnateur effacé, discret, qui joue quand on le lui demande ; il exprime sa personnalité au même titre que les transmetteurs ; parmi ces derniers, beaucoup nous ont dit préparer leurs interventions avec leur musicien, en équipe. Le musicien se sait porteur historiquement de l'esprit de la danse ; c'est avec le tissu musical, lui-même porté par le tissu culturel du pays (langue, instruments caractéristiques, habitudes ancrées au fil des générations, etc…), que se sont façonnées et refaçonnées les danses. Sa présence conditionne l'immersion des élèves dans le caractère de la danse.

1.1.6. LE MONDE DU BAL

C'est un monde en soi. Un bal peut succéder à l'autre et emmener les danseurs jusqu'au bout de la nuit ; une nuit aussi longue et diversifiée qu'une journée, avec des temps de danse, des temps de rencontre, des temps de restauration et de repos, un rythme propre qu'il faut longtemps pour comprendre et pénétrer. Une communauté de "balleurs" développera un réseau de liens très particuliers, propres à ce temps hors du temps : ce loisir nocturne, plutôt citadin, est aussi un monde clos hors rapports sociaux, bien différent des fêtes dansées traditionnelles.

1.1.7. LES DANSES DE COUPLE

Depuis le XIX^{e} siècle, les répertoires de danse traditionnelle ont hérité des formes dérivées des danses de couple, issues de la ville : polkas, mazurkas, valses. Les terroirs les ont adoptées en les transformant au travers de leurs habitus : valse très horizontale en Auvergne, polka sur demi-pointes en Provence, mazurka ondulante en Gascogne, valses asymétriques en Alsace, etc…
On se rapproche alors des préoccupations de la danse de salon, du rapport à l'autre dont l'enjeu est la rencontre ("c'est pour rencontrer des filles qu'on va au bal") : comment prendre quelqu'un dans ses bras, comment diriger sans imposer, comment entrer dans une écoute réciproque, comment installer un centre de gravité propre au couple… Une tendance à centrer les ateliers de danses de couple sur ces notions se développe à l'heure actuelle, assez controversée.
On rencontre aussi la notion de "compérage" : des couples constitués se retrouvent systématiquement pour danser ensemble ; cette idée de compérage peut concerner deux femmes ou deux hommes pour la bourrée, par exemple.

1.2. A LA RECHERCHE DU CORPS

Nous nous interrogeons : qu'y a-t-il de commun dans ces milieux si divers et dans ces danses si diverses ? Celles-ci ne sont-elles vraiment que des danses de pas ? Comment faire se rencontrer les danses d'hier avec les corps d'aujourd'hui, sans parler du corps ?
Car le grand non-dit est le corps. Non-dit ou déni…? On parle de formules de pas, de formes de danse, mais les repères corporels sont rarement indiqués dans l'apprentissage. Or c'est lui, le corps que nous regardons, que nous pistons...
Nos temps de pratique se multiplient : c'est bien sûr l'indispensable matériau de base pour notre analyse. Elle nous aide à avancer dans l'observation des élèves, des enseignants, du groupe. Nous regardons ce dont on ne nous parle pas. Derrière les pas de danse, la figure, nous interrogeons la toile de fond, la façon d'habiter le mouvement. Nos yeux se portent sur ce qui ne se voit pas d'emblée : la circulation du mouvement, les coordinations internes du corps. C'est ce que nous appelons *la lecture du corps*.
Nous passons beaucoup de temps à interroger les collectages ; nous cherchons les moteurs du mouvement dansé dans les ralentis. Nous constatons par exemple que dans les rondes de Bretagne, rares sont ceux qui ont le même pas ; ils ne font pas tous la même chose avec les pieds. Ce qui les unit, les rassemble et les porte, c'est le haut du corps et le lien des bras ! Alors, pourquoi parler tout le temps des pieds ? Pourquoi systématiquement commencer par eux ?

1.2.1. CE QUE DISENT CEUX QUI TRANSMETTENT

Plusieurs nous envoient des réponses à notre questionnaire et nous les étudions. Nous sommes toujours à la recherche d'une porte d'entrée pour que l'on nous parle du corps qui danse. C'est par le biais d'un item de ce questionnaire que nous l'avons enfin trouvé. Les questions étaient à dessein vagues, "ouvertes" pour laisser un espace de liberté. Nous avons constaté que les réponses les plus éclairantes pour nous étaient celles qui concernaient le "bon danseur" : *lorsque vous dites "c'est un bon danseur", pouvez-vous définir ce que vous entendez par ces mots ? Pourriez-vous tenter de définir vos critères d'évaluation ?*
Nos entretiens peu à peu ont systématiquement commencé par cette première question, qui devenait le "sésame ouvre-toi" pour faire parler du corps.

1.2.2. LE "BON DANSEUR"

Alors que, au premier abord, cela n'allait pas de soi dans le cadre de la pédagogie des danses traditionnelles, ceux que nous avons interrogés ont accepté volontiers de répondre à notre question concernant le "bon danseur", témoignant ainsi qu'il existe bien pour eux de bons et de moins bons danseurs, et qu'ils savent les identifier.
Cette expérience assimilée de bon danseur suppose une certaine habileté et dessine une forme de savoir que dans le domaine de l'anthropologie, on appelle "l'expertise" ou le "geste expert". Nous nous référons ici aux travaux de Blandine Bril* sur l'apprentissage.

Qu'est-ce qu'un "geste expert" ?
Il faut du temps, des années pour aboutir à la maîtrise dans un geste technique. Que l'on parle d'un ébéniste ou d'un danseur de bourrée, l'apprenti doit traverser le même type de réseaux d'acquisitions. Il franchit une phase de découverte et d'exploration, phase jalonnée d'essais-erreurs permettant les premières acquisitions. Ce chemin se poursuivra pour une infinité de schèmes moteurs qui se combineront peu à peu entre eux. Les références intérieures se démultiplient pour aboutir en un réseau dense et de plus en plus singulier de compétences au service de la finalité : non pas jongler avec les connaissances acquises, mais créer un meuble en marqueterie ou entrer dans la danse. Au fur et à mesure, les anticipations et les ajustements prédominent. Les tensions superflues se réduisent. Tout devient lisse, lustré, aisé, évident.

Comme le souligne Blandine Bril, tout geste expert se construit en rapport avec l'environnement et prend des années pour s'acquérir. La maîtrise est lisible lorsque l'anticipation du mouvement est possible, suivie d'un ajustement lors de l'exécution du geste.
"Plus rien ne force, plus rien ne frotte". Nous citons et reprenons ici la parole de nos interlocuteurs, en soulignant qu'il est question d'une vision contemporaine du bon danseur, qui n'est ni la vision d'hier, ni celle de demain.

Quel est donc le portrait du "danseur expert" ?
Le regard de nos interlocuteurs s'est révélé à la fois affûté et consensuel : leurs critères d'appréciation sont clairs et précis, et ils sont globalement les mêmes que l'on parle d'un danseur de rondeau, de gavotte ou d'un valseur.
Nous rencontrons toutefois une exception : le danseur provençal de tradition militaire, pour lesquels sont privilégiés les critères de virtuosité technique.
Les critères évoqués ci-dessous issus des réponses au questionnaire et des entretiens concernent à la fois les aspects communautaires des danses et les apports individuels.

Le collectif : la "langue"

Pour bien danser, il faut connaître la "langue". Ces termes "langue", "langage" que nous avons souvent entendus, font référence au temps où la danse s'installait comme la langue maternelle, par imprégnation, dans le groupe qui la véhiculait. "Le danseur porte la marque profonde qu'une société humaine a su imprimer sur cette forme d'expression, ce langage qu'est la danse" écrit Pierre Corbefin.
Connaître la langue, aujourd'hui, c'est allier la justesse des pas et le style découlant du répertoire, du terroir ; c'est pouvoir resituer le style dans un ensemble d'éléments culturels. Ces traces, explorées par l'ethnologie, la sociologie et l'histoire, véhiculent une saveur, bien sûr différente de celle d'hier, mais tout autant source d'un plaisir originel.
Ce plaisir à déguster fait que le bon danseur est plus un danseur qualitatif et un danseur de style qu'un technicien. On nous parle de tenue sans raideur, de corps ferme et non relâché, de fluidité, d'aisance, de douceur, de souplesse. Le mot "économie" (d'énergie) pour durer longtemps revient souvent ; il désigne une danse juste sans mouvements parasites ni crispations inutiles. La discrétion est de rigueur, l'élégance est esquissée, les gestes ne sont pas trop amples, jouant plus sur une fluidité organique que sur un jeu articulaire poussé. Le corps bouge dans sa *globalité*, une globalité subtile et non rigide, tout en nuances. Ces nuances se retrouvent dans le jeu des dynamiques, dans les élans du corps jumeaux des élans musicaux : accélérations, freinages, déséquilibres, tout est là, subtilement, savamment.
On comprend mieux au regard de ces exigences que l'intégration d'un langage demande du temps, de l'attention et un corps disponible. Ce n'est qu'à ce prix que peuvent naître de riches mélodies cinétiques : l'art d'ajuster et de multiplier finement les coordinations.

Le collectif : le partage

Un danseur traditionnel ne danse jamais seul ; la communauté est présente :
- quel que soit le type de danse : ronde, chaîne au milieu d'autres chaînes, cercles sans se tenir, danses à figures, danses à deux, danses de couple.
- quel que soit l'espace : la place du village, le bal, l'atelier. L'espace s'organise en fonction du groupe, quelques fois en fonction des musiciens.
Là aussi, nous notons une exception : les spectacles de danse folklorique et les concours où l'on danse par rapport au public. On change la donne.

Chaque collectif est porteur d'un sens particulier. L'émotion et le plaisir sont différents dans un branle de la vallée d'Ossau ou dans une danse plinn. Le rapport à l'autre et ses enjeux ne sont pas les mêmes dans un avant-deux du Poitou ou dans une danse en couple fermé.
Le danseur inclut l'autre dans sa danse. Il doit pouvoir s'abandonner au groupe et éviter

d'entrer dans la performance individuelle qui nuit à la qualité de la danse : s'il danse seul dans une ronde, il n'est pas dans la danse. S'il récite sa leçon de danse en face ou dans les bras d'un autre, il n'est pas dans la danse. L'expression de l'individu passe par l'osmose avec les partenaires. Pour cela, il multiplie les ouvertures : un toucher sensible, un regard large qui embrasse l'espace et les autres, le respect de l'autre et le goût du jeu, la disponibilité à autrui.
La convivialité rencontrée tout au long des stages prend une dimension nouvelle, une dimension pédagogique : elle induit le passage d'un mode de vie individualiste vers une générosité de partage. Elle accompagne la redécouverte du plaisir de danser ensemble.

L'individualité et l'implication de l'être

A la suite d'une évolution dans la relecture des collectages, que nous avons déjà mentionnée, beaucoup de nos interlocuteurs insistent sur la personnalisation et l'appropriation de la danse par chacun. On admet que l'harmonie du groupe tenait plus aux élans partagés et à une même implication qu'à des similitudes de pas. Les danseurs traditionnels ne dansaient pas tous à l'identique "comme des photocopies" ; chacun développait à l'intérieur du collectif sa posture personnelle, ses propres formules d'appuis, ses fantaisies du moment.

Les variations personnelles se manifestent différemment selon les danses :
- simple ornementation dans le cadre d'un collectif fort et contraignant, comme la ronde.
- liberté d'expression et manifestation de virtuosité du meneur de chaîne.
- part d'improvisation, d'audace dans la bourrée à deux et dans les danses de couple.

Se singulariser, c'est avoir suffisamment intégré le style pour que la touche personnelle soit juste. Il vaut mieux une danse sobre, pure, avec une ou deux touches précises. "Comme tout ce qui est précieux, ce doit être rare", nous a-t-on dit.
La singularité et l'adaptabilité vont de pair ; pour moduler sa danse à bon escient, il faut anticiper, "être acteur de sa danse". Interpréter, c'est apporter un élément purement subjectif appartenant à la sensibilité particulière, tout en conservant l'esprit, nous dit-on. Dans la bourrée, par exemple, quand la danse commence, on ne sait pas ce qui va se passer ; il faut être prêt, disponible, adaptable.
Il faut distinguer se singulariser et se montrer ; on n'est pas dans la démonstration d'un savoir-faire mais dans l'expression de ce que l'on est. Le bon danseur ? "Il est nu et ne se cache pas derrière la virtuosité."
Le partage lui aussi se cisèle, évolue vers une nouvelle dimension : la danse vécue, osée, réinventée devient le support relationnel d'une rencontre unique, éphémère ou de compérage.
On passe ainsi au niveau de l'individualité et de l'implication de l'être, à la signature corporelle de la danse. Certains nous ont parlé de ce qui les avait motivés en regardant les collectages des anciens : "ils dansaient comme si leur vie en dépendait."

1.2.3 QUELLE TRANSMISSION ?

Autant le regard du transmetteur peut être savant et poète pour nous exprimer ce que devrait être un bon danseur, autant les chemins pour emmener l'apprenti vers les progrès sont flous. Est-ce un héritage inconscient de la tradition ? D'ailleurs, s'agit-il au fond de former des "bons danseurs" ? Voire même, s'agit-il de "former" des danseurs ?
Parmi les transmetteurs rencontrés, peu s'en réclament. Rappelons quelques points déjà évoqués : les cours sont des ateliers ; les élèves ne sont pas des élèves, mais des stagiaires ; on introduit à la danse et non au bien-danser ; l'objectif déclaré est de "se débrouiller en bal". Les consignes sont toujours collectives, les corrections rares et jamais individuelles… Chacun est livré à lui-même. S'il est doué, motivé, sensible, il trouvera peut-être des clés du geste expert, mais sinon… il peut rester des années à errer, à croire qu'il est juste, d'autant plus que l'apparente facilité des danses, si l'on s'en tient aux formules d'appuis, est souvent source

d'erreur : croire que ces danses sont simples, que l'on va les apprendre en un tour de main est une approche simpliste qui peut conduire à passer complètement à côté de leurs richesses.

On dirait que les transmetteurs d'aujourd'hui, baignés de l'idée de l'imprégnation, continuent à faire confiance au pragmatisme du milieu, au groupe, à la répétition… Or cette idée d'imprégnation peut aujourd'hui être interrogée. Il est ici intéressant d'introduire le concept de "niche d'apprentissage" développé par Blandine Bril, qui insiste sur le fait que ce que l'on apprend dépend de l'environnement : dans les cultures où le port des charges s'effectue sur la tête, l'enfant va aller naturellement vers cet apprentissage ; les modalités des acquisitions (la maîtrise des ajustements posturaux et des contraintes physiques) seront individuelles, mais elles se dérouleront dans un bain environnemental riche en modèles.
Autrefois, le collectif dansant était lui aussi porteur de modèles, au sein desquels on se "débrouillait" peu à peu, avec le temps. Mais ce milieu qui faisait qu'un galet finissait par être rond et poli, ce collectif porteur n'existe plus. Le milieu aujourd'hui (l'atelier ou le bal) est souvent loin d'être expert. On ne peut plus faire confiance au seul fait de "faire longtemps".
Le collectif, si l'on est en atelier, ce sont les autres apprenants – et encore, tant mieux si les niveaux sont mélangés et que l'on puisse se référer aux "avancés" – et un transmetteur qui, s'il est cohérent avec sa conception du bon danseur, ne veut surtout pas qu'on l'imite : il n'est pas le modèle à photocopier et ne cherche pas à ce que l'élève récite sa leçon, mais à ce qu'il s'approprie la danse.

Alors, comment recréer une "niche d'apprentissage" qui allie l'imaginaire d'hier aux corps d'aujourd'hui ? Comment remplacer le milieu "expert", ce bain environnemental qui permet l'élaboration du geste expert ?
Revenons sur ce qui nous a frappé : l'extrême richesse de contexte dans lequel beaucoup de transmetteurs rencontrés ont le souci de présenter la danse à étudier, dans son environnement géographique, ethnologique, sociologique, musical… Il est essentiel de nourrir l'imaginaire en premier. L'imaginaire est productif en termes de motivation, de niveau d'exigence, de souci de vérité. La "niche d'apprentissage" est ainsi esquissée.
Mais que mettre à la place de l'imprégnation corporelle d'hier ?
Certes, nous avons suivi des cours où le corps était mis en scène, préparé dans un écrin avant d'aborder la danse, puis sans arrêt parlé, montré magnifiquement, avec des progressions et des répétitions fines et créatives ; nous avons eu le plaisir de sentir des modifications de tonus, une introduction vers d'autres univers. Mais peu souvent... Dans ce cas les transmetteurs avaient eu accès à des acquis corporels annexes dans leur propre parcours et ont souligné les évolutions qui en avaient résulté dans leur enseignement. Quelques exemples : les indications collectives ne portent plus seulement sur le déroulement des pas de la danse mais sur l'allure générale ; les bras ne sont plus ajoutés après comme des ornements, mais retrouvent leur rôle de lanceurs ou d'équilibrateurs ; la suspension par le haut du corps est évoquée… Ces transmetteurs nous ont témoigné de leur intérêt à continuer de développer cette approche, à mettre des mots sur l'invisible, sur les ressorts corporels internes, porteurs intimes de l'émotion de la danse.

1.3. LES CARACTERISTIQUES DES DANSES TRADITIONNELLES

Aidés des propos et des enseignements de chacun, notre propre regard spécialisé s'est affiné ; des grilles de repères se sont installées ; des mécanismes corporels nous sont apparus. Certains sont communs à l'ensemble du corpus des danses, d'autres concernent la spécificité de chaque territoire, ou d'une danse particulière.
L'Analyse Fonctionnelle du Corps dans le Mouvement Dansé (AFCMD) observe le corps dans le mouvement dansé de manière générale. Elle s'est toutefois développée jusqu'à présent dans des milieux de la danse à vocation scénique (classique, contemporain et jazz). C'est là qu'elle a éprouvé ses outils. Pour cette étude, il nous fallait ouvrir notre regard, nous ajuster, sélectionner et adapter nos outils à une pratique différente des corps, trouver les plus pertinents pour la formation du bon danseur traditionnel tel qu'il a été silhouetté.
Nous avons conscience du peu de temps que nous avons passé dans ce milieu ; les éléments dégagés ne sont donc que des points de départ à affiner et à questionner au fil du temps. Ces premières lectures devront être approfondies.

1.3.1. L'ELAN, LES ELANS...

Décidément, ce ne sont pas que des danses de pas ! Ce qui les caractérise et les différencie est l'élan du corps au-dessus des pieds ; c'est tout le corps qui fait le pas et c'est cet élan qui signe le dynamisme spécifique à chaque terroir. Ou alors un pas de rondeau risque de ressembler autant à un en dro qu'à un pas de polka. Plutôt que des danses de pas, on pourrait dire au contraire qu'elles sont des danses de l'entre-pas : ce qui se passe avant (l'anticipation) et entre (les ajustements) les appuis est prépondérant et les organise.
Les collectages les plus anciens témoignent de l'organisation corporelle de chacun autour d'élans communs à tous, jumeaux des élans musicaux. Et l'on voit sur les collectages plus récents comment cet élan se perd, appauvrissant les mélodies cinétiques et mettant en péril la cohérence physique ; c'est le résultat que peut donner un apprentissage morceau par morceau dans le corps et dans le déroulement.

1.3.2. LE RAPPORT AU SOL

Le pied ne sert pas qu'à faire des pas. Il se situe à l'interface entre le corps et le sol. Le pied nous porte, subit l'influence de nos élans tout en s'adaptant au sol. Le rôle et les modulations du pied se déclinent au fil des danses, qui, toutes, se dansent debout et sont à base de marches. Le rapport à la terre est essentiel quel que soit le terroir, avec des nuances importantes : à chaque élan postural correspondra une réponse particulière des pressions du pied au sol.

1.3.3. UNE DANSE RELATIONNELLE

Dans nombre de dispositifs, on se tient les uns les autres par les mains, ou par les doigts, ou enlacés... La structure corporelle qui signe le rapport à l'autre est la ceinture scapulaire relayée par les mains et les bras. Composée des articulations entre épaule, omoplate et clavicule, elle est posée sur la cage thoracique et assure le lien entre la colonne vertébrale et le bras. Cette ceinture est le passage, le lieu des échanges avec l'autre ou le groupe. C'est pourquoi nous l'appelons l'axe horizontal et relationnel.
L'omoplate est un carrefour important pour plusieurs chaînes musculaires, où certains muscles travaillent électivement ensemble pour atteindre un but ; selon les chaînes musculaires, l'omoplate change de fonction et varie d'un rôle statique (danses bretonnes) à un rôle dynamique (rondeau).

1.3.4. UN DANSEUR MULTI-RELATIONNEL : OUVRIR SES OREILLES ET SES YEUX

Le danseur est en relation avec un univers spatial, qui inclut les autres, partenaires et anonymes, proches et lointains, mais aussi le lieu, la place des musiciens, peut-être le ciel sur la place du village. Il est en relation avec un univers sonore, véritable matière musicale sur laquelle il s'appuie physiquement en dansant, peut-être soulignée par le rythme des posés ou des frappes des partenaires. Il est ouvert sur le monde extérieur, il privilégie l'extéroception (les cinq sens) beaucoup plus que les sensations intérieures, la proprioception ; il élargit son regard jusqu'à la vision périphérique ; il élargit son écoute et met en accord son oreille interne (équilibratrice) et son oreille externe (preneuse de sons).

1.3.5. LE CORPS GLOBAL

Les outils de l'AFCMD s'appuient principalement sur les rapports à la gravité dans la station verticale. Mais ce qui nous apparaît premier dans ces danses communautaires, contrairement aux autres styles de danse que nous avons l'habitude d'analyser, est l'axe horizontal, symbole de la relation à autrui. Celle-ci modèle un corps global dont nous avons si souvent entendu parler. Comment cela se traduit-il corporellement ?

Ces danses sont basées sur la marche. Habituellement lorsque l'on marche seul, le bras et la jambe opposés avancent ensemble, ce qui induit un mouvement controlatéral : on constate une légère torsion entre l'épaule d'un côté et la hanche de l'autre.

Mais dans une ronde, que l'on avance ou que l'on se déplace latéralement, on ne peut pas faire l'opposition bras-jambe : le principe de la marche est inapplicable. Les deux bras montent ou descendent mais en même temps.

Nous nous trouvons donc devant un étonnant paradoxe : alors que la danse est fondée sur la marche, l'axe horizontal, ce lieu d'échange et de rapport à l'autre, limite la controlatéralité naturelle de la marche. Toute torsion entre la cage thoracique et le bassin est donc très contrôlée, voire fixée. Sont ainsi privilégiées les chaînes musculaires qui mobilisent le corps latéralement, de la tête aux pieds, et qui vont permettre l'installation du corps dans "une belle largeur".

Même dans les danses où l'on ne se tient pas par la main, les sauts basco-béarnais par exemple, la marche habituelle est modifiée : on marche sur un cercle avec la ligne des épaules orientées vers le centre.

Il est remarquable que les seuls danseurs rencontrés qui utilisent de façon dynamique les schèmes controlatéraux, ceux où buste et bassin sont mobilisés en torsions opposées l'un par rapport à l'autre, sont les danseurs provençaux héritiers de la danse régimentaire, qui ont appris en cours particuliers et dansent en solistes. Ceci éclaire aussi les difficultés "techniques" de danseurs ou danseuses habitués au travail controlatéral du danseur seul, quand ils abordent les danses traditionnelles.

Ces thèmes de réflexion repérés nous ont servi de base pour organiser la "boîte à outils" proposée aux formateurs pour souligner, faire scintiller, les richesses corporelles de ces danses : elles sont complexes, subtiles, diversifiées, autant dire passionnantes.

II

DES CHEMINS

DE

TRANSMISSION

Cette deuxième partie se propose d'aborder les questions de transmissions selon deux modalités très distinctes.
Nous allons d'abord présenter, à propos des thèmes précédemment dégagés les soubassements théoriques sur lesquels notre matière s'appuie. Nous avons sélectionné les outils les plus appropriés au corpus dont il est question ; leur exposé ne se veut pas exhaustif. Pour plus de précisions, nous renvoyons le lecteur à la bibliographie jointe à cette étude. Nous nous appuierons notamment à plusieurs reprises sur les travaux de Blandine Bril* relatifs à l'apprentissage de la marche et sur ceux de Pierre Conté* relatifs à l'harmonie cinématique corporelle.
Dans un deuxième temps, nous avons choisi d'aborder en discussion les processus pédagogiques que nous avons rencontrés soit de façon récurrente : la répétition, la segmentation, soit très rarement : les préparations corporelles en incluant la prévention. Ces trois points de méthodologie ont été choisis en raison de leurs répercussions corporelles.

Ce sera aussi l'occasion de nous interroger sur l'apport que pourrait avoir l'Analyse Fonctionnelle du Corps dans le Mouvement Dansé dans la transmission des danses traditionnelles. Recréer au service de chaque apprenant une poésie de chair à la hauteur des exigences du "bon danseur" est inconcevable pour nous sans la connaissance du corps, et celle des mécanismes corporels qui sous-tendent ces danses qualitativement si fines.
De plus, à notre sens, ne jamais nommer les imaginaires qui font qu'un corps est vivant dans son action peut être porteur de stagnation à bien des égards, aujourd'hui.

Soulignons de quoi nous ne traitons pas : de toute la formation technique du danseur, de la forme de la danse et de l'exécution des pas. Ce n'est pas une spécialité de notre matière.
Par ailleurs, l nous semble important de signaler dès maintenant que cette boîte à outils est destinée aux transmetteurs, et non directement aux danseurs.

Les dessins illustrant le texte se trouvent à la fin de cette deuxième partie.

2.1. LES OUTILS SENSORIELS

Les danseurs traditionnels, si on peut leur attribuer une première caractéristique, sont relationnels : ce ne sont pas des spécialistes de la puissance musculaire, comme les nageurs ou les coureurs de 100 mètres ; ce ne sont pas des danseurs de l'extrême comme certains danseurs classiques, ni des danseurs explorateurs de tous les possibles du mouvement comme peuvent l'être des danseurs contemporains... Non, ils multiplient les relations et la danse n'existe qu'à travers celles-ci.
De ce fait, il est essentiel de se préoccuper de tout ce qui peut contribuer à comprendre les principes relationnels fondamentaux du corps.

Notre corps, support, assise même de la danse, est fait d'os, de muscles, d'enveloppes (les fascias), de liquides... On sait que le squelette (la charpente de notre maison) est articulé, et que notre cerveau est le grand chef qui coordonne le tout, l'ordonnateur des relations.
Les outils relationnels de notre cerveau sont les outils sensoriels. Il en existe trois sortes :
- les intérocepteurs : situés dans les organes vitaux, ils règlent les équilibres organiques ; nous n'en traiterons pas ici.
- les propriocepteurs, contenus dans les muscles, tendons, ligaments, articulations : moins connus, ils font le lien entre le cerveau et les éléments de l'appareil locomoteur. Ils nous renseignent sur l'état de tension et la position des différentes parties du corps entre elles, où chaque partie se situe dans l'espace, compte tenu de l'action de la pesanteur. Ils sont à la source du sens du mouvement, le sens kinesthésique ou "sixième sens".
- les extérocepteurs, bien connus, sont constitués par nos cinq sens : l'ouïe, la vue, l'odorat, le toucher, le goût. Ils nous informent sur le monde extérieur ; nous traiterons surtout de l'ouïe, de la vue et du toucher.
Ce sont ces multiples échanges avec le cerveau que nous avons choisi de mettre en relief, tant ils nous semblent adéquats pour l'enrichissement des éléments corporels avec lesquels un bon danseur traditionnel d'aujourd'hui pourrait jongler.

2.1.1. L'ELAN POSTURAL

2.1.1.1. COMMENT TIENT-ON DEBOUT ?

Une évidence : nous vivons en état de pesanteur, et cela depuis que nous sommes nés. Mais comment tient-on debout ?
Ce qui précède la marche chez l'enfant, c'est l'acquisition de la verticalité qui est le propre de l'homme. Pour pouvoir marcher en effet, il faut d'abord apprendre à tenir debout. Ce qui permet la station verticale dépend de la maturation nerveuse de l'enfant autant que de l'apprentissage et de l'environnement. Il en va de même pour la marche.
Il existe deux sortes de muscles : ceux qui servent surtout à tenir debout (les muscles posturaux profonds), et ceux qui participent au mouvement (les muscles dynamiques superficiels).

Les muscles posturaux sont près des os et sont constitués d'une majorité de fibres qui ont une physiologie particulière ; ce sont eux qui, par exemple, tiennent la tête sur notre cou, sans effort ni volonté conscients. Tels des sentinelles de la colonne, ils maintiennent les vertèbres entre elles tout en permettant leurs micro-mobilités et leurs subtiles rotations. Ils règlent sans qu'on y pense l'angle entre le pied et le bas de jambe, ce qui nous évite la chute. On les nomme aussi muscles anti-gravitaires, car ils réagissent de façon réflexe à la gravité.
On ne peut les commander, ni décider de les contracter directement comme on le fait avec les abdominaux. Leur secret tient au nombre très important de fuseaux neuromusculaires qu'ils contiennent. Ces fuseaux ressemblent à des petits ressorts et sont des mécanorécepteurs sensibles à l'étirement. Sous l'action de la pesanteur, ces ressorts réagissent par une

contraction qui maintient la posture. Ils s'ajustent en permanence, jour et nuit, que l'on bouge ou non et sont à la base du tonus postural. C'est pourquoi on les nomme encore muscles toniques.
Ils sont en relation étroite avec le cerveau émotionnel. Ce qui nous meut, c'est ce qui nous émeut. Présents dès le début de la vie, ils sont étroitement liés à la communication émotionnelle et à la relation affective.
La contraction de ces fibres posturales précède toute initiative du mouvement, c'est ce que nous appelons en AFCMD le pré-mouvement. Il conditionne toutes nos actions motrices ; il donne en même temps au geste sa couleur, sa saveur. Ce pré-mouvement sera empreint de notre état d'éveil, de nos émotions, et révélateur de notre façon d'être, d'être au monde. Pour la danse, il est à la source de ce que nous nommerons l'élan postural.
Cet élan sera la toile de fond du geste, "la liaison entre l'élément culturel et le style" évoquée par certains transmetteurs.
La question "comment tient-on debout ?" en sous-tend une autre : "de quelle manière chacun tient-il debout ?"

2.1.1.2. L'ECONOMIE

L'élan postural ajusté à l'élan du mouvement que demande la danse permet l'économie d'énergie dans le geste. Ce sont souvent les muscles dynamiques qui se fatiguent quand ils sont occupés à nous faire tenir debout, au lieu de nous faire bouger, danser. Si l'on apprend les danses mécaniquement, ce sont ces muscles dynamiques, superficiels, facilement recrutables et dépendants de la volonté qui se chargent du geste.
Les muscles posturaux doivent pouvoir jouer leur rôle autour de l'axe central, l'animer pour que les muscles dynamiques n'aient plus qu'à s'épanouir au service du mouvement. Ces muscles profonds sont faits pour la durée et l'endurance : ils sont infatigables. Quand l'axe est vivant, toute l'énergie dans le corps suit des chemins spiralés (dessin 1) grâce à l'action des muscles transversaires épineux. En s'appuyant sur leurs ancrages d'ambiance partagée, de rythmes, de répétitions savoureuses, les danses traditionnelles sont idéales pour faire vibrer les spirales profondes de la colonne vertébrale.
Nota : il est normal qu'en cours d'apprentissage, les co-contractions des muscles parasitent les gestes ; muscles toniques et dynamiques s'y mettent et s'emmêlent. Le pédagogue doit être attentif à ce que l'élève dépasse cette étape et la qualité d'économie du geste doit être recherchée. Dans ce second temps d'apprentissage qui vise l'anticipation et l'ajustement, l'élan toujours présent permet d'accéder à un geste qui diminue d'amplitude, s'affine et s'épure.

2.1.1.3. LA MARCHE (dessin 2)

La marche, comme la posture, modèle le corps et révèle notre rapport gravitaire au mouvement. Chacun a vécu l'attente d'un familier que l'on reconnaît à l'approche de son pas sans avoir besoin de le voir. C'est la préhension différente du sol qui est le départ d'une gestion particulière du poids. Elle est notre signature, en quelque sorte.
Autant d'individus, autant de marches différentes.
Plus enracinées ou plus suspendues, nos marches sont le reflet de notre état tonique et de notre organisation corporelle. Elles signent notre rapport à la gravité (*la terre*) comme notre rapport au pôle opposé, anti-gravitaire (*le ciel*).
Les mots "*terre*" et "*ciel*" nous semblent adaptés, s'agissant des danses traditionnelles pour parler du haut et du bas. Dans le mot ciel, il y a aussi l'air, le vent, les odeurs... Dans le mot terre, résonne aussi terroir, terreau, et la qualité du sol : mou, dur, dense, élastique, accueillant, rude...

Cette vision binaire peut paraître caricaturale mais c'est un outil simple et efficace pour la lecture du corps. Entre le haut et le bas (la terre et le ciel), les modulations et variations sont infinies. Comme entre le noir et le blanc, toute la palette des tons existe.
Dans la marche qui vient d'en bas, le rapport à la terre est prédominant, l'ancrage dans le sol est plus marqué. C'est dans le bas du corps que se situe le moteur du mouvement. On y associe le centre de gravité du corps que l'on nomme G. Le bassin et les jambes progressent avant le tronc. La propulsion du pied est plus active dans la marche, puisqu'il faut porter le corps en avant. La chaîne des extenseurs est moins mise en tension. Le corps est donc plus souple et enclin à fléchir. La colonne vertébrale est prédisposée à la flexion : elle sera plutôt enroulée ce qui ne signifie pas tassée ou voûtée, ni avoir le dos rond. La marche en avant demande de l'énergie ; en revanche, on est prêt à reculer comme le font si volontiers les danseurs de bourrée d'Auvergne.
Dans la marche qui vient d'en haut, le rapport au ciel est prédominant, on est plus léger. C'est dans le haut du corps que se situe le moteur du mouvement. On l'associe au centre de gravité tronc-tête-bras que l'on nomme G'. Le tronc progresse avant les jambes. On est prêt à la surrection (cf. 2.1.1.5.2.), à un soulèvement global du corps par le haut. La chaîne des extenseurs est mise en tension ainsi que la chaîne postérieure superficielle. Le corps est plus rigide ; la colonne est prédisposée à l'extension ; elle sera plutôt déroulée. La marche est une succession de chutes amorties, de rebonds, donc économique...
L'élan postural va induire la qualité du contact avec le sol dans la marche : les appuis et ce qui se passe entre les appuis, l'entre-pas.

2.1.1.4. L'ENTRE-PAS

Chaque danse a développé son entre-pas spécifique, qui crée les différences, les saveurs ; cet entre-pas est le reflet de l'élan postural. Qui dit élan postural dit accélération : quelque part dans le corps, avant le mouvement, donc en pré-mouvement, se crée une accélération ; et ceci dans tout mouvement, même le plus anodin de la vie courante. En danse, le phénomène est accentué : il faut une accélération véloce pour qu'il y ait jouissance kinesthésique… Comment gère-t-on l'espace-temps pendant l'entre-pas ? La qualité de l'attaque du pas conditionne la musicalité du danseur.
Un marcheur, par exemple, peut donner l'illusion de réaliser un mouvement remarquablement continu. Notre œil peut le percevoir ainsi, mais à l'intérieur du corps de ce marcheur, il en est tout autrement. Si on considère ce qui se passe au niveau des vitesses corporelles, on s'aperçoit que l'on ne peut qu'accélérer ou ralentir ; le muscle n'est capable que d'un travail moteur, concentrique (le muscle se raccourcit) ou d'un travail freinateur, excentrique (le muscle s'allonge). C'est ce qui se produit dans tout mouvement.
C'est aussi ce qui se passe pendant un pas : on accélère au début du simple appui et l'on ralentit à la fin du simple appui

2.1.1.4.1. Analyse de la marche

La marche est une succession de simples et de doubles appuis.
En état d'équilibre, le centre de gravité se trouve au dessus du centre de pression, c'est-à-dire là où s'exercent les forces de réactivité du corps par rapport au sol. Pour avancer, il faut produire des forces propulsives. A cet effet, il faut créer préalablement un déséquilibre avec un décalage entre le centre de gravité du corps vers l'avant et le centre de pression du pied au sol vers l'arrière. Pour cela, soit le corps avance, soit le centre de pression du pied recule ; en fait, ce "soit-soit" n'existe pas ; on le combine selon un timing et un ordre préférentiels, qui dépendent de la posture (voir le chapitre précédent sur la marche qui vient d'en bas et la marche qui vient d'en haut). Pour ralentir et s'arrêter, le phénomène inverse se produit : le centre de gravité doit passer en arrière du centre de pression.

C'est l'accélération primitive dont nous avons parlé plus haut qui engendre le déséquilibre. Cette accélération se situe au début de la phase de simple appui.
L'enfant mettra presque dix ans, dont sept ans d'affinage pour gérer dans la marche cette phase de déséquilibre-propulsion. Au début, il marche en tombant : il est incapable de créer une accélération et l'arrivée du pied sera toujours une chute, dont il gèrera le déséquilibre comme il pourra pendant la phase de double appui. Peu à peu, il aura la force et l'expérience de gérer les contraintes d'accélération-ralentissement et d'équilibre-déséquilibre pendant la phase de simple appui. Cette maturation donne accès à une gestion dissociée entre le haut et le bas du corps. En danse, cette gestion est extrêmement affinée. Selon chaque danse, elle est très différente. L'accélération première est générée dans une partie du corps, et ses modalités de durée, de direction et de nuance permettront de produire des variations infinies dans la propulsion et le freinage jusqu'au posé du pied au sol.

2.1.1.4.2. Les modulations, signatures des styles

En Bretagne, les accélérations ont une direction vers le bas et se succèdent très rapidement. Pour aider à cette vélocité, le haut du corps est suspendu et le pied est en réactivité extrême. Le décalage entre le centre de gravité et le centre de pression sera minime donc subtil.
Dans le Sud-Ouest, on va chercher à augmenter le décalage entre l'avancée du centre de gravité et le recul du centre de pression. La combinaison entre l'attaque de la surrection, la projection du buste en avant, permet d'étirer la phrase de simple appui jusqu'à une chute amortie.
En bourrée, la modulation du centre de pression joue avec la direction globalement horizontale de l'accélération. Ensuite, tout sera mis en œuvre pour emmagasiner de l'énergie en augmentant l'accélération à chaque posé jusqu'à la résolution plus ou moins explosive.
En danse de caractères provençale, les lancés de la jambe libre se combinent avec le recul du centre de pression du pied au sol pour animer le centre de gravité et rendre le geste plus économique.
Dans les fiches de danses (présentées en troisième partie), quand nous traiterons du jeu des vitesses, et suivant les facteurs mis en jeu par la danse, nous utiliserons les termes : jeu entre centre de gravité et centre de pression, jeu des déséquilibres, accélération, amplitude du décalage.

2.1.1.4.3. Le raccourcissement de la phase de double appui

Souvent la phase de double appui est légèrement raccourcie, au profit de la phase de simple appui ; on rencontre fréquemment ce type de posé, témoignage du plaisir dans le maniement extrême des déséquilibres-équilibres ; un critère de l'engagement corporel ne serait-il pas d'être en limite continuelle de déséquilibre, jeu d'autant plus expert chez un danseur traditionnel qu'il doit être imperceptible ?

2.1.1.4.4. Les variations de poids du corps lors des appuis

Dans les définitions de Pierre Conté, le terme de jambe libre s'applique au membre inférieur qui ne supporte pas le poids du corps (exemple : jambe en l'air).
On utilisera le terme de posé, pour désigner les simples appuis qui supportent entièrement ou non le poids du corps. Si la projection est faible, on peut trouver des posés qui ne supportent que partiellement le poids du corps. On leur donne le nom de posé incomplet ou léger.
Posé incomplet : les pressions au sol sont nettement inférieures à la normale, ainsi le deuxième posé du pas de base dans la valse musette.
Posé léger : les pressions sont si légères que le pied se contente d'effleurer le sol, ainsi le deuxième posé du pas de base dans la valse viennoise, ou tour pivot (swing).
Ces posés partiels sont forcément de courte durée et transitoires, et l'appui se fait souvent sur l'avant du pied ; ils sont toujours suivis d'un posé qui supporte entièrement le poids du corps.

On peut distinguer deux cas.
Soit tous les posés progressent dans la même direction, y compris le posé incomplet (ou léger) : c'est le cas du pas de bourrée qui se décompose en trois posés : un posé complet et accentué, un posé incomplet qui continue à progresser, et un posé complet qui amortit le posé incomplet.
Soit les posés ne sont pas tous les trois dans la même direction : c'est le cas dans le balancé du swing, les pas de base du fandango, le premier pas de la bourrée du Morvan.
Les posés légers et incomplets sont très fréquents dans les danses traditionnelles et difficiles d'accès pour le corps qui n'y est pas habitué, comme on le voit fréquemment en apprentissage de la valse ou de la bourrée, particulièrement chez les hommes. Il faut gérer non seulement le poids du corps, mais aussi sa relation au temps. Les posés incomplets ou légers permettent de moduler la qualité de la balance du poids du corps dans la rapidité et en conditionnent la musicalité.

2.1.1.4.5. Les transitions entre les phrases

Souvent, dans les pratiques actuelles, chaque phrase est très dessinée avec un début, un déroulement, une fin ; les freinages en fin de phrase sont très radicaux, jusqu'à l'arrêt des jeux de vitesses et de déséquilibres décrits plus hauts. Sans doute est-ce le résultat de l'apprentissage segmenté de la danse.
Mais dans les collectages, on ne voit pas clairement les passages d'un thème à l'autre : les danseurs visionnés passaient à travers les phrases en gérant les transitions à l'intérieur du dynamisme de la danse. Nous utiliserons le terme de transitions masquées pour désigner cette manière de faire. Si le danseur traditionnel est riche dans les entre-pas, il est aussi un spécialiste de la transition entre les phrases.

2.1.1.5. LE PIED (dessin 3)

A lui tout seul, le pied signe notre rapport au sol en même temps qu'il reflète tout ce qui se passe au-dessus de lui. Outil relationnel par excellence à l'interface de l'extérieur et du corps, il va participer aux variations de tous les élans. Autant d'élans, autant de modifications.
Il est bien armé pour cela, avec ses 26 os, ses 31 articulations... il peut tout faire. On peut vérifier, les yeux fermés et sur un pied, tout ce qu'il peut nous dire, grâce à ses nombreux capteurs sensoriels. Les capsules articulaires des 31 articulations nous renvoient des informations jusqu'à la tête. A cela, s'ajoute les récepteurs tactiles, et surtout ceux qui sont sensibles à la déformation et à la pression. Il possède aussi des récepteurs musculaires et tendineux avec ses 20 muscles intrinsèques. On le compare à une "rétine tactile".

En général, les danses traditionnelles font appel à des jeux d'appuis particulièrement fins. On rencontre plusieurs gestions du pied :
- le pied parfois non articulé dans certaines danses bretonnes (faudrait-il porter des chaussures rigides pour y arriver ?)
- le pied articulé du Sud-Ouest porté sur l'avant et l'intérieur (prêt à s'élever lors de la surrection) ;
- le pied plutôt porté vers l'extérieur dans les bourrées ;
- le poids sur les talons dans certaines bourrées ou en Bretagne.

2.1.1.5.1. Les trois arches

Le pied a trois arches et trois points d'appui. Le centre de pression est le point de convergence des forces : localisé au centre de ces trois arches dans la station debout, il se modifie sans arrêt.
Sur un plan structurel, l'arche interne est une lame flexible qui amortit les pressions : un ressort mince qui s'abaisse légèrement et s'allonge dans le passage en simple appui de la marche. On l'utilise savamment dans le rondeau et il favorise la souplesse.

L'appui sur l'arche externe nous stabilise, renforce notre ancrage dans l'appui sur un pied, et le rend plus rigide, ce qui s'explique par la forme des os.
Sur le plan physiologique, lorsque l'on exerce une pression sur l'arche transverse, cela provoque un réflexe qui accroît le tonus des muscles extenseurs, ce qui favorise la station debout : les capteurs de pression réveillent la tonicité de l'ensemble du corps. Il peut être intéressant d'exploiter cette sollicitation dans les danses bretonnes, basées sur un ressort vertical, en éveillant les muscles profonds interosseux du pied (les "coussinets").

2.1.1.5.2. L'avant-pied / l'arrière-pied

Debout, sur ses deux pieds, on peut sentir les yeux fermés les changements posturaux nécessaires si l'on met le poids de l'ensemble du corps à l'avant ou à l'arrière du pied. Et quelle marche pourrait en découler...
Dans un travail d'ajustement postural, le réglage de l'angle cheville-pied est très important. Cet angle pivot réagit sur l'ensemble du corps. L'ajustement est assuré par le soléaire, muscle profond situé dans le mollet faisant partie du triceps sural (qui se termine par le bien connu tendon d'Achille). Son antagoniste est le jambier antérieur, hyper sollicité dans la danse bretonne (fléchisseur de la cheville). Nous parlons là des muscles extrinsèques du pied.
Sans que les plantes de pieds quittent le sol, si je suis plus sur les talons, je mets en tension tout l'avant du corps de la tête aux pieds ; si je suis plus sur l'avant du pied, c'est tout l'arrière du corps qui est en tension jusqu'à la plante des pieds.
La surrection a le même mécanisme qu'un relevé mais sans aller sur la demi-pointe et sans y rester et le même dynamisme que le saut, sans sauter. Elle utilise la flexibilité de l'arche interne, l'élasticité du pied et le ressort des coussinets, mais surtout elle naît de l'élan postural dont nous avons parlé plus haut.
Dans les danses traditionnelles, les sauts sont en général des marches accentuées. La phase de double appui dans la marche est raccourcie : c'est une marche sautée, qui ne transforme pas l'élan postural. L'intensité est plus grande mais elle vient de la même organisation corporelle.
Il n'y a donc pas une technique de sauts, sauf dans la danse provençale où l'on trouve les cinq formes de sauts : de deux pieds sur deux ; de deux pieds sur un ; d'un pied sur deux ; d'un pied sur le même ; d'un pied sur l'autre.

2.1.1.5.3. Le pied externe / le pied interne

Si on favorise l'appui de l'extérieur des pieds (en supination), on a un pied plus rigide. Si on favorise l'intérieur du pied (en pronation), on a un pied plus mobile et plus souple. Le jeu des appuis intérieurs et extérieurs, entre la supination et la pronation du pied, est sollicité dans toutes les danses traditionnelles. Le pied est large, tout particulièrement dans les bourrées latérales. Ce travail du pied est prolongé par les muscles abducteurs et adducteurs des chevilles, muscles extrinsèques que l'on appelle "muscles de l'étrier" à cause de leur rôle de rênes. On retrouve ce rôle de rênes au niveau du genou et de la hanche. Le pied s'étale large sous un "corps large" que nous allons présenter maintenant.

2.1.1.6. LE CORPS GLOBAL

Le tronc présente deux volumes importants l'un au-dessus de l'autre.
Le volume supérieur est la cage thoracique, complétée par la ceinture scapulaire avec à l'arrière latéralement deux petites ailes : les omoplates.
Le volume inférieur est le bassin, la ceinture pelvienne. Il est constitué de trois pièces osseuses reliées entre elles par des micro-articulations : le sacrum, extrémité inférieure de la colonne vertébrale, s'encastre entre les deux ailes iliaques qui ressemblent à deux hélices. On parlera alors de deux hémi-bassins. Ce que l'on appelle hanche dans le langage populaire désignera ici l'articulation coxo-fémorale située entre l'aile iliaque et fémur.

En parallèle avec les omoplates au-dessus, les deux hémi-bassins ou ailes iliaques font partie de la ligne latérale du corps. Ces ailes participent à l'ouverture latérale. La prise de conscience de leur dissociation sera qualitativement importante dans les déplacements latéraux.

Entre les deux volumes, autour de la taille, il y a une zone charnière plus ou moins mobile dont la gestion signe le rapport établi entre eux deux.
Les mouvements entre les deux volumes du tronc sont assurés par les muscles abdominaux :
- la couche profonde est occupée par un muscle horizontal qui gaine les lombaires : le transverse ; c'est presque un muscle de posture ; il est solidaire avec le diaphragme, muscle de la respiration. En danse bretonne, ces deux muscles s'associent pour assurer la forte suspension de la cage thoracique.
- la couche superficielle est occupée par le grand droit, muscle vertical et axial : il va générer des mouvements sur le plan sagittal (flexion) ; il entraîne un enroulement des deux volumes. Par exemple, dans la posture un peu enroulée des danseurs de bourrée.
- la couche moyenne est occupée plus latéralement par les obliques, qui se croisent en diagonale (cf. dessin 4). En synergie dynamique, ils font soit des inclinaisons latérales, soit des torsions. Par exemple, dans la marche avec opposition entre bras et jambe dite controlatérale, le grand oblique amène une légère torsion en duo avec le petit oblique de l'autre côté ; l'épaule avance en même temps que la hanche opposée tandis que le bras s'oppose à la jambe.

Quand on nous parle de corps global, nous le traduisons par le fait que ces deux volumes du tronc sont très solidaires et qu'il y a peu de dissociations entre eux. Les muscles obliques se contractent de façon presque statique pour créer une solidarité très large entre cage thoracique et bassin. Ils assurent un gainage croisé. La controlatéralité existe mais elle est contrôlée et freinée.
Cet extrême contrôle est renforcé par l'ouverture latérale de nombreuses structures dans le corps :
- pour l'ancrage dans le sol, le petit oblique avec les muscles latéraux de la cuisse aide à la stabilité du bassin et du pied.
- dans toutes les rondes où l'on avance sur un cercle, en orientant le haut du corps vers le centre, le gainage antérieur se couple avec un gainage postérieur, rôle assuré par le grand dorsal (dessin 5).
- chez les danseurs de bourrée d'Auvergne, on retrouvera un jeu latéral dans toutes les parties du corps : déplacements, pression du pied au sol, équilibrage de la jambe, jeu de la sacro-iliaque (articulation latérale du bassin), diaphragme, omoplate, oreille, regard…
Mais nous allons aussi retrouver cette largeur dans toutes les structures binaires de l'axe horizontal, relationnel par excellence.

2 .1.2. L'AXE RELATIONNEL

2.1.2.1. LA CEINTURE SCAPULAIRE ET LES BRAS

Cet axe relationnel va influer sur l'axe vertical ou postural tant et si bien qu'on aura du mal à dissocier les deux ; il jouera évidemment un rôle prédominant dans toutes les danses où l'on se tient. Cet anneau-ceinture est le signe du lien, de l'union avec le groupe. Union pas toujours heureuse : nous avons souvent entendu des personnes parler des douleurs au niveau de l'épaule ; et l'on connaît les risques encourus pour son petit doigt dans les fest-noz... Cette région est complexe et mal connue, moins emboîtée que le bassin, et soumise aux tensions musculaires liées à nos émotions.

2.1.2.1.1. La ceinture scapulaire

Cette ceinture est formée des deux clavicules, des deux omoplates et du manubrium du sternum, qui dessinent entre eux quatre articulations mécaniquement liées. Elle relie la colonne vertébrale aux membres supérieurs. Il nous paraît très important d'avoir une bonne prise de conscience de la région de l'épaule. Différencier le bras (l'humérus) de l'omoplate et dissocier l'articulation scapulo-thoracique (entre l'omoplate et la cage thoracique) de l'articulation gléno-humérale (entre l'omoplate et l'humérus), c'est essentiel pour savoir ce que font les bras dans la ronde. C'est là où se joue la relation qui peut être tout autant source de plaisir que de contrainte.
Quand nous utilisons le terme de "prise de conscience", nous n'entendons pas seulement une opération mentale et intellectuelle : c'est un acte physique et concret même si, comme tous nos mouvements, il est initié par notre cerveau, siège de notre conscience. Ici, prendre conscience de la localisation de son articulation aide à lâcher les crispations musculaires inutiles. La crispation des muscles trapèze (liés à notre stress) rappelle le réflexe de la tortue qui rentre sa tête. Elle empêche l'accès du cou, de la tête et du regard vers le ciel... et fait barrage entre l'axe vertical et l'axe horizontal. S'ils sont détendus, cela permet de laisser passer tous les messages venant de la colonne ou de la main. C'est cette dissociation qui permet une meilleure coordination.

2.1.2.1.2. L'omoplate

Il faut s'attarder sur le placement de l'omoplate. Une partie de l'enjeu de la relation à l'autre se joue à cet endroit-là.
Os triangulaire avec la pointe en bas, elle est un relais important dans l'axe horizontal entre la main et la colonne vertébrale, entre l'extrémité et l'axe central du corps. Elle est placée à l'arrière de la cage thoracique, sur un plan frontal un peu sagittal, puisque sa forme suit le contour des côtes. Elle est reliée à la clavicule (étymologie : petite clé) à l'avant et à la colonne vertébrale par les muscles rhomboïdes.

Deux grandes chaînes musculaires la mobilisent :
- la chaîne du grand dentelé (dessin 6) avec ses digitations sur les dix premières côtes est le muscle privilégié à solliciter, en particulier en danse bretonne. C'est lui qui donne une cage thoracique large, qui ouvre les côtes dans l'inspiration en cohésion avec les grands obliques qui le prolongent (dessin 7). Il permet en emboîtant l'omoplate sur la cage thoracique, la transmission entre la main qui épouse et la colonne qui s'érige... Il donne puissance et stabilité au haut du corps dans la marche du haut.
- la chaîne du grand dorsal fait le lien entre le haut et le bas du corps (dessin 5). Comme un peintre qui en quelques traits croque une silhouette, certains trajets musculaires nous paraissent comme des lignes de mouvements qui éclairent les corps. Le trajet d'un muscle qui s'appelle le grand dorsal, est remarquable à bien des égards. C'est le plus grand muscle du corps (en surface) et c'est lui que l'on sent à l'arrière de l'aisselle. C'est un grand châle qui fait le lien entre le bras et le dos ; il relie les deux ceintures (scapulaire et pelvienne) et contribue donc à la cohésion du corps global. Très présent particulièrement quand les coudes sont à la hauteur des épaules (dans la sardane) ou plus haut, il suspend le bassin ; il est d'ailleurs appelé le muscle du grimpé.

L'omoplate est donc partie prenante de toutes les coordinations qui vont permettre de jouer un rôle créateur d'élan ; la connaître aide à bien dissocier le travail dynamique dans le haut du corps et le jeu profond de la colonne. Elle donne un véritable appui au travail de l'humérus : c'est le gouvernail du port de bras. Si les omoplates ne jouent pas leur rôle, les co-contractions vont enfermer les muscles du cou et la base du crâne, jusqu'aux spirales profondes, particulièrement importantes à ce niveau. Et cela aura une influence sur les récepteurs de la tête : oreille et œil

2.1.2.1.3. La main

Quand on nous serre la main pour un bonjour, nous sommes souvent frappés soit par une chaleur accueillante, soit par la trop grande vigueur d'une main qui nous écrase les métacarpiens ou par une mollesse qui nous laisse tout pantois... La tenue par la main révèle beaucoup de l'état tonique de la personne (donc de nos muscles toniques). On sent parfois dans une main que l'on tient, des tensions et des crispations souvent inconscientes qui peuvent enlever tout le plaisir d'être avec autrui ou qui freinent un balancement des bras. La main est un repère corporel important et révélateur ; grâce à elle, on peut faire prendre conscience rapidement de la différence entre un corps (ou une partie du corps) mou, lourd, détendu, ou tendu, crispé, tonique... L'attention portée à ces différences de contact entre une personne et une autre (d'une posture à une autre) aide à développer la richesse des sensations dans la ronde et à lui donner une vraie cohésion. Quel bonheur quand on se sent tenu, soutenu, et non comprimé ou bridé, ou quand on sent la disponibilité au partage et non la domination !

La main, comme le pied, possède de multiples récepteurs sensoriels. Si on amène la paume à regarder en haut en tournant autour du petit doigt, elle sera en supination. Si on la tourne vers le bas autour du pouce, elle sera en pronation. La main peut être en position neutre, la prono-supination.

Comme pour le pied, la main en supination va rendre la structure du membre supérieur plus rigide ; la main en pronation va rendre la structure plus souple.

Il est important d'expliciter toutes les indications de prise de main, d'avant-bras, de coude, d'humérus, différentes selon les danses, selon le partenaire de gauche ou de droite, puisque là se joue la relation à l'autre. Dans la prise de main, y a-t-il un partenaire plutôt "porteur" et l'autre "porté" ? Est-ce que l'un guide et l'autre suit ? Y a-t-il contre poussée ? Nous en verrons des applications dans les rondes bretonnes et la sardane.

Ces précisions ont une incidence sur l'omoplate, et une répercussion sur le haut du corps en particulier sur cet organe situé sur le côté de notre tête, symbole de l'écoute : notre oreille.

2.1.2.2. L'OREILLE

L'oreille a deux fonctions ; elle est l'agent secret de l'équilibre et elle capte les sons. Elle tient un double rôle de proprioception et d'extéroception, à la croisée des chemins entre axe vertical et axe horizontal.

En effet, c'est aussi grâce à l'oreille interne que l'on tient debout. On l'appelle également labyrinthe, nom bien mérité. Il comporte deux parties.

La première partie est constituée pas trois canaux semi-circulaires, sortes de petits anneaux de rideaux situés sur les trois plans de l'espace. Ils sont remplis, d'un gel appelé l'endolymphe qui, lorsque la tête tourne, exerce une petite pression sur des cils sensoriels. Ils donnent au cerveau des informations d'accélération angulaire, c'est-à-dire de rotation.

La deuxième partie est constituée par le saccule et l'utricule situés dans la zone du vestibule. Ce sont deux cavités, remplies d'endolymphe, tapissées de cils qui eux sont reliés à des petits grains de calcaire, les otolithes. Le saccule renseigne sur le sens haut-bas du corps et mesure les accélérations verticales (c'est perceptible, quand on saute ou dans un ascenseur). Il est notre fil à plomb. L'utricule nous donne des informations sur les accélérations linéaires horizontales (exemple : quand on freine). C'est notre niveau à bulle. Saccule et utricule nous renseignent sur l'orientation par rapport à la pesanteur, réagissent à la gravité et jouent un rôle important pour établir le tonus de base de l'ensemble du corps. L'oreille est donc en résonance avec le corps dans sa totalité.

Pour l'oreille externe, nous différencierons "entendre" (notre oreille micro, qui enregistre tout) et écouter (l'oreille directrice qui prend le téléphone ou repère les accents musicaux).

Entendre : c'est être immergé dans toute l'atmosphère sonore qui nourrit la danse ou le bain musical (les frappes de pied sur le plancher, comme les rires). C'est aussi percevoir le silence et l'espace entre les sons. Entendre, c'est rendre réceptif le tympan, cette membrane sensible à la vibration de l'air comme une peau, tout comme la peau de notre ventre !
Ecouter nécessitera une attention plus précise. Ecouter l'omniprésence de la pulsation, les accents, le phrasé, nourrira les élans posturaux comme les accélérations.
Musique et danse traditionnelle se sont construites conjointement et sont les deux faces d'une même expression : la musique est à la fois porteuse d'émotion, faisant partie du monde partagé avec la communauté et porteuse de posture corporelle, d'équilibration. On n'écoute pas la musique traditionnelle seulement en l'analysant et en la comptant, mais avec la double fonction de l'oreille : l'oreille qui entend, et celle qui équilibre et analyse les vitesses, les accélérations, les accentuations. Pour accéder à ce double niveau de perception, on a besoin d'être guidé. Souvent les enseignants rencontrés vivent cette dimension sans en être conscients. Malgré la belle présence du musicien ou le fait qu'ils sont musiciens eux-mêmes, ils ne vont pas jusqu'au bout de leur démarche et ne prennent pas le temps de faire écouter la musique en la qualifiant ou, les yeux fermés, de prêter l'oreille à des musiques proches en faisant entendre les différences même minimes. Pour faire naître l'élan postural sans faire les pas... La gémellité entre les élans musicaux et les élans corporels chargent les musiciens d'une grande responsabilité vis à vis des danseurs.
Les yeux fermés, nous pouvons renforcer les réflexes de l'oreille interne pour l'équilibre, stimuler notre oreille vestibulaire. Ces réflexes sont habituellement associés aux réflexes oculaires.

2.1.2.3. LES YEUX

Les yeux, comme les oreilles, ont aussi une fonction dans l'équilibre. Ils sont en relation avec les muscles du cou, donc avec la posture. Mettez-vous sur un pied et fermez les yeux. Ecarquillez les yeux ou faites comme si vous vouliez les enfoncer dans leurs orbites. Regardez vers le bas, maintenant, ou mettez le nez en l'air : ne modifiez-vous pas votre posture ? Percevez-vous comme le poids du corps change sous vos pieds ? Les danseurs de la bourrée d'Aubrac regardent vers le bas et cela implique chez eux une attitude corporelle un peu enroulée.
Comme le pied, le regard a été pour nous un point important dans l'analyse de l'élan postural. L'orientation du regard est projection, interrogation et prédiction. Comme les oreilles, les yeux font le lien entre l'axe vertical et l'axe horizontal qui est le lieu d'échange.

Dans les danses traditionnelles, le plus souvent, la vision périphérique est prédominante sur la vision fovéale (vision utilisée quand on fixe un point, un détail) : on ne regarde pas ; on voit. On voit la ronde, la foule, ou le partenaire derrière ou sur le côté. Ce regard périphérique est privilégié puisque les danseurs traditionnels sont multi-relationnels. Les sensations, les apprentissages passent par ce canal visuel ; pour sentir, en danse traditionnelle on reste en contact avec le monde extérieur comme un jongleur.
Occasionnellement, on peut fermer les yeux pour passer une étape de prise de conscience, ou pour travailler la proprioception de son pied. Mais pour rester sur un haut niveau de tonus, et rester un champion de la multi-sensorialité, on ne doit pas multiplier les apprentissages sur l'intériorité des sensations ; l'extéro-proprioception prédomine, il faut garder la spécificité.

Autre interrogation : doit-on se regarder ou non dans les danses traditionnelles ? Cela dépend des danses. Oui, dans les danses où l'on change régulièrement de partenaire et dont le but est de briser la glace et de faire connaissance. Peut-être dans les avant-deux où la notion de jeu avec le contre partenaire est importante. Mais en général, il nous semble que les danseurs d'hier, champions de l'équilibration par les yeux, regardaient les autres au même titre que l'espace, ni plus ni moins.

Les yeux embrassent l'espace – la salle de bal ou la nuit étoilée – et la communauté.

La vision périphérique est panoramique ; on dit qu'elle est d'ailleurs plus performante la nuit. On y fait appel spontanément quand on cherche à se mettre "à l'écoute", que l'on est sensible à ce qui se passe à nos côtés. C'est se mettre en attitude d'accueil et d'ouverture à l'autre et au monde au lieu d'aller le chercher pour le regarder, ou l'attraper...

2.1.2.4. LE DIAPHRAGME

Nous avons évoqué une fois les odeurs en parlant du ciel ; le sens de l'odorat est lié à l'ouverture de nos narines, de la cage thoracique ; il implique le libre jeu du diaphragme, le muscle de la respiration. Sentir l'autre ou le groupe au sens figuré comme au sens propre.

Nos tensions musculaires accumulées entravent notre respiration laquelle est liée aussi à nos émotions qui génèrent à leur tour des tensions…
Le chant est un moyen pour libérer la respiration, qui ne passe pas par le "mental". Les mots chantés, comme la mélodie, sont le bain musical qui vient de notre bouche, de notre voix, de nos poumons, et de tout notre corps. C'est le corps et en particulier la cage thoracique qui devient une caisse de résonances, un amplificateur de nos émotions musicales.
Le diaphragme (son étymologie est séparation, cloison) est un muscle qui sépare le corps en deux, le haut et le bas ; il sert de plancher pour la cage thoracique et de plafond pour l'abdomen. Il est construit comme une coupole aux fibres rayonnantes depuis le sommet ; les fibres les plus puissantes s'attachent en arrière sur la colonne vertébrale et sur les deux dernières paires de côtes qui sont flottantes. Il descend et remonte à chaque respiration. Lorsqu'il est libre, il va naturellement jouer son rôle de "grand mélangeur" qui fait circuler le mouvement entre le haut et le bas du corps, lui donner fluidité et aisance.
A cause de la plus grande mobilité des dernières côtes et de la plus grande puissance diaphragmatique à l'arrière de la coupole, le mouvement dans l'inspiration est nettement plus accusé vers l'arrière et sur les côtés. Ceci est particulièrement visible dans la pratique des danses traditionnelles. Le diaphragme aidé par le grand dentelé est lui aussi développé en largeur : chanter c'est mettre en vibration son corps et sa voix ; dans le même temps écouter chanter l'autre, c'est entrer en vibration avec lui. C'est ce que l'on vit dans les rondes chantées.

2.2. QUESTIONS DE METHODE

Nous avons pratiqué des cours très divers et rencontré des constantes : pas d'échauffement, peu d'exercices préparatoires. On apprend des danses.
Nous nous sommes interrogées sur deux habitudes d'enseignement : la segmentation et la répétition. Enfin, le thème des préparations corporelles nous conduira à la prévention.

2.2.1. LA SEGMENTATION

2.2.1.1. LA SEGMENTATION CORPORELLE

La segmentation corporelle fait partie des outils d'apprentissage. Elle est utilisée de façon différente en fonction du niveau des élèves, de leur pratique. Elle dépend aussi de l'objectif : la préparation au bal, ou au spectacle.
A quel moment segmenter, quelle partie du corps segmenter, et laquelle choisir en premier ?
Nous avons vu des cours où les appuis sont présentés seuls et en premier ; les bras sont appris systématiquement ensuite et séparément des pieds. Lorsque les deux sont mis ensemble, nous avons constaté que cela faisait souvent perdre le mécanisme des pas qui semblait acquis.
La coordination entre le haut et le bas du corps, si elle est perçue visuellement et kinesthésiquement en premier, ne facilite-t-elle pas l'apprentissage ?

Les danses traditionnelles n'ont pas été construites par une personne, mais sont nées d'un élan commun, d'un esprit communautaire. Cet élan se traduit par la notion de corps global et tous les segments du corps répondent à cet élan.
Si on donne, avant de passer à la segmentation, une présentation globale de la danse, l'image visuelle devient un instrument d'anticipation car elle aide à planifier l'action, à pénétrer la danse. Quand on commence à apprendre le fandango par exemple, on ne va pas rester les bras en l'air tout le temps, mais tout au long de l'apprentissage, on aura eu en tête l'image qu'ils sont en haut : la tenue corporelle en sera modifiée et en gardera la trace.
Parfois même, la segmentation du mouvement des bras, pourrait venir en premier parce qu'elle est plus facile, plus gratifiante et permet de comprendre l'élan du corps qui précède les pas.
Apprendre des coordinations synthétiques est plus facile pour le cerveau que juxtaposer et assembler des comptes, des mouvements pour les bras et des rythmes pour les jambes ; c'est comme si on voulait apprendre à marcher à un enfant en lui décomposant les pieds, puis les bras avant d'essayer de mettre ensemble le tout. Ça ne marche pas. Le cerveau aime la cohérence : plus on rassemble les choses, plus c'est facile de coordonner ; plus on les sépare, plus cela devient difficile.
Une segmentation dans l'apprentissage est efficace, pour s'approprier un passage difficile techniquement, une variation, une ornementation. Il est préférable qu'elle soit passagère, car s'attarder trop longtemps sur la précision d'un détail risque de faire perdre le sens de la danse. C'est un peu comme la touche de pinceau qui éclaire la toile de fond ; mais surtout on ne perd pas la toile de fond.

2.2.1.2. LA SEGMENTATION DE LA DANSE

Comme pour la segmentation corporelle, quand et comment segmenter la danse ? Comme le corps, la danse fait un tout et "le tout est toujours plus que la somme des parties". Le tâtonnement risque d'être plus long dans l'assemblage d'un puzzle quand on n'a pas en tête la totalité de l'image.
N'est-ce pas en abordant la danse dans sa cohérence qu'on peut comprendre l'unité et trouver le plaisir du mouvement dansé ? Comprendre un mouvement, c'est en comprendre sa mélodie cinétique : comme la mélodie musicale, elle est un tout fermé et organisé avec un commencement et une fin.

Le découpage de la danse peut être intéressant dans une étape intermédiaire et momentanée. Mais selon quelles modalités ?

Nous avons vu des découpages systématiques d'une section rythmique étrangère au phrasé (exemple : le "3 et 4" de la gavotte). Cette segmentation arbitraire répétée un grand nombre de fois ne contribue-t-elle pas à stériliser la danse ?
La décomposition passagère, qui veille à conserver la dynamique du phrasé du mouvement, même s'il est ralenti, travaille certainement davantage la proprioception. Toutefois, il faut être conscient de l'éventuel écueil de la lenteur si elle devient omniprésente : quelque chose de contrôlé, structuré et un peu raide qui implique le freinage. Faire un mouvement plus lentement en change la perception. Toute phrase de mouvement étudiée lentement doit ensuite être replongée dans un tempo idoine et l'ambiance générale de la danse.
Pour la plupart des mouvements appris, il arrive (plus ou moins tôt selon les cas) un moment où les procédés auxiliaires de facilitation, décomposition ou ralenti, perdent leur pouvoir et ne nous enseignent plus l'essentiel.
La segmentation est utile si elle est distillée par touches, momentanément, pour préciser, éclairer ou approfondir un élément ou pour traverser une difficulté. Appréhender la globalité de la danse avec un corps global paraît essentiel pour l'apprentissage des danses traditionnelles.

2.2.2. LA REPETITION

Ce qui la justifie d'emblée, c'est que la danse traditionnelle est répétitive. En sœur jumelle de la musique, on y rencontre tous les modes de répétitions : les thèmes musicaux (AABB par exemple), les sections de phrase sur quatre mesures de 2/4, des cellules très courtes de deux mesures, ou même une mesure si on parle du pas de bourrée. Les répétitions peuvent se combiner entre elles. Autre mode de répétition : dans les sauts béarnais, la danse déroule un programme où les répétitions des cellules sont aléatoires. Les processus pédagogiques de répétition peuvent, eux aussi, être multiples.
Mais il faut être conscient que la répétition peut autant susciter l'ennui que l'intérêt. Le dictionnaire Robert nous apprend que le premier sens du mot répéter est "chercher à atteindre" et que la notion de répétition devient péjorative quand on *se* répète. C'est qu'il y a répétition... et répétition. Elle peut être cercle vicieux, ou passage à la spirale évolutive et créatrice.

2.2.2.1. LA REPETITION AUTOMATIQUE

Cela semble parfois le seul moyen d'apprentissage proposé. Faire et refaire "pour que ça rentre" un kilomètre de gavotte pendant une demi-heure... Sans doute, vise-t-on ainsi une efficacité sans trop se rendre compte que la répétition est alors synonyme de rabâcher, tourner en rond, refaire à l'identique.
Répéter des gestes en soi les rend mécaniques, les vide de leur sens. La répétition dans ce cas est routine, et cercle vicieux. Elle aboutit à un geste stéréotypé, uniforme sans qualité ni singularité. Au niveau du système nerveux, c'est la création d'une seule voie synaptique avec renforcement de cette voie à chaque répétition. On pense au travail à la chaîne...
Dans cette approche, répéter revient alors souvent à reproduire. Reproduire indéfiniment un modèle idéal qui légitimerait l'exactitude de la danse dont on entend préserver l'authenticité, la pureté. On s'applique à imiter le danseur sur la vidéo, ou le professeur qui a collecté. On s'efforce d'être tous pareils exactement (dans la forme). On copie le professeur qui copie le collecté... On s'appuie sur le référent.

Parfois, on rencontre des enseignants qui ne font appel à aucun moment à des notions kinesthésiques ni référence à l'esprit de la danse, mais qui en restent à l'imitation formelle et visuelle : on fait le miroir et l'on incite les autres à faire de même.

Que risque-t-on d'obtenir au bout du compte ? Des danseurs récitant leur leçon de danse, sans grande richesse de mélodies cinétiques, sans grande autonomie, et pour lesquels l'adaptation et l'appropriation seront difficiles d'accès. Au mieux, des danseurs performants avec une unité parfaite entre eux. La langue sera assimilée, avec élan postural ou non, mais on pêchera au niveau de la singularité. Quelle valeur peut avoir la transmission d'un savoir qui ne se préoccupe pas de la réappropriation de ce savoir ?

La répétition subie est pénible. Sans doute est-ce pourquoi la génération "zapping" s'en garde bien ; dans le milieu de la danse traditionnelle, on dit que celle-ci ne cherche qu'à "bouffer du répertoire" ou qu'"elle fait n'importe quoi dans les fest-noz" au nom du principe du plaisir. Désinvolture logiquement inacceptable pour les tenants de la répétition comme passage obligé et indispensable.
Cette opposition nous renseigne aussi peut-être sur le fait que des formes de répétitions hier pertinentes parce qu'on les retrouvait dans la vie de tous les jours n'ont plus de sens aujourd'hui culturellement. D'où l'intérêt d'éviter la répétition sans but ou objectif ou nuance supplémentaire.

2.2.2.2. LA REPETITION EVOLUTIVE

La répétition n'est pas forcément synonyme de mouvement stéréotypé, robotisé. Bien utilisée, elle peut aussi être agréable et source infinie de progrès en favorisant l'acquisition de nouveaux automatismes.
Dans ce cas, elle est attrayante, et nous l'avons aussi rencontrée : elle s'organise autour de la répétition d'un pas simple (souvent le branle) qui sera progressivement complexifié en restant le temps à peine nécessaire à chaque étape. On joue ensuite à le faire évoluer en ajoutant une nuance, un détail, une situation qui l'enrichit et l'affine. L'esprit est toujours en éveil et la difficulté va croissant sans qu'on s'en rende compte et sans perdre le plaisir. On n'a pas le temps de tomber dans l'habitude ou la routine.

Toutefois, si l'on utilise systématiquement ce procédé pour balayer le répertoire, l'inconvénient sera qu'un exercice intermédiaire nécessaire pour l'apprentissage risque d'être confondu avec une danse. Saveur, arôme auront été mélangés ; on aura peut-être dansé, mais tout oublié le lendemain.
Si l'objectif n'est pas bien montré dès le départ, si les propositions ne peuvent pas être ordonnées par l'apprenant en fonction d'un but à atteindre (on retrouve le sens du mot répéter qui est "chercher à atteindre"), le système nerveux utilisera plusieurs trajets synaptiques mais sans forcément les relier entre eux. On sera dans un système d'exploration de coordinations pour elles-mêmes (aussi fines et variées soient-elles) mais pas dans l'esprit d'une danse. Les ornementations et les variations auront du mal à s'organiser autour d'un système trop peu défini ; or tous les transmetteurs sont d'avis pour dire que les variations personnelles doivent respecter la langue.

Si le but est clair et valorisé, si la danse en question ou le style de danse ont été montrés ou parlés au départ, ou en cours de route, alors le cerveau va pouvoir organiser les différences et les subtilités qu'on lui propose. Les voies synaptiques seront à la fois plurielles et organisées. On favorisera l'autonomie.
Cette forme d'apprentissage qu'observe Blandine Bril dans ses études sur le geste expert repose sur "la répétition sans répétition", déjà étudiée par Bernstein. L'élément essentiel de la répétition n'est pas la répétition à l'identique d'un mouvement mais la possibilité d'apprendre "comment trouver la solution à un problème moteur, c'est-à-dire comment agir".
Rien n'est répétition en quelque sorte et toute répétition peut être active, différente de mille manières : l'usage de la répétition dans l'apprentissage de la marche chez l'enfant en est le plus bel exemple. C'est parce qu'on ne se borne pas à reproduire qu'on apprend, qu'on progresse, qu'on s'adapte.

2.2.2.3. LA REPETITION APRES LA PHASE D'ACQUISITION

Le geste s'épure ; les tensions musculaires inutiles disparaissent ; on s'économise ; on dit souvent (comme pour la marche chez l'enfant) qu'il faut sept ans pour apprendre une danse.
La durée fait aussi travailler l'endurance ; c'est le signe de l'accès à la musculature profonde. On dépasse la fatigue. Le geste est mesuré, et s'enrichit sans cesse, "parce que fait pour durer tout au long de la danse, tout au long de la vie..."
Les danseurs répètent longtemps la danse au niveau où ils l'ont travaillé, peut-être soutenus par les interventions qualitatives du transmetteur ou, mieux, à l'écoute de la musique et des autres, du groupe autour.
La répétition permet alors l'imprégnation, l'appropriation du mouvement, puis une perception de plus en plus fine de la danse. On répète la danse en entier avec toute la qualité installée dans le cours ; on n'est plus dans l'acquisition d'un schème moteur mais dans la répétition qualitative et partagée ; le groupe a une valeur stylistique.
C'est le moment d'une émotion partagée ; c'est la répétition pour le plaisir. C'est peut-être à ce moment-là que l'on va demander que le danseur place une note personnelle, selon la danse, une ornementation déjà vue ou une variation... quand il sentira qu'il est prêt.
Dans les variations, on apprend différentes versions d'une danse en la situant et en présentant les caractéristiques (exemple : trois gavottes du pied droit) ; cela permet d'explorer la structure du pas de base ("le squelette de la danse") et différentes facettes de l'élan postural ; ainsi on explore les mélodies cinétiques de la danse.
On présente aussi des ornementations différentes ; le danseur peut ensuite les choisir, commencer à les utiliser comme il veut. Il se les approprie pour pouvoir en créer de nouvelles qui respectent l'élan postural.
Comme l'écrit Pierre Corbefin, un geste sans cesse exécuté s'enrichit sans cesse, comme si le corps avait sa propre faculté à trouver, jour après jour et à l'insu de la conscience du danseur, ce qui fait que l'interprétation de celui-ci est, à l'intérieur d'un modèle donné, unique, inimitable.

2.2.2.4. L'ART DE LA REPETITION

L'ajustement

La répétition peut devenir un acte créateur si elle devient capable d'ajustement, d'adaptation. Ajustement constant à la danse, à la musique et adaptation à l'autre. Quand le geste automatique n'a pas besoin de l'intervention du cortex, il peut être parfois plus flexible et adapté que le geste conscient.

L'adaptation

Elle concerne certaines danses : dans la bourrée auvergnate, à deux, il y a adaptation constante entre les deux partenaires tant au niveau de l'espace que des élans, des arrêts, des frappes. Quand on commence, on ne sait pas ce qui va se passer, disent les danseurs de bourrée. On trouve aussi une part d'imprévu dans les danses de couple. Quand la répétition laisse place à l'adaptation, on peut accéder à l'art de la variation.

L'anticipation

Notre cerveau est un comparateur qui fait la sélection des paramètres pour l'exécution du mouvement. Il sélectionne, compare, prédit et anticipe. "C'est l'action qu'on a l'intention de faire qui guide la perception" nous dit Alain Berthoz, neurophysiologiste. "Tu es dans l'intention et tu es prêt" nous dit un danseur traditionnel. Cette notion d'anticipation est fondamentale pour le mouvement ; elle permet à notre cerveau de modifier la sensibilité des fuseaux neuromusculaires contenus dans nos muscles. C'est cette anticipation dans l'élan postural qui peut introduire à l'état de danse, et spécifier la danse. C'est l'art de la répétition qui permet l'anticipation. Elle conduit le bon danseur à l'expertise qui allie flexibilité, adaptation et anticipation.

Par la répétition, le danseur travaille sur la mémoire. Ce n'est pas une danse amnésique, écrit Samuel Ouvrard. La pratique de la danse traditionnelle donne un sens à un répertoire que l'on retrouve et qui appartient à une mémoire corporelle commune, symbole d'échange et de plaisir. C'est le partage d'un patrimoine.

2.2.2.5. A PROPOS DE LA TRANSE

Ce mot, que certains aiment employer, perd de son sens premier peu à peu. C'est ainsi que l'on entend "entrer en danse, c'est entrer en transe"…
La danse traditionnelle s'inscrit en général dans la durée, que ce soit celle de la succession des danses ou celle d'une seule danse qui peut consister en une formule simple de pas répétée jusqu'à 20 minutes... Un bon danseur traditionnel, c'était un endurant et c'est peut-être ce que l'on veut vérifier aujourd'hui dans les concours en Bretagne.

Dans tout exercice physique de longue durée, on constate des modifications hormonales pendant l'exercice : le taux des endorphines (euphorisant naturel) augmente pendant l'effort et l'entraînement accroît cette sécrétion. Comme la morphine, les endorphines ont une action anti-douleur et seraient à l'origine d'un phénomène de dépendance. C'est une observation faite sur les sportifs comme les marathoniens.
Avec la durée de la danse, l'état tensionnel baisse forcément. Les tensions inutiles et crispations s'effacent. Les muscles superficiels inutiles pour le mouvement lâchent par fatigue. La structure répétitive nous met hors du temps. D'autres facteurs physiologiques peuvent accompagner cet état dans la danse traditionnelle : les percussions osseuses, le rythme binaire et l'activation du diaphragme couplé au muscle psoas.

Pour autant, le mot "transe" qui évoque des phénomènes observés dans certaines danses africaines ne paraît guère approprié. En Europe, seule la tarantelle en Italie est citée dans les livres traitant de ce thème.
La transe est un phénomène individuel qui met hors de soi, cela pouvant se traduire par des hurlements de douleur. Dans les danses traditionnelles de métropole, on observe plutôt un phénomène collectif, toujours relié à une forte émotion, au plaisir, ou à une grande joie. Il paraît plus juste de parler d'état hypnotique.

2.2.3. LES PREPARATIONS CORPORELLES

2.2.3.1. L'ECHAUFFEMENT

D'une façon générale, nous n'avons pas observé d'échauffement. Il est fréquent de commencer les cours ou ateliers par des danses dites simples, faciles, ce qui est souvent très approprié. Par exemple, de notre point de vue, les rondes chantées aident à la détente du diaphragme mieux que des exercices respiratoires savants.
L'échauffement est à concevoir selon le style de danse, les terroirs, le public. Tout dépend si nous nous préparons au concours de danse fisel ou au bal sur les quais de la Seine ; ou si nous devons animer un atelier au festival de Cornouailles pour 300 personnes.
Nous préconisons un échauffement qualitatif. L'entrée en danse, c'est une mise en état : une préparation physique et mentale. Elle rend présent à soi, à l'autre et à l'environnement. C'est peut-être dans le cadre d'un cours, le moment de porter son attention à son corps : nous avons dit que ces danses étaient basées sur l'extéroception ; il n'en est pas moins vrai que notre perception du sens du mouvement repose aussi sur tous les capteurs sensoriels situés dans nos articulations, nos muscles, notre peau. Faire appel au sens kinesthésique et non seulement à l'imitation visuelle est un bon outil pour que l'élève s'approprie le mouvement et pour ne pas former des clones.

Cet éveil du corps préconisé sert à introduire des repères corporels, pour habiter son corps, pour mieux habiter la danse à apprendre. Il se construit selon le style de danse. C'est donc le

moment idéal pour amener tous les ingrédients de l'élan postural qui prépare à la danse. Il sert aussi à détendre les crispés autant qu'à tonifier les mous.
Pour certaines danses, un échauffement spécifique nous a paru nécessaire : d'une manière générale, toutes les danses où l'on saute. Nous le préciserons dans la troisième partie.

2.2.3.2. LE RETOUR AU CALME ET LES ETIREMENTS

C'est une partie souvent négligée ; par manque de temps, nous dit-on souvent. Elle est pourtant source de bien-être. La fin d'un cours, ce peut-être la cerise sur le gâteau de multiples façons, seulement en se tenant les mains ou en ralentissant la danse...
Il nous paraît judicieux qu'après certains cours, quelques étirements soient pratiqués. L'idée nous en est venue très tôt, les lendemains de cours où nous ne pouvions plus descendre les marches d'escalier !
Ce temps d'étirements pour ceux qui pratiquent beaucoup la danse traditionnelle nous paraît intéressant pour deux raisons :
- c'est par l'étirement (même minime, celui du matin au réveil) que l'on sent son corps.
- les étirements préservent la santé des muscles qui ont été trop sollicités et trop raccourcis (sans avoir pour autant l'objectif de travailler l'amplitude) ; un muscle trop sollicité ou raide devient faible parce qu'il perd son élasticité.
Ils font partie de la prévention, notion sur laquelle il convient d'attirer l'attention

2.2.3.3. LA PREVENTION

Les danses répétitives et asymétriques peuvent créer (à la longue) certaines pathologies, de la hanche, du genou (le côté droit dans les danses bretonnes par exemple) ; comme les joueurs de tennis de haut niveau à la fin de l'entraînement jouent avec leur bras gauche s'ils sont droitiers, on peut faire en fin de cours un temps de danses à l'envers... en changeant les appuis et les directions. Cela change aussi les habitudes d'automatismes et les coordinations routinières.

Pour les membres portés (le haut du corps) : une préparation corporelle pour la ceinture scapulaire, et les bras si on doit faire longtemps des laridés par exemple : nous avons évoqué les douleurs (articulaires ou tendineuses) au niveau des épaules.
Pour les membres porteurs : les pathologies les plus fréquentes sont les tendinites du tendon d'Achille. Leur prévention est dans l'échauffement et l'étirement du triceps sural (cf. 2.1.1.5.2.), ou mieux des trois muscles qui le composent.

Nous avons rarement rencontré des échauffements spécifiques pour les chevilles, les genoux, encore moins les hanches. D'une manière générale, toutes les danses où il y a des sauts mériteraient un échauffement, surtout s'ils sont répétitifs, parce qu'ils sollicitent toujours au même endroit l'articulation, le muscle et le tendon.
On entend souvent parler de chevilles et de genoux, mais on oublie de parler de l'articulation de la hanche : c'est pourtant elle qui permet le changement de niveau, d'être souple sur ses genoux dans une bourrée ou dans un en dro. Elle permet l'amortissement des sauts, essentiel du point de vue de la prévention dans cette pratique de danse.

L'amortissement

Apprendre à amortir avec son corps, c'est éviter l'usure des cartilages qui s'appelle arthrose. Le cartilage est un tissu fragile, qu'il faut protéger ; une fois lésé, il ne se renouvelle pas. Lorsqu'on saute sans amortissement, on donne comme des petits coups de marteau répétés de bas en haut sur les cartilages des genoux, des hanches, sur les disques des vertèbres... Des sauts répétés se répercutent au cerveau (jusqu'à "sauter" de 5 mm !) et peuvent donner des vertiges labyrinthiques à cause des vibrations excessives sur l'oreille interne !
Les amortisseurs de notre corps sont les zones concaves du corps sur le plan antéro-postérieur. Ce sont les plus mobiles, les plus souples qui jouent le rôle de ressort pour le saut

comme pour l'amortissement. En continuité avec l'arche interne du pied, ce sont les genoux, les lombaires, les cervicales. Leur échauffement et la prise de conscience de leur rôle dans le mouvement et la posture sont fondamentaux pour la prévention et évitent les tassements vertébraux ou l'arthrose.
La nécessité d'amortir sera d'autant plus grande si on danse sur un sol en béton. Dans ce cas, la chaussure amortissante s'avère indispensable, au moins pour le temps d'entraînement. Un sol en parquet est idéal. Des études ont montré que la différence entre les chocs ressentis pendant une course sur gazon et une course sur asphalte est du simple au double : préférer la terre au carrelage ! En matière de prévention, la qualité du sol est essentielle.

2.2.4. DE L'USAGE DE LA BOITE A OUTILS

Quand on a pris le temps de s'approprier les outils de l'AFCMD et qu'ils deviennent familiers, on peut les utiliser lorsque l'on en voit la nécessité et les transmettre avec des mots simples. L'Analyse Fonctionnelle du Corps dans le Mouvement Dansé permet de porter un regard sur ce qui s'est passé dans un cours, sur les différents chemins de transmissions, tout comme de sortir un élève d'une impasse.
Nous en donnons ici un aperçu théorique alors qu'elle est essentiellement pratique. Elle développe la capacité de lecture du transmetteur pour qu'il soit mieux à même de trouver les chemins de transmission ajustés permettant à chaque apprenant de dépasser les points de blocage qu'il rencontre.
L'AFCMD est à utiliser comme outil en tant que tel : elle ne doit pas transformer la danse, ni la ralentir. Sa place est d'être au service de la danse. C'est ainsi qu'elle doit être envisagée pour la danse traditionnelle, tout comme pour d'autres danses. Eclairer le mouvement dansé aide à sa transmission, en préservant sa qualité ; cet éclairage est le meilleur garant de la prévention, qui est, avant tout, le respect de l'autre.

2.3. ILLUSTRATIONS (Vonnick CAROFF)

(Elles figurent sur les 7 pages suivantes)

2.3.1. LES SPIRALES PROFONDES

2.3.2. LA MARCHE QUI VIENT D'EN HAUT - LA MARCHE QUI VIENT D'EN BAS

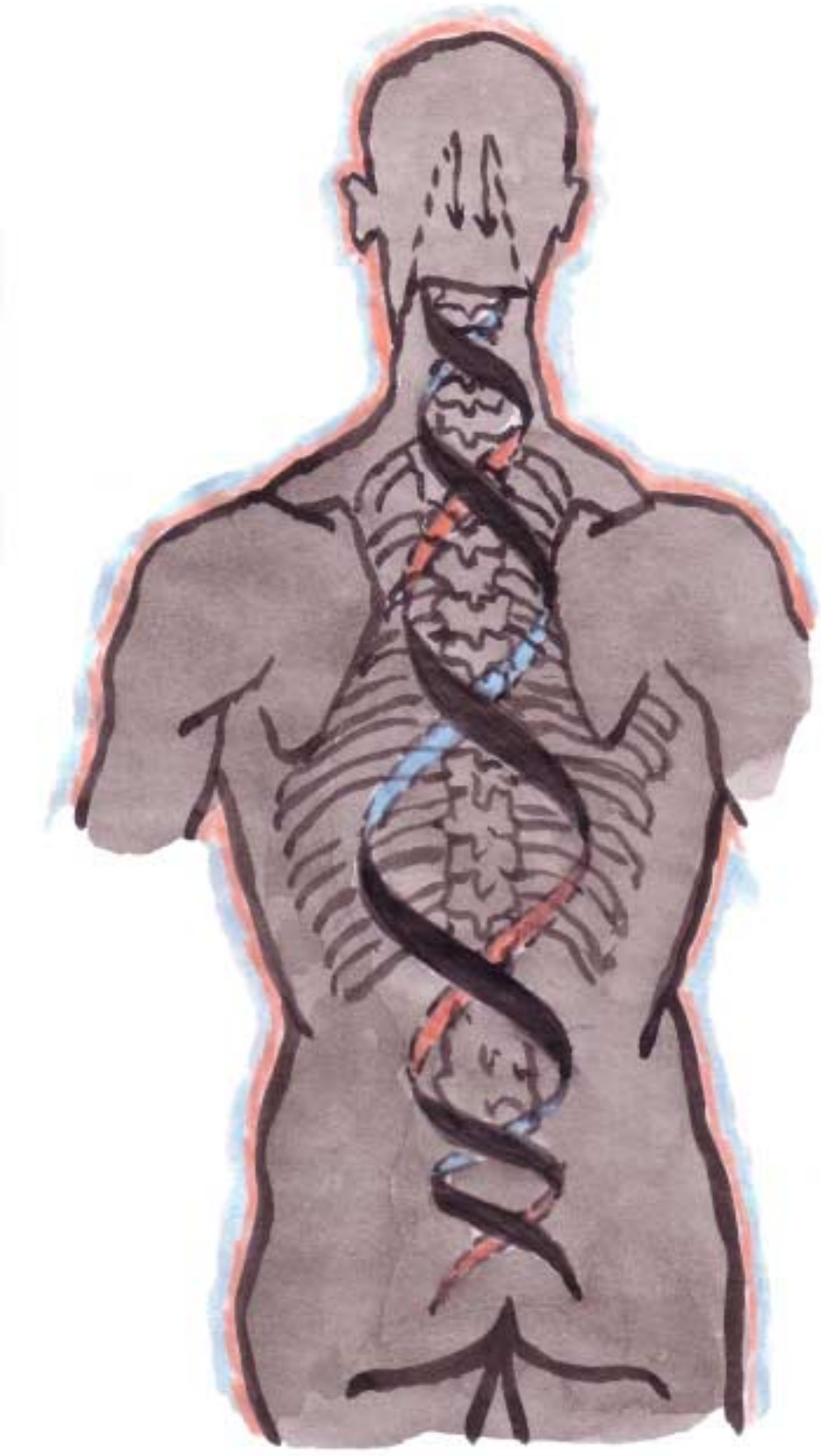
2.3.3. LE PIED ET SES TROIS ARCHES

2.3.4. LES MUSCLES GRANDS ET PETITS OBLIQUES

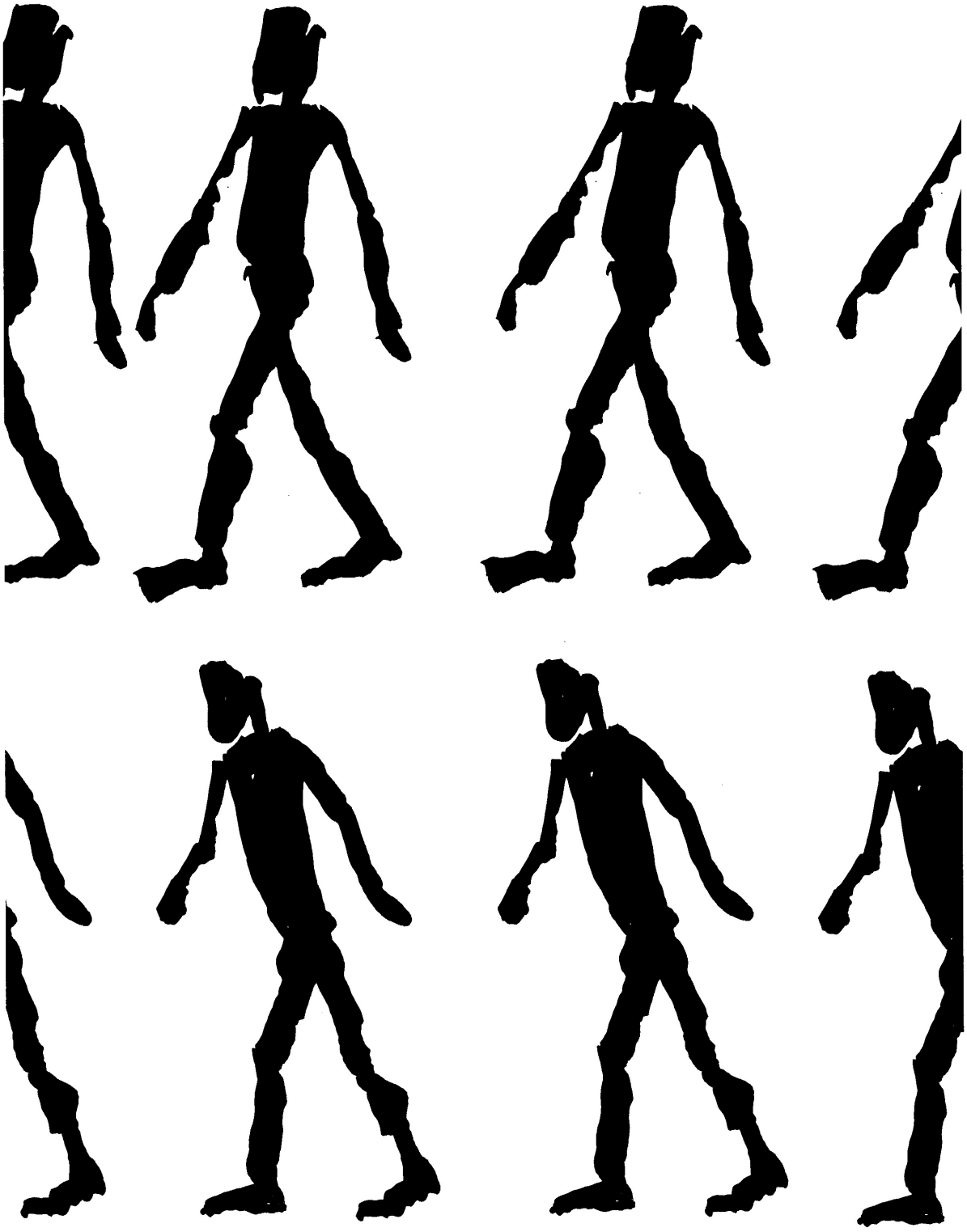
2.3.5. LE GRAND DORSAL

2.3.6. LE GRAND DENTELE

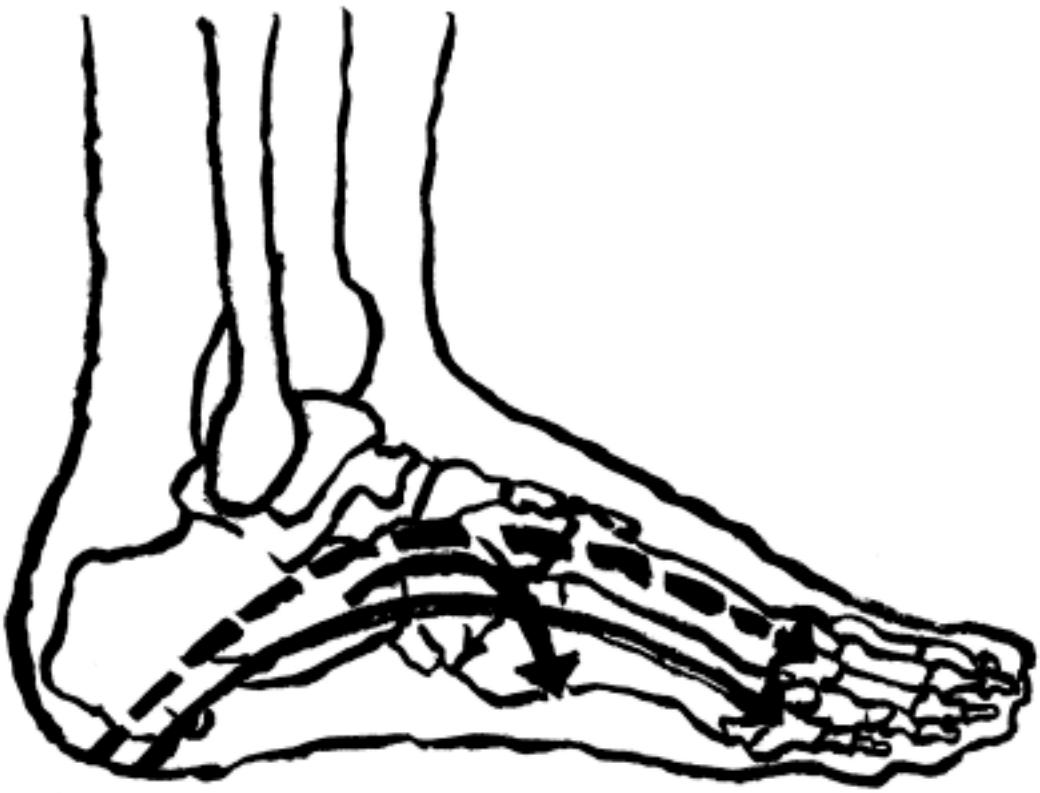
2.3.7. GRAND DENTELE ET GRAND OBLIQUE



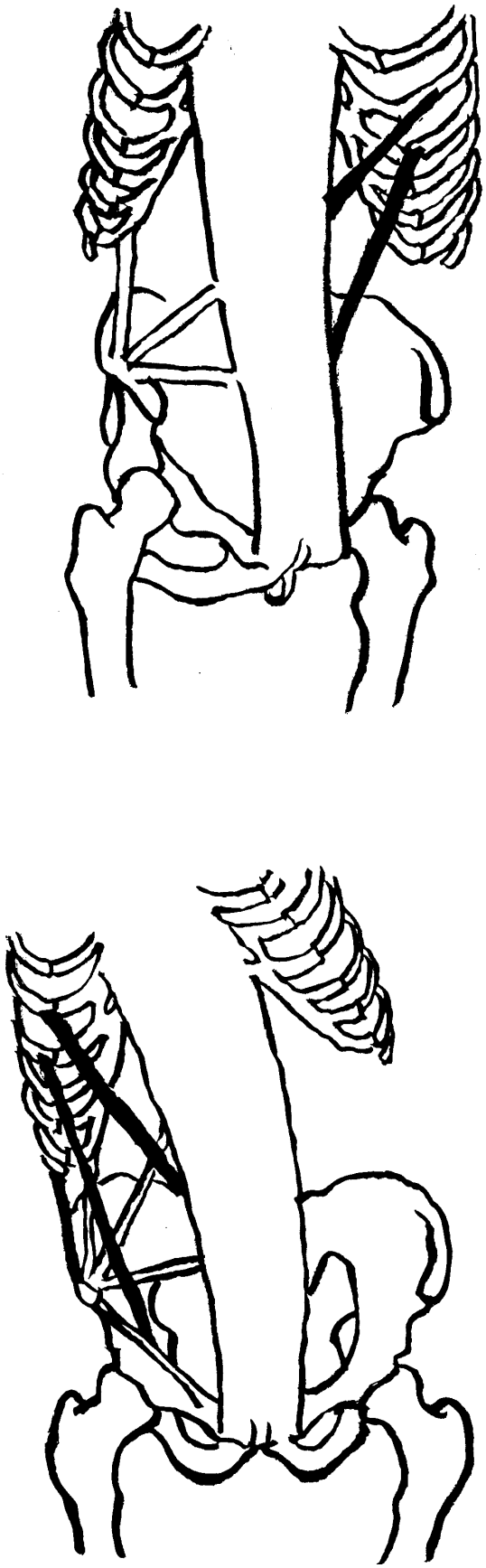
2.3.1. LES SPIRALES PROFONDES - *Vonnick Caroff*



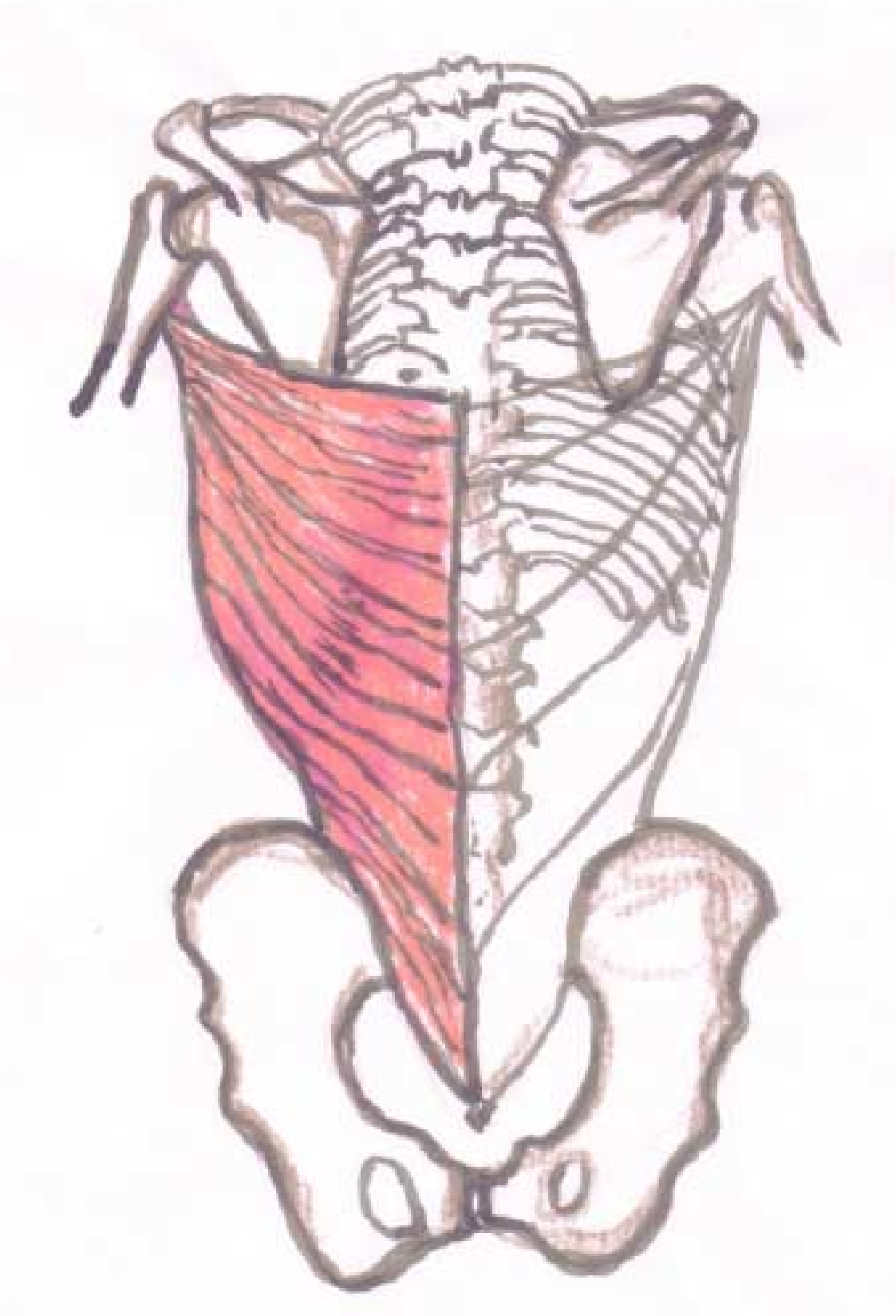
2.3.2. LA MARCHE QUI VIENT D'EN HAUT – LA MARCHE QUI VIENT D'EN BAS - *Vonnick Caroff*



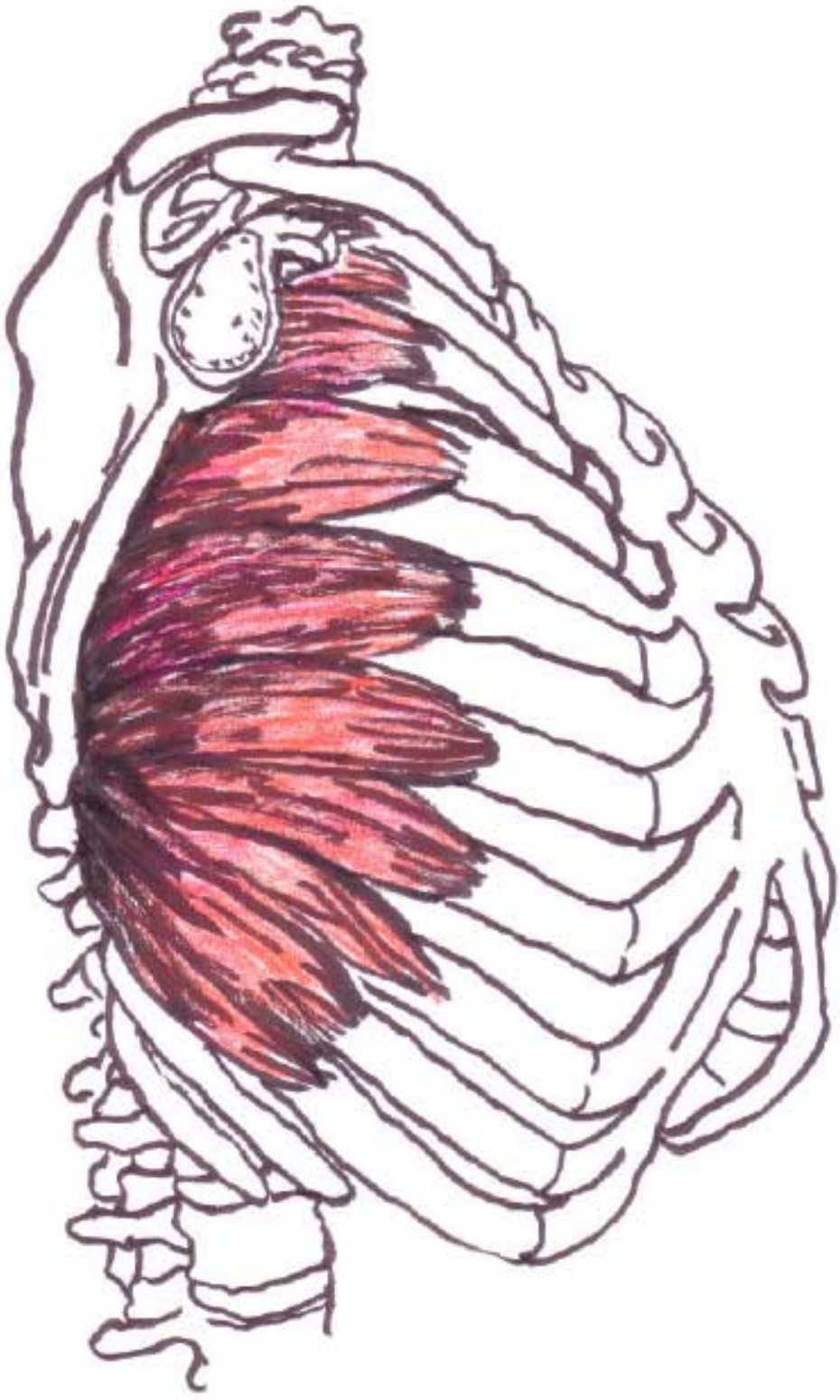
2.3.3. LE PIED ET SES TROIS ARCHES - *Vonnick Caroff*



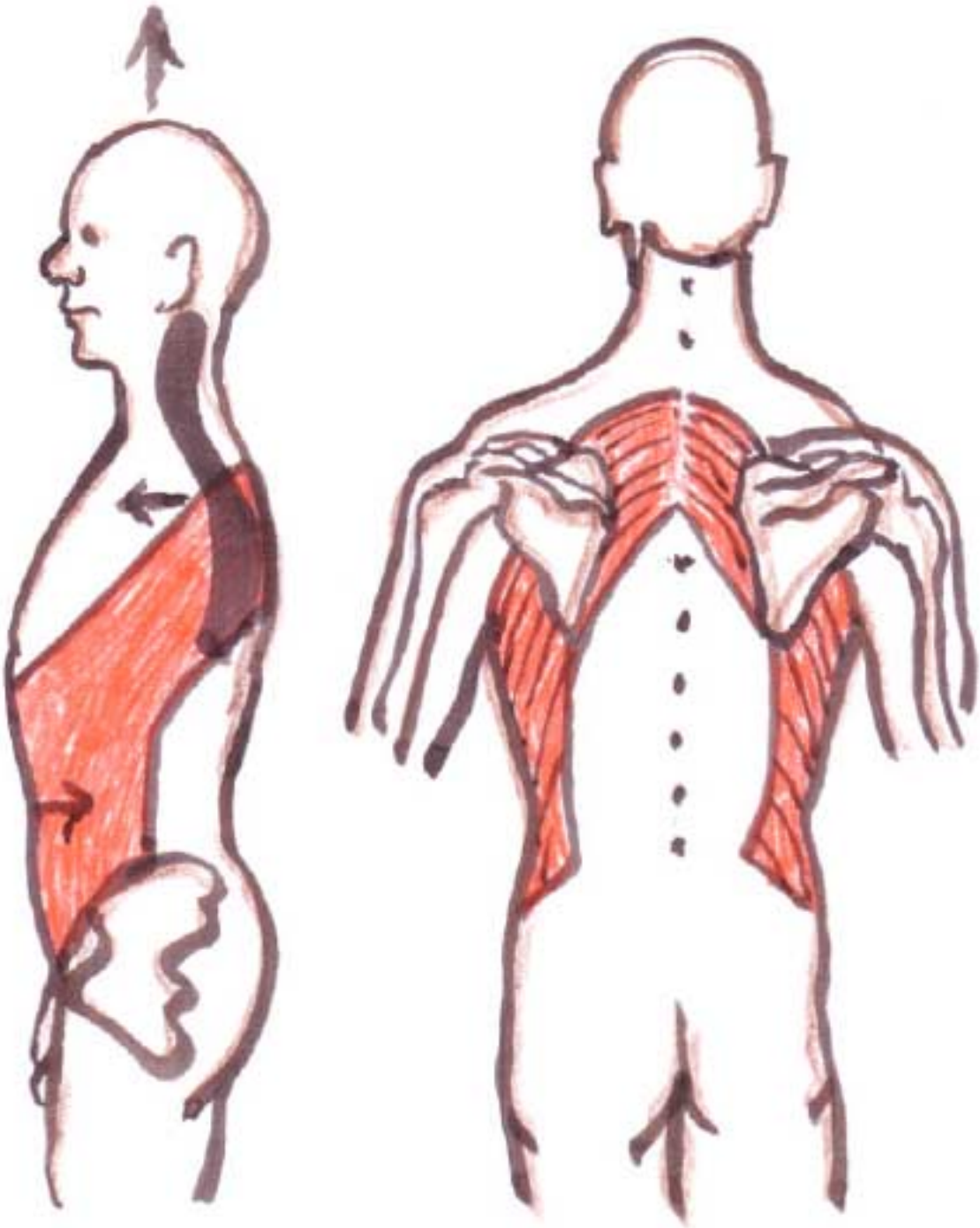
2.3.4. LES MUSCLES GRANDS ET PETITS OBLIQUES - *Vonnick Caroff*



2.3.5. LE GRAND DORSAL - *Vonnick Caroff*



2.3.6. LE GRAND DENTELÉ - *Vonnick Caroff*



2.3.7. LE GRAND DENTELÉ ET LE GRAND OBLIQUE - *Vonnick Caroff*

III

LECTURES

DES

REPERTOIRES

3.1. NOS SOURCES

La substance des fiches de danse émane de différentes sources que nous avons pu explorer en un an d'investigations (détaillées dans l'annexe 3.

1- Des lectures de livres.

2- Des visionnages de films de collectages anciens ou moins anciens qui nous ont permis de nuancer et de confirmer certains traits de la pratique actuelle. Ils ont élargi notre champ de vision et ouvert d'autres horizons pédagogiques. Nous avons ainsi passé des heures à analyser les initiations du mouvement, notamment grâce aux ralentis.

3- De nombreuses écoutes musicales : le caractère des musiques, leurs nuances et leurs accentuations nous ont baignées tout au long de notre travail

4- De notre observation de la pratique actuelle : les stages et les ateliers que nous avons suivis. Nous avons noté les propos pédagogiques dans les cours, ce qui est dit, la façon dont on le dit, le contexte et l'ambiance. Ils ont été souvent accompagnés de rencontres et d'échanges. Ce temps d'imprégnation a nourri toute notre lecture du mouvement comme notre rendu.

5- Des réponses au questionnaire et des entretiens (une cinquantaine d'heures enregistrées) avec des acteurs de la "danse traditionnelle" actuelle. Nous avons tenu compte de leurs attentes pour l'avenir, de leur vision contemporaine du "bon danseur".

Peu à peu, de ces sources, nous avons dégagé des éléments, par recoupements, comparaisons, combinaisons, assemblages… Nous avons pas à pas décelé les caractères corporels des différentes danses : élans intérieurs, élans physiques, élans musicaux.
Les fiches qui suivent sont ainsi nées d'une composition à partir de ce que nous avons lu, vu, entendu, vécu corporellement… Ce n'est pas une étude linéaire ; elle s'inscrit dans une recherche complexe autour du corps, nécessitant de faire des choix, de prendre parti…

3.2. LES PARTI PRIS

3.2.1. LA LECTURE CORPORELLE

La lecture de ces fiches nécessite d'avoir eu accès à la deuxième partie de notre étude. C'est là que nous exposons les soubassements de notre outil principal : la lecture des corps en mouvement.
Nous ne traitons pas des danses en tant que telles, mais de l'élan postural que nous avons peu à peu dégagé dans celles-ci. Il nous paraît fondamental ; mais nous ne réduisons pas les danses à cet élan.

Rappelons que la marche a modelé notre corps des pieds à la tête, et de la tête aux pieds : cela a été développé dans la deuxième partie. Nous avons parlé des caractéristiques des corps et de celles des corps dansants (cf. 2.1.1.).
La lecture des danses nous renvoie à un sous-texte postural inhérent aux structures des danses : chaque communauté a construit un corps collectif à bas bruit qui a façonné les danses tout autant que les corps. Nous tenterons de lire cette signature-élan des danses, chacune traduisant avec singularité un intense engagement corporel.
S'approprier la signature-élan ne va pas de soi surtout quand sa propre signature posturale s'est construite sur un bas bruit différent. Par exemple, si notre marche s'engage par le haut du corps, il sera plus difficile de danser certaines bourrées ; les accents et les élans nous seront a priori étrangers. Si elle s'engage par le bas, les danses du Sud-Ouest nous paraîtront

difficilement accessibles et peut-être se sentira-t-on ridicule, ou emprunté. Il sera nécessaire alors de préparer le corps pour accéder aux danses de l'autre qui ne nous seront pas familières. Et passer d'un élan à un autre est loin d'être évident : on comprend que certains choisissent de se spécialiser dans un terroir, peut-être inconsciemment pour cette raison.

3.2.2. LA DANSE EST-ELLE DISSOCIABLE DU DANSEUR ?

On nous a mis en garde par rapport au danger de considérer la danse comme "un objet", un objet qui existerait en dehors du corps du danseur ou des danseurs.
Comme en musique, les notes de la partition ne disent pas la musique, pas plus que l'instrument, ni l'instrumentiste. La musique, c'est la musique : elle est plus que l'addition de ces trois facteurs, mais en même temps, ces facteurs existent.
Nous ne traitons qu'un aspect de ce tout qu'est la danse : nous avons pu dégager un certain nombre de tendances posturales et dynamiques qui participent à l'identité des danses ici étudiées. Ces caractères généraux sont forcément des approximations. La généralisation est une étape dans tout apprentissage ; plus le savoir s'étoffe et plus on peut approcher la matière et en préciser les détails.
De là, vient notre parti pris des aires des danses et leur regroupement (par exemple le Sud-Ouest).
Nous ne voulons pas traiter la danse comme un objet, d'autant plus qu'en danse traditionnelle, l'appropriation semble essentielle. Cette conception serait d'ailleurs antinomique avec nos parti pris.
Nous proposons des chemins qui permettent au corps d'approcher les élans posturaux judicieux pour s'approprier chaque danse. Ces pistes sont des chemins d'apprentissage propres à notre matière. Ce ne sont pas les seuls outils qui existent, et ils n'ont de valeur que si les transmetteurs se les approprient.

3.2.3. UN PLAIDOYER POUR LE CORPS

On pourra nous objecter que les danses traditionnelles ne passent pas par le corps, qu'elles sont à 50% mélodie, et 40% relation sociale diversifiée. Certes, pourtant, elles passent par l'action, et l'action passe par le corps.
C'est là l'objet de notre plus grande surprise : qui peut nier (a fortiori un danseur ou un musicien) que l'action passe par le corps ? Pourquoi est-il si difficile d'admettre que le mouvement, la danse passent par le corps, ce médiateur incontournable et source de richesses infinies ?

3.2.4. HOMMES ET FEMMES, HIER ET AUJOURD'HUI

Dans les films de collectages, hommes et femmes participent aux mêmes danses (rondeaux, danses de Bretagne) et partagent le même élan postural. Les femmes le font vivre avec autant d'intensité mais moins d'amplitude, quelquefois en laissant aux hommes le soin de lancer les élans puis en entrant dedans ensuite, par ricochet.
Cette différence s'estompe actuellement. Aujourd'hui, les femmes dansent même les danses qui étaient autrefois réservées aux hommes (par exemple, les sauts basco-béarnais) et choisissent en toute autonomie la gestion de leur danse.
Nous n'insisterons pas sur cet aspect, laissé au libre choix du transmetteur d'aujourd'hui.

3.2.5. PARTI PRIS DE NOTRE ECRITURE

Si notre matière repose sur des données neuro-physiologiques, anatomiques et bio-mécaniques, le corps est aussi une matière poétique ; et la danse est poésie et plaisir du mouvement.

Nous avons aimé découvrir et pratiquer les danses analysées et pour les traduire en mots, notre style sera souvent poétique, parce que c'est le plus proche d'une expression artistique. L'engagement corporel dans les danses traditionnelles nous l'imposait, d'emblée. Nous assumons ce choix, même s'il paraîtra excessif parfois pour certains : il sera tout autant subjectif que suggestif… Le choix des citations est lui aussi motivé par le goût des images poétiques, images qui peuvent être dynamisantes pour le transmetteur.

3.3. LES LIMITES DE NOTRE ETUDE

La première est liée au temps : cette lecture des danses est conditionnée par le travail d'un an et demi, pour partie pris sur nos temps de loisirs. Elle s'est nourrie de la pratique et du vécu des cours et des stages principalement entre juillet 2003 et juillet 2004 : comparé à ceux qui pratiquent les danses d'une seule région, et cela depuis quarante ans c'est bien peu… C'est à travers eux néanmoins que nous avons pu faire ce début d'analyse : ce sont leurs paroles, leurs cours et tous les échanges qui nous ont permis ces écrits. Nous sommes tributaires de ceux que nous avons rencontrés, comme nous sommes limitées par les rencontres que nous n'avons pas eues ; notre regard ne prétend être ni exhaustif, ni infaillible.

La deuxième limite est liée à notre matière elle-même et ses outils : ils sont complexes et difficiles d'accès à première vue ; nous sommes donc obligées de les simplifier afin de rester compréhensibles. De plus, leur enseignement est essentiellement pratique et pragmatique. Ce travail est une étape, à affiner et à questionner au fil du temps avec les acteurs des danses traditionnelles. Enfin, répétons que le but de ces fiches est de proposer un certain nombre d'outils dérivés de l'AFCMD aux transmetteurs.

Autre limite, et elle est de taille : celle liée aux "danses traditionnelles" elles-mêmes. Nous sommes conscientes qu'elles existent avec des inconnues nombreuses et différentes selon les danses, ou selon les régions. Dans le milieu, on sait bien qu'il ne subsiste que des traces parcellaires de la danse traditionnelle. Dans certaines régions, elles se sont perdues. C'est le cas du nord et du nord-est de la France. En Alsace, les reconstitutions ont été faites d'après les textes et des musiques ; mais nulle part on ne parle d'élan… Pour le rigaudon du Sud-Est, nous avons eu accès à 30 secondes de film, ce qui nous a paru insuffisant pour faire une fiche : nous pouvons juste dire que la danse visionnée présentait un caractère de légèreté. Dans d'autres régions, comme le Poitou, les collectages ont été plus tardifs. En Provence, c'est encore une autre histoire… Pour plus d'informations, nous renvoyons notre lecteur à la bibliographie (annexe 3).

3.4. LES FICHES DE DANSE

Il y a des fiches générales et des fiches spécifiques ; nous avons construit une fiche générale lorsque nous avons pu dégager des caractères récurrents au sein d'une région ou d'un type de danse.

Chaque fiche de danse spécifique renvoie à la fiche générale. Dans les fiches de danse, on pourra rencontrer des variantes.

La lecture se décline en sept items, dont l'ordre et la présence dépendent des danses ; l'ordre des items est déjà une indication de ce qui nous semble prééminent. Les items sont tous présents dans les fiches générales, mais n'apparaissent dans les fiches de danse que ceux contribuant à les spécifier.

Nous faisons une présentation exhaustive de toutes les sous-parties qui peuvent se trouver dans chaque item ; nous pouvons omettre d'en traiter certaines lorsqu'elles sont accessoires.

TYPOLOGIE

Simple repérage permettant au lecteur peu familier de la danse concernée de la situer ou de l'identifier. Il est succinct, forcément approximatif et ne prétend pas restituer toutes les données relatives à la danse en question.

PRESENTATION GLOBALE DE L'ELAN POSTURAL

Elle comprend le moteur de la danse, l'analyse des dynamiques et ce qui est mis en jeu dans la danse.
Le rapport musique-danse est essentiel. Les élans musicaux et corporels sont en effet jumeaux. Mais nous ne traitons du rapport musique-danse que lorsque cela a une incidence sur la présentation des outils en fin de fiche.

POLE AERIEN

Il comprend ce qui s'organise au niveau du centre de gravité du haut du corps (tronc, membres supérieurs et tête) symbolisé par G' (situé autour de la 4^{e} vertèbre dorsale) ainsi que ce qui s'organise au niveau de la cage thoracique et des articulations des membres supérieurs : épaule, coude, poignet, main.
Il inclut ce qui s'organise au niveau du regard.

POLE TERRIEN

Il comprend ce qui s'organise autour du centre de gravité du corps, symbolisé par G (situé autour de la 2^{e} vertèbre sacrée) ainsi que ce qui s'organise au niveau du bassin et des articulations du membre inférieur : hanche, genou, cheville.
Il inclut ce qui s'organise au niveau du pied.

RAPPORT AUX AUTRES

Cet item peut être dédoublé dans certains cas. Dans l'introduction, apparaît la nature du collectif et du (ou des) partenaires, et ce qu'il implique corporellement.
Il inclut la spécificité de la prise de main s'il y a lieu.

RAPPORT A L'ESPACE

Il comprend la nature de l'espace en jeu et ce qu'il implique corporellement, l'espace décidé ou à créer, et l'évolution au cours de la danse.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

Dans cet item, à partir des observations conduites, et en fonction des caractères dégagés, nous vous présentons des chemins d'expérimentations pour la mise en œuvre qualitative de la danse. L'ordre de présentation suivra le même principe que celui des items, quant à la prééminence. Il différera donc selon les danses. Ce sont des propositions spécifiques de l'AFCMD pour les transmetteurs (cf. 2.2.3.4.).

PREVENTION

Cet item inclut les précautions à prendre et les conseils en prévention : échauffement, renforcement musculaire, étirements. Il n'apparaît pas toujours.

L'ELAN POSTURAL DANS LES RONDES CHANTEES

FICHE GENERALE

TYPOLOGIE

La ronde est une danse où l'on se tient en général par la main en tournant autour d'un point central. C'est une "machine" parole-chant-danse. Elle est la fusion d'un récit, d'une mélodie et d'un pas dansé. Elle évoque souvent une histoire qui était là pour porter la mémoire, pour transporter à travers le temps, le capital des connaissances. Mais elle peut aussi être une chanson-jeu à compter, destinée à l'accompagnement.

De ce que nous pouvons connaître, c'est la première forme générique de la danse traditionnelle.

Présentes dans de nombreux répertoires, les rondes sont plutôt des danses lentes, fluides, au pouvoir hypnotique. En Bretagne, les danses étaient probablement toutes chantées ; pour certaines danses, cela demande une grande endurance physique au chanteur.

Aujourd'hui ces rondes sont souvent chantées au début ou à la fin des ateliers, en guise d'échauffement ou de retour au calme : elles sont l'occasion d'un partage, partage du chant et de la danse, et d'un univers commun.

PRESENTATION GLOBALE DE L'ELAN POSTURAL

C'est l'élan de la danse communautaire : une vibration partagée par tous, le vécu d'une empathie musculaire collective. La respiration commune du chant est un lien supplémentaire qui permet la circulation de l'énergie dans la ronde. Chant et danse se nourrissent l'un et l'autre de leur pulsion vitale. L'esprit et le corps sont portés, orientés par le récit.

On est plus suspendu dans le Sud-Ouest, plus dans un court ressort vertical en Bretagne : les rondes reflètent l'élan postural du lieu où elles sont dansées.

La ronde s'inscrit dans le temps et a besoin de durer ; le courant gagne progressivement le reste du corps. Elle peut créer un univers magique, devenir envoûtante. Chacun dans la ronde crée le bain musical qui inonde le groupe et remplit ses oreilles. C'est l'adéquation totale entre la musique et la danse.

RAPPORT AUX AUTRES

On donne sa main (ou son bras, ou son doigt) en même temps qu'on prend celle de l'autre ; c'est main dans la main que se forme la ronde ; c'est ainsi que se développe la circularité d'échanges entre recevoir et donner. L'anneau formé par la ceinture scapulaire va servir de relais (cf. 2.1.2.1.).

Il influe peu à peu sur l'axe gravitaire où chacun porte et est porté ; "je" devient "nous" et fait partie d'un grand corps avec plusieurs têtes... et mille pattes. La ronde est un exemple concret de la contagion gravitaire ; le centre de gravité se trouve quelque part au centre de la ronde. Quand cela s'arrête, il faut parfois quelques secondes pour se lâcher ; on se sent tout seul, abandonné, avec une seule tête, deux mains qui fourmillent et seulement deux pieds pour tenir debout.

Le chanteur est souvent le meneur de la danse. Il lance le chant et le groupe répond, ce qui introduit une sorte de balancement, un va-et-vient, un aller-retour qui rythme ces danses. En pays de "kan ha diskan", seuls chantent le meneur (le "kaner") et celui qui répond (le "diskaner").

La notion de couple peut se combiner avec celle du groupe. Par exemple, l'homme et la femme s'orientent différemment l'un par rapport à l'autre. L'homme peut varier entre le sens de la ronde pendant la première partie de chaque séquence, et légèrement vers le centre ou vers sa partenaire pendant la seconde. C'est ce qui se passait dans le branle de la Vallée d'Ossau ; nous le mentionnons ici car il garde l'esprit de la ronde chantée, bien qu'il soit maintenant dansé en chaîne.

POLE AERIEN

Le travail du diaphragme est intense, les côtes sont ouvertes et larges en bas (cf. 2.1.2.4.) ; ce sont des danses qui échauffent très rapidement et intensifient tous les échanges : entre l'air intérieur et l'air extérieur, entre soi et le groupe, entre la terre et le ciel…

La vision périphérique prédomine (cf. 2.1.2.3.), mais elle varie selon les danses, elle aussi, entre la terre et le ciel.

POLE TERRIEN

Le rythme soutenu est pris par les pieds qui l'impriment dans le sol ; c'est la pulsation, proche de celle du coeur. Le rythme est plus organique et lent quand la danse est à base de marches, dans toutes les danses proches des branles. Pour les nouveaux venus dans la ronde, c'est le haut du corps qui apprend au bas du corps.

RELATION À L'ESPACE

La ronde forme un espace rond tourné vers l'intérieur. On règle la distance avec les autres, en même temps que la distance entre le pas et la régularité des pas. On trouve des déplacements avant-arrière, des déplacements latéraux en continu le plus souvent dans le sens des aiguilles d'une montre, ou des déplacements orientés de trois quarts vers la gauche.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

On pourra développer des exercices-jeux ou des prises de conscience de la relation entre le centre de gravité du corps et le centre de la ronde. Par exemple, on se mettra en cercle épaules à épaules.

Pour renforcer le caractère multi-relationnel de ces danses, on incitera les apprenants à être conscients de leur propre mouvement, de leur accord avec les partenaires les plus proches, de leur participation à un élan d'ensemble, ainsi que du rôle organisateur du regard et de l'écoute.

On portera son attention à la qualité du contact main-main, en précisant la tonicité.

On pourra aussi faire prendre conscience de la connexion entre la main et G' (cf. 2.1.1.3.), entre l'axe vertical et l'axe horizontal.

On fera appel au regard périphérique qui englobe la ronde (cf. 2.1.2.3.).

Pour développer la musicalité, on explorera corporellement la pulsation, la mesure, les nuances et les accentuations en alternant avec des écoutes musicales (cf. 2.1.2.2.).

Chanter en dansant n'est pas toujours évident pour les danseurs, cela peut signifier un diaphragme un peu bridé dans le mouvement (cf. 2.1.2.4.). La concentration est double. Au début, il y a ceux qui chantent et n'ont pas la danse, et l'inverse : cela s'unifie peu à peu. Certains restent muets jusqu'au bout...

La ronde chantée est la réunion de la jouissance kinesthésique et du plaisir du chant. Elle est source de bien-être. En tournant le dos au monde, on se centre vers les autres.

L'ELAN POSTURAL DANS LES DANSES BRETONNES

FICHE GENERALE

TYPOLOGIE

En comparaison avec d'autres régions, la Bretagne dispose d'un répertoire riche et particulièrement préservé : danses en ronde, mais aussi en chaîne ouverte, en double front, en cortège, en quadrette, en couple ouvert ou fermé... C'est aussi le plus pratiqué : dans les "festou-noz", groupes loisirs, cercles celtiques…

PRESENTATION GLOBALE DE L'ELAN POSTURAL

C'est une danse foncièrement communautaire où la ronde et ses dérivés tiennent une place majeure. L'élan est donné par la cage thoracique qui est l'élément moteur du mouvement. Le haut du corps forme le tissu de la ronde.

Une des fonctions de la danse était de tasser la terre ; mais le corps, lui, ne l'est pas... il émane une grande force de la verticalité des danseurs. Ils semblent mus par un ressort permanent et une énergie contenue ; rien n'est mou ! "La danse maintient l'homme debout" (une nonagénaire citée par Jean-Michel Guilcher).

On parle de la contention musculaire de la danse bretonne.

Sur les collectages anciens, la force de la cohésion dans la ronde est si forte qu'elle entraîne la communauté dans un seul rythme, même si la forme des pas diffère. C'est un grand corps qui danse. La danse incarne la musique. Sur le plan rythmique, le temps fort est en bas.

RAPPORT À L'AUTRE

La prise des mains laisse plus ou moins de liberté dans le haut du corps.

On se tient par le petit doigt, qui peut être remplacé par le majeur. L'homme, généralement, met le petit doigt par-dessus, ce qui lui permet de refermer ses doigts en poing, et d'être un peu meneur.

On se tient par les mains. Le plus souvent, la main droite en supination et la main gauche en pronation s'associent à la marche dans le sens de la ronde ; mais face au centre, les positions de main sont le plus souvent symétriques (les deux mains de l'homme en supination, celles des femmes en pronation).

On se tient par les mains avec flexion du coude, plus ou moins serré contre le corps : en général l'avant-bras droit par dessus, avant-bras gauche par en-dessous. L'avant-bras droit porte en pronation, le gauche est porté en supination. On peut aussi se tenir (sans porter et sans être porté) en prono-supination.

Dans le coude-à-coude proche du corps ou la tenue par le petit doigt, les liens sont relativement étroits et contraignants.

La prééminence de la communauté peut être nuancée : ainsi, la relation de couple dans le kas abarh est plus forte que celle du groupe. De même, dans les gavottes sud-cornouaillaises (ex : "bigoudenn", "glazig").

On trouve peu de performances individuelles malgré des exceptions. Par exemple, dans la danse Pourlet, le meneur de la chaîne peut se distinguer et se permet des variations.

POLE AERIEN

La cage thoracique est très érigée, jusqu'à l'extrême selon la danse. G' est au dessus de G (cf. 2.1.1.3.) mais il peut varier selon les mouvements des bras ; le mouvement des jambes en avant dans la kerouezée (le kost ar c'hoat ou autres danses avec des croisés de jambes devant) peut parfois amener G' en arrière en léger contrepoids.

L'omoplate est présente et sagittalisée contre la cage thoracique qui s'appuie sur elle pour trouver sa mobilité et sa vitalité. Quand les deux bras balancent sur le plan sagittal, ils mobilisent peu l'omoplate : elle est stabilisée par le grand dentelé prolongé par les muscles

obliques de l'abdomen (cf. 2.1.2.1.2.). Les deux bras sont rarement dissociés. C'est aussi le muscle grand dentelé avec les obliques qui va permettre les sauts spectaculaires (très connus en photo) de la gavotte Pourlet.
La suspension de la cage thoracique et l'appui qu'elle donne vont libérer le mouvement des appuis des pieds. Les chaînes controlatérales sont très fixées et contrôlées.
"Contre vents et marées" serait aussi peut-être le secret de la force de ces danses autant que le travail et la fête de l'aire neuve. Lutter contre les éléments apprend l'aplomb.
Le regard est porté sur l'horizon ; la tête est libre par rapport à la cage thoracique.

POLE TERRIEN

Le centre de gravité est situé pratiquement au dessus du centre de pression. On est dans un élan vertical avec accent vers le bas.
Le pied presse, piétine, tasse la terre, plutôt à plat ou sur la "demi-semelle". Les coussinets stimulent en permanence la plante de pieds et ainsi le tonus de la colonne vertébrale (cf. 2.1.1.5.1.).
Le pied est peu articulé, il ne se déroule pas. Le talon (calcanéum) est lâché vers le sol pour laisser libre le jeu du tibia avec l'astragale. Le travail du bas de jambe est parfois très sec et nerveux.
La cheville reste presque toujours fléchie (le jambier antérieur est très fort, voire raccourci).
Le ressort est permanent mais on ne profite pas (ou peu) du rebond. Pas de temps de suspension, ni de temps de rebond, car l'accélération est vers le bas.
Les genoux sont souples. La hanche plie avec les genoux et les talons sont toujours sous les ischions même en l'air.
Pas de posé incomplet (cf. 2.1.1.4.4.), sauf parfois le "et" du "3 et 4" de la gavotte.
L'appui au sol peut être parfois une frappe énergique, vive, voire heurtée et brusque.
"En lutte bretonne, il faut décoller l'adversaire du sol et le retourner en l'air ; ses épaules doivent toucher le sol. Ensuite on tombe avec lui et on roule. C'est un contact physique très fort. Ce qu'elle a de commun avec la danse bretonne ? C'est un contact fort avec le sol (une attaque) qui aboutit à un temps levé, une courte suspension." (Patrick Le Doaré, ancien lutteur et chorégraphe dans le Finistère)
Ces grands traits caractéristiques sont à nuancer selon les danses : ainsi, il y a du rebond dans certaines gavottes ; et l'on glisse horizontalement dans la gavotte de l'Aven. On trouve des posés légers (cf. 2.1.1.4.4.) dans le kost er c'hoat.

RAPPORT À L'ESPACE

Quand on est en rond, c'est l'espace intérieur du cercle qui est privilégié, et l'avant du corps. Certaines danses toujours en ronde ont été transformées en chaîne ouverte dans les "festou-noz".
Dans la ronde, on peut être face au centre, ou le corps orienté dans le sens de la marche. La prise de main asymétrique y est associée. Quand on marche, c'est en général vers la gauche, dans le sens des aiguilles d'une montre (quelques exceptions : le bal plinn, le bal de la région de Treger, celui de Loudéac… qui partent en sens inverse)
On peut aussi se tourner vers le partenaire de droite ou de gauche comme dans la ronde à trois pas du type "dañs round".
L'évolution de certaines danses en rond où la notion de couple a pris le dessus sur la ronde a donné la forme en cortège, sur un cercle : la gavotte "bigoudenn" ou le kas abarh par exemple. Dans la gavotte de l'Aven, on se déplace de façon tangentielle par rapport au centre. La quadrette garde alors son alignement frontal.

Nous ne traiterons pas spécifiquement du bal ou "dañs diskuiz" (danse de repos) ou "tamm kreiz" (morceau du milieu) qui a disparu dans certaines régions. Il occupe toujours la

deuxième place dans les danses tripartites avec une séquence "balade" et une séquence où les danseurs marquent la pulsation musicale avec les bras ou les pieds. Cette seconde partie sert d'intermède entre deux rondes identiques, de repos entre deux danses fatigantes (l'équivalent de l'intervalle-training en sport). On l'apprécie après la danse plinn. C'était et c'est toujours dans les festou-noz un moment d'échange entre couples.

Remarques sur le port du costume aujourd'hui

Dans les cercles celtiques, les occasions d'animation et de spectacles sont fréquentes. Le port du costume aujourd'hui peut donc avoir une incidence sur la tenue des corps. Les Bigoudens portent un plastron rigide. C'est pour les femmes, surtout, que le costume a une influence sur la posture : la plupart portent des chaussures vernies avec talons ; le haut du corps parfois gainé et corseté participe au maintien du corps, à la suspension de la cage thoracique qui permet le ressort ; le tissu des robes est souvent lourd et empesé. Le port de la coiffe même s'il n'est pas celui d'une Bigoudène influe sur le port de tête. Certaines danseuses qui doivent porter les coiffes bigoudènes s'entraînent pendant le temps de répétition avec des sacs de sable sur la tête : l'alignement de toutes les coiffes exigé dans les cercles entraîne une tenue assez hiératique. Cette flèche organise une grande partie de leurs danses.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

Danse communautaire, élans étroitement partagés, vibrations verticales intenses, suspension spécifique de la cage thoracique, énergie forte et contenue : ces caractères sont à la source du plaisir des danses bretonnes, mais aussi de leurs contraintes physiques.

On pourra commencer par façonner l'élan postural dont le pôle aérien est très spécifique avec la mobilité verticale de la cage thoracique.

On prendra conscience de l'axe relationnel dans la ronde : la ceinture scapulaire est l'anneau qui relie la main à la colonne verticale et permet la cohésion de la chaîne fermée. On travaillera les possibilités de l'omoplate puis son placement ainsi que la sollicitation de la chaîne musculaire rhomboïdes-grand dentelé-grand oblique (cf. dessin 5). On précisera la tenue des mains en prêtant attention à la répercussion de celle-ci sur les rotations des membres supérieurs, leur incidence sur l'omoplate et la colonne (cf. 2.1.2.1.).

On indiquera et exploitera l'utilisation du regard périphérique (cf. 2.1.2.3.).

On stimulera les coussinets des pieds.

Pour développer la musicalité, on explorera corporellement la pulsation, la mesure, les nuances et les accentuations en alternant avec des écoutes musicales (cf. 2.1.2.2.).

Pour renforcer le caractère multi-relationnel de ces danses, on incitera les apprenants à être conscients de leur propre mouvement, de leur accord avec les partenaires les plus proches, de leur participation à un élan d'ensemble, ainsi que du rôle organisateur du regard et de l'écoute.

PREVENTION

En raison de l'extrême sollicitation du bas de jambe, on échauffera électivement la cheville par des sollicitations proprioceptives. On étirera le jambier antérieur et le triceps sural (muscles du mollet) pour prévenir les tendinites.

Pour éviter à long terme les douleurs lombaires et la raideur de la chaîne postérieure, il faudra éveiller et prendre conscience des lordoses du corps (arches internes du pied-genoux-lombaires-cervicales) qui jouent le rôle de ressorts et d'amortisseurs du corps.

Enfin, soulignons que ces danses sont asymétriques (cf. 2.2.3.3.).

LE CHOIX DES DANSES

Concernant les danses de la région Bretagne que nous allons traiter, notre choix s'est orienté vers les danses en rond, les plus pratiquées et si populaires aujourd'hui. L'analyse des danses

est basée sur la version la plus courante, rencontrée dans les cercles celtiques ou dans les festou-noz (souvent la plus simple).
Nous traiterons de l'élan postural dans le rond de Saint-Vincent, le rond du Pays Pagan, la danse plinn, les ridées et laridés, les danses en dro.
Pour la famille des gavottes : ce sont des danses en chaîne fermée ou chaîne ouverte selon les régions, ou mixte (tantôt ouverte, tantôt fermée) ou en cortège, sur une phrase de 8 temps. Le pas ou la danse prend des formes très diverses, selon les régions. Nous avons choisi de faire une fiche différente pour les gavottes les plus couramment pratiquées : les gavottes de la Montagne, la danse fisel, la danse plinn, le kost ar c'hoat, les gavottes du Pays de l'Aven.

Pour ce qui concerne les avant-deux de Haute-Bretagne

Leur forme ainsi que la formule d'appuis sont très semblables aux avants-deux du Poitou ; sur les collectages (pas très) anciens, il n'apparaît pas ou peu de différences. La seule qui soit notable nous a paru être le rapport au sol (cf. pôle terrien) proche de la Basse-Bretagne. L'avant-deux de Bazouges est plus enfoncé dans la terre ; celui d'Ancenis est plus envolé. Les avant-deux de travers (qui ont des déplacements latéraux où l'on ne "traverse" pas) n'existent qu'en Bretagne.
Les spécialistes des avant-deux du Poitou connaissent peu les avant-deux de la Haute-Bretagne et vice-versa. Certains même ignorent leur existence. Les avant-deux de Bretagne ont été analysés par fiches qui servent de guides pour les animateurs (cf. bibliographie), un peu "formatés" pour la transmission et l'objectif du spectacle. Le revivalisme dans les avant-deux du Poitou n'a pas la même histoire : il s'attache aujourd'hui à lui redonner toute la part d'individualisation qu'une quadrette permet.
Les dernières recherches situent une zone d'avant-deux à l'ouest qui regrouperait Poitou, Anjou, Vendée, Basse-Normandie, Haute-Bretagne. Nous traiterons de l'avant-deux dans la fiche "l'élan postural dans les avant-deux" de Poitou-Vendée.

L’élan postural dans le rond de Saint-Vincent

Se référer à la fiche générale des danses bretonnes pour les caractères principaux.

TYPOLOGIE

Rond de Haute-Bretagne, c’est une ronde chantée, sans doute de la famille de l’"en dro", lui-même issu des branles doubles à 8 temps. Une des plus dansées dans les "festou-noz" ; elle y perd souvent son caractère grave et les bras, comme les appuis, deviennent Un peu "n’importe quoi". Deux pas (GD) qui avancent (les bras montent vers l’avant) et deux qui reculent (les bras se replient et relâchent) ; la progression vers la gauche se fait par la jambe gauche qui s’écarte un peu.

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

Le corps dans son ensemble est porté vers l’avant, vers le centre de la ronde. C’est le haut du corps qui est moteur, starter de l’accélération. C’est une ronde happée par son centre... une danse envoûtante.

RAPPORT À L’AUTRE

L’élan vers le centre du cercle est premier. L’accent est vers l’avant.
Le dessin des bras comme le duo musique-danse est primordial pour la ronde. Les bras s’allongent à l’aller en montant sur le plan sagittal en deux temps avec temps de ressort du bas vers le haut ; ils scandent la danse quand on s’approche du centre. Ils tendent vers l’extension et... redescendent fléchis avec une virgule (par au-dessus) pour relâcher vers le bas. Tension et détente alternent avec l’avancée et le recul.
On se tient par le petit doigt (ou le majeur) : ce fil ténu solide sans crispation nous lie à la ronde et est lui-même relié à l’axe gravitaire par l’omoplate. Si le grand dentelé est recruté, celle-ci trouve remarquablement sa place.

POLE AERIEN

L’élan de la cage thoracique porte G’ en avant (cf. 2.1.1.3.). Sur la durée, le diaphragme est libéré par le chant. Les deux temps de suspension vers l’avant incitent à l’inspiration, le recul à l’expiration. La vélocité constante du haut du corps, comme celle des bras, concourt au plaisir de la danse.

POLE TERRIEN

Les pieds se posent à plat, fermement, en donnant l’impression de vouloir s’y enfoncer. On parcourt beaucoup de distance : les pas sont amples. Les genoux se fléchissent surtout quand on avance.
Le centre de gravité du corps anticipe l’avancée du pied gauche vers l’avant et vers la gauche amenant le corps en légère extension ; le corps recule lors de la flexion du coude, anticipant ainsi le pas en arrière (cf. 2.1.1.4.).

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

La vitesse des bras, constante ou non, apporte la jouissance et l’énergie à ces rondes. L’accord avec le groupe se fera par le mouvement des bras. On pourra le communiquer même les yeux fermés, d’abord sans déplacement. Il est important d’éviter la segmentation corporelle dans l’apprentissage de ces ronds (cf. 2.2.1.1.).
Pour favoriser l’élan primitif par la cage thoracique, on la sollicitera au préalable dans les trois plans, ainsi que la ceinture scapulaire et les bras.
On sollicitera la mobilité de l’omoplate, puis son placement pour favoriser la chaîne musculaire qui va du petit doigt à l’omoplate et la stabilise (cf. 2.1.2.1.3.).
On portera son attention au regard et à l’écoute périphérique (cf. 2.1.2.2.) de façon à être "branché" sur les côtés : par les côtes, les yeux, les oreilles, et les mains.

L’élan postural dans le rond du Pays Pagan

Se référer à la fiche générale des danses bretonnes pour les caractères principaux.

TYPOLOGIE

Ronde chantée, sans doute de la famille des branles doubles à 8 temps, elle fait partie des danses de l’ancien évêché du Léon. Trois pas et assemblé avec un posé léger du pied qui assemble (4 temps à droite alternent avec 4 temps à gauche) en aller-retour avec balancés des bras d’avant en arrière. On l’appelle parfois "la petite danse" ; elle est remarquablement simple, martelée et très dynamique.

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

C’est l’élan d’une ronde dynamique, alliant force dans le haut comme dans le bas du corps. Une fois lancé, on finit par se laisser porter par le mouvement ; cet aller-retour peut même prendre un caractère hypnotique (cf. 2.2.2.5.).

RAPPORT À L’AUTRE

Les bras qui balancent d’avant en arrière sont fermement allongés, mais sans raideur ; le mouvement est concentré dans l’articulation scapulo-humérale. L’énergie donnée par le balancement des bras initie la suspension avant le changement de direction et l’avancée.
Dans la deuxième partie, plus enlevée, on rencontre le regard de l’autre au moment de la coordination des mouvements de bras : rotation externe du bras et flexion du coude avec main en supination qui passe en pronation "par au-dessus" pour redescendre.

POLE AERIEN

L’élan de la cage thoracique est premier. L’omoplate est fixée sur elle par le grand dentelé.

POLE TERRIEN

Les pieds martèlent le sol ; le chant est souvent soutenu et rythmé par le son de ce martèlement.
Dans la deuxième partie, les pas rebondissent plus et le style est plus marqué.
On recule le centre de pression (cf. 2.1.1.4.1.) en gardant le talon au sol, ce qui donne un pas pesant et grave.

RAPPORT À L’ESPACE

C’est une marche aller-retour où l’on pivote sur le troisième pas : à peine un demi-tour, le corps restant sans cesse en relation avec le centre de la ronde.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

La vitesse des bras, constante ou non, apporte la jouissance et l’énergie à ces rondes. L’accord avec le groupe se fera par le mouvement des bras. On pourra le communiquer même les yeux fermés, d’abord sans déplacement. Il est important d’éviter la segmentation corporelle dans l’apprentissage de ces ronds (cf. 2.2.1.1.).
Pour favoriser l’élan primitif par la cage thoracique, on la sollicitera au préalable dans les trois plans, ainsi que la ceinture scapulaire et les bras.
On sollicitera la mobilité de l’omoplate, puis son placement pour favoriser la chaîne musculaire qui va du petit doigt à l’omoplate et la stabilise (cf. 2.1.2.1.3.).
On portera son attention au regard et à l’écoute périphérique (cf. 2.1.2.2.) de façon à être "branché" sur les côtés : par les côtes, les yeux, les oreilles, et les mains.

L’élan postural dans la danse plinn

Se référer à la fiche générale des danses bretonnes pour les caractères principaux.

TYPOLOGIE

L’adjectif plinn appliqué à la danse désigne un mouvement égal, un débit d’énergie régulier et continu (J.M. Guilcher) ; le terme de "lamm-pig" (saut de pie) désigne la danse en raison de son style.

Version la plus pratiquée : deux sauts pieds joints (le 1er se déplace un tout petit peu vers la gauche, le 2ème est sur place) et D/G/D (pieds à plats) sur place. Il s’agit de sauter, de quitter littéralement le sol pendant un instant, sans que cela se voie... et sans perdre la linéarité et la continuité de la danse. La structure rythmique est très courte.

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

L’élan est vertical pour sauter ensemble au coude-à-coude et côte-à-côte : un sautillement léger minimaliste et collectif. Serré l’un contre l’autre, chacun en outre serre fortement jambes et bras en adduction.

RAPPORT L’AUTRE

En général, on se positionne bras droit dessus, bras gauche dessous. Les mains et surtout les coudes sont le lien solide et fort vers la ceinture scapulaire. Parfois, on se secoue et on est secoué pour le meilleur ou pour le pire. Certains préfèrent parler d’une tension horizontale qui se propage sur le cercle.

POLE TERRIEN

C’est le corps tout entier qui prend appel et qui se réceptionne, mais de l’intérieur, sans aucun signe visible de l’extérieur : pas de déroulé de pied, ni d’amorti.

Les pieds sont serrés et se posent à plat dans la deuxième partie. Les talons décollent à peine du sol dans les deux premiers sauts. L’angle cheville-pied ne varie pas dans ce déplacement horizontal (minime lui aussi). Les genoux restent semi-pliés tout le temps. Les hanches sont en adduction permanente.

C’est une illustration exemplaire de l’alignement vertical parfait entre centre de gravité et centre de pression (cf. 2.1.1.4.1.). Pour garder la vitesse, on réduit au maximum le déplacement. La propulsion se fait sur la jambe droite, puis sur les deux pieds.

Le changement de niveau est minime. Aucune suspension en l’air. On ne profite pas du rebond : la percussion du pied est privilégiée. L’accélération est toujours vers le bas.

Cette danse demande une grande constance dans la répétition et beaucoup d’endurance. Dans les témoignages recueillis, elle est souvent citée comme permettant d’approcher un état d’hypnose (cf. 2.2.2.5.).

POLE AERIEN

La cage thoracique est soutenue, contenue, presque compressée sur les côtés. Il vaut mieux partager la secousse du groupe ! Le diaphragme doit travailler contre résistance. S’il en est capable, le second souffle arrive, et là, on se sent soulevé par la cage thoracique qui suspend les jambes en dessous (comme une pie ?).

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

On travaillera l’amorti en privilégiant le mouvement ascendant, intrinsèque à la danse. Il est important que, dès le début de la danse, la cage thoracique soit à la fois porteuse et portée afin de libérer le mouvement des jambes. On peut expérimenter ces qualités, seul, à deux, puis en groupe. De bonnes coordinations répétées entre la cage thoracique suspendue et le mouvement minimaliste des jambes peut sûrement orienter le danseur vers une régénération jubilatoire proche de la transe.

PREVENTION

Cette danse est très contraignante physiquement.

La colonne vertébrale est soumise à des risques de tassement si l'on ne sait pas mettre en jeu les amortisseurs du corps (cf. 2.2.3.3.) que sont les lordoses : le genou, les lombaires, les cervicales.

On échauffera les articulations du membre inférieur (hanches / genoux / chevilles / pieds) particulièrement dans la flexion en respectant l'alignement des articulations.

On commencera et on terminera la séance par l'étirement des trois faisceaux du triceps sural (muscles du mollet) très sollicité dans cette danse.

Quand le sol n'est pas un parquet flottant, le port de chaussures compensatoires est indispensable, au moins pour le temps d'entraînement.

L’élan postural dans les ridées et laridés

Se référer à la fiche générale des danses bretonnes pour les caractères principaux.

TYPOLOGIE

Ce sont des rondes de la famille des branles simples du Pays Vannetais et du Bas-Léon ; la progression latérale se fait toujours vers la gauche ; on parle de danse filante avec la ridée à la mode de Guillac. Les déplacements sont plus horizontaux que dans les autres danses bretonnes. L’énergie n’est pas dans les jambes mais dans les bras ! Aucun rebondissement, ni changement de niveau.

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

La verticalité du corps est prédominante. La position de la cage thoracique et le mouvement des bras sont très fluctuants et dépendants du groupe. Il faut gérer la coordination des bras sur le plan sagittal avec celles des jambes sur le plan frontal.

RAPPORT AU GROUPE

Ce sont des danses de bras. Sur les vidéos de collectage, le balancé de bras se fait, sur le plan sagittal, plus à l’avant qu’à l’arrière ; les mouvements sont arrêtés ; les bras sont conduits, peu relâchés. Le mouvement des bras est plus souple dans le laridé 8 temps que dans "la ridée" à la mode du Pays de Josselin. La stabilité de la ceinture scapulaire est nécessaire. Le coude se fléchit avec un arrêt aidé par la descente de l’humérus vers le bas.
La vitesse continue des bras façonne le tissu de la ronde. L’énergie met un certain temps à s’égaliser ; il faut utiliser l’inertie commune des lâchers des bras qui permet le balancé. La qualité de la relation dans la ronde est parfois très problématique ; il vaut mieux ne côtoyer ni les mous ni les durs...

POLE AERIEN

Il est très fort, non pour s’envoler mais pour se déplacer sur le côté. Le caractère communautaire est renforcé quand la ronde est chantée, car il y a harmonisation de rythme, de respiration et de mouvement.
Quand la ronde n’est pas chantée, l’accord avec la musique dans le corps est plus important. La respiration, la position de la cage thoracique et de la ceinture scapulaire, et la circulation dans les bras peuvent remplacer ce qu’offrait le chant collectif.
Dans les films de collectage, on remarque une permanence dans la coordination entre les yeux et les bras.

POLE TERRIEN

Les mouvements des jambes se font dans le plan frontal. L’anticipation du corps à gauche (le centre de gravité) initie le déplacement du centre de pression (cf. 2.1.1.4.1.) du pied droit. L’élément primordial est la distance parcourue lors de chaque pas et sa régulation par tout un chacun dans la ronde.
La propulsion de la jambe droite contribue à éviter les crampes aux abducteurs de la jambe gauche. Ceci est valable pour toutes les danses latérales qui sollicitent toujours la même jambe et créent des crispations puis des courbatures, surtout chez le débutant.
Laridé ou ridée 6 temps : la flexion des bras provoque sur le temps 4 l’adduction des jambes (et un léger plié) et leur détente génère la suspension sur la jambe droite avant le temps 1. On combine ainsi un mouvement du haut du corps sur le plan sagittal et du bas sur le plan frontal. Le pas se termine avec la coordination d’une flexion coudes-genoux suivie d’une extension en suspension (laridé 8 temps).

RAPPORT À L'ESPACE

On est face au centre de la ronde avec des déplacements latéraux.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

Dans ces danses, les bras sont à la fois extrêmement sollicités et à la source des élans.
Il est donc important d'éviter la segmentation corporelle (cf. 2.2.1.1.) dans l'apprentissage.
C'est à travers l'anneau de la ceinture scapulaire qu'on développera un travail d'écoute de l'énergie qui passe, afin de régler la tonicité du groupe. On commencera par une prise de conscience (cf. 2.2.3.1.) visant la dissociation de l'humérus avec l'omoplate, la mobilité puis le placement de l'omoplate avec l'activation du muscle grand dentelé.
Pour initier l'élan du pas, on travaillera l'anticipation de l'avancée du centre de gravité par rapport au centre de pression dans la marche latérale.
Le travail du pied intérieur / extérieur (cf. 2.1.1.5.3.) pour la propulsion horizontale facilitera l'apprentissage.

L’élan postural dans les danses en dro (Pays Vannetais)

Se référer à la fiche générale des danses bretonnes pour les caractères principaux.

TYPOLOGIE

La danse "mère" est une ronde de la famille des branles doubles à 8 temps ; on la trouve aussi en chaîne ou en cortège. Le pas se déroule symétriquement (ce qui est exceptionnel dans les danses bretonnes) GDG / DGD ; le premier pas se déplace latéralement à gauche ; on se déplace moins sur le DGD. Le mouvement des bras se fait sur le plan sagittal ; en festou-noz, on enroule et on déroule, en se tenant par les petits doigts. Cette danse était originellement chantée. Elle a évolué sur des formations en couples : le kas abarh.

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

C’est une ronde aérée et fluide. L’élan vertical est prédominant mais on est moins tenu, retenu et contenu que dans les danses vues précédemment. Le pas précédé d’une suspension est généralement grave et pesant. Par contre, on rebondit dans le Pays de Rhuys. Dans les festou-noz, on sautille parfois davantage.

RAPPORT À L’AUTRE

Si l’on considère les voisins de droite et de gauche, tout tient et vient du petit doigt ou du majeur en flexion (ni mou ni crispé) relié à l’omoplate. L’élan vers le haut du premier mouvement des bras entraîne le déplacement vers la gauche ; le mouvement descendant des bras entraîne le mouvement des pieds sur place. Les bras font une antépulsion et une rétropulsion de l’humérus avec coude fléchi ou défléchi. Il est important de stabiliser la ceinture scapulaire.

POLE AERIEN

La cage thoracique est libre de monter et de descendre ; le diaphragme aussi.

POLE TERRIEN

Les pieds se posent à plat sans heurt. On donne l’image des pieds qui marchent dans la boue ("on entre en terre") pour mieux s’en détacher par le repoussé. On plie dans les hanches et dans les chevilles surtout pour la jambe en l’air. Le bassin est lourd et le corps est plus libre, moins contraint que dans les autres danses... on voit aussi une suspension dans le bassin.
Le centre de gravité est maintenu au-dessus du centre de pression (cf. 2.1.1.4.2.) : il faut lâcher le talon et poser les pieds à plat. L’énergie dépensée latéralement pour le déplacement du premier pas devient verticale sur les deux suivants.

RAPPORT À L’ESPACE

On est face au centre de la ronde.
Dans le kas abarh (Pays Vannetais bretonnant), le style peut être plus coulé et horizontal. Le rapport de couple prédomine sur le rapport de groupe. Sur les deux premiers motifs, les avant-bras sont un peu plus hauts que l’horizontale : avec l’aide de la tenue par le petit doigt, ils scandent le pas de haut en bas, l’humérus maintenu en rotation interne. Sur les deux motifs suivants, le bras droit de l’homme décrit devant lui un 8 horizontal pour éloigner sa partenaire (qui elle décrit un 8 au sol) et la ramener vers lui ; la main passe de la pronation avec flexion-rotation interne de l’humérus à la supination et retour en rotation externe de l’humérus. La partenaire se laisse guider souplement : mais pour certains, subtilement, c’est elle qui mène la danse…

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

Cette danse développe des coordinations dynamiques entre les bras et les jambes.
On évitera la segmentation corporelle et on développera la conscience de l'accord entre le haut et le bas du corps (cf. 2.2.1.1.).
On préparera le mouvement des bras par la dissociation humérus-omoplate, ainsi que le jeu de la supination et pronation des mains jusqu'à l'humérus (cf. 2.1.2.1.).
On éveillera la conscience du centre de gravité qui monte et descend sans sautillés par des exercices où l'on sollicite le poids du bassin au dessus des pieds.

PREVENTION

L'étirement du jambier antérieur, très sollicité par la flexion dorsale constante du pied, est conseillé à la fin de la séance.

L'élan postural dans les gavottes de la montagne

Se référer à la fiche générale des danses bretonnes pour les caractères principaux

TYPOLOGIE

Elles sont pratiquées entre les Monts d'Arrée et les Montagnes Noires. Elles se déroulent sur une phrase de 8 temps, comme une mélodie, avec un déplacement latéral constant vers la gauche. Elles peuvent devenir un pas de course. Il y a une subdivision du temps 3 (ou 4 ou 5) : parfois, on pousse bien sur le pied gauche au temps 1 et 3 ; suspension pied en l'air sur le 7.

PRESENTATION GLOBALE DE L'ELAN POSTURAL

L'élan postural est vertical ; la colonne s'érige. Le style est plus vertical vers le nord-est et plus horizontal vers le sud-ouest.
La pulsation est aussi marquée que la phrase mélodique. La subdivision du temps 3 (ou 4 ou 5) varie : deux croches ou croche pointée double croche.

RAPPORT AU GROUPE

On est le plus souvent tenu par les mains avec coudes repliés assez près du corps : avant-bras gauche par dessous celui du voisin de gauche, avant-bras droit par dessus celui du voisin de droite ; on est serré en rond ; en chaîne la tenue est plus large. La suspension verticale est permanente.
Il y a peu de progression horizontale dans le déplacement. Elle varie en fonction de la place de la subdivision : le déplacement est plus important quand la subdivision se porte sur le pied gauche, qui va dans le même sens que le déplacement.

POLE TERRIEN

On est dans de simples changements d'appui d'un pied sur l'autre ; la jambe libre quitte à peine le sol et la cheville reste fléchie. Le pas peut être minime ou martelé. L'appui est sur l'avant-pied. Il faut une suspension élastique par les genoux. Le mouvement ascendant est prédominant. Le rebondi du 7-8 est de peu d'amplitude.
On voit sur les films de collectage le piétinement menu des vieilles femmes.

POLE AERIEN

La cage thoracique est tenue ; le coude-à-coude aide la ronde à se porter. Le regard est toujours périphérique.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

On nourrira l'approche de cette danse particulièrement répétitive de répétitions qualitatives (cf. 2.2.2.).

L’élan postural dans la danse fisel

Se référer à la fiche générale des danses bretonnes pour les caractères principaux

TYPOLOGIE

C’est une gavotte sautée mais la subdivision du pas se fait au 4e temps (danse concours).
Le mouvement des pieds est très détaché ; il faut soulever le pied de l’air avec la cheville toujours fléchie à 90° mais au ras du sol pour les femmes.
Formule concours pour les hommes : les jambes font des ciseaux en l’air et en arrière sur les temps 1 et 3.

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

L’élan est plus vertical que dans les gavottes de la Montagne.

POLE TERRIEN

Cette danse demande une grande force et vélocité dans les ischio-jambiers et le bas de jambe. Le quadriceps, muscle de l’extension, est lâché pour la flexion. Le jeu du tibia s’organise pour l’extension. Le talon de la jambe libre frappe le fond du pantalon et le mouvement est sec, vigoureux et nerveux. "Je suis en l’air, et de temps en temps, mes pieds touchent par terre". On pense aux ruades du cheval.
On recommande de garder les épaules au même niveau dans le saut : d’où la nécessité de plier, c’est-à-dire de garder le centre de gravité en bas, ce qui permet la vitesse et l’accélération.

POLE AERIEN

"Rester droit", stricto sensu, comme il est souvent recommandé, amène très vite à la fatigue, obligeant le haut du dos à reculer en serrant dans les lombaires. La verticalité est dans le sens d’un mouvement ascendant mais amener le haut du corps très légèrement vers l’avant permet de s’économiser beaucoup dans cette danse qui demande une grande endurance. La prise des coudes aide à maintenir l’élévation de la cage thoracique.

RAPPORT À L’ESPACE

Il y a très peu de déplacement latéral. Les pieds sont perpendiculaires à la ligne de danse.

RAPPORT AUX AUTRES

La tenue coude à coude est encore plus serrée que d’habitude ; souvent on voit des coudes en arrière : cela amène un serrage des omoplates.

PREVENTION

Pour cette danse intense physiquement, on échauffera les articulations du membre inférieur, en préparation, pour éviter courbatures, tendinites, déchirures musculaires. Le but sera de donner par l’échauffement tous les outils de l’amortissement du corps (cf. 2.2.3.3.).
En fin d’entraînement, on étirera longuement les ischio-jambiers, le quadriceps, le jambier antérieur et les trois faisceaux du triceps sural, quatre muscles très sollicités dans cette danse.
Quand le sol n’est pas un parquet flottant, le port de chaussures compensatoires est indispensable, au moins pour le temps d’entraînement.

L’élan postural dans le chost ar c’hoat

Se référer à la fiche générale des danses bretonnes pour les caractères principaux

TYPOLOGIE

C’est une gavotte en ronde ou en chaîne ouverte avec parfois une subdivision sur le 4e temps comme la danse fisel.

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

L’élan vertical est prédominant et permet l’agilité des jambes.

POLE AERIEN

Les pieds sont situés devant dans la danse, G’ se trouve donc légèrement en arrière ce qui va faciliter la rotation externe de la hanche. Les coudes jouent un (léger) rôle d’appui.

POLE TERRIEN

C’est un style "croisé-emboîté" qui demande vélocité et nervosité dans le bas de jambe. A noter aussi que cette danse sollicite de façon inhabituelle en Bretagne les muscles adducteurs de la hanche et le couturier.

RAPPORT A L’ESPACE

Le déplacement est uniquement latéral mais minime (on parle d’une danse dans un mouchoir de poche)

RAPPORT AUX AUTRES

Même tenue coude-à-coude que la danse fisel.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

Cette danse présente un jeu de jambe libre particulièrement évolué. Au niveau du membre inférieur, on prendra conscience (cf. 2.2.3.1.) des dissociations entre : bassin, hémi-bassins et hanches (cf. 2.1.1.6.).
L’activation de G’ postériorisé (cf. 2.1.1.3.) favorisera la rotation externe de la jambe libre.

PREVENTION

En fin d’entraînement, on étirera les adducteurs et le couturier très sollicités.

L’élan postural dans les gavottes du Pays de l’Aven

Se référer à la fiche générale des danses bretonnes pour les caractères principaux

TYPOLOGIE

C’est un monde à part dans la famille des gavottes et l’aboutissement de la chaîne ouverte : on est en quadrette (deux couples côte à côte : 1 homme, 2 femmes, 1 homme) ; la progression du pas est horizontale et la quadrette progresse en "roue de charrue" en déplacement sagittal vers l’avant.

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

C’est une danse majestueuse. Le tempo est plus calme.

POLE TERRIEN

Le 1er pas est plus allongé, glissé à ras de terre. La formule d’appuis est très différente des autres gavottes. L’étirement du premier pas doit être anticipé par la propulsion du pied de derrière (précédé du lâcher du talon).
La taille est impliquée ; le bassin est plus mobile que dans les danses précédentes.

POLE AERIEN

Le port de tête est altier ; les côtes sont largement ouvertes pour la respiration du mouvement.
Le regard périphérique est essentiel.

RAPPORT A L’ESPACE

Il faut s’ajuster à l’espace et aux autres quadrettes, tout en gardant un mouvement circulaire.

RAPPORT AUX AUTRES

Le côte-à-côte en ligne est facilité par la tenue coude-à-coude, et la prise enveloppante de l’homme.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

Pour cette danse particulièrement harmonieuse, on sollicitera le regard périphérique pour l’écoute des partenaires latéraux et l’attention au groupe ; on éveillera le port de tête altier par des étirements ou des images.

L'ELAN POSTURAL DANS LES DANSES DE POITOU-VENDEE

FICHE GENERALE

TYPOLOGIE

Nous désignons par le nom de Poitou-Vendée l'ancienne province du Poitou correspondant aux départements actuels de la Vienne, des Deux-Sèvres et de la Vendée.

Dans les danses du Poitou, rien n'est facile à dégager. Cette région à la croisée de la Bretagne et du centre de la France en a subi des influences. Les collectages ont été tardifs (années 1960-1970).

Au plan des rythmes et des pas, trois familles principales de danse se dégagent :

- les rondes chantées notamment dans le Marais breton-vendéen et les îles d'Yeu et de Noirmoutier.
- les branles (maraîchines, gâtinelle, bal…) et avant-deux (contredanses utilisant des musiques et des pas hérités du branle).
- les bourrées à trois temps (marchoises et limousines).

Les dispositifs sont très divers (rondes, quadrettes, deux fronts face à face) de même que les influences corporelles.

PRESENTATION GLOBALE DE L'ELAN POSTURAL

Présentant un style tonique, très libre et quelquefois débordant, signe de l'engagement de la personne, les danses sont globalement vigoureuses et expressives.

On accélère et on ralentit franchement sur des phrases cinématiques courtes, couvrant généralement deux mesures de 2/4, de 6/8 ou de 3/4 : on se lance, on ralentit, on repart…

L'accélération s'accompagne d'impulsion et de déséquilibre importants, le freinage va jusqu'à l'arrêt en sursaut en simple appui, le plaisir de la vitesse s'accompagnant d'un lancer plus ou moins prononcé de la jambe libre.

Les sauts sont présents et dans une large gamme : d'un pied sur l'autre, d'un pied sur deux, de deux pieds sur un, d'un pied sur le même, sauts suivis de pas courus, sauts en profondeur (avec une accélération à la descente). Des frappés peuvent remplacer les sursauts en fin de phrases.

Le style dépend autant de l'intensité de travail des muscles superficiels que du jeu postural ; les synergies de l'entre-pas (cf. 2.2.1.4.) sont diversifiées. On entre dans le monde de la prise de risque. Tout s'organise, selon les individus et les danses, diverses dans leur origine, pour être capable d'audace et de décision dans le jeu de l'espace-temps. Le haut du corps comme le bas participent également en intensité, se nourrissant l'un l'autre. Les couples de force sont très égaux entre les deux côtés du corps.

Les musiques ont des tempi rapides et elles peuvent varier de mesure (du 2/4 au 6/8) à l'intérieur d'une même danse, ce qui suppose de la part des danseurs une bonne adaptabilité. L'engagement se manifeste dans les musiques, dans la présence expressive du musicien et dans le rapport aux autres.

POLE TERRIEN

Pour favoriser la rapidité dans l'alternance entre déséquilibres et équilibres, le niveau du centre de gravité est souvent très abaissé, mais il s'élève largement lors des grandes impulsions. Pour cela, en dessous, il est préférable que tout soit souple et mobile : les sacro-iliaques, la hanche, le genou (en flexion) et la cheville. Les quadriceps et les triceps suraux sont très sollicités, que ce soit en travail moteur lors de la phase d'extension dans les sauts ou en travail freinateur lors des réceptions ou des impulsions.

Le pied (cf. 2.1.1.5.) est à la fois acteur cinétique et expressif ; souvent, dès que la priorité n'est plus dans le rattrapage du déséquilibre, le pied prend le temps de se poser à plat ou alors

en légère flexion plantaire avec une mini-accentuation savourée au moment de la pose du talon. Par contre, quand il faut aller vite, ou atterrir d'un saut, ou parcourir au moment du posé incomplet dans les marchoises, la pose s'effectue par l'avant-pied. Au delà de ces différences, la prise du sol par le pied est rapide et elle aussi pleine de décision. L'ancrage est essentiel.

POLE AERIEN

Le bas et le haut du corps dialoguent et se lancent sans arrêt des défis de déséquilibre et d'accélération. On se trouve devant une pluralité de gestions mais qui toutes impliquent une participation de la cage thoracique aux élans posturaux, particulièrement au moment des impulsions.
L'omoplate est mobile, que ce soit dans les temps de danse "solitaire" de l'avant-deux ou dans le balancé des bras lors des rondes.
Le regard suit globalement le mouvement ; il accompagne l'intensité musculaire de la danse, la précision rythmique, le rapport ludique aux autres.

RAPPORT AUX AUTRES

Bien que de nature diversifiée, comme les danses elles-mêmes, l'engagement et l'audace se retrouvent souvent dans le rapport aux autres : on ose se montrer, on joue avec le ou les partenaires, jusqu'à la quasi-improvisation dans la première partie des avant-deux. D'ailleurs, dans cette danse, le musicien participe et invite au jeu expressif en créant une atmosphère ludique pour la gestuelle et le rapport entre danseurs.

RAPPORT A L'ESPACE

Au-delà de la diversité des dispositifs, on retrouve les explorations à risque dans les trajets. On se déplace tout le temps et on joue à l'extrême au moins sur l'un des facteurs suivants : un déplacement peut correspondre à une section d'accélération-freinage ou à une recherche de grande vitesse ; les changements de direction sont souvent rapides et radicaux, nécessitant une bonne gestion des girations (même en sautant) donc des couples de force bien équilibrés.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

Pour orienter l'apprenant dans la voie de l'engagement personnel et de l'audace, on favorisera plutôt toutes les pédagogies par exploration (cf. 2.2.2.4.).
On explorera différentes cellules de pas en insistant sur les jeux d'accélération et de ralentis, sur les déséquilibres et les rattrapages et ceci jusqu'à l'extrême. On les déclinera dans diverses directions ainsi qu'au sein de girations.
On pourra explorer la gamme des élans par les bras, en sollicitant la mobilité de l'omoplate.
On favorisera l'aisance dans les flexions du membre inférieur (hanche, genou, cheville) pour gagner en efficacité et en souplesse lors des déplacements et des sauts.
Pour développer la musicalité, on explorera corporellement la pulsation, la mesure, les nuances et les accentuations en alternant avec des écoutes musicales (cf. 2.1.2.2.).

PREVENTION

L'échauffement du membre inférieur sera important pour éviter les courbatures, les déchirures ou les tendinites. On pourra commencer la séance par l'étirement des trois faisceaux du triceps sural (on peut le refaire en fin de cours), puis enchaîner par des danses montant en intensité jusqu'aux sauts, en insistant sur la justesse des pliés dans la hanche, le genou et la participation de la cage thoracique (cf. 2.2.3.).

CHOIX DES DANSES

Nous aborderons des exemples des trois principales familles de danse rencontrées en Poitou.

Les rondes chantées : on se référera à la fiche générale sur les rondes.

Les avant-deux et les maraîchines : nous avons choisi les avant-deux, plus complets ; les deux danses participent des mêmes élans posturaux, donc on pourra se référer à la fiche des avant-deux pour les maraîchines.

Les marchoises : nous traiterons un bal-limousine en rond et une marchoise à croisements.

L’élan postural dans les avant-deux

Se référer à la fiche générale des danses de Poitou-Vendée pour les caractères principaux

TYPOLOGIE

Il y a de nombreuses façons de danser l’avant-deux, suivant les lieux du Bas-Poitou.
Dispositif : deux couples face à face, eux-mêmes disposés sur deux fronts de danseurs.
La danse comporte le plus souvent quatre parties : "en avant-deux" et "traversez" où le danseur du couple désigné évolue avec sa contre-partenaire, située en face de lui ; "balancez" où l’on rejoint son partenaire et l’on "swingue" avec lui en couple fermé et "rassemblez" où les deux couples face à face se rapprochent et s’éloignent l’un de l’autre. Le mouvement final des séquences est souvent le portage de la fille à la fin d’un nouveau tour de swing. C’est alors au tour des deux autres d’engager la danse lorsque le musicien leur a donné le sésame : "en avant-deux !" ; mais il peut se faire attendre…
Les musiques sont en 2/4 ou en 6/8 qui peuvent se succéder dans un même air, imposant aux danseurs une adaptation supplémentaire dans l’entre-pas (cf. 2.1.1.4.).

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

La cellule de pas se déroule sur deux mesures ; le jeu des accélérations-freinages repose sur un rythme irrégulier : trois posés rapprochés en course dynamique (croche-croche-noire) placés différemment suivant les nombreuses variantes ; avant on trouve l’accélération, après se place le rééquilibrage du centre de gravité souligné par un sursaut en simple appui pendant lequel on peut changer de direction ou d’orientation ; le lancer de la jambe libre aide à relancer l’élan et à replonger dans un nouveau déséquilibre.
Le swing de la troisième partie est représentatif des swings du Poitou avec un aspect accélération-freinage, particulièrement développé dans le swing de la maraîchine.

RAPPORT AUX AUTRES

"Il y a un pas qu’il faut faire et puis il faut s’accorder avec son partenaire".
L’aspect expressif est très présent, surtout dans la première partie où les deux contre-partenaires dansent ensemble, jouant la séduction sous les yeux de leurs "réguliers", avec une part d’improvisation dans les trajets, ceux-ci restant toutefois dans le périmètre de la quadrette.
Tout au long de la danse, l’engagement expressif est soutenu par les musiciens, acteurs à part entière de la danse. Ils annoncent les séquences avec fantaisie, ils choisissent la longueur des séquences, ils terminent la danse en demandant aux hommes d’embrasser leur cavalière.

POLE TERRIEN

Si la posture est cohérente avec un centre de gravité assez bas, on est prêt à s’élancer vers l’avant, mais aussi à reculer, à changer de direction rapidement, à tourner, tout cela en combinant pas, courses, sauts…
Si le genou est libre, il assure à la fois les amortissements et la qualité de la pose du pied lorsque la hanche est fléchie.

POLE AERIEN

Le centre de gravité du tronc G’ est souvent rapproché du centre de gravité du corps, G (cf. 2.1.1.3.). Mais lors des grandes impulsions en début de phrase, le corps peut se déployer avant d’accentuer la descente et la course pendant laquelle chacun organise sa danse avec sa partenaire. Les bras restent souvent neutres, le long du corps, relâchés. Les femmes participent aux mêmes élans mais un peu plus discrètement.
Le regard est plutôt fovéal (cf. 2.1.2.3.) et sert souvent de point-pivot autour duquel le corps tourne ou change d’orientation, sans quitter le partenaire des yeux.

RAPPORT A L'ESPACE

L'espace est assez restreint mais le plus libre possible à l'intérieur de la quadrette ; le plus souvent, les deux danseurs des deux premières parties s'accompagnent ou se croisent dans des allers-retours approximatifs qui parcourent les deux axes de la quadrette.
En même temps, on reste conscient des autres quadrettes puisque l'ensemble des danseurs est disposé sur deux fronts.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

Pour initier l'improvisation ajustée, on pourra explorer les trajets à deux dans le périmètre de la quadrette (les jeux de poursuite et de croisement, les rapprochements et les éloignements…) et les changements de direction et d'orientation.
On pourra combiner les jeux de vitesse et d'orientation. A travers l'apprentissage des différentes variations des cellules de pas, on jouera sur les changements de direction et / ou d'orientation soit au moment du sursaut, soit sur la première impulsion qui suit.
Afin de favoriser la cohésion du couple durant le swing, on pourra souligner la sagittalisation de l'omoplate, favorisée par une tenue très enveloppante.

L'élan postural dans le bal limousine

Se référer à la fiche générale des danses de Poitou-Vendée pour les caractères principaux.

TYPOLOGIE

Région : Haut-Poitou ; on est dans la zone où l'on repère l'influence des bourrées à trois temps, probablement en raison d'une proximité géographique avec le Limousin. On ne connaît le bal-limousine que par les musiciens qui le jouaient ; il n'a jamais été collecté. C'est donc une re-création récente entre un bal et une limousine de Villiers sur un air du bal-limousine.

Danse en ronde alternée homme-femme, en deux parties : une première partie, le bal, de 32 mesures où l'on se déplace tangentiellement en pas de bourrée latéraux, corps orienté vers le centre du cercle ; une deuxième partie, la limousine, où l'on se lâche et où l'on se déplace peu : sur 4 mesures, les femmes évoluent d'un partenaire à l'autre sur le cercle avec un mouvement d'ellipse tandis que les hommes avancent et reculent sur le rayon du cercle, la figure étant répétée 8 fois.

PRESENTATION GLOBALE DE L'ELAN POSTURAL

Ces danses appartiennent à la famille des bourrées mais pourtant sur le plan postural, elles s'en distinguent : même si le pas de base est le même (cf. l'élan postural dans la bourrée), les pieds ne glissent pas mais se posent à plat ou sur l'avant du pied au moment du posé incomplet (cf. 2.1.1.4.4.). Contrairement aux bourrées du centre de la France, les accélérations continuent à se partager entre le haut et le bas du corps.

On trouve au moins deux variantes pour le bal dans la pratique actuelle ; chaque variante explore un jeu de vitesses différent, mais sur des bases d'élan latéral, dans le plan frontal :

- dans la première variante, on est sur le mécanisme d'accélération-freinage répandu dans le répertoire poitevin d'aujourd'hui ; une séquence sur deux pas de bourrée se reproduit : on progresse largement pendant le premier et on coupe la vitesse pendant le deuxième qui se fait presque sur place avant de se relancer…
- dans la seconde variante, on recherche la rapidité : tous les pas de bourrée progressent vers la gauche, avec un chassé en transition entre le premier et le deuxième pas (comme le pas latéral de la bourrée en Auvergne) et éventuellement un penché global du corps vers l'avant pour optimiser la vitesse tout en diminuant les forces centrifuges.

Dans la limousine, on retrouve un jeu sagittal, on avance ou on recule, mais avec des élans moindres : la figure de la danse et les regards sont mis en avant.

RAPPORT AUX AUTRES ET A L'ESPACE

Dans la première partie, on jouera plutôt sur la rapidité et la cohésion de la ronde. La deuxième partie permet de mettre en scène des jeux de regards.

POLE TERRIEN

Dans le bal, on trouve des accélérations latérales ; pour relancer économiquement l'énergie en vue du mouvement suivant, il est alors préférable de jouer latéralement entre centre de pression et centre de gravité et d'accompagner ce jeu d'une mobilisation fine du bassin juste après le chassé : en appui sur le pied droit, l'aile iliaque droite s'ouvre très légèrement vers la droite, tandis que le pied gauche va chercher le posé léger très loin à gauche avant d'être rejoint par le pied droit. Le style devient alors plus coulé et plus puissant et diminue beaucoup le déséquilibre latéral intérieur.

POLE AERIEN

La cage thoracique est très animée d'un mouvement plutôt vertical, amplifié par le balancement pas très ample mais énergique des bras dans le plan sagittal avec accent vers

l'avant sur le temps fort. La prise à pleine main, peu contraignante, intensifie le mouvement d'ouverture de l'omoplate. Dans la deuxième partie, on peut retrouver, chacun pour soi, la trace de ce balancé symétrique des bras.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

Pour optimiser les déplacements latéraux pendant le bal, on multipliera les ouvertures latérales dans le corps (cf. 2.1.1.6.).

Ainsi on prendra conscience de la liberté relative d'une aile iliaque par rapport à l'autre. On pourra jouer avec les possibilités de modulations latérales au niveau du pied (cf. 2.1.1.5.3).

On favorisera la prise de vitesse grâce au posé incomplet, que ce soit en posant l'avant du pied ou le talon.

On pourra expérimenter la cohésion de la ronde pour résister ensemble aux forces centrifuges.

L’élan postural dans la marchoise à quatre (en croisé)

Se référer à la fiche générale des danses de Poitou-Vendée pour les caractères principaux.

TYPOLOGIE

Région : Haut-Poitou. On est dans la zone où l’on repère l’influence des bourrées à trois temps, probablement en raison d’une proximité géographique avec le Limousin.
Forme très habituelle dans les bourrées : danse à 4 en canon 2 à 2 à base d’une succession d’allers retours sans croisement ou avec croisement. Nous avons choisi une des formes possibles pour la marchoise, la forme minimale étant à deux danseurs (sexe indifférent) se faisant face.

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

On dirait une bourrée pour les déplacements, mais on retrouve le système poitevin du jeu accélération-freinage, cette fois dans un plan sagittal.
Comme en bourrée, la posture est organisée autour du recul, poids du corps légèrement vers l’arrière, ce qui amplifie les jeux de relance quand on repart vers l’avant. L’allure générale tend vers l’horizontale, à part l’impulsion du départ, souvent très accentuée.
La cellule de base se décline sur deux mesures avec sursaut sur une jambe en fin de phrase avant de replonger vers l’arrière ou vers l’avant. Ce pas peut être ornementé d’un saut sur deux pieds en profondeur avant le sursaut sur un pied.

RAPPORT A L’ESPACE ET AUX AUTRES

La succession rapide des figures dessine un espace très mouvant et énergique, avec des ruptures face à face en fin de phrase.

POLE TERRIEN

C’est le genou, très libre dans la flexion, qui permet de garder la sensation d’horizontalité.
Le recul du centre de gravité emmène le poids beaucoup plus sur l’arrière du pied, ce qui entraîne la pose du talon en premier lors des avancés.
Les variantes sont nombreuses, particulièrement au niveau du deuxième posé : pas couru comme dans l’avant deux, posé incomplet talon présenté en premier, posé incomplet sur demi-pointe…

POLE AERIEN

Le portage vertical est très présent et accentué par un balancé symétrique des deux bras vers l’avant.
Les demi-tours sautés se succèdent parfois rapidement. Le corps tourne d’un seul tenant, accentuant l’aspect tonique et énergique de la danse (cf. 2.1.1.6).

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

Rendre l’horizontalité globale de l’allure sans glisser les pieds, mais en les posant, n’est pas aisé et demande un apprentissage spécifique. On pourra donc explorer toutes les combinaisons de pas courus, avec ou sans posé incomplet, avec posé par le talon, sur genou souple et libre ; ainsi que tous les jeux de vitesse autour des différents pas de base avec poids du corps postérieur, changement de direction ou d’orientation.

L'ELAN POSTURAL DANS LES BOURREES

FICHE GENERALE

TYPOLOGIE

Les bourrées couvrent tout le centre de la France mais avec des aires très différenciées.
Ce qui les réunit :
- une même empreinte d'élan postural qui légitime cette fiche.
- le pas de base commun : trois posés qui progressent dans la même direction, et dont le deuxième est un posé incomplet (cf. 2.1.1.4.4.).
- la pluralité des facteurs mis en jeu ; dans toutes les aires, avec des priorités différentes, la bourrée est une danse très complexe.

La palette des danses est contrastée : bourrées à figures importées des villes à partir du XIX^{e} siècle et adaptées à un nombre divers de participants (bourrées à 2, à 4, à 6, à 8, à 12, sans limitation de nombre), bourrées à 2 ou à 4 (dans la tradition, bourrées d'hommes) avec une part importante d'adaptation et d'improvisation. Elles se structurent le plus souvent autour de deux thèmes (A B ou AA BB) qui se répètent plusieurs fois, mais on peut aussi rencontrer des bourrées à trois thèmes.
On peut aussi les trouver associées à des danses de salon, essentiellement la valse.
Les frappes étaient autrefois l'apanage des hommes. Maintenant, suivant les contextes, les femmes les exécutent ou non, généralement avec plus de modération.

PRESENTATION GLOBALE DE L'ELAN POSTURAL

La bourrée est une danse collective individuelle. On se tient relativement peu par les mains (sauf dans les figures de ronde par exemple). Mais on se tient quand même, par d'autres liens subtils…
Cette double empreinte a eu pour conséquence (et a permis) de complexifier la danse, d'en multiplier les composants : l'espace, partenaire à part entière, la gestion de l'énergie et des déséquilibres, la difficulté du maniement du pas de base tout en conservant l'horizontalité globale du corps, les frappés, la relation à l'autre et aux autres, la part de personnalisation importante, les transitions labiles (cf. 2.1.1.4.5.) qui marquent le rapport plastique à la musique…
Chacun de ces facteurs entre directement en jeu dans l'élan postural. Dans cette fiche, tous les items sont donc des acteurs à part entière de l'élan postural.
Ce qui frappe d'abord, c'est l'horizontalité globale de l'allure. Chez tous, elle est due à une gestion basse des élans autour du centre de gravité du corps, à un positionnement global postérieur accompagné d'un enroulement vers l'avant (plus ou moins prononcé) de la cage thoracique sur le bassin, ce qui entraîne une ouverture des lombaires (cf. 2.1.1.3.). C'est autour de l'ancrage bas du centre de gravité que vont pouvoir se déployer tous les systèmes de tension-détente inhérents à la bourrée. Dans les éléments évoqués plus haut, tout se tend et se détend, se rapproche et s'éloigne, s'aspire et se repousse, s'accumule et se décharge.

POLE TERRIEN

On est d'emblée devant une contradiction, car la gestion corporelle doit se plier à deux demandes :
- le roulement horizontal qui signe globalement l'allure.
- la répartition asymétrique du pas de base, qui se développe alternativement vers la droite puis vers la gauche.

Ce pas de base est commun à tous les terroirs : trois appuis, nombre impair, et surtout de valeur irrégulière quant au poids du corps (en analogie avec la musique : temps fort, temps faible, temps intermédiaire) : le premier posé est accentué et attaqué par le plat du pied ; le

deuxième, sur l'autre appui, est incomplet ou léger, il sert de balance pour le troisième appui (cf. 2.1.1.4.4.). Le posé incomplet est la clé de la musicalité ; selon l'allure et la vitesse, son pourcentage d'appui (par rapport à un posé complet qui supporte 100% du poids du corps) sera différent suivant les aires.
Ces posés évoluent tous dans la même direction. Pour éviter de passer sur un système élastique de balancés, soit nettement à droite et à gauche, soit nettement de bas en haut, il faut une densité de corps importante, une gestion virtuose du rapport à la gravité.
Le centre moteur de la danse se situe donc autour de la partie inférieure de l'abdomen ; il est aidé par la sensation organique du poids des viscères et par le "super-maintien" des petits obliques (cf. 2.1.1.6.) qui participent à l'équilibre du bassin et à l'extrême présence du pied au sol. Entre les deux, le genou est souple et facilement fléchi. La posture postérieure facilite les déplacements et les rotations vers l'arrière et sur le côté ; les déplacements vers l'avant sont marqués par cette préférence.
La cohésion de la partie inférieure du corps favorise le jeu dynamique entre centre de gravité et centre de pression ; celui-ci, horizontal dans cette danse à base de déplacements, deviendra avec l'expérience d'une subtilité extrême, décuplant les possibilités de déséquilibres et de changements de tonus, particulièrement au moment des frappés. Dans certaines bourrées à deux ou à quatre, les jeux de vitesses sont si extrêmes dans la première partie (à base de croisements) que la deuxième partie (à base de rotations l'un autour de l'autre) est une période de récupération relative où l'on cherche l'économie à travers une vitesse rotative aussi linéaire que possible.

POLE AERIEN

Globalement, la cage thoracique est posée sur le bassin et suit les élans imprimés au niveau du centre moteur de la danse. L'ancrage du sternum souligne la cohésion de la cage thoracique au bassin par le biais des grands droits et des grands obliques ; cette posture participe à l'ouverture latérale du dos et à la sensation de l'espace derrière et autour de soi.
Suivant les terroirs, les bras et la cage thoracique auront plus ou moins d'action. Leur mouvement est très peu normatif ; ils sont facilitateurs, accompagnateurs, balanciers fins ou créateurs d'élans.
Les prises de main se font souvent à bout de bras, mais certaines bourrées à figures ont développé plusieurs types de prises de main en fonction des besoins (prise simultanée des poignets, prise avec bras croisés derrière le dos…).
Le regard des danseurs de bourrée observés sur vidéo est plutôt dirigé vers le bas. Mais en même temps, le regard périphérique (cf. 2.1.2.3.) est omniprésent, englobant partenaire(s) et espaces libres. Dans certaines bourrées, le ou les partenaires disparaissent momentanément du champ de vision, mais le danseur reste très conscient de leur localisation et gère le chemin à parcourir en fonction d'eux. Le regard est en même temps organisateur de posture, autour d'un espace semi lointain.

RAPPORT A L'ESPACE

Le danseur de bourrée évolue dans un espace mouvant, sans cesse réadapté. C'est un véritable partenaire, il peut tourner avec les danseurs tout au long de la danse, elle-même s'articulant le plus souvent autour d'un axe virtuel.
Dans les bourrées à figures issues du XIX^{e} siècle, les phrases musicales servent de socle aux déplacements omniprésents (rondes, cercles, ellipses, relais, croisements latéraux, sagittaux…).
Dans les bourrées "d'hommes" à 2 ou à 4 (à base de croisements), c'est l'espace qui est premier, et non la phrase musicale. Cet espace est vivant : on va l'étirer comme un tissu, dans un sens puis dans un autre, et il va décider du temps des déplacements lors des croisements.

RAPPORT AUX AUTRES

Dans les bourrées, on se touche peu, le rapport à l'autre se situe plus à un niveau de jeu relationnel. Ce jeu est d'autant plus complexe que la forme de la danse est moins cadrée :

- dans les bourrées à figure, le jeu est présent entre les partenaires de danse, grâce à une latitude dans les variations de pas, dans les figures, dans la gestion des vitesses et de l'espace, dans les jeux de rôles différents entre hommes et femmes.
- dans les bourrées "d'hommes" à 2 ou à 4, le rapport à l'autre se complexifie ; il est lié à un engagement et une implication extrêmes dans la danse, et encouragé par la part importante d'improvisation et de singularisation. "Quand la danse commence, on ne sait pas ce qui va se passer." Chacun est acteur à part entière dans la danse de l'autre (ou des autres). Les partenaires sont-ils à un même niveau et sur un même registre de mélodies cinétiques (cf. 1.2.2.), comme les compères en danse ? Les partages se diversifient à l'infini : respect et écoute de l'autre pour s'adapter à son niveau ("sinon on ne peut plus rien partager") ; goût de la compétition avec un désir de confronter son énergie ; besoin de suprématie (comme on l'a vu lors de certains collectages : des anciens refusaient de danser avec un autre, peut-être parce qu'ils ne voulaient pas se mesurer à quelqu'un qui risquait d'être au moins aussi bon qu'eux…)

Ces bourrées d'hommes étaient si exigeantes à ce niveau qu'elles duraient très peu de temps, dépassant rarement la minute.

RAPPORT A LA MUSIQUE

Plusieurs points entre musique et danse ont déjà été évoqués, mais le rapport musique-danse est si particulier en bourrée que cet item nous a semblé utile.

- les phénomènes de tension-détente : la musique s'axe sur la pulsation, puis déploie autour d'elle des systèmes de tension auxquels le danseur est incité à répondre par des tensions jumelles au niveau des déséquilibres et des variations (jeu de trois accents sur deux mesures ternaires, syncopes, contretemps) ; comme en musique, ces ornementations doivent être judicieuses et non systématiques. Autrefois, le musicien était souvent seul et ses variations plus facilement perceptibles ; les danseurs avaient des difficultés pour s'adapter ensuite à un autre musicien ou à un autre instrument.
- la prééminence de la pulsation sur le phrasé : contrairement aux bourrées à figures dont les déplacements épousent la phrase musicale, les bourrées "d'hommes" à 2 ou à 4 ont souvent un rapport distancié avec le phrasé. Le jeu relationnel avec l'espace et le partenaire est premier, et on est plus sur l'écoute de la pulsation et des accents musicaux pour frapper en fin de trajet ou pour rester en suspension… avant de repartir. Cela demande une éducation de l'écoute musicale spécifique pour chaque terroir.
- dans tous les cas, l'esprit énergétique de la bourrée semble particulièrement s'accorder avec le concept de transition "masquée" (cf. 2.1.1.4.), labile, où l'on demeure sur le système-clé de tension-détente, sans aller jusqu'à la conclusion arrêtée pour chaque phrase ou chaque thème.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

La bourrée est une danse complexe ; son apprentissage ne peut qu'être complexe, à base d'expérimentations. Il semble préférable de partir du sens général de la bourrée : une danse collective individuelle, et alterner entre les phases de danse à plusieurs et les phases d'affinage autour d'un thème, avant de retourner à la danse dans son ensemble en pratiquant la notion étudiée précédemment.

Pour l'élan postural, on se déplacera (sans ou avec pas de base) dans toutes les directions, spécialement vers l'arrière pour favoriser la postériorisation de la posture, sur le côté, en avant, en évoluant d'une direction à l'autre.

On abordera la sensation organique du poids du corps pour permettre le lâcher ou le plié dans les articulations.
On pourra développer la présence du pied au sol par des exercices de tactilité, de pressions, de repoussés…
On fera l'apprentissage du pas de base avec musicalité du posé incomplet à différentes vitesses, sur des mesures différentes. On pourra découvrir des nuances et des accentuations : hémioles (3 accents pour 2 mesures), syncopes, frappés, tours…
On osera les déséquilibres, les accélérations et les ralentissements, sans figer le haut du corps ni les bras.

Pour la relation à l'espace, on préférera le dispositif du cercle plutôt qu'en lignes pendant toutes les phases d'affinage, pour habituer les danseurs à un espace commun, mouvant et circulaire.
On travaillera la connaissance physique des plans et des axes des mouvements et de l'espace, ainsi que celle des orientations et des directions.
Pour les bourrées à déplacements complexes, on pourra suivre les trajets en marchant et en étant conscient des espaces créés par l'ensemble des danseurs.

Pour la relation aux autres on mettra en avant l'adaptabilité, la réactivité, la création commune.
On prendra l'habitude d'alterner entre l'attention à ses propres élans et l'attention à un autre dans les croisements, les figures de ronde… puis la même chose au sein d'une bourrée chorégraphiée.
On pourra suivre les impulsions données par l'autre, en alternant entre partenaires ; ou combiner pour que les alternances soient plus rapides et subtiles, puis avec un nombre plus grand de partenaires.

Pour la relation musique-danse, on explorera corporellement la pulsation, la mesure, les nuances et les accentuations en alternant avec des écoutes musicales (cf. 2.1.2.2.).

CHOIX DES DANSES

Pour les fiches particulières, nous avons choisi de présenter les élans posturaux de différentes aires ; les fiches traitent principalement des mélodies cinétiques repérées ; les autres items sont présents quand ils présentent un caractère nouveau par rapport à la fiche générale. Nous sommes conscientes que ce "découpage" par aires est arbitraire et simplificateur, qu'il ne rend compte ni de la totalité des aires, ni de leur diversité.

Fiches proposées :

- l'élan postural des bourrées en Auvergne
- l'élan postural des bourrées dans le Limousin
- l'élan postural des bourrées dans le Berry
- l'élan postural des bourrées dans le Morvan

L’élan postural des bourrées en Auvergne

Se référer à la fiche générale de la bourrée pour les caractères principaux.

TYPOLOGIE

Bourrées à trois temps (généralement 3/8)

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

La posture est particulièrement postérieure et enroulée : la bourrée roule très bas, particulièrement horizontale, comme si elle volait au ras du sol.

On observe une gestion corporelle particulière : cédant au balancement droite-gauche inhérent au pas de base, les danseurs s’organisent autour d’une latéralité intérieure très marquée. Nous différencions la notion d’organisation intérieure latérale avec celle d’un balancement latéral visible du corps. Même quand le danseur recule, tourne, avance, il intègre le monde en le balayant loin sur les côtés.

POLE TERRIEN

La musicalité du pas de base, avec les posés qui se succèdent sur une scansion régulière (sur chaque croche), mais avec des intensités et des appuis contrastés (accentué-incomplet-intermédiaire) conditionne l’allure horizontale de vol-roulement. Le posé incomplet du deuxième appui sera le plus profond possible (autour de 80% de l’appui normal).

Du fait de la postériorisation et de l’organisation globalement latérale du corps, les directions sur le côté et en diagonale arrière sont particulièrement favorisées. Au départ d’un déplacement, le centre de gravité n’a que peu de trajet à faire pour être plus postérieur que le centre de pression du pied, créant une accélération vers l’arrière ; celle-ci est renforcée par la pression au sol de la partie antéro-interne du pied qui accentue le décalage. Une fois cette accélération produite, elle va s’entretenir et / ou se renforcer grâce à la sollicitation des structures latérales dans le corps : le jeu latéral du pied, l’ajustement des rênes latérales du membre inférieur (qui va entraîner une rotation externe plus ou moins prononcée), la mobilisation latérale du bassin, le recrutement des petits et grands obliques en contraction homolatérale (pour produire des micro-inclinaisons d’accompagnement).

La décélération est gérée de multiples façons : en avançant et / ou en déchargeant l’énergie par des frappes sonores et / ou en simulant le frappé et / ou en choisissant une suspension…

Lorsqu’ils se produisent, les frappés sont profonds, plus ou moins sonores, genoux fléchis, et souvent vers l’avant, le corps déjà prêt à restituer l’énergie et à chuter vers l’arrière.

POLE AERIEN

Les synergies latérales de la partie inférieure sont soutenues par la cohérence entre le bassin et la cage thoracique, les côtes basses s’élargissant grâce à l’action conjuguée du diaphragme et des petits dentelés postérieurs et inférieurs.

Quand deux partenaires engagent une rotation l’un autour l’autre, une épaule est souvent lancée dans le sens de la rotation, témoignage de la latéralité sous-jacente.

Les mouvements des bras sont peu normatifs et suivent les habitus de la personne ; ils servent de balanciers fins pour l’équilibration. Plus que créateurs d’élans, ils les soulignent expressivement : ils suivent le balancier des inclinaisons du tronc dans les pas latéraux ; ils peuvent jouer entre l’opposition ou la non-opposition entre bras et jambes lors des déplacements en diagonale…

Le regard est particulièrement périphérique, accompagnant la latéralité et la largeur générale dans le corps et dans la danse.

RAPPORT A L'ESPACE

Les déplacements sont latéraux et amples ; souvent arrondis (arcs, ellipses…).
L'espace est particulièrement mouvant ; les repères de trajet et de positionnement se font par rapport au (ou aux) partenaire(s) et non par rapport à des points fixes. Ce phénomène est bien sûr modulé selon les danses.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

Les jeux particulièrement différenciés avec le (ou les) partenaire(s) dans un espace mouvant nécessiteront une appropriation approfondie théorique et pratique des plans et des axes des mouvements et de l'espace, ainsi que des orientations et des directions.
Les structures latérales du corps pourront être explorées et mobilisées par des jeux de vitesse latéraux, notamment à l'occasion de l'apprentissage du "pas latéral" : jeu entre arche externe et arche interne du pied, jeu entre adducteurs et abducteurs de la hanche et de la jambe (cf. 2.1.1.5.3.), bascule latérale du bassin, sollicitation des obliques en inclinaisons, ouverture postéro-latérale du diaphragme respiratoire.
On pourra expérimenter l'accélération du départ en déséquilibre-chute ; puis la gamme des frappés en acceptant de lâcher le poids du corps dans le sol, d'attendre la restitution d'énergie avant d'enchaîner sur une nouvelle chute en déséquilibre.

L’élan postural des bourrées dans le Limousin

Se référer à la fiche générale de la bourrée pour les caractères principaux.

TYPOLOGIE

Bourrées à trois temps ou à deux temps (sautières).

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

Le système de tension-détente est amplifié, soulignant l’engagement énergétique.
L’allure est moins horizontale qu’en Auvergne car on accentue les contrastes entre les phases, les élans se succédant rapidement : déplacement, frappés dynamiques et sonores, généralement précédés d’un saut ou d’un sursaut et accompagnés de mouvements de jambe libre, relance généralement vers l’arrière…

POLE TERRIEN

La rapidité prime sur l’horizontalité ; le posé incomplet, modulateur du pas de base, répond à cette demande de rapidité en s’allégeant (autour de 60% de l’appui normal) et en parcourant plus d’espace. On glisse moins, pour rebondir plus.
Les mouvements de jambe libre participent aux élans ; ils amplifient le dynamisme pendant les déplacements et la sonorité des frappes en venant percuter le sol depuis une bonne hauteur : hanche en extension, genou en flexion, le pied part de derrière plus ou moins latéralement et sa percussion au sol est guidée par le lâcher de l’hémi-bassin correspondant. Plusieurs frappes se succèdent, ce qui contribue à la diversité des rythmes produits.
Le départ et / ou la relance se font le plus souvent vers l’arrière, mais la chute du centre du corps est doublée d’une propulsion importante du pied de terre. On retrouve la restitution d’énergie des relances en bourrée, mais sur un mode plus dynamique, moins économique qu’en Auvergne par exemple.
Les déplacements utilisent toutes les directions, comme dans les sautières par exemple, qui voient se succéder rapidement trajets vers l’avant, le côté et l’arrière. Les bourrées croisées utilisent largement les déplacements latéraux et les rotations assez rapides.
Le jeu des vitesses entre centre de gravité et centre de pression du pied est ample et doit s’adapter en permanence aux changements de directions et d’intensités.

POLE AERIEN

La cage thoracique est "posée" sur le bassin, les principales impulsions venant de la partie inférieure du corps, mais selon les personnes, elle peut aussi jouer un rôle dynamique pour accompagner les élans.
Les bras ont un balancement controlatéral plus ou moins présent ; ils accompagnent les accélérations et l’équilibration, le rôle et l’amplitude se diversifiant selon les danseurs et les habitudes. Ainsi, dans les sautières, les mouvements de bras sont généralement beaucoup plus discrets.
L’œil participe à la gestion de la succession rapide des élans.

RAPPORT AUX AUTRES

Bourrées inventives, débridées, avec beaucoup de variations pour l’homme et des frappés exubérants ; l’échange entre les partenaires se joue d’abord au niveau énergétique.
La femme, traditionnellement, avait un rôle minime, presque d’accompagnement. Dans certaines bourrées, comme la bourrée à 4 des Monédières, les femmes ont peut-être été intégrées a posteriori : elles tournent autour des hommes, et l’ossature de la danse serait intacte sans elles.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

On poussera les jeux de vitesses au maximum, en variant les longueurs de trajet, les directions, la rapidité, et en y intégrant peu à peu les ornementations de jeu de jambes et de rythmes.

On insistera sur la gestion du posé incomplet pour gérer la vitesse et les ornementations.

On prendra conscience et expérimentera le lâcher de l'hémi-bassin (cf. 2.1.1.6.) lors d'une frappe, puis lors de plusieurs frappes successives.

L’élan postural des bourrées dans le Berry

Se référer à la fiche générale de la bourrée pour les caractères principaux.

TYPOLOGIE

Bourrées à deux temps et à trois temps.

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

Dans leurs premières parties, les bourrées dans le Berry se caractérisent par le changement de direction au milieu du deuxième pas de base, ce qui crée visuellement et dans le corps un phénomène de vague, de va-et-vient entre l’avancée et le recul, d’élan et de relance sans cesse renouvelés dans la direction opposée. Cela nécessite une gestion sagittale constante et fine du décalage entre centre de pression du pied et centre de gravité, témoignage d’un système de tension-détente sophistiqué. Un danseur expérimenté peut affiner et varier les transitions : par exemple, il peut retarder le moment de bascule entre le recul et l’avancée, ce qui donnera l’impression que les pieds repartent tout seuls vers l’avant et que le corps suit, ou au contraire il peut l’anticiper et jouer sur la chute de la cage thoracique quelquefois accompagné d’un élan…

Ce jeu est souligné par le contraste avec les deuxièmes parties où l’on trouve souvent des successions de rotations, plus ou moins régulières quant à la vitesse. Elles sont parfois entrecoupées de frappes qui jouent le rôle de cassures passagères.

POLE TERRIEN

L’affinage et les variations au sein de cette gestion dépendent beaucoup du posé incomplet du deuxième appui du pas de base : même si posturalement et énergétiquement le changement de tonus dans le corps est anticipé au moment du premier appui, le changement de direction dans l’espace s’effectue lors du posé incomplet. Pour enrichir sa danse, le danseur peut moduler son intensité, son pourcentage et sa surface d’appui, son éventuel retard…

Les frappés n’interviennent pas seulement et systématiquement en fin de phrase, mais, plus ou moins accentués, ils soulignent expressivement les variations de tonicité dûes aux changements de directions.

Les articulations sus-jacentes, genou disponible à la flexion, bassin facilement mobilisable, se mettent au service du jeu des déséquilibres.

POLE AERIEN

Le soutien par le grand dentelé (cf. 2.1.2.1.2.) révèle la légère suspension de la cage thoracique, ce qui la rend plus apte à participer aux élans-déséquilibres et à leur rééquilibrage.

On retrouve le rôle d’accompagnement fin et discret au niveau des bras.

Le regard est particulièrement équilibrateur.

RAPPORT A L’AUTRE

Tous ces jeux de déséquilibres et de vagues se construisent en fonction du ou des partenaires. Les phénomènes d’aspiration et de reflux sont accentués par les mouvements d’air créés entre eux quand ils se rapprochent puis s’éloignent l’un de l’autre, ou quand l’un aspire l’autre dans son sillage.

RAPPORT A L’ESPACE

Les figures sont très diversifiées. Elles entraînent les partenaires dans des poursuites, des relais, des rapprochements et des éloignements, des croisements dans la première partie de la danse ; la deuxième partie joue davantage sur les rotations sur soi ou dans l’espace, ou autour du ou des partenaires. Elles multiplient les possibilités de jeux de vitesses communs.

Dans les "avant et recul", la disposition en double ligne des danseurs crée un espace commun à tous ; cela démultiplie et unifie les mouvements de vagues et de houles horizontales.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

On pourra expérimenter tous les jeux de déséquilibres sagittaux alternés en mettant l'accent sur l'une ou l'autre partie du corps, avec ou sans pas de base, sur différents rythmes, à différentes vitesses, avec ou sans frappés, seul ou à plusieurs, en se laissant aspirer par le déséquilibre de l'autre ou des autres, en y résistant…

L’élan postural des bourrées dans le Morvan

Se référer à la fiche générale sur la bourrées caractères principaux.

TYPOLOGIE

Bourrées à trois temps

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

Les bourrées sont énergiques et caractérisées par des arrêts savoureux et savourés. Elles s’organisent plus autour de l’équilibre et moins sur le déplacement.

La première partie de la danse se fait sur une base de "fleurets", soit sur place soit en se déplaçant, les jambes s’échappant vers l’avant ; dans la deuxième partie, les danseurs s’organisent autour du lâcher du frappé, lui aussi devant, qui tombe sur le temps fort de la deuxième mesure. Il faut tout lâcher sur ce frappé, le son vient après l’intention de la frappe : le corps entier anticipe et se prépare à la chute, suivie d’un arrêt fugitif avant de repartir en danse.

POLE TERRIEN

Pendant la première partie de la danse, pour favoriser les mouvements de jambe vers l’avant, la posture postérieure et en bas est accentuée ; le posé incomplet se transforme en posé léger, l’appui ne supportant qu’un très faible pourcentage du poids de corps, ce qui facilite les déplacements dans toutes les directions.

Dans la deuxième partie, c’est la même jambe qui effectue le posé incomplet du premier pas de base et le frappé (au début du deuxième pas). La musicalité du frappé se prépare lors du posé incomplet. Tous les accents se feront vers le bas. Ils seront gérés à partir du bassin, par un changement de tonicité qui permet des lâchers successifs : l’hémi-bassin (cf. 2.1.1.6.), puis la jambe (le tibia organisé en plié est prêt à se détendre vers l’avant), puis le talon qui vient percuter le sol.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

Le frappé se reproduit toutes les deux mesures, donc fréquemment et toujours sur la même jambe. En début d’apprentissage, on pourra donner à chaque personne la possibilité d’expérimenter les deux côtés afin qu’elle choisisse sa jambe de frappe en fonction de son organisation personnelle.

On expérimentera le frappé et sa mélodie cinétique particulière, avec prise de conscience de l’importance de la posture facilitatrice pour les lâchers successifs, depuis l’hémi-bassin jusqu’au talon.

PREVENTION

On étirera le triceps sural (muscles du mollet) en début et en fin de cours (cf. 2.1.1.5.2.)

L'ELAN POSTURAL DANS LES DANSES DE TRADITION MILITAIRE

FICHE GENERALE

TYPOLOGIE

Nous avons choisi le terme usité de "danse de tradition militaire". Toutefois, certains le trouvent inapproprié et revendiquent le terme de "danse de caractères" faisant référence à une tradition plus générale et plus ancienne.

A la fin du XVIII^{e} siècle, les maîtres de danse de la bourgeoisie, imprégnés des virtuosités du bas de jambe de l'époque, ont intégré les régiments. Durant toute la première moitié du XIX^{e} siècle, la danse a eu sa place dans l'armée aux côtés du maniement des armes et de la lutte. Les danses, utilisant le même vocabulaire que la technique classique en ce qui concerne les sauts (ballonnés, coupés, brisés, assemblés…) demandaient force musculaire, adresse, endurance… Des brevets de prévôts et de maîtres étaient attribués aux plus aguerris lors d'"assauts" de danse et servaient de promotion sociale lors du retour au pays. Il y a eu ainsi fugitivement des traditions de maîtres avec passages de grades lors d'"assauts" dans plusieurs régions. Deux régions surtout ont perpétué cette tradition avec des adaptations particulières : le Pays Basque et la Provence, mais on en a aussi retrouvé trace dans la Sarthe.

Le Pays Basque présentait un contexte très favorable : l'apprentissage par maîtres existait déjà pour les sauts (cf. fiche sur les sauts), danses qui avaient elles-mêmes des fins de phrase portées vers l'acrobatie. Enfin, il existait une tradition de fêtes de carnaval avec solistes particulièrement favorable à l'appropriation d'une telle gamme de pas. Car c'est d'appropriation qu'il s'agit : les Basques ont intégré ces pas à leurs traditions. Les pas, d'ailleurs, ne ressemblent pas à ceux de la Provence : très axés autour des batteries, ils jouent plus sur la vélocité des sauts et les changements d'appui alors qu'en Provence, le travail d'équilibration et de mouvements de jambe libre est mis en avant. A l'heure actuelle, on retrouve cet héritage dans la mascarade souletine présentée une fois par an pour le carnaval.

En Provence, seules les farandoles ont évolué en intégrant quelques formules d'appui issues des danses militaires. La tradition concerne directement celle des concours : on passe encore aujourd'hui des brevets de maîtres et de prévôts à l'issue d'un apprentissage vécu en soliste ; le danseur se prépare à se montrer devant un jury ou un public, ce qui d'emblée oriente la danse.

Chacune de ces deux régions a développé des stratégies corporelles particulières.

CHOIX DES FICHES

Nous avons pris le parti d'organiser les fiches sous deux appellations génériques : "style basque", "style provençal", tant les élans posturaux nous semblent différents. Nous dirons par ailleurs quelques mots sur les contextes.

L’élan postural dans les danses de tradition militaire "style basque"

Se référer à la fiche générale des danses de tradition militaire pour les caractères principaux.

TYPOLOGIE

La mascarade souletine se produit lors du Carnaval et présente une palette de solistes et de participants costumés. Elle est ponctuée de démonstrations de solistes plus ou moins courtes, de danses d’ensemble et de sauts basques.

Seuls les hommes peuvent prétendre aux rôles de soliste ; la promotion sociale que cela représente contribue au fait que beaucoup de jeunes continuent à s’intéresser à cette forme de danse difficile, dont l’apprentissage commence doucement autour de 10-11 ans avec les grands et s’intensifie auprès des maîtres pendant toute l’adolescence.

L’enseignement tourne autour de l’acquisition de "points de principe", combinaisons de plus en plus difficiles autour de quelques pas de base. Les solistes ont une liberté de choix au milieu de ces combinaisons lors des exhibitions, même s’ils doivent respecter un certain nombre de règles de déplacement, de types de pas…

L’espace de danse reste le village, les rues ponctuées de barricades et la place.

On retrouve une partie de la gamme de pas dans les "sauts" auxquels les femmes participent désormais.

Les pas : ce sont principalement des sauts intégrés à des marches ; ils vont se déployer soit en trajets vers l’avant et l’arrière, soit en trajets latéraux. Ils sont à base de passages de poids de corps avec batterie. On trouve beaucoup de jetés, sauts d’un pied sur l’autre, avec la célèbre ornementation d’aile de pigeon : la même jambe libre bat une fois à la descente du jeté, une fois lors du départ du jeté suivant… Les débuts et fins de phrases se font sur deux pieds, très légèrement croisés l’un devant l’autre et en dehors ; les phrases se concluent souvent par un entrechat ou un assemblé. A l’intérieur des phrases, on peut trouver des doubles appuis pieds écartés.

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

Les chaînes postérieures de l’extension sont très tendues, générant une allure très droite (cf. 2.1.1.3.). Le but est de lancer globalement le corps, avec un maximum de poussée au sol. Les accélérations, particulièrement véloces, et principalement verticales, sont égales et simultanées entre le haut et le bas ; tout doit monter en même temps.

POLE AERIEN

La tension des chaînes postérieures érige la cage thoracique et la nuque. La moindre mobilité de la base du crâne entraîne une tension relative dans les yeux (cf. 2.1.2.1.1.). Le regard reste large mais moins libre que dans les danses d’autres régions.

Les bras ont peu de mouvements, sauf ceux spécifiques aux personnages, tel le chevalet par exemple qui imprime avec son bras gauche un mouvement de haut en bas à son "cheval", inscrivant cette synergie dans sa stratégie globale. Leur léger éloignement du corps témoigne du portage par le grand dentelé (cf. 2.1.2.1.2.).

POLE TERRIEN

Il faut une grande énergie pour s’élever au-dessus du sol sans qu’il y ait de lancer de la jambe libre. C’est pourquoi l’ensemble du corps est recruté en globalité pour l’accélération vers le haut. Les sauts nerveux, basés sur la répétition rapprochée, se font plus sur une réactivité musculaire et ligamentaire du bas de jambe et du pied que sur un recrutement musculaire important.

Les pliés ne sont généralement pas profonds, et les talons se posent ou non sans que cela ait une grosse influence sur le saut, contrairement à d'autres techniques qui jouent sur un étirement préalable pour augmenter le rendement musculaire.
Les synergies d'accompagnement du membre inférieur sont assez complexes. Pendant les batteries, il existe un double mouvement dans deux plans différents : les jambes se rapprochent l'une de l'autre avec beaucoup d'énergie, donc dans le plan frontal ; les batteries se font dans un plan sagittal, les jambes se décalant l'une par rapport à l'autre plus en arrière ou en avant.
Le bassin, pris entre ces deux demandes, ne bouge pas beaucoup ; c'est le centre de gravité qui peut jouer le rôle de rééquilibrateur en avant et en arrière par rapport au centre de pression du pied (cf. 2.1.1.4.1.). La chaîne postérieure sera sollicitée par ce rééquilibrage.

RAPPORT A L'AUTRE

On est à la fois dans une fête symbolique que l'on partage avec les autres participants et dans une représentation, autrefois à l'attention des membres du village, maintenant pour des spectateurs étrangers au groupe.

RAPPORT A L'ESPACE

C'est un espace personnel, puisque l'on est soliste, mais en même temps partagé puisque l'on est dans l'espace du village.
La vélocité est mise en avant plus que la prise d'espace. Les distances parcourues ne sont pas très grandes. Les déplacements sont simples, soit en avant et en arrière, soit sur le côté ; ils peuvent être accompagnés de tours ponctuels.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

La chaîne postérieure est extrêmement sollicitée ; si l'on veut augmenter son efficacité sans entraîner une rigidité excessive dans l'allure, il est profitable de découvrir les différents maillons qui la composent des pieds à la tête, de la stimuler et de l'étirer. Cela permettrait à la fois la dynamisation et la liberté de chacun de ces maillons.

PREVENTION

Les contraintes physiques sont importantes : l'intense jeu ligamentaire du bas de jambe demande un entretien spécifique. Les séances peuvent donc inclure un éveil proprioceptif des articulations de la jambe (genou, tibio-tarsienne, articulations du pied), en recherche d'équilibre les yeux fermés par exemple, ainsi qu'un échauffement spécifique des tendons, surtout du tendon d'Achille pour éviter les tendinites : contraction statique longue sur très basse demi-pointe suivie de l'étirement des muscles du triceps sural (muscles du mollet).

L'élan postural dans les danses de tradition militaire "style provençal"

Se référer à la fiche générale des danses de tradition militaire pour les caractères principaux.

TYPOLOGIE

Dans les farandoles, héritage mixte d'une tradition populaire et d'une tradition militaire, les danseurs se tiennent par les mains et font essentiellement des déplacements latéraux vers la gauche.
Les danses de soliste (matelote, anglaise, gavotte…) sont étudiées en cours particulier lors de l'adolescence auprès d'un maître en prévision du passage d'un concours pour obtenir le titre de prévôt (assistant) ou de maître de danse. Elles sont également présentées lors de spectacles folkloriques, donc conçues en fonction d'un public. Depuis les années 1950, l'accession de la formation aux femmes a changé la mentalité, et éloigné le style de son côté viril.
Les danses associent les difficultés techniques et la longueur.
Elles sont basées sur des phrases de 8 pulsations présentant des combinaisons plus ou moins difficiles, chaque phrase étant répétée au minimum 4 fois. Elles associent les cinq formes de sauts (deux pieds sur deux, un pied sur deux, deux pieds sur un, un pied sur le même, un pied sur l'autre) et des mouvements très dessinés de jambe libre. On reste souvent longtemps sur la même jambe avec des séries de sursauts tandis que la jambe libre effectue par exemple des ballonnés. Les batteries existent, ainsi que les ailes de pigeon, mais moins systématiquement que chez les Basques. Les déplacements sont plus nombreux et plus amples.
Les danses sont longues, elles durent plusieurs minutes sur un rythme soutenu mais pas effréné ; elles nécessitent un bon entraînement en endurance et en résistance.
Certaines mettent en scène des personnages – la danse chinoise, par exemple – tout en conservant la même gamme de pas, ce qui crée une expression naïve un peu décalée.

PRESENTATION GLOBALE DE L'ELAN POSTURAL

Les styles sont différents selon les aires et les danseurs ; certains solistes étaient réputés pour leur brio et leur énergie, d'autres pour la pureté des lignes ou leur légèreté…
Au-delà de ces différences stylistiques, on se trouve devant un impératif : la technicité et la maîtrise de la durée ; nous nous situons ici plus dans une optique d'efficacité, donc d'économie.
Le système le plus économique dans le corps est celui qui met en jeu les spirales profondes (cf. 2.1.1.2.) ; animé par la double direction (essai d'éloigner le sommet du crâne du coccyx), il peut être en outre renforcé par un jeu dynamique entre le haut et le bas du tronc. Ainsi, à chaque fois que le bassin tourne vers la gauche, le buste compense vers la droite et inversement pour le bassin par rapport à un mouvement de buste. Chaque fois que le bassin s'incline vers la gauche, le haut du corps compensera par une ouverture plus grande et une micro-inclinaison vers la droite. Les mouvements de jambe libre et les déplacements latéraux peuvent amplifier ce phénomène. Autour de la taille ainsi mobilisée et de ce tronc vibrant, les ceintures et les membres peuvent s'organiser au moindre coût.

POLE AERIEN

S'il est premier dans les élans, on trouvera une suspension initiale verticale pour anticiper le premier saut puis, ensuite, la cage thoracique pourra précéder le corps dans les directions requises pour le pas suivant.
Les mains sont souvent en appui, soit sur la taille, soit sur l'autre coude, soit plus tard dans l'apprentissage, en appui sur un objet (baguette, tambourin). Les bras peuvent ainsi, s'il n'y a pas de crispation sur l'appui, ou autour de la prise de main dans la farandole, participer à l'organisation de la cage thoracique. Ils aident à son équilibration fine lors des mouvements latéraux ainsi qu'au soutien de l'omoplate.

POLE TERRIEN

Les sauts sont nombreux, mais intégrés dans des combinaisons de pas souples, variés, amples. Pour que chaque arrivée de saut serve d'élan au suivant avec une transmission du rebondi dans tout le corps, il faut passer sur un système musculaire assez puissant, très différent du style basque, où la réactivité ligamentaire est importante.

Les combinaisons de pas associent des déplacements dans toutes les directions, des sauts sur place, des tours. Les jeux entre centre de gravité et centre de pression (cf. 2.1.1.4.1.) doivent être particulièrement fins dans le corps pour s'adapter à cette diversité. Les mouvements lancés de la jambe libre, très nombreux, peuvent participer aux forces propulsives. Ils peuvent également, si le bassin est libre, stimuler la différenciation entre les deux hémi-bassins par le biais des articulations sacro-iliaques (cf. 2.1.1.6.), ce qui permet d'affiner encore les modulations au niveau du centre de gravité.

Pour les déplacements latéraux, omniprésents dans la farandole, tous les jeux latéraux possibles dans le corps peuvent être recrutés : balancement subtil du centre de gravité du côté de la jambe de terre, surtout au moment de la première impulsion en début de chaque phrase, mobilité des sacro-iliaques, inclinaison latérale du bassin, compensation fine du buste.

L'appui du pied se fait généralement sur l'avant, mais on observe une dynamique tout à fait différente de la demi-pointe de la danse classique qui tend à élever le corps ; le talon en danse provençale est en appui vers le bas, sur l'air ; les orteils s'articulent beaucoup moins.

RAPPORT A L'AUTRE

Danse de soliste, elle se déploie face à un point fixe : l'autre. L'autre, c'est le jury ou le spectateur.

La farandole présente les caractéristiques des chaînes : un meneur et un danseur en queue de chaîne, qui assure sa cohésion. La distance entre les danseurs demande un ajustement, vu la rapidité et la relative difficulté des pas, afin que chacun puisse développer des mélodies cinétiques adéquates.

RAPPORT A L'ESPACE

Pour le danseur soliste, les déplacements sont simples ; il a la possibilité de gérer l'espace-temps des combinaisons comme il l'entend. L'économie le mène vers un "à l'aise", ni trop grand pour ne pas multiplier les contraintes articulaires et d'endurance, ni trop petit pour le côté spectaculaire.

Dans les farandoles, on suit un mouvement ample et circulaire ; la grandeur de l'arc de cercle parcouru est aussi large que l'autorise l'espace.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

Pour éviter l'écueil consistant à solliciter trop de muscles (cf. 2.1.1.2.), on pourra, dès le début de l'apprentissage et à l'occasion de la découverte des pas les plus simples, multiplier les prises de conscience.

Souvent, pour maîtriser plus vite les difficultés techniques, on favorise les muscles du mouvement, plus faciles à sentir et à recruter, au détriment des mobilisations plus fines des muscles profonds, situés près de l'axe central du corps.

Pour une prise de conscience de l'axe : les spirales pourront être mobilisées et dynamisées avec des rotations axiales au sol. On cherchera à trouver la mobilité du bassin, la liberté du regard et du cou. La souplesse de la nuque est un bon repère pour estimer que cet axe central est vivant. Le regard s'adapte alors aux nécessités expressives de la danse, sans que l'on puisse a priori le qualifier de plutôt périphérique ou fovéal.

Pour une prise de conscience au niveau périphérique, on insistera sur la liberté de la hanche dans les mouvements de jambe libre et au niveau des appuis, sur la détente des épaules lors des sauts même lorsque les mains sont à la taille, sur la largeur et le dynamisme du haut du dos…

PREVENTION

Les rênes du genou (ischio-jambiers, muscles de la patte d'oie) et de la cheville (jambier postérieur et péroniers), particulièrement sollicitées, pourront être équilibrées et renforcées (cf. 2.1.1.5.3.).

Les séances peuvent inclure un éveil proprioceptif des articulations de la jambe (genou, tibio-tarsienne, articulations du pied), en recherche d'équilibre les yeux fermés par exemple, ainsi qu'un échauffement et un étirement des muscles du triceps sural (muscles du mollet).

Des mouvements caractéristiques mettent en jeu le pied en inversion (mouvement qui combine la flexion plantaire, la supination et l'adduction), notamment dans la matelote. Ce mouvement répété peut être dangereux pour l'intégrité du pied, particulièrement au niveau du ligament latéral externe de la tibio-tarsienne : plutôt que d'appuyer le poids de corps dessus, il vaut mieux l'effectuer avec un repoussé dynamique du pied. Le rendu esthétique est pratiquement le même.

Si le sol n'est pas un parquet flottant, le port de chaussures compensatoires est indispensable.

L'ELAN POSTURAL DANS LES DANSES DU SUD-OUEST

FICHE GENERALE

TYPOLOGIE

Nous traitons ici des danses du grand Sud-Ouest : Gascogne, Landes, Béarn, Catalogne, Pays Basque à l'exclusion des danses issues de la tradition militaire. Le choix de réunir des danses issues de ces différentes régions résulte de la parenté très proche de l'élan postural que nous avons identifié, au delà de nombreuses différences apparentes.

La ronde ancienne n'est plus là, hormis dans la sardane, mais elle survit en filigrane dans beaucoup de danses.

Dans les déplacements : en évoluant sur la circonférence d'un ou plusieurs cercles ou arcs de cercle et en se référant souvent à un point central commun.

Dans les dispositifs : en chaînes en se tenant (branles, rondeaux en chaîne), en cercle sans se tenir (sauts basco-béarnais), à deux (rondeaux et branles).

Les congos ont une disposition en quadrette issue des danses bourgeoises du XIX^{e} siècle : deux couples face à face.

Nous traiterons également des fandangos, danses d'origine espagnole dansée alors à 2 face à face, du fait de leurs larges implantations dans le Pays Basque.

PRESENTATION GLOBALE DE L'ELAN POSTURAL

Les danses présentent un bel équilibre entre le ressort intérieur, le plaisir de se sentir rebondir, et le rapport au groupe souvent organisé autour du centre du cercle. Elles invitent à se sentir vivant et vibrant au sein d'un collectif fort.

Leur allure générale nous paraît osciller entre le ciel qui attire et le sol qui accueille (cf. 2.1.1.3.).

Danses particulièrement anacrousiques, elles développent la saveur de leur entrepas (cf. 2.1.1.4.) avant la précision de l'attaque du pas, comme en écho à la langue occitane qui étire le temps de la voyelle avant que la consonne ne sonne ou ne roule… L'élan initial du buste, la suspension, permettent aux jambes de développer leur mélodie : repoussé du pied de terre, ombre du pas qui arrive avant le pas, et enfin, sur la largeur de la note (un soupçon après son début) le sol reçoit le pied avant un premier rebond élastique.

La musique étire les sons, les fait rebondir : la danse fait de même avec les pas. Souvent le chant est associé aux danses, que ce soit par les musiciens ou par les danseurs. Le branle de la vallée d'Ossau est chanté par les danseurs ; pendant la première phase d'apprentissage, les annonces dans les sauts basco-béarnais ponctuent les rebondis et permettent de mieux anticiper la surrection (cf. 2.1.1.5.2.) suivante.

RAPPORT A L'ESPACE

La ronde, même si elle n'existe plus réellement, est là en esprit et crée des structures de cercle vibrant, comme un cœur qui bat : dans les rondeaux en chaîne ou dans le branle de la vallée d'Ossau, l'ensemble des danseurs ne cesse de le fermer et de l'ouvrir. Dans les sauts, le mouvement d'aller-retour engendre une vibration horizontale ; dans la sardane, le cercle palpite vers le haut et sur le rayon.

Soit les danseurs font face au centre du cercle comme dans la sardane, soit ils avancent ou reculent dans un plan sagittal sur la circonférence. On retrouve souvent l'orientation des épaules et du regard vers le centre du cercle.

POLE AERIEN

Comme si on était relié au ciel par un fil invisible qui soulève, la suspension-déséquilibre est souvent animée par la partie postérieure du thorax, dans la région entre les omoplates (entre la 4^{e} et la 8^{e} dorsale), grâce à la vitalité des spirales spinales profondes (cf. 2.1.1.2.) et au couple

grand dentelé-grand dorsal (cf. 2.1.2.1.2.). Mais la cage thoracique peut aussi, selon le contexte et la région, être animée par devant, au niveau du sternum ; elle s'érige, la danse prenant alors un caractère plus fier.
La ceinture scapulaire est souple et glisse sur la cage thoracique ; le fort balancier des bras en avant et en arrière anime le grand dorsal et participe à l'élan du haut du corps.
La surrection (cf. 2.1.1.5.2.), accentuation de la suspension, se décline au fil des danses, souvent au début de la phrase, dans toutes les directions de l'espace : la suspension-déséquilibre du corps décrite plus haut se produit dans le sens du trajet, en avant, en arrière, sur place. Cette suspension permet de créer une circulation fluide entre toutes les articulations. Le reste du corps peut être élastique et souple.

POLE TERRIEN

On peut qualifier le système de trampoline, les rebonds souples allant du saut propulsif ou percutant à l'oscillation la plus ténue.
Le pied joue au maximum son double rôle de propulseur et d'amortisseur (cf. 2.1.1.5.1.).
Quand on avance, la suspension en déséquilibre dynamique du haut du corps permet de créer une ampleur dans le décalage entre le centre de gravité et le centre de pression qui recule encore grâce à l'allongement de la chaîne postérieure. Cela donne le temps à la jambe en l'air de décomposer son mouvement de chute en deux temps : appui en l'air, appui au sol. Ce mouvement sera rendu plus aisé par l'extrême liberté en flexion de la hanche et du genou de la jambe en l'air.

RAPPORT AUX AUTRES

Le rapport aux autres diffère selon le dispositif : osmose dans la sardane et les branles chantés, hiérarchie souple et changeante dans les chaînes, espace partagé dans les congos, allers-retours à l'unisson dans les sauts basco-béarnais. La marge d'expression individuelle varie selon les formes et la place du danseur.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

La suspension-déséquilibre décrite dans cette fiche se décline avec des variantes infinies selon la danse, la région, les danseurs, le contexte… son apprentissage passe par l'acquisition des mêmes composantes de base que l'on peut moduler (cf. 2.2.2.4.).
L'oscillation de base pourra être abordée dans des marches simples et lentes, avec des accentuations progressives lors de la surrection ; ce schème sera ensuite acquis dans la vitesse, avec plus de liberté, avec plus ou moins d'ampleur, selon différentes écoutes musicales… pour ne pas verser dans le formalisme, et conserver le dynamisme de la suspension-déséquilibre.
Il est souvent utile de reprendre conscience du centre virtuel du cercle, symbole de la communauté. Quand on tourne sans conscience du centre, les cercles ou les chaînes de danseurs ont tendance à s'écarter, à s'éloigner selon une force centrifuge ; au contraire, la représentation imaginaire forte de ce centre produit le mouvement inverse comme s'il y avait aspiration vers lui. Corporellement, cela s'explique par l'adaptation en modulation du décalage entre centre de gravité et centre de pression du pied.
Pour renforcer le caractère multi-relationnel de ces danses, on incitera les apprenants à être conscients de leur propre mouvement, de leur accord avec les partenaires les plus proches, de leur participation à un élan d'ensemble, ainsi que du rôle organisateur du regard et de l'écoute.
La liberté de toutes les articulations du membre inférieur est primordiale, particulièrement en flexion : les mobilités articulaires hanche-genou-cheville pourront être explorées debout ou couché. On insistera particulièrement sur les déroulés de pied de l'arrière vers l'avant.

Pour développer la musicalité, on explorera corporellement la pulsation, la mesure, les nuances et les accentuations en alternant avec des écoutes musicales (cf. 2.1.2.2.).

CHOIX DES DANSES

Nous couvrons un large territoire, très diversifié.

Gascogne : nous traiterons des rondeaux en chaîne, des rondeaux à deux et des congos.

Pays Basque et Béarn : les sauts

Pays Basque : les fandangos

Catalogne : les sardanes

Pour le branle de la vallée d'Ossau on se reportera à la fiche générale sur les rondes chantées.

L’élan postural dans les rondeaux en chaîne

Se référer à la fiche générale des danses du Sud-Ouest pour les caractères principaux.

TYPOLOGIE

Région : Gascogne (partie sud des Landes)

Danses basées sur une répétition de phrases courtes, chacune comportant 4 mesures de 2/4 (ou de 6/8) : deux mesures pour le déplacement tangentiel sur le cercle et deux mesures sur place, tourné vers le centre. Les chaînes sont plus ou moins longues et organisées : en tête, le meneur, "lo qui mia", en queue, "lo qui toca", par allusion à la fonction de celui qui était en fin de troupeau pour éviter qu’il se disperse. Ces rôles étaient traditionnellement dévolus à des hommes, sans être assignés à une personne en particulier ; il était de bon ton de laisser sa place à un autre. Aujourd’hui, les danseurs sont souvent disposés en couple ; les danseuses sans partenaire peuvent se regrouper en fin de chaîne, juste avant "lo qui toca".

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

Oscillants, les rondeaux sont ponctués par des surrections (cf. 2.1.1.5.2.) au début de la première et de la troisième mesure. Ces surrections peuvent être précédées d’un élan en sursaut qui en accentue le caractère dynamique.

On est dans un système de mini-sauts rebondis avec une phase de course sur la circonférence du cercle dans le sens des aiguilles d’une montre et une phase de sauts ou sursauts plus ou moins sur place, souvent orientés vers le centre du cercle. Le tout se décline sur des rythmes irréguliers permettant un vaste éventail de variations et d’ornementations.

RAPPORT A L’ESPACE

Les chaînes se disposent sur plusieurs cercles concentriques, chacune d’elle légèrement en retrait et à l’extérieur par rapport à la précédente. Toutes partagent le même centre virtuel commun. Chacune est relativement libre de son parcours et de sa vitesse mais en respectant les autres chaînes ; on ne passe jamais devant une chaîne par exemple.

RAPPORT AUX AUTRES

C’est un rapport hiérarchisé et souple.

Le meneur du moment donne à la chaîne son dynamisme (trajet, vitesse, accélérations) tout en profitant de sa place pour montrer sa virtuosité.

Les autres sont dans l’adaptation du rythme qui leur est impulsé.

Le dernier, "lo qui toca", a un rôle important de cohésion.

POLE AERIEN

La propulsion-déséquilibre du haut du corps se fait largement vers l’avant, dans les deux premières mesures et plus vers le haut dans la deuxième partie du pas.

Les bras sont souples et accompagnent le balancé du corps. La prise de main est symétrique : les hommes présentent leur paume, les femmes y posent la leur. Actuellement, on trouve souvent la disposition coudes pliés et rapprochés des partenaires. On suppose que l’adoption de cette habitude vient d’un collectage d’une danse entre hommes, très dynamique et sur place, où ils se tenaient ainsi.

POLE TERRIEN

Le jeu entre centre de gravité du corps et centre de pression au sol (cf. 2.1.1.4.1.) est différent dans les deux phases : il s’effectue dans un plan sagittal pendant la première partie et beaucoup plus en oscillation verticale dans la deuxième avec association de mouvements de la jambe libre vers l’avant, la diagonale ou en "pompe" vers le sol. Ces mouvements seront optimisés par la liberté du genou sur hanche en flexion.

Les appuis, sur une base d'alternance de croches et de noires, peuvent s'organiser en fonction des distances à parcourir et des accélérations impulsées par le meneur de chaîne.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

On pourra expérimenter chacun des systèmes d'élan, vers l'avant et vers le haut. A travers des pas de base simples, on pourra les enchaîner, puis gérer la transition en dynamique entre les deux. Ainsi, si on l'utilise à la fois comme freinage et comme relance, la surrection souligne la transition entre les deux parties de la danse et permet d'éviter les cassures trop brutales. On peut alors passer dans le plaisir de la transition "masquée" (cf. 2.1.1.4.5.), ceci d'autant plus naturellement que les accélérations freinages peuvent être gérées avec aisance, l'oscillation verticale présente dans la première et surtout dans la deuxième phase excluant les prises de vitesse extrêmes.

On pourra découvrir progressivement des variations et des ornementations et après un apprentissage commun, aller vers une appropriation individuelle.

On pourra pratiquer tous les rôles. Savoir et oser impulser si on est en tête. Savoir suivre dans la chaîne : la prise de main doit être à la fois ferme et libre pour transmettre ce dynamisme sans s'y laisser enfermer. Savoir maintenir une cohésion si on est en queue : si on subit l'énergie cinétique accumulée par les précédents, on sera malmené et la chaîne ne sera plus cohérente. Si la posture est plus tonique, on pourra anticiper les forces centrifuges qui vont lui être imposées.

Pour le dynamisme du genou de la jambe libre, on explorera les possibilités articulaires en flexion de la hanche et du genou.

Le repère symbolique du centre du cercle oriente souvent le haut du corps vers lui, même dans la phase de déplacement. Le regard périphérique permet de s'organiser autour de ce centre virtuel ; il s'agrandit pour englober l'ensemble des chaînes incurvées qui partage les mêmes impulsions.

L’élan postural dans les rondeaux à deux

Se référer à la fiche générale des danses du Sud-Ouest pour les caractères principaux.

TYPOLOGIE

Région : Gascogne (partie nord des Landes).
Le pluriel "rondeaux à deux" est particulièrement bien adapté, tant la diversité des formes est grande.
La danse se déroule par répétition de 4 mesures, 2 en avançant et 2 moins mobiles, variables : par exemple, les deux partenaires reculent légèrement en gardant la même orientation, ou l’homme se retourne vers la femme…

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

Il est globalement le même que pour les rondeaux en chaîne, ainsi que les formules d’appui qui varient selon la région et privilégient soit les suspensions sur place et l’équilibration, soit les changements de direction sur une jambe.

RAPPORT A L’ESPACE

Les couples de danseurs se placent les uns derrière les autres en cortège ; ils évoluent tangentiellement dans le sens des aiguilles d’une montre.

RAPPORT A L’AUTRE

Les deux partenaires se tiennent par la main, soit main droite à main gauche, soit main droite à main droite selon les formes de rondeaux. La femme est souvent légèrement en retrait par rapport à l’homme, celui-ci menant la danse.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

La diversité dans les prises de main et dans les trajets peut être l’occasion d’explorer les contraintes et les libertés de chacune des possibilités. Par exemple, dans la version du rondeau à deux de Savès, chacun des partenaires donne sa main droite à l’autre. Cela favorise la liberté d’orientation de l’homme situé sur l’extérieur du cercle et légèrement en avant de la femme, La femme est comme un second centre de cercle autour duquel l’homme évolue, tel un satellite. Cette liberté est favorisée par une prise de conscience de la chaîne qui relie la main de chacun à sa colonne vertébrale (cf. 2.1.2.1.1.).

L’élan postural dans les congos

Se référer à la fiche générale des danses du Sud-Ouest pour les caractères principaux.

TYPOLOGIE

Ils se dansent à deux couples face à face et sont à base de figures et de croisements plus ou moins complexes. L’ensemble des figures composant la danse est répété un certain nombre de fois.

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

Il est globalement le même que pour les rondeaux auxquels les congos empruntent les pas de base (même si le pas de polka les a fortement concurrencés à une époque).

RAPPORT AUX AUTRES ET A L’ESPACE

Espace de la quadrette, assez mouvant et élastique. On peut insister sur le caractère spatial de la danse et sa mise en vibration par les élans des surrections, sur les échanges entre les partenaires puisque l’on évolue à la fois avec son partenaire et son contre-partenaire.

RAPPORT A LA MUSIQUE

Il semble que le congo de Captieux déroulait ses figures sur 15 mesures. La fin d’une séquence de danse ne coïncidait pas avec la fin d’une phrase musicale. On répétait la séquence de 15 mesures le nombre de fois nécessaire pour que la danse et la musique se rejoignent : "on s’arrête quand la musique est finie" (en fait au bout de 4 fois, puisque les 4 premières mesures de la danse servaient d’appel et que l’on commençait sur la 5^{e} mesure).

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

L’apprentissage du congo de Captieux peut être l’occasion d’explorer un rapport différent à la musique. Il y a un plaisir particulier à croiser à l’intérieur des phrases, lorsque les phrases de danse et les phrases musicales ne coïncident pas ; les élans s’en trouvent subtilement modifiés. Cela peut permettre en outre d’ouvrir sur la qualité corporelle des transitions masquées (cf. 2.1.1.4.5.)

.

L’élan postural dans les sauts

Se référer à la fiche générale des danses du Sud-Ouest pour les caractères principaux.

On trouve des sauts dans deux régions : le Pays Basque et le Béarn, avec des caractéristiques similaires quant à l’organisation globale de la danse, mais avec des différences prononcées dans les gestions musicales, les élans posturaux et les fins de phrases. Nous traiterons donc dans un premier temps des caractéristiques communes, puis spécifiquement des sauts basques et des sauts béarnais.

TYPOLOGIE

Danses à 2/4 et 6/8, le deux temps témoignant bien du caractère scandé des sauts.
Danse collective individuelle d’une grande intensité : on partage une communauté, quelquefois assez retirée. Les danseurs sont disposés sur un grand cercle sans se tenir, les uns derrière les autres et à distance régulière. Le centre du cercle, animé d’un esprit fort, quelquefois animiste, relie tout le monde et le haut du corps est dirigé vers lui.
Chaque saut est constitué d’une suite de séquences de quelques mesures avec des répétitions aléatoires, la longueur des unités motrices se calquant sur les unités musicales. Ils étaient enseignés aux jeunes garçons du village par un ancien, qui leur apprenait en même temps la technique et le "chant" des pas.
La danse fait décrire des arcs de circonférence dans un sens puis dans l’autre. Les trajets sont globalement sagittaux et ponctués de demi-tours, avec des moments sur place ou avec de légers déplacements latéraux. Il y a des ornementations plus ou moins sobres de jambe libre pendant ces moments : mini rond de jambe, coupé du pied devant la cheville d’appui…

RAPPORT AUX AUTRES

Il organise la danse, non parce que l’on se tient, mais par la vibration produite ensemble, d’autant plus forte qu’elle est renouvelée à chaque pas, à chaque surrection, le sol pouvant éventuellement s’en faire l’écho. Certains accents de la danse peuvent même être soutenus à la voix.

POLE AERIEN

Le haut du corps est dirigé vers le centre et vers le groupe, traduisant l’intensité de l’engagement envers ces deux pôles.
Les bras sont le long du corps, mais vivants et très légèrement écartés du corps, signe de la vivacité du grand dentelé (cf. 2.1.2.1.2.) ; ils ont un rôle d’équilibration et d’accompagnement pour la suspension.
Le regard est organisateur ; souvent dirigé vers le centre, il pourra gérer les distances entre centre de gravité et centre de pression pour organiser les posés et maintenir la cohésion du cercle.

POLE TERRIEN

Le jeu entre centre de pression et centre de gravité se fait dans un sens sagittal et latéral car le bassin est souvent légèrement orienté vers le centre, alors que les déplacements sont globalement sagittaux.

RAPPORT A L’ESPACE

Il est à la fois simple (on ne se tient pas ; chacun évolue sur son petit arc en allers et retours) et complexe : il faut gérer le pas, son déplacement et le demi-tour en fonction des danseurs les plus proches tout en respectant le cercle global ; enfin il faut être intérieurement présent à l’espace commun pour obéir à l’esprit de la danse.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

Les sauts peuvent être longs et posséder un suite impressionnante et aléatoire de séquences et de répétitions. Ils sont maintenant annoncés par les musiciens sur la dernière partie du pas précédent. Cela transforme l'élan postural : quand on connaît la "chanson" des pas, on peut anticiper et transformer la danse en déroulement global ponctué d'accents personnels plus ou moins forts et modulés.

Les annonces concentrent le départ pour tout le monde et découpent la danse en petites parties. Pour dépasser cette étape nécessaire, on pourra faire mémoriser les séquences d'une danse simple ; on engagera les danseurs à gérer personnellement le "chant" de leurs pas.

L’élan postural dans les sauts basques

Se référer à la fiche générale des danses de tradition militaire pour les caractères principaux.

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

Les sauts étaient enseignés par des maîtres et ont intégré des éléments des danses de caractère d’origine militaire. Nous renvoyons donc à la fiche sur l’élan postural dans les danse de tradition militaire "style basque".

La mise en tension de la chaîne posturale qui érige le corps globalement rend le cercle des sauts basques assez horizontal ; l’organisation corporelle et les déplacements sont globalement sagittaux. Seuls la tête et le haut du buste sont orientés vers le centre du cercle. Les batteries, très codifiées, interviennent en fin de déplacement.

L’élan postural dans les sauts béarnais

Se référer à la fiche générale des danses du Sud-Ouest pour les caractères principaux.

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

L’allure est assez dynamique et rebondie. On suspend le haut du corps afin de pouvoir être libre de rebondir avec le bas du corps, de gérer les surrections pour attaquer les pas avec le maximum de décision ; l’accent est mis sur le déséquilibre et le lancer des pas. Les surrections sont omniprésentes. Suivant les époques et les aires régionales, les vitesses et les intensités ont varié mais la suspension permet de gérer tous les choix. Ainsi, par exemple, cette danse traditionnellement d’hommes a pu être élégante dans la vallée d’Ossau ou plus débridée dans des régions plus retirées ; les surrections (cf. 2.1.1.5.2.) se transformaient alors en saut pratiquement sur chaque appui et les ornementations se multipliaient au moment des posés et au niveau des jambes libres.

Chaque séquence a une conclusion qui varie selon les aires, se déclinant soit par un arrêt fugitif en faux assemblé (le poids du corps restant sur la jambe de derrière pour être prêt à repartir vers l’avant), soit par un système de transition en balancé avec un posé incomplet (cf. 2.1.1.4.4.) qui permet de gérer musicalement au mieux l’attaque du déplacement suivant.

POLE AERIEN

Légèrement enroulée ou non, la cage thoracique est particulièrement animée par l’arrière pour gérer la suspension et les rotations du buste et du tronc.

POLE TERRIEN

Toutes les articulations du membre inférieur sont disponibles et en flexion, plus ou moins profonde ou réactive selon les styles.

Le jeu du bas de jambe est très savant et prééminent ; la cheville est souple, le déroulé du pied est sagittal et souvent très articulé. On fluctue entre des posés qui progressent par le talon et d’autres plus ou moins sur place sur l’avant du pied.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

Tous les outils de la fiche générale sont à utiliser en y ajoutant un supplément de dynamisme et d’intensité.

Les posés permettent l’adaptation finale entre l’orientation du corps vers le centre et celle du déplacement ; ils ne sont donc pas symétriques entre les deux pieds : l’un ouvre en avançant et l’autre croise légèrement. Cela demande une écoute latérale du pied au sol.

L'élan postural dans les fandangos

Se référer à la fiche générale des danses du Sud-Ouest pour les caractères principaux.

TYPOLOGIE

Danses rapides en 3/8 (ou 6/8)

On les trouve en Pays Basque espagnol et français. Les variantes sont très nombreuses. Les fandangos se dansaient traditionnellement en couple, face à face, en miroir ; actuellement, dans les bals, ils se dansent en petits cercles de quelques personnes. Chaque danse est composée de trois ou quatre parties de 16 mesures de 3/8, chacune avec un caractère différent et se terminant par un tour sur les deux dernières mesures. Elle est maintenant généralement suivie d'une autre danse : Arin-Arin, qui expose la même gamme de pas de base mais sur un deux temps ; le caractère de légèreté est alors mis en avant.

PRESENTATION GLOBALE DE L'ELAN POSTURAL

Comme souvent dans le Pays Basque (voir la fiche sur les danses de tradition militaire "style basque" et celle sur les sauts basques), on retrouve une posture érigée ; mais elle est modulée par rapport aux danses qui sont enseignées dans un but de présentations en public et de concours. Il y a des concours de fandango, mais c'est aussi une danse pour tous.

Néanmoins, le désir de s'ériger est là, avec une vibration verticale prononcée. On est donc dans un compromis entre la suspension par la cage thoracique, soulignée par le portage plus ou moins normatif des bras en l'air (qui permet une liberté pour ce qui se passe en dessous) et un désir de verticalité qui réduit les mobilisations entre cage thoracique et bassin. En Espagne, le gestion est différente : le bassin est beaucoup plus mobile latéralement et l'érection moins dessinée.

Une autre caractéristique des danses de la péninsule ibérique que l'on retrouve dans les fandangos est le rapprochement du bras et de la jambe libre homolatéraux, donc en complète antinomie avec ce qui se passe normalement dans la marche. Cela donne un caractère particulier de rotations combinées à des inclinaisons latérales, assez peu marquées dans le fandango du Pays Basque français mais poussées à l'extrême dans certaines danses ibériques.

Le fandango est, comme beaucoup de danses en Espagne et au Portugal, organisé autour des posés légers (cf. 2.1.1.4.4.). Le balancé du pas de base se fait sur place (ou sur des déplacements sagittaux ou latéraux minimes) et est constitué de trois posés alternés entre pied gauche et pied droit sur les trois temps de la musique : tandis que l'appui global du corps reste légèrement à l'arrière, le deuxième posé (le posé léger) se place devant, le bout du pied s'appuyant légèrement au sol. Ce posé léger est également présent dans toutes les séquences de la danse, dans les déplacements comme dans les tours. Contrairement à la bourrée, il se fait rarement dans le sens de la progression du déplacement et sert plus de balancier, comme celui décrit ci-dessus. Mais il joue le même rôle de modulateur musical dans le jeu entre le centre de gravité et le centre de pression du pied. Ce jeu est particulièrement véloce et diversifié dans cette danse qui jongle avec les directions, les orientations, la rapidité, les accentuations et les ornementations.

POLE AERIEN

Le fait de lancer les bras vers le haut sur la toute première anacrouse de la musique est révélateur : on va suspendre par le haut et on veut que les bras participent à cette suspension, et non qu'il soient simplement posés sur la ceinture scapulaire.

Le jeu entre cage thoracique et bassin est animé par des mouvements de rotations et d'inclinaisons latérales mais avec des stratégies différentes suivant que le bassin est mobile ou en cohésion contrôlée.

Le regard est plus organisateur que périphérique.

POLE TERRIEN

Plus le bassin est libre, plus les jambes peuvent gambiller dessous, articulations libres (particulièrement en flexion), avec des décalages importants entre centre de gravité et centre de pression (cf. 2.1.1.4.1.) permis par la suspension de la cage thoracique. Plus le bassin est verticalisé, plus le jeu entre centre de gravité et le centre de pression va devenir subtil et il sera géré par une réactivité de toutes les articulations. Entre les deux, les compromis sont infinis.

Le pied est très articulé et les appuis sur l'avant favorisés ; il joue à la fois un rôle dynamique et un rôle esthétique, participant à la finition du geste.

RAPPORT A L'AUTRE

On partage la danse et ses élans, que l'on soit deux ou en petit cercle. La position à deux en miroir favorise le partage mutuel des élans.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

On pourra commencer l'apprentissage par les pas les plus simples en mettant d'emblée en scène ce qui caractérise les élans de la danse : la suspension par les bras, la liberté plus ou moins grande du bassin, le sens des déplacements et des rotations alternées.

Les posés légers, difficiles d'accès au départ pour beaucoup d'apprenants, pourront être expérimentées systématiquement dans toutes les directions, afin qu'ils jouent plus vite leur rôle de modulateur musical.

En Espagne, les danses se caractérisent entre autres par une mobilité et une motricité importantes du tronc. Dans les danses françaises, les mouvements sont moins marqués mais l'importance motrice est aussi grande : l'apprentissage du fandango peut être l'occasion de découvrir les différentes gestions du tronc et pour cette danse en particulier, les combinaisons entre inclinaisons et rotations.

L’élan postural dans les sardanes

Se référer à la fiche générale des danses du Sud-Ouest pour les caractères principaux.

TYPOLOGIE

Danses en ronde, binaire, à 6/8 ou à 2/4 (mais la cellule de base du mouvement et de la musique telle qu’elle "sonne" s’éloigne du cadre théorique du 6/8 et du 2/4).

Toujours très pratiquée dans tout le Pays Catalan, la sardane est une ronde communautaire qui est très vite devenue identitaire. Elle est le symbole de l’unité et de la particularité catalane (partie nord) dont elle véhicule les valeurs : la vibration forte, la force alliée à la construction, le défi, le plaisir d’être unis dans une nature bienveillante. Elle est indissociable de l’orchestre, la cobla, et de la musique si particulière et envoûtante.

Les danseurs font face au centre de la ronde et se tiennent par les mains. Les pas sont courts (2 ou 4 mesures) et relativement simples : ils sont à base d’une succession (alternée vers la droite et vers la gauche) de petits déplacements latéraux en trois posés et de pointé(s) au sol devant. La danse entière, qui dure entre 10 et 15 minutes, est construite autour de deux parties, déjà présentes dans le vocabulaire d’une danse très complexe (le contrapàs) : les "curts" (séquences courtes) et les "llargs" (séquences longues). Les "curts" se dansent généralement les bras en bas sur une allure plutôt tranquille, avec un ressort vertical déjà très présent. Les "llargs" se dansent les bras en l’air et se caractérisent par une montée progressive d’énergie, le ressort vertical s’accompagnant petit à petit de sauts plus ou moins accentués selon le contexte, la musique et…l’âge. Ces phases s’intercalent selon un ordre immuable mais elles sont plus ou moins longues selon la sardane et obéissent chacune à des règles précises selon le moment de la danse. Le plaisir de la danse se double du plaisir de remplir un contrat : finir chaque phase correctement, avec la bonne répartition du bon côté. Pour cela, il faut être attentif pendant la danse à la cadence conclusive de chaque partie, éventuellement à leur nombre de mesures, et prévoir la répartition des pas.

PRESENTATION GLOBALE DE L’ELAN POSTURAL

La surrection (cf. 2.1.1.5.2.) se joue en vibrations contenues et est essentiellement verticale. Elle se déroule sur une scansion de croche-croche-noire en se nuançant en accentué-léger-intermédiaire.

Elle permet de faire vibrer la ronde dans les trois dimensions : verticalement, latéralement en va-et-vient au rythme du pas de base, mais aussi subtilement dans le sens du rayon car le pas en déplacement recule très légèrement au départ et avance très légèrement à la fin. Cette vibration évolue pendant la danse avec des phases de repos relatif et des phases de montée progressive.

Actuellement, la sardane sont à la fois une danse récréative et une danse de concours. L’influence du contexte des concours est de plus en plus visible.

Les collectages autour de l’après-guerre montrent des rondes très fluctuantes, où chacun est en adaptation libre vis-à-vis des partenaires voisins, et peut même s’abandonner passagèrement à eux, avant de reprendre le contrôle de sa gravité. Chaque moment est réinventé. Cela permet de laisser vivre les rapports inégaux au niveau de la longueur des temps et la mesure, provoquant la mise en jeu de surrections différentes à l’intérieur d’un même pas de base : sur le temps fort, une accentuation dans la vitesse de rebond engagée préalablement par une condensation corporelle vers le sol ; sur les temps intermédiaires, une surrection plus profonde, plus coulée.

Les danseurs de concours, au contraire, sont dans un contrôle extrême. Les critères d’appréciation du jury sont tels qu’ils s’appliquent à une homogénéisation parfaite entre eux, tant au niveau de la posture qu’au niveau de la mesure des pas, de la précision de l’attaque, des ornementations de la jambe libre et du placement des bras, très ouverts selon le même

angle. Le portage par les bras est complété par un système de poussée en contrepoids homogène avec les partenaires voisins, très efficace mais qui appauvrit la dimension expressive. On n'est plus sur l'adaptation mais sur l'enracinement d'une coordination unique et morcelée, d'autant plus ancrée que les pas de base se répètent chacun plus d'une centaine de fois au cours de chaque sardane. La réactivité aux accents de la musique disparaît, remplacée par les annonces du meneur qui formalise les changements des dynamismes.

POLE AERIEN

La suspension par la cage thoracique est accentuée dans la partie la plus dynamique par le portage commun des bras en l'air et par le regard qui souvent s'élève en même temps.
Le regard est périphérique : communautaire, il englobe la ronde, l'espace musical, la place du village, le pays, la nuit étoilée.

POLE TERRIEN

L'essentiel du jeu entre centre de pression et centre de gravité est vertical en va-et-vient entre haut et bas, selon des intensités modulées durant la danse.
Les articulations du membre inférieur sont sollicitées en permanence en flexion-extension vibratoire. La cheville et le pied complètent la négociation avec le sol, par un jeu sagittal très articulé et légèrement latéral ; la contrainte au niveau de cette partie du corps, particulièrement pendant les sauts, est soulignée par les espadrilles à ruban que portent souvent les gens qui pratiquent.

RAPPORT AUX AUTRES

Communautaire, il comprend des plaisirs et des règles de savoir-vivre : ne pas entrer dans une ronde d'anciens si on n'est pas invité, ne pas couper la ronde n'importe où, ne pas se faire porter par les voisins pendant dix minutes.
Le rapport aux musiciens, à la cobla, est très fort. On se demande comment vivre cette danse avec un seul musicien, comme souvent en stage, alors que l'énergie qui monte pendant "les llargs" ne peut être rendue que par la polyphonie.

RAPPORT A L'ESPACE

Les rondes peuvent se démultiplier les unes dans les autres suivant le nombre de participants, et les unes à côté des autres ; elles sont aussi grandes que l'autorise l'espace.

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

Les différentes surrections-vibrations verticales pourront être expérimentées pour elles-mêmes, en-dehors puis à l'intérieur des pas, associée à des écoutes musicales (cf. 2.1.2.2.).
Si le positionnement de chacun se fait par rapport à la ronde, tout se passe bien. Mais si chacun se place individuellement, le portage commun des bras en l'air pendant des minutes entières peut devenir très contraignant. Il est important de porter ses bras par les muscles larges (essentiellement le grand dorsal, aidé du grand dentelé, et éventuellement du grand pectoral cf. 2.1.2.1.2.) et non par le trapèze supérieur qui enferme la colonne cervicale (cf. 2.1.2.1.1.). On doit pouvoir entrer dans un jeu aisé de contrepoids et de contre-poussées. Ainsi, pour éviter que la colonne vertébrale soit enfermée par des contractions du trapèze trop omniprésentes, on pourra explorer la suspension des bras par les muscles grand dentelé-grand dorsal (seul ou avec un objet) puis la contre-poussée contre un mur, ensuite avec un partenaire.
Les rênes de la cheville et du pied (jambier postérieur et péroniers), particulièrement sollicitées, pourront être équilibrées et renforcées (cf. 2.1.1.5.3.).
Les séances peuvent inclure un échauffement et un étirement des muscles du triceps sural (muscles du mollet).
Si le sol n'est pas un parquet flottant, le port de chaussures compensatoires est indispensable.

L'ELAN POSTURAL DANS LES DANSES DE COUPLE
FICHE GENERALE

TYPOLOGIE

Nous traitons des danses en couple fermé, issues des pratiques de la bourgeoisie du XIX^{e} siècle : valse, scottish, mazurka principalement.
Chaque région les a importées en développant ses propres variantes et en leur donnant une allure proche de son répertoire propre. On retrouve ces différences dans la pratique actuelle : en Provence, on les exécute sur l'avant du pied, talon légèrement décollé ; dans le Sud-Ouest, on oscille ; dans le centre de la France, on reste très horizontal.
En Alsace, on a développé une pratique de valses asymétriques. En dehors des sources écrites qui n'apportent aucune idée de la gestuelle, le seul collectage-vidéo bref dont on nous a parlé, montre un style de valse assez proche de la valse viennoise, donc changeant de niveau et présentant un posé très léger lors du deuxième appui du balancé.
Les bals de chaque région les ont intégrées en leur sein ; par exemple, un bal en Gascogne déroulait : rondeau en chaîne, rondeau à deux, congo, scottish, mazurka… et l'on recommençait.

Le thème de la fiche est celui du rapport à l'autre dans la position de couple fermé ; c'est la seule occasion à l'heure actuelle d'avoir dans ses bras pendant trois minutes quelqu'un que l'on ne connaît pas, ou avec qui on entretient des rapports autres qu'amoureux. Il est normal que cela nécessite, en plus d'un savoir-faire, un savoir-être particulier.
De plus, les danses de couple se déploient dans le cadre du bal, donc dans une double relation de rapport à l'autre et aux autres, et de rapport entre l'espace du couple et l'espace du groupe.

RAPPORT A L'AUTRE ET A L'ESPACE DU COUPLE

"Que va-t-il se passer ?" Etre dans ce questionnement nous semble un bon départ. Est-on là pour réciter sa leçon, pour imposer son rythme ou sa science à l'autre, ou plutôt pour vivre à deux un moment de rencontre en danse ? Ne vaut-il pas mieux faire simple, mais être à l'écoute ?
Un premier objectif peut être de trouver le centre de gravité du couple, de créer une unité.
Comment se tenir ? Le centre de gravité du tronc (cf. 2.1.1.3.) se situe entre les omoplates, dans la partie basse : c'est un bon endroit pour la main droite du cavalier. L'omoplate est l'os-relais entre le bras et la colonne vertébrale (cf. 2.1.2.1.1.). Mais on peut préférer la placer dans le creux du dos, vers les lombaires hautes ; dans ce cas, on conduira sa cavalière davantage par le centre de gravité global du corps. La cavalière peut placer sa main gauche sur l'omoplate de l'homme. Elle pourra ainsi percevoir très rapidement les indications corporelles données par le dos de son partenaire : changement de direction, d'orientation ou de dynamisme… mais on peut préférer placer la main sur l'épaule pour une adaptation plus facile lors de certaines figures, notamment les tours sous le bras du partenaire. Les deux mains qui se joignent ne se crispent pas (cf. 2.1.2.1.) ; on a vu que les crispations gagnaient l'épaule, la nuque…
Si l'on veut éviter de s'agripper l'un à l'autre, il faut générer un système de forces. Par exemple, si chacun ouvre et appuie son dos dans la main de l'autre, on peut créer un jeu de contrepoids avec des forces centrifuges (vers l'extérieur du couple) qui favorisent à la fois la liberté corporelle de chacun (pieds présents au sol, articulations du membre inférieur déverrouillées) et les déplacements, spécialement les girations que l'on retrouve de façon différenciée dans toutes les danses. On s'abandonne à ce qui sépare pour mieux se réunir.

Si on est débutant, les écoutes et les ajustements vont durer presque toute la danse, mais au moins on aura échappé à la focalisation sur les pas ou à l'essai de placer trop tôt des

variations. Les variations, le cavalier peut les présenter à la cavalière, les répéter plusieurs fois jusqu'à ce qu'elle soit à l'aise, que ça "tourne" bien. C'est aussi une marque de courtoisie…
Les danseurs expérimentés s'amuseront à rendre cette période d'écoute-ajustement la plus sensible et la plus courte possible. Les variations viendront plus vite, une même variation sera susceptible d'ornementations…
Les couples qui dansent toujours ensemble n'ont plus besoin de préparation ; chez eux, tout est devenu automatique ; l'harmonie est là d'emblée. Mais pourquoi ne pas changer de temps en temps de partenaire pour entretenir son adaptabilité et la découverte de mélodies cinétiques différentes ?

RAPPORT AUX AUTRES ET A L'ESPACE DU GROUPE

"Que va-t-il se passer ?" La question est toujours valable, l'espace du bal est un espace d'aventure, mais à l'intérieur de règles de bon voisinage. Le couple évolue dans un espace normé par la ligne de danse. C'est évident pour la valse, ça l'est un peu moins pour la mazurka et la scottish, et rien n'est plus gênant qu'un cavalier qui n'en a aucune notion et qui fonce dans les autres sans que ceux-ci puissent prévoir où le prochain pas le conduira. Il est important de mettre ses voisins à l'aise et de pouvoir compter sur eux, afin d'anticiper où l'espace va se libérer dans les secondes qui viennent.
Dans cet espace de respect mutuel et de repères communs, les rencontres fugitives de regard, de complicité, de jeu peuvent naître.
Cela est difficile si l'on s'enferme dans la cellule-couple comme dans un cocon.
Rester réceptif en même temps à l'harmonie du couple, au trajet le plus favorable, aux aventures fortuites et à l'élan commun du groupe… On baigne dans le domaine de la multi-sensorialité (cf. 1.3.4.).

PISTES DE TRANSMISSION A EXPLORER

Dans les cours, l'intériorisation peut être une étape dans l'apprentissage, de même que la lenteur. Il faut ensuite retrouver et multiplier les sensations et les écoutes dans la rapidité. Les danses de couple traditionnelles se caractérisent plutôt par les élans et les accents ; et comme toujours, par des élans partagés par le groupe et portés par les musiciens.
On pourra passer par une étape de préparation sensorielle les yeux fermés : les prises de main, ou comment on se prend dans les bras, les différences d'un partenaire à l'autre, comment on se laisse emmener…
On pourra expérimenter à deux les systèmes de contrepoids en se tenant et face à face : debout, en s'accroupissant et en se relevant, les yeux fermés, sur différents appuis du pied…
On pourra imaginer des exercices pour l'exploration des forces centrifuges : avec des pas très simples ou des piétinés, avec différentes façons de se tenir, en variant les distances l'un par rapport à l'autre, en intégrant peu à peu les appuis de la danse, mais en allant jusqu'au bon dynamisme et à la bonne vitesse.
On pourra faire varier les espaces : évoluer dans un espace grand ou un espace très restreint, intégrer des groupes petit à petit au fur et à mesure de la danse, jouer sur les tempi…
Pour développer la musicalité, on explorera corporellement la pulsation, la mesure, les nuances et les accentuations en alternant avec des écoutes musicales (cf. 2.1.2.2.).
Pour renforcer le caractère multi-relationnel de ces danses, on incitera les apprenants à être conscients de leur propre mouvement, de leur accord avec les partenaires les plus proches, de leur participation à un élan d'ensemble, ainsi que du rôle organisateur du regard et de l'écoute.

IV

ANNEXES

4.1. LE QUESTIONNAIRE

1- Comment définiriez-vous la danse traditionnelle ?

2- Comment définiriez-vous la pratique corporelle en danse traditionnelle, par rapport aux autres danses que vous connaissez ou pratiquez ?

3- Lorsque vous passez d'un terroir à un autre, quelles sont les difficultés corporelles et / ou rythmiques les plus grandes pour vous ?
Certaines danses vous plaisent plus que d'autres et vous avez grand plaisir à les enseigner ; on pourrait dire de l'une d'elles qu'"elle vous va comme un gant", pourquoi ?

4- Faites-vous un échauffement et comment ? Où avez-vous des courbatures ? Pouvez-vous citer des parties du corps qui sont plus particulièrement sollicitées dans la danse traditionnelle que vous pratiquez ? Pratiquez-vous des étirements ?

5- Lorsque vous dites "c'est un bon danseur" pouvez-vous définir ce que vous entendez par ces mots ? Pourriez-vous tenter de définir vos critères d'évaluation ?

6- Quand vous voyez un danseur non traditionnel pratiquer la danse traditionnelle, le reconnaissez-vous et pourquoi ?

7- Comment avez-vous appris à danser ? Quelles sont les personnes qui vous ont le plus marqué dans votre pratique de danse, dans votre enseignement de la danse ? Pouvez-vous dire pourquoi ?

8- Pouvez-vous parler de votre façon d'enseigner, ou de votre méthode d'enseignement ?

9- Comment et quand utilisez-vous la répétition dans l'apprentissage ?

10- Comment et quand utilisez-vous la segmentation dans l'apprentissage ?

11- Quelle est l'importance du costume dans les danses traditionnelles ?

12- Personne ne peut prétendre avoir connu le travail physique des paysans qui a donné naissance à leur danse. Comment vivez-vous aujourd'hui cette ambiguïté ?

13- Lorsque vous défendez la "qualité" de la danse traditionnelle, son "esprit" par rapport à ceux qui la dénaturent, quels sont vos arguments ?

14- Utilisez-vous le mot "relâchement" dans votre enseignement ?

15- On parle souvent de transe dans la danse traditionnelle : pouvez-vous en parler et l'avez-vous vécue?

16- Parlez-vous de la posture ou de la tenue ou du placement dans vos cours, et si oui à quel moment ?

17- Pourriez-vous parler de l'image du corps dans la danse traditionnelle ?

18- Comment pourriez-vous définir la spécificité du rapport à l'autre dans la danse traditionnelle par rapport à la danse de salon ?

trois questions supplémentaires ont été rajoutées par la suite

19- Quelles sont pour vous les caractéristiques du rapport musique-danse en danse traditionnelle ?

20- Pensez-vous que les corrections sont nécessaires en danse traditionnelle ? Si oui, les faites vous de façon individuelle ou collective et sur quoi portent-elles ?

21- Pouvez-vous parler du rapport homme-femme dans la danse traditionnelle aujourd'hui ?

4.2. LES REPONSES AU QUESTIONNAIRE

4.2.1. Eric CHAMPION

1- Comment définiriez-vous la danse traditionnelle ?

C'est la danse propre à un pays, celle qui fait que je suis d'ici et pas d'ailleurs, celle qui me différencie des autres. Par exemple la bourrée me différencie des danseurs de rondeaux, elle fait que moi auvergnat, je ne suis pas gascon. Pourtant danseurs de bourrées, de rondeaux ou des Balkans ont une tenue dans la danse qui les différencie du danseur de l'Inde ! Mais notre approche n'est pas identitaire, elle est patrimoniale et culturelle. Ce qui nous anime c'est bien de conserver un langage qui nous paraît le mériter par son intérêt et sa richesse. Nous voulons être des continuateurs de la pratique de cette danse, nous la prenons telle que nous la trouvons, sans vouloir aller vers une authenticité sans sens pour nous. Ce langage vaut la peine d'être pratiqué, le laisser disparaître ce serait s'appauvrir un peu plus.

2- Comment définiriez-vous la pratique corporelle en danse traditionnelle, par rapport aux autres danses que vous connaissez ?

Nous ne pratiquons en fin de compte que peu d'autres danses et les comparaisons ou filiations sont pour nous difficiles à faire.

3- Lorsque vous passez d'un terroir à un autre, quelles sont les difficultés corporelles et-ou rythmiques les plus grandes pour vous ?

Dans notre pratique "monomaniaque" de la bourrée, nous n'avons pas de problèmes de rythme particulier. Quant aux difficultés corporelles, elles n'existent que si l'on se place dans une dynamique exclusive de mimétisme ou de "à la manière de" au demeurant assez stérile. Si l'on est dans une logique d'"esprit de la danse", on peut adapter, sélectionner ou inventer des attitudes qui reprennent les effets voulus autrement mais avec la même efficacité et ainsi "court-circuiter" les éventuelles difficultés tout en gardant les fondements de la danse.

3.bis- Certaines danses vous plaisent plus que d'autres et vous avez grand plaisir à les enseigner ; on pourrait dire de l'une d'elles qu'"elle vous va comme un gant", pourquoi ?

Nous n'enseignons qu'une seule danse : "la bourrée". Pourtant, parmi les quelques bourrées que nous considérons comme différentes les unes des autres, il en est une qui à nos préférences. Elle est en écho à ce que nous sommes, à ce que nous défendons chaque jour. Humaniste, respectueuse de l'autre, émancipatrice, elle permet à chacun de s'exprimer, d'être lui-même tout en prenant toute sa force par la juxtaposition de deux discours, non pas un dialogue ou les interventions se succèdent mais un contrepoint où les propositions sont simultanées et prennent de la force.

4- Faîtes-vous un échauffement et comment ?

Nous ne faisons pas d'échauffement mais pratiquons le plus souvent la bourrée avec des tempos ralentis.

4.bis- Où avez-vous des courbatures ? Pouvez-vous citer des parties du corps qui sont plus particulièrement sollicitées dans la danse traditionnelle que vous pratiquez ?

Pas vraiment de courbatures, lorsque les muscles souffrent c'est plus souvent dû à la qualité du sol (trop dur) qui n'amortit pas, les articulations souffrent pour la même raison.

4.ter- Pratiquez-vous les étirements ?

Non.

5- Lorsque vous dîtes "c'est un bon danseur" pouvez-vous définir ce que vous entendez par ces mots ? Pourriez-vous tentez de définir vos critères d'évaluation ?

C'est quelqu'un qui arrive à un équilibre hors norme entre la qualité de son geste, la qualité de la relation à ou aux autres, la qualité de l'énergie, la qualité de la présence. Si l'équilibre n'est pas le bon cela sera un gymnaste, un représentant de commerce, un excité, un charismatique… L'alchimie est délicate. Quand cela est, c'est une évidence, il y a une force qui se dégage, une esthétique indéniable, c'est de l'ordre de l'artistique.
Pour les critères, c'est bien difficile tant la chose est complexe, peut-être le naturel, l'absence de sur-jeu, la fluidité, la facilité / qualité du geste, la justesse de la relation, l'émotion, la capture de mon attention !

6- Quand vous voyez un danseur non traditionnel pratiquer une danse traditionnelle, le reconnaissez-vous et si oui, pourquoi ?

Généralement oui, à cause de son port de corps où souvent les différents éléments sont trop indépendants où les segments ne font pas "corps", mais aussi au regard de la gestion du centre de gravité.

7- Comment avez-vous appris à danser ? Quelles sont les personnes qui vous ont le plus marqué dans votre pratique de la danse, et dans votre enseignement de la danse ? Pouvez-vous dire pourquoi ?

Nous avons appris à danser dans notre milieu familial, nos parents avaient un bar-restaurant-hôtel. Leur hantise était de nous voir du mauvais côté du comptoir. Aussi voulaient-ils que nous dansions car, comme disait mon père qui allait beaucoup au bal avec ma mère, il n'y a que 2 sortes d'hommes "ceux qui dansent et ceux qui sont à la buvette" !!! Nous avons aussi appris à danser dans un groupe folklorique pour ce qui est de la bourrée au début mais nous avons surtout appris de danseurs que nous avons collectés qui étaient de fameux bons danseurs (voir point 5) qui nous ont "scotchés", qui nous ont fait découvrir ce que nous n'imaginions pas ; ils ont déplacé les frontières.

8- Pouvez-vous parler de votre façon d'enseigner ou de votre méthode d'enseignement ?

Nous essayons de toujours contextualiser la bourrée que nous enseignons, de donner l'esprit créatif de cette danse, avertir que nous avons fait des choix de pratique tant esthétique que dans le répertoire, que nous proposons diverses choses (vocabulaire, pas de base, parcours…) que nous ne mettons pas toujours en œuvre… Ensuite nous donnons à pratiquer tous d'abord une forme ronde et collective, très loin de ce que nous faisons par la suite, mais que nous avons collectée et qui sert de mise en relation en douceur et de mise en route pour le corps, le corps s'éveille et le groupe se découvre avant d'entrer dans une intimité plus franche. Puis nous passons à des bourrées simples dans les parcours mais complexes dans le jeu avec l'autre, dans l'orientation, dans la gestion de l'énergie et de l'espace. Nous les donnons à pratiquer, en mettant l'accent chaque fois sur un point précis, pour permettre au stagiaire de se concentrer sur un élément du discours, tout en gérant tout de même la complexité de la danse. Au fur et à mesure de la pratique, nous proposons des règles de fonctionnement plus ou moins contraignantes.

9- Comment et quand utilisez-vous la répétition dans l'apprentissage ?

Notre approche est basée sur la répétition d'un geste jusqu'à l'avoir suffisamment intégré pour qu'il soit automatisé et permette de se recentrer sur d'autres paramètres, l'esprit étant que, dans chaque geste nous incitons les stagiaires à explorer, à rechercher ce qui sera en écho avec lui. Enfin nous faisons souvent des retours à l'esprit, la philosophie de la danse pour éviter d'installer des raideurs dans la danse

10- Comment et quand utilisez-vous la segmentation dans la danse ?

En général nous partons d'un geste global, et en fonction de ce que nous observons, nous pouvons proposer une segmentation ou le passage par un geste proche (marcher au lieu du pas de bourrée…) ou une série de gestes progressifs qui sont censés amener au bon effet. Nous pouvons aussi isoler un élément et le travailler pour lui-même dans la mesure où nous pouvons le permuter, sur l'axe paradigmatique, avec d'autres éléments.

11- Quelle est l'importance du costume dans les danses traditionnelles ?

Cela peut avoir un effet esthétique mais ce sera un choix parmi d'autres ; cela peut avoir une incidence sur la manière de danser (chaussures / sabots, poids du costume, amplitude du costume, chapeau…) mais là aussi ce sera un choix délibéré parmi d'autres certainement plus pertinents. Pour nous la bourrée est un langage riche et complexe qui se suffit à lui-même et n'a pas besoin d'artifice comme le costume trad.

12- Personne ne peut prétendre avoir connu le travail physique des paysans qui a donné naissance à leur danse. Comment vivez-vous aujourd'hui cette ambiguïté ?

Dans la mesure où je suis un continuateur de culture vivante, celle-ci bouge, je n'ai pas à vouloir reproduire ou normaliser les choses pour danser comme quelqu'un du XIX^{e} siècle. Aujourd'hui nous transformons notre grange en salle de bal avec un parquet, un chauffage, des toilettes, nous gardons l'esprit de ces espaces, mais les adaptons à nos besoins, nous utilisons des instruments de musique récents, fiables, justes mais qui gardent les timbres de leurs ancêtres. Mais nous ne mangeons pas non plus que des hamburgers parce que nous sommes au XXI^{e} siècle sous dominance économique américaine. La bourrée est une danse qui a un intérêt à être pratiquée aujourd'hui par des gens d'aujourd'hui pour dire et vivre des choses d'aujourd'hui, c'est une autre voie, actuelle, c'est un autre regard, contemporain. La réduire à une reproduction à l'identique serait l'appauvrir, ne plus la pratiquer serait s'appauvrir.

13- Lorsque vous défendez la "qualité" de la danse traditionnelle, son "esprit" par rapport à ceux qui la dénaturent, quels sont vos arguments ? Où commence l'interprétation et comment peut-on être fidèle à l'esprit de la danse ?

Si nous n'y prenons pas garde, la non-exigence de qualité mène à la facilité, sans exigence, il n'y a plus de règle, plus de travail, c'est la négation de la danse. La danse c'est d'abord un travail sur soi, puis un travail vers l'autre avant de devenir éventuellement un travail pour les autres. Si la pratique d'une danse ne doit pas nous faire tendre vers le mieux pour un bien, à quoi bon danser, faire des stages, pratiquer…
La danse traditionnelle est comme une quête, chaque fois on remet l'ouvrage sur le métier, chaque fois on explore de nouvelles sensations, de nouvelles expériences mais dans un code, des règles qui fondent la danse. Tout est permis pour peu que l'on respecte l'essence de la danse. Le travail du danseur c'est justement d'interpréter, d'avoir mémorisé et automatisé suffisamment d'éléments pour être tout entier disponible dans l'instant présent et entrer en jeu avec le partenaire. L'idée est de repousser toujours plus loin les possibles, avec pour seule limite que la communauté des danseurs de bourrée ou ceux que nous reconnaissons comme tels nous regardent et nous reconnaissent comme pratiquant cette danse.

14- Utilisez-vous le mot "relâchement" dans votre enseignement ?

Oui, souvent, relâchez-vous, soyez détendu, évitez les tensions…

15- On parle souvent de transe dans la danse traditionnelle : pouvez-vous en parler et l'avez-vous vécue ?

Je pense que le terme de transe est bien excessif, je ne l'ai personnellement jamais vécue ni même jamais vue dans les multiples bals que j'ai faits. Ce que j'ai vu par contre, ce sont des danseurs qui, après avoir dansé longtemps, quand la fatigue gagne ou quand ils sont au-delà de la fatigue proche de l'épuisement, pratiquent avec un certain dépouillement une danse dans laquelle ne reste que l'essentiel sans artifice.

16- Parlez-vous de la posture ou de la tenue ou du placement dans vos cours, et si oui à quel moment ?

Oui, en général après une première danse de "décrassage", nous commençons par cela en plusieurs étapes (centre de gravité, rapport au groupe ou à l'autre, positionnement par rapport au sol, sa verticalité, le segment tronc…), mais nous faisons des reprises régulières car c'est un acquis long à mettre en place et mobilisateur en capacité de disponibilité.

Eric CHAMPION

Né en 1961, instituteur de profession, Eric CHAMPION pratique de manière amateur la danse (bourrées) et la musique d'Auvergne depuis 1976. Parallèlement il s'intéresse aussi à la collecte (à partir de 1983) auprès des utilisateurs de ces langages ainsi qu'à la transmission de ceux-ci tant auprès d'adultes que d'enfants ou de formateurs dans ces domaines. Sa zone de pratique / recherche est centrée sur l'ouest du département du Puy-de-Dôme.

4.2.2. Pierre CORBEFIN

1- Comment définiriez-vous la spécificité de la danse traditionnelle ?

La danse traditionnelle est à l'image de la société traditionnelle (elle en est même une des images, très ressemblantes, la métaphore, en fait). Sans aller trop loin dans le détail, il faut essayer de comprendre autour de quelles nécessités s'est construite la danse traditionnelle : nécessité de survivre, donc, à court terme, d'économiser tout ce qui est "économisable", à commencer par ses propres forces, sa propre énergie (il faut tenir, jusqu'au jour suivant, jusqu'à l'année suivante, jusqu'à la génération suivante, etc.), donc à plus long terme, nécessité de mémoriser tous les savoirs indispensables à cette survie, donc d'organiser la transmission et la mémorisation de ces savoirs.

D'où des dispositifs censés être efficaces et qui consistent à :
- rassembler les membres du groupe
- répéter ensemble, inlassablement et le plus souvent possible, ce qu'il faut mémoriser (les caroles et les fresques du Moyen-Age)
- faire intervenir l'émotion, par le truchement de ce qu'on appelle aujourd'hui les arts : la musique, le chant, la danse, la poésie, le théâtre, la pantomime, etc. L'émotion étant, au même titre que la répétition, réputée pour imprimer la mémoire.

Nous voilà à la ronde chantée, la *choréa* des grecs, où, les historiens de la danse nous l'apprennent, ni le chant ni la danse ne sont une fin en soi, mais une des façons, pour un groupe, de mémoriser ce que raconte le récit chanté.
Ce à quoi il faut ajouter la propension qu'a tout groupe humain (ça se vérifie encore aujourd'hui avec le hip-hop par exemple) à poser sur tout langage, sur toute pratique collective qui s'inscrit dans la durée une spécificité, une identité singulière.
Sans oublier le sens de l'économie souligné plus haut, dès l'instant où le travail du corps et sa capacité de résistance (l'endurance) sont en jeu.

Si l'on transpose à la danse traditionnelle, on peut dire que sa spécificité est d'être :
- communautaire : dans la très grande majorité des cas, elle ne se soucie pas de privilégier la performance individuelle. C'est tout le groupe qui s'exprime d'un seul mouvement.
- répétitive : le danseurs / chanteurs de caroles ont besoin de se mouvoir selon une formule rythmique simple et infiniment répétée.
- économe de son énergie : le geste du danseur traditionnel, est, parce qu'exécuté à l'économie et répété tout au long de la vie, porteur de l'essentiel, dépouillé, abouti.
- singulière dans ses gestuelles, chaque groupe ayant su produire et développer une intonation du geste particulière, un style, qui rend la danse traditionnelle reconnaissable comme émanant d'un endroit déterminé (cf. pour le domaine français, les différences gestuelles entre les danseurs de bourrées, de gavottes, de rondeaux et de branles, etc.)

2- Comment définiriez-vous la pratique corporelle en danse traditionnelle, par rapport aux autres danses que vous connaissez ou pratiquez ?

Pratique corporelle : je ne suis pas sûr de bien comprendre de quoi il s'agit. Tout-au-plus puis-je faire état de ce que je tente de transmettre à ce niveau dans un stage ou un cours.
La danse traditionnelle, c'est d'abord la danse. Le corps est mis en jeu dans son entier. La verticalité, l'aplomb qui sont nécessaire à la posture de la danse sont donc indispensables. L'axe, en un mot. De l'axe, découle l'équilibre, puis vient l'énergie. Dans la danse traditionnelle, un style particulier induit des principes moteurs spécifiques, qu'il convient d'appréhender et de mettre en oeuvre.
Exemple : la gestuelle de l'aire gasco-pyrénéenne fonctionne selon un principe moteur qui enchaîne surrections et suspensions les unes nourrissant les autres. Dans les bourrées

d'Auvergne, bien que je n'ai pas tenté l'analyse, le mouvement me semble obéir à d'autres principes moteurs.
Une fois le corps mis dans les conditions spécifiques à un style de danse précis, la pratique de la danse concernée me paraît devoir se conformer aux traits de caractère propres à la danse traditionnelle et tels que j'ai tenté de les définir à la question 1. Et en particulier, pour ce qui concerne la dépense d'énergie, les amplitudes soumises l'une et l'autre au principe de l'économie. Le geste est mesuré, parce que fait pour être répété tout au long de la danse, tout au long de la vie. La pratique corporelle a cette double ambition de se couler le plus exactement possible dans le modèle en vigueur, donc d'en maîtriser dès que possible les difficultés techniques, puis de l'exécuter au plus juste, ne délivrant que l'essentiel, le strict nécessaire. Ce qui n'exclut pas la liberté individuelle d'expression, bien au contraire.
Intervient donc dans cette pratique la notion – centrale, incontournable – de durée. On n'atteint pas au strict nécessaire en peu de temps. C'est au terme d'un long apprentissage et d'une longue pratique que l'on peut espérer approcher cet objectif. Un geste sans cesse exécuté s'enrichit sans cesse, comme si le corps avait sa propre faculté à trouver, jour après jour et à l'insu de la conscience du danseur, ce qui fait que l'interprétation de celui-ci est, à l'intérieur d'un modèle donné, unique, inimitable.

3- Lorsque vous passez d'un terroir à un autre, quelles sont les difficultés corporelles et / ou rythmiques les plus grandes pour vous ?
Certaines danses vous plaisent plus que d'autres et vous avez grand plaisir à les enseigner ; on pourrait dire de l'une d'elles qu'"elle vous va comme un gant", pourquoi ?

Je vais répondre d'abord à la deuxième partie de la question. Il est exact que certaines danses m'attirent plus que d'autres et les raisons de cette attirance sont multiples. Bien qu'une d'entre elles me paraisse précéder les autres, qui appartient au registre du cœur, de la passion.
C'est parce que j'ai profondément aimé mon grand-père paternel et mon père, l'un et l'autre musiciens à danser, que j'ai aimé les danses qu'ils jouaient et qu'ils avaient fait danser, et en particulier les rondeaux. C'est parce que j'ai été, au début des années 1970, ébloui, fasciné par un danseur ossalois que j'ai aimé le branle de cette vallée. C'est parce que j'ai adoré voyager dans les Balkans (années 1960), et que j'ai adoré ces gens, leurs musiques, et leurs danses que j'adore les répertoires grecs et bulgares
C'est dans un second temps qu'on se sent comme un poisson dans l'eau. Aurais-je chéri à ce point les gestuelles des rondeaux et des branles de même que les rythmes asymétriques sans les causes invoquées à l'instant ? Pas sûr. (Coïncidences heureuses ou plus que ça ? Certaines gestuelles grecques et bulgares sont extrêmement proches de la gestuelle des branles d'Ossau. Exemple : on peut danser un kalamatianos sur une mélodie de branle, et inversement, alors que l'une est en 7/16 et l'autre est en 2/4).
Bien plus : à l'usage, je me suis aperçu que j'éprouvais une forte attirance pour les danses en rond, quelle qu'en soit l'origine. Et là, on est dans un autre registre d'affinité, qui relève de la configuration même de la danse, du dispositif qu'elle choisit. J'adore danser au contact, pris, immergé dans la "machine" collective qui va épaule contre épaule.

Quant au plaisir d'enseigner telles danses plutôt que d'autres, il va de soi qu'il est directement fonction du plaisir qu'on a éprouvé à les apprendre et à les danser. Les affinités électives.
Maintenant passer d'un terroir à un autre ? Oui, quand la passion est derrière (voir ci-dessus) et quand on se sent à peu près à l'aise au moment d'approcher peu ou prou l'intonation particulière de la danse. Beaucoup plus difficilement quand on est peu attiré, ou, c'est plus fréquent, quand on ne se sent pas du tout chez soi dans la gestuelle.
Exemple personnel : j'aime bien les bourrées, et plus encore certaines danses bretonnes comme les gavottes. Mais je me sens très gauche au moment d'interpréter les gestuelles qui les concernent. Je sens bien que je ne suis pas dans les bons principes moteurs, et que le

mouvement que je produis est à côté. Faux, comme dans la chanson, si tant que cet adjectif soit philosophiquement acceptable.
Pour être au plus près de votre question, ce n'est généralement pas la rythmique qui me pose problème. C'est bien de reproduire la singularité du geste ("singularité du geste", ça me revient à l'instant est une formule que je dois à Yvon Guilcher), qui me met dans un réel embarras. Ce qui ne saurait signifier expressément que je reproduis plus facilement cette singularité dans un rondeau ou un branle. Il n'empêche, à tort ou à raison, dans les deux danses précitées je ne me sens pas à côté. Dans une bourrée ou une gavotte, oui par contre. Mais il faudrait développer le point de savoir "à côté" par rapport à quoi ? Ce qui pose le problème des modèles, des sources. Vaste sujet.

4- Faites-vous un échauffement et comment ? Où avez-vous des courbatures ? Pouvez-vous citer des parties du corps qui sont plus particulièrement sollicitées dans la danse traditionnelle que vous pratiquez ? Pratiquez-vous des étirements ?

Je ne fais pas d'échauffement, du moins pas annoncé en tant que tel. Par contre, je propose en ouverture des exercices – travail sur la posture, essentiellement – qui sont un pré-échauffement en quelque sorte. Ensuite, je prévois une progression dans les séquences pédagogiques, qui permet de doser les efforts consentis et qui me paraît apte à remplacer les échauffements.
Quand j'ai des courbatures, c'est aux mollets, essentiellement.
Les muscles et les articulations de la jambe toute entière sont à l'ouvrage dans le binôme surrection / suspension.
Je ne pratique pas les étirements.
(Je suis à la recherche d'une mise en condition préalable à l'apprentissage lui-même, qui permette à la fois de travailler sur la posture de la danse, individuelle et collective et d'échauffer le corps. Pouvez-vous m'aider ?)

5- Lorsque vous dites "c'est un bon danseur" pouvez-vous définir ce que vous entendez par ces mots ? Pourriez-vous tenter de définir vos critères d'évaluation ?

Le premier des critères me paraît être celui de l'émotion dégagée. Un bon danseur est émouvant. Sachant que le plaisir est, peut-être, le premier stade de l'émotion (voire sa prémisse) : avoir du plaisir à regarder quelqu'un danser. Mais est-ce un critère ?
Peut-être serais-je plus proche de la question en parlant d'interprétation, d'expression. Un bon danseur, c'est celui qui ne donne pas l'impression de réciter (aussi parfaite qu'elle soit, la récitation reste un exercice froid, sans profondeur). C'est celui qui, à partir d'un modèle donné, a su mettre sa personnalité en symbiose avec le modèle. Si on reconnaît la danse interprétée, on perçoit en même temps ce que l'interprète a d'unique. Ce qui suppose une maîtrise technique parfaitement aboutie, mais cette maîtrise peut être visible, ou pas.
Un bon danseur serait donc celui qui tendrait vers l'épurement.
Ceci avant même de se pencher sur le style, l'intonation, dimensions auxquelles on n'échappe pas quand on a affaire à la danse traditionnelle.
"Voilà, c'est ça. Une bourrée, c'est ça. Voilà bien là ce mouvement particulier qui échappe finalement à l'analyse et qui est la marque profonde (la reproduction réussie pour ce qui nous concerne, nous "revivalistes") qu'une societé humaine a su imprimer sur cette forme d'expression, ce langage qu'est la danse.

6- Quand vous voyez un danseur non traditionnel pratiquer la danse traditionnelle, le reconnaissez-vous et pourquoi ?

Le problème, c'est que très peu d'entre nous ont vu des danseurs traditionnels. Pour ma part, j'en ai vu sur des documents (les films de Jean-Michel Guilcher, par exemple), dans certaines sociétés restées proches de la societé traditionnelle (les Balkans et la Turquie des années

1960), et finalement très peu sur mon aire de prédilection. Ceci étant évidemment lié à la disparition déjà ancienne de la societé dite traditionnelle. J'ai vu cependant des danseurs – en vallée d'Ossau, en certains endroits de Gascogne – qui avaient appris par immersion, ce qui peut nous autoriser, mais avec précaution (tout dépend de la qualité du bain), à les considérer comme des danseurs traditionnels.
Cette réserve faite, un danseur non-traditionnel est, dans la très grande majorité des cas, immédiatement remarquable. Simplement parce que tout son être s'inscrit dans une posture générale, une "manière d'être" (j'emprunte l'expression à Jean-Michel Guilcher) qui n'est plus celle de la Sohier traditionnelle. Ceci dit, et pour tenter de rendre compte de la diversité de notre réalité, il y a de jeunes danseurs, aujourd'hui, dans le mouvement traditionnel, qui parce qu'ils ont eu la chance de vivre une certaine forme d'immersion (certains danseurs de bourrée en particulier), peuvent être apparentés à (je n'ose pas dire "considérés comme") des danseurs traditionnels.
Plus précisément, l'immersion induit un apprentissage inconscient par les cinq sens. C'est l'appareil sensoriel qui est mobilisé en priorité. Dans l'apprentissage actuel, post-traditionnel, c'est le cérébral qui est convoqué d'abord.

7- Comment avez-vous appris à danser ? Quelles sont les personnes qui vous ont le plus marqué dans votre pratique de danse, dans votre enseignement de la danse ? Pouvez-vous dire pourquoi ?

J'ai appris à mettre un pied devant l'autre dans les dancings de ma jeunesse (années 1950 - 1960) et sur les répertoire de l'époque : slow, tango, rumba, mambo, tcha-tcha, rock en roll, etc. Mes motivations étaient celles de mon âge (je suis né en 1940) : draguer les filles, retrouver les copains. En 1960 je suis parti au Pays Basque, où je suis resté 3 ans. Là, j'ai eu la révélation de ce qu'était une culture autochtone. Les Basques vivaient à la fois dans leur époque et dans leur culture : leur langue, leurs fêtes. J'ai découvert l'extraordinaire puissance de la fête. Comme école de vie. Comme sensibilisation à la beauté. La musique, le chant, la danse, etc. Directement pratiqués par les gens, de tout âge, de toute origine sociale. De façon naturelle, sans qu'il y ait recours à des actions de réactivation. Un bal au Pays Basque proposait des répertoires qui prenaient en compte des danses du moment et celles héritées de la danse traditionnelle. Sans distinction. Je reste définitivement éblouis par les fandangos dansés les jours de fêtes par les filles de Rentéria, les jotas chantées par les jeunes navarrais dans les bistrots d'Eugi ou de Zubiri. J'ai été irrémédiablement traumatisé par les fêtes de Pampelune. Se noyer une semaine durant dans le vin, les taureaux, la musique des *penas*, la danse sur les places, les chants au fond des bistrots, l'extrême beauté des femmes...
Quand je suis revenu chez moi, en Gascogne, j'ai ressenti comme un véritable enfermement le désert culturel qui y régnait. J'ai repensé aux récits de mes pères à propos des fêtes de leur jeunesse, à propos des rondeaux ... J'ai pris la route du collectage. "Mon" premier danseur de rondeau (1963), s'appelait Barthélémy Molinié. Je découvrais une danse infiniment originale et complexe, à mille lieues de ce que j'avais imaginé, et bien qu'exécutée par un vieil homme qui n'avait pas dansé depuis une cinquantaine d'années.
J'ai fait du collectage depuis lors. Mon dernier "informateur" (quel mot détestable) a 104 ans à ce jour. Il s'appelle Olivier Dupouy. Il m'a raconté les rondeaux tels qu'ils étaient "tournés" dans les villages du Gers avant la guerre de 1914-18. Quelle magie, que l "ailleurs" !
Les gens qui m'ont marqué. Ceux dont je me souviens. Raoul Corbefin (1883-1963), mon grand-père (l'homme de ma vie), par ses récits de musiciens à danser, les mélodies qu'il me jouait sur son minuscule diatonique. Et tant de choses qui rayonnaient de cet homme et qui encore aujourd'hui me tiennent droit sur mes pieds. Jean Corbefin, mon père (1908-1992), qui jouait lui aussi du diatonique et des rondeaux, et qui a su me décrire son émerveillement d'enfant devant ces rondes d'hommes et de femmes qui se mettaient gaiement en place dans la lumière de l'été, ici à Monclar d'Agenais.

Et puis, il y a eu Juana et Maria-Jesus Echabeguren, de Renteria (Guipuzcoa), qui étaient la beauté absolue et qui, dans la jota, effleuraient à peine le sol. Et de vieux bulgares, des hommes et des femmes aperçus là-bas, dans les villages, le samedi soir, après le travail, sur la terre battue.
Au début des années 1970, un choc majeur : les danseurs de la vallée d'Ossau, et parmi eux, le plus extraordinaire danseur traditionnel qu'il m'ait été donné de voir, et que je mets sur un pied d'égalité avec les grands de la danse, tout registre confondu (Jorge Donn, Sylvie Guilhem, d'autres) : Sylvain Garin, né en 1910, et qui est toujours des nôtres. La première fois que je l'ai vu danser, c'était en 1972, il avait donc 62 ans. Je ne pouvais imaginer qu'il ait pu être meilleur danseur que ce jour-là, à la fête patronale de Bielle, son village.
Plus récemment, j'ai éprouvé beaucoup d'émotion la première fois que j'ai vu danser Eric et Didier Champion, "jeunes" danseurs de la bourrée du Puy-de-Dôme.
Parmi les danseurs "revivalistes", certains m'ont vivement impressionné. Les trois enfants de Jean-Michel Guilcher : Yvon, Naïk et Mône. De même Christian Cuesta (A.D.P.). De même que les catalans Nuria Quadrada et Carles Mas.
Très récemment, deux très jeunes danseurs (ils ont 23 ans) du pays toulousain m'impressionnent également beaucoup : Jòrdi Dejean et Daniel Detammaeker.

En tant que formateur, je dois énormément aux Guilcher, tant à cause de leurs immenses connaissances sur le sujet qu'à la façon dont ils en effectuent l'approche (la méthodologie de recherche et d'analyse) et la transmission. De même que Carles Mas, dont j'admire beaucoup la sobriété langagière au moment de transmettre. J'ai également approché avec bonheur des formateurs issus de la danse contemporaine : Odile Duboc (stage de Parthenay au début des années 1990), Steve Paxton (stage "Autres Pas" de Bruxelles de 1993), et puis Yves Bernet, Sonia Onckelinx, Dominique Noël. Sans omettre les très jeunes dont je parlais plus haut, Jòrdi Dejean et Daniel Detammaeker.
Je dois une mention particulière à Jean-Manuel Florensa, chorégraphe des Ballets Occitans, troupe dans lequel je suis entrée à mon arrivée à Toulouse en 1963 qui émanait de la danse classique et qui m'a véritablement appris à danser "tout court".

8- Pouvez-vous parler de votre façon d'enseigner, ou de votre méthode d'enseignement ?

Je puis expliciter par quelles séquences je passe au moment de transmettre une danse :
- la danse traditionnelle, c'est d'abord la danse : travail individuel sur la posture, la verticalité. Le corps "d'un seul tenant". L'axe, l'équilibre, l'énergie. Reconstruire son architecture intérieure.
- la danse traditionnelle est collective : travail sur la posture collective. Les autres, l'exemple de la ronde, de la danse en couple.
- la danse traditionnelle s'organise autour de plusieurs composantes : les principes moteurs du mouvement, de la gestuelle, et qui portent l'intonation particulière du geste ; le rythme, l'organisation rythmique des appuis, l'unité motrice ; les trajets, l'exploitation de l'espace.

9- Comment et quand utilisez-vous la répétition dans l'apprentissage ?

Qu'entendez-vous par répétition ? Si c'est le fait de répéter le même exercice, le même geste plusieurs fois, alors oui, résolument. La danse traditionnelle, je l'évoquais au début, étant fondée, entre autres, sur la répétition inlassable du même geste, du même pas, de la même unité motrice, etc., il est précieux, dans tout apprentissage, de pouvoir s'offrir ce luxe-là : répéter aussi souvent et aussi longtemps que possible. Le geste répété souvent sur une longue durée étant à même de rendre compte un jour ou l'autre du "génie" propre à celui qui l'interprète.

10- Comment et quand utilisez-vous la segmentation dans l'apprentissage ?

Oui, je segmente, et en particulier au moment d'expliciter le couple surrection / suspension. L'explication d'une surrection mérite d'être segmentée. De même qu'au moment de montrer un pas de rondeau, qui se déroule sur 2 ou 4 mesures, là-aussi je segmente : les divers moments du pas les uns et après les autres.

11- Quelle est l'importance du costume dans les danses traditionnelles ?

J'ai perdu le contact avec le costume depuis que j'ai quitté les Ballets Occitans en 1974. Je me souviens cependant du rôle positif que jouaient certaines pièces du costume dans le maintien général : la ceinture d'étoffe à la taille, en particulier. En tant que spectateur, je garde un souvenir très fort de la tenue de répétition d'une troupe bulgare que j'ai beaucoup aimée : les filles en robe de toile noire jusqu'aux genoux et serrées à la taille par une cordelette blanche. Les garçons en chemise de toile blanche et en pantalon noir à large ceinture de cuir. C'était très sobre, très beau ça mettait magnifiquement en valeur les mouvements individuels et collectifs. A l'inverse, le costume, chez les femmes en particulier, aussi beau soit-il en soi, pose souvent des tonnes d'étoffes et de colifichets sur le corps, dont il gomme les formes et les mouvements.

Dans les bals traditionnels certains danseurs ont cette exigence : adapter leur tenue vestimentaire aux besoins de la danse. Je suis personnellement plus sensible à une danseuse en robe qu'à une danseuse en *jean* serré.

12- Personne ne peut prétendre avoir connu le travail physique des paysans qui a donné naissance à leur danse. Comment vivez-vous aujourd'hui cette ambiguïté ?

J'ai partiellement abordé ce thème au début du questionnaire. La plupart d'entre nous, c'est vrai, ignorent tout des gestes des paysans quand ils étaient au travail. Ce que l'on sait, c'est que la danse comme le travail, obéissait aux mêmes exigences : nécessité d'économiser l'énergie, de privilégier l'endurance, etc. (voir plus haut).

Aujourd'hui, c'est plutôt la performance immédiate qui est privilégiée et quelquefois la virtuosité. Il faut consommer vite, et passer rapidement à autre chose. L'argent-roi a imposé sa façon d'être. C'est certainement un problème central. Sommes-nous en mesure de résister à cette fuite en avant, à cette asphyxie, ou bien la danse traditionnelle peut-elle constituer un contre-pouvoir au consumérisme qui nous est imposé dans tous les domaines ? C'est aux danseurs traditionnels de décider. Pour ma part, quand je le peux, j'essaie de militer dans ce sens. Objet de consommation ou générateur de sociabilité, la danse traditionnelle ? Produit ou projet ?

13- Lorsque vous défendez la "qualité" de la danse traditionnelle, son "esprit" par rapport à ceux qui la dénaturent, quels sont vos arguments ?

Je me répète, mais s'il y a une "qualité" et un "esprit" de la danse traditionnelle, ils ont totalement à voir avec les principes fondateurs des sociétés à l'intérieur desquelles elle a grandi.

- "qualité" renvoie aux grandes caractéristiques que j'ai tenté de définir plus haut, et en particulier à cette intonation particulière du geste qui fait qu'elle signe par là son origine culturelle.
- "l'esprit", je l'évoquais à l'instant, c'est la dimension sociale de la danse traditionnelle. Une danse en rond, c'est l'image d'une societé qui fonctionne correctement. Où chacun assume sa part de responsabilité, sans être au-dessus, ni au-dessous des autres, l'ensemble – le groupe – ne fonctionnant harmonieusement que si chacun assume son rôle là où il se trouve.

Être fidèle à l'esprit de la danse, n'est-ce pas se soucier de cette "qualité" et de cet "esprit" ?

Quant à l'interprétation, elle accompagne la part de liberté que chacun possède à l'intérieur du dispositif commun, part qui est toujours présente, quel que soit le type de danse.

14- Utilisez-vous le mot "relâchement" dans votre enseignement ?

Je n'utilise pas le mot relâchement dans ma pédagogie. Je parle par contre de posture relâchée, par opposition à posture tenue, pour désigner la position qui est celle de la plupart des élèves en dehors de la danse.

15- On parle souvent de transe dans la danse traditionnelle : pouvez-vous en parler et l'avez-vous vécue?

Je n'ai jamais atteint la transe, mot dont l'emploi me paraît excessif. La seule chose dont je puisse témoigner, c'est de m'être trouvé, au cours d'un rondeau qui avait duré 50 minutes (un défi entre danseurs et musiciens : lesquels s'arrêteraient les premiers) et ceci dans les dernières minutes, dans un état physique et mental, particulier, l'impression très réelle d'être au delà de la fatigue et désormais hors d'atteinte de celle-ci. Avec l'envie que la danse ne s'arrête plus jamais.

16- Parlez-vous de la posture ou de la tenue ou du placement dans vos cours, et si oui à quel moment ?

Je parle de posture et de tenue, je l'ai déjà évoqué. De placement, non.

17- Pourriez-vous parler de l'image du corps dans la danse traditionnelle ?
18- Comment pourriez-vous définir la spécificité du rapport à l'autre dans la danse traditionnelle par rapport à la danse de salon ?

Tout dépend, je crois, du type de danse concerné. Dans la danse collective, en rond, en chaîne, l'image du corps individuel me semble supplantée par celle du corps collectif, à laquelle sont sensibles tant ceux qui dansent que ceux qui regardent. Dans la danse à figures, l'image du corps prend une importance plus grande, tout comme dans la danse en couple. Mais cette image me paraît moins mise en évidence, ou différemment, que dans la danse de salon, où les danseurs me semblent apporter beaucoup plus de soin à leur apparence, à l'image qu'ils projettent. Dans la danse de salon, apparaît probablement davantage la danse de spectacle. On danse pour se montrer, pour se mettre en valeur. C'est beaucoup moins sensible dans la danse traditionnelle où la majorité des danseurs sont à la recherche d'un plaisir différent : exécuter correctement un pas, être dans une chaîne, danser avec un autre ou d'autres danseurs.
Bien que n'ayant qu'une expérience quasi nulle de la danse de salon, le rapport à l'autre dans la danse traditionnelle, me paraît beaucoup moins assujetti au regard du public que dans la danse de salon.

Pierre CORBEFIN
Février 2004

Pierre CORBEFIN entre aux Ballets Occitans comme danseur puis chorégraphe. Directeur du Conservatoire Occitan en 1970, il mène des enquêtes de terrain (et bibliographiques) sur la danse traditionnelle en Gascogne aquitaine et pyrénéenne (Béarn). Il retransmet les danses de cette aire dans des cours et stages réguliers. Il a écrit de nombreux articles sur la danse traditionnelle. Il privilégie l'étude des postures et des gestuelles spécifiques aux danses de l'aire culturelle gasco-pyrénéenne. "Je crois à l'extrême urgence de retrouver toute la sociabilité que peut porter une danse communautaire, et à la remise en osmose de la danse et du chant. Danser avec d'autres au son de sa propre voix, c'est atteindre à un degré d'émotion extrême."

4.2.3. Françoise ETAIX

1- Comment définiriez-vous la danse traditionnelle ?

Comme la musique traditionnelle : "danse qui s'est transmise en un lieu donné, dans une société donnée, pendant, au moins, deux ou trois générations". Evidemment, j'ai conscience de ne pas faire vraiment le tour du sujet avec ces quelques mots !…

2- Comment définiriez-vous la pratique corporelle en danse traditionnelle, par rapport aux autres danses que vous connaissez ou pratiquez ?

Difficile de parler de "la danse traditionnelle" en général, tant les impressions sont différentes selon les répertoires abordés… Ce que je peux peut-être dire, c'est que je ressens une plus grande vitalité dans la danse et la musique traditionnelles que dans la danse et la musique "classiques" (ce qui ne veut pas dire grand chose non plus…) et que c'est cette force qui m'a toujours attirée vers ce secteur (alors que j'avais eu une formation musicale "classique" et le CAPES d'Education Musicale auparavant).

3- Lorsque vous passez d'un terroir à un autre, quelles sont les difficultés corporelles et ou rythmiques les plus grandes pour vous ?

Les difficultés sont surtout d'ordre esthétique : lorsqu'on maîtrise bien un style, il a tendance à déteindre sur des répertoires proches.
Je n'ai pas souvenir d'avoir vraiment ressenti des difficultés corporelles ou rythmiques en contexte d'apprentissage en atelier ou en stage, mais il m'est arrivé de passer beaucoup de temps devant des documents vidéo de "collectage" à essayer de reproduire certains mouvements très brefs et très précis, tout en ayant le sentiment de ne pas vraiment y parvenir.

3.bis- Certaines danses vous plaisent plus que d'autres et vous avez grand plaisir à les enseigner ; on pourrait dire de l'une d'elles qu'"elle vous va comme un gant", pourquoi ?

J'aime les danses les plus intenses, celles qui demandent le plus de concentration et d'énergie, et les plus subtiles sur le plan rythmique aussi, mais ce ne sont pas forcément celles que j'enseigne en général : elles sont difficiles et ne peuvent être abordées que par des danseurs ayant une grande pratique de la danse traditionnelle, ce qui n'est pas le cas de mon "public" habituel, hebdomadaire ou mensuel. Quelquefois, lorsque j'anime des stages de plusieurs jours, je peux m'attaquer à des danses qui me tiennent vraiment à cœur en ce qui concerne ma spécialité (Limousin) mais il y a beaucoup de danses que j'aime et dont je ne suis pas spécialiste reconnue, et que je n'ai donc que rarement la possibilité de redanser une fois que je les ai apprises…

4- Faites-vous un échauffement et comment ?

Les situations de danse pour nous sont essentiellement celles du bal, où il n'est évidemment pas question d'échauffement, et celles des cours ou d'ateliers où je commence en général par des danses pas trop "sportives", pour économiser non seulement la musculature des "élèves" mais aussi leur énergie.

4.bis- Où avez-vous des courbatures ?

Quelquefois (rarement) aux mollets. La pratique intensive de la danse, pendant plusieurs jours d'affilée entraîne plutôt une sensation de fatigue générale (aggravée par des nuits très courtes !) et de "jambes lourdes".

4.ter- Pouvez-vous citer des parties du corps qui sont plus particulièrement sollicitées dans la danse traditionnelle que vous pratiquez ?

En cas de stage de plusieurs jours, le dessous des pieds souffre lorsqu'on travaille beaucoup les "frappés".

4.quater- Pratiquez-vous des étirements ?

Oui, mais comme entretien personnel, sans liaison avec la danse.

5- Lorsque vous dites "c'est un bon danseur" pouvez-vous définir ce que vous entendez par ces mots ? Pourriez-vous tenter de définir vos critères d'évaluation ?

Un bon danseur, c'est pour moi quelqu'un qui a bien intégré un style, qui en est même totalement imprégné, et qui a un sens rythmique très aigu. Dans le cas des bourrées et de quelques autres danses qui, à mon avis, sont d'un esprit proche, le bon danseur sait, en outre, gérer l'énergie propre à la danse, et les variations qu'il y apporte, en relation avec le jeu du musicien, concrétisent sa maîtrise.

6- Quand vous voyez un danseur non traditionnel pratiquer la danse traditionnelle, le reconnaissez-vous et pourquoi ?

Pour moi les "danseurs traditionnels" sont ceux qui ont hérité la danse traditionnelle de leur milieu social et familial (Cf. votre premier point). Ce sont mes références. Je ne suis donc pas une danseuse traditionnelle, mais une danseuse qui pratique la danse traditionnelle, dans un contexte qui n'est plus le même que le leur.
Peut-être pensez-vous aux danseurs (surtout des danseuses, d'ailleurs) venus du "classique" qui se mettent à la danse traditionnelle. J'en ai vu un certain nombre et pour moi, leur problème était le même que celui des musiciens classiques qui se mettent à la musique traditionnelle : un rapport au rythme trop distendu qu'il est très long et difficile (souvent même impossible) de rectifier. En ce qui concerne la danse, s'ajoute celui de la tenue, ou de la "posture" : ce qui, en danse classique, serait peut-être de l'élégance devient, en danse traditionnelle, des tensions mal gérées, voire de la raideur.

7- Comment avez-vous appris à danser ?

J'ai adoré la danse traditionnelle (ou "folklorique") dès l'enfance. Mes plus anciens souvenirs remontent à l'école maternelle (où j'apprenais des danses, dans la cour de récréation, à mes camarades !) et à des colonies de vacances. Ensuite, j'ai fait partie de mouvements de jeunesse où on la pratiquait, puis j'ai suivi divers ateliers et stages, et j'ai enchaîné avec les collectes de danse et musique en Limousin et dans les régions voisines. J'ai l'impression d'avoir toujours dansé (et chanté aussi).

7.bis- Quelles sont les personnes qui vous ont le plus marqué dans votre pratique de danse, dans votre enseignement de la danse ? Pouvez-vous dire pourquoi ?

Les danseurs de tradition, et en particulier certains magnifiques danseurs de bourrée. Tout est "juste" dans ce qu'ils font. Mais j'ai eu aussi beaucoup de plaisir, voire d'émotion, à voir danser un certain nombre de "revivalistes", que vous avez peut-être contactés, d'ailleurs : Josiane Engelvin, Raphaël Thierry, Didier et Eric Champion, Pierre Corbefin, Jòrdi Dejean, Patxi et Agnès Pérez…

8- Pouvez-vous parler de votre façon d'enseigner, ou de votre méthode d'enseignement ?

Difficile. Je n'ai pas de ligne préétablie. J'essaie de m'adapter aux élèves, de les faire progresser, et d'intéresser à la fois ceux qui suivent mes ateliers depuis des années et ceux qui débutent, en demandant aux anciens d'aider les nouveaux. J'essaie aussi de les sensibiliser au contexte culturel de la danse, mais c'est beaucoup plus difficile "d'accrocher" les amateurs de danse à ce niveau que ceux de chant et de musique instrumentale, sans doute parce qu'il faudrait montrer des vidéos sans arrêt et que le stock de documents filmés est très inférieur à celui des documents enregistrés.
Il faut quand même que je précise ici que ce que j'enseigne régulièrement est très lié à la pratique des bals "folk" de la région. C'est ce que demandent les danseurs. Mes ateliers ont

donc un côté un peu éclectique. C'est seulement dans les stages que j'anime à l'extérieur de la région que je peux vraiment travailler en profondeur sur le répertoire limousin. Ceci a un côté paradoxal que je regrette, évidemment.

9- Comment et quand utilisez-vous la répétition dans l'apprentissage ?

En fonction des réactions des danseurs.

10- Comment et quand utilisez-vous la segmentation dans l'apprentissage ?

En fonction des réactions des danseurs aussi. Ma progression pédagogique s'élabore, ainsi que je l'ai dit ci-dessus, au fur et à mesure, afin qu'on arrive aussi rapidement et aussi bien que possible à l'objectif que je me suis fixé.

11- Quelle est l'importance du costume dans les danses traditionnelles ?

Le terme "costume" semble faire référence au spectacle, un domaine qui ne m'intéresse pas vraiment. Si on parle plutôt "vêtement", j'accorde, bien sûr, une grande importance aux chaussures (souplesse et sonorité !).

12- Personne ne peut prétendre avoir connu le travail physique des paysans qui a donné naissance à leur danse. Comment vivez-vous aujourd'hui cette ambiguïté ?

Cette question est curieuse, et il me semble qu'elle relève un peu du "cliché folklorique"… Les danseurs traditionnels qui me servent de modèle sont, heureusement, encore bien vivants pour la plupart, même s'ils sont âgés, et ils sont effectivement, ou ont été, bien souvent agriculteurs, mais beaucoup de gens, y compris parmi mes élèves, ont un travail aussi physique que le leur…
La principale "ambiguïté", que je ressens, est celle de mon appropriation d'une danse essentiellement masculine. Lorsque je danse, j'ai en tête des images d'hommes, mais lorsque je vois des vidéos qui ont été réalisées de moi, ce que je montre de ces danses est malgré tout féminin. C'est à ce niveau qu'il y a un décalage, insurmontable, et qui devrait sans doute être compensé, là encore, par la projection aussi fréquente que possible de films de "collectage".

13- Lorsque vous défendez la "qualité" de la danse traditionnelle, son "esprit" par rapport à ceux qui la dénaturent, quels sont vos arguments ?

Je saisis mal ce que vous entendez par "dénaturer la danse". Peut-être puis-je parler ici des spectacles des groupes folkloriques en Limousin. Je ne peux pas dire qu'ils "dénaturent" la danse traditionnelle, mais simplement que ce qu'ils présentent n'a pas grand-chose à voir avec ce qui a été collecté localement. Un peu de recherche historique montre que le répertoire des groupes folkloriques est, en particulier en ce qui concerne les bourrées, à peu près totalement artificiel, qu'il s'est fait de créations diverses et d'emprunts plus ou moins remaniés à des groupes folkloriques auvergnats, essentiellement à Paris, dans les années 1920 et 1930.

14- Utilisez-vous le mot "relâchement" dans votre enseignement ?

Non. Mais j'utilise souvent le couple "tension-détente", ce qui n'est pas exactement la même chose… Je demande quand même souvent aux gens de "s'économiser" en dansant, ce qui revient peut-être parfois à leur suggérer un certain relâchement, mais je n'en suis pas sûre… C'est plutôt une certaine forme de sobriété que je leur demande…

15- On parle souvent de transe dans la danse traditionnelle : pouvez-vous en parler et l'avez-vous vécue?

La transe est un phénomène très particulier et qui a été bien étudié par Gilbert Rouget, dont les travaux à ce sujet sont incontournables. Si mes souvenirs sont bons, il n'y a pas eu de

danse de transe en Europe, depuis la tarentelle dont la pratique thérapeutique semble s'être arrêtée à la fin des années 1950… En ce qui me concerne, j'ai parfois la sensation de ce que j'appellerais plutôt "transcendance", état qu'on ne peut atteindre que dans des formes de danse demandant une très grande intériorité (certaines sortes de bourrée en ce qui me concerne), un rapport à la musique particulier (je ne peux pas tout expliquer ici !) un partenaire ou des partenaires fins danseurs et avec qui on a une certaine habitude de danse, et de très bons musiciens ayant la même concentration que les danseurs et la même énergie. Peut-être pourrait-on aussi employer les termes d'"exaltation" ou "jubilation".

16- Parlez-vous de la posture ou de la tenue ou du placement dans vos cours, et si oui à quel moment ?

Je n'emploie pas le mot "posture". "Tenue", oui, lorsque j'estime qu'il y a besoin de porter l'attention des danseurs sur ce point.

17- Pourriez-vous parler de l'image du corps dans la danse traditionnelle ?

Le terme "image" semble impliquer un regard extérieur et il me semble que la danse traditionnelle n'est pas faite pour être vue mais pour être vécue…

18- Comment pourriez-vous définir la spécificité du rapport à l'autre dans la danse traditionnelle par rapport à la danse de salon ?

La danse de salon concerne essentiellement la danse par couples alors que la danse traditionnelle fait appel à bien d'autres dispositifs, allant du collectif à l'individuel.
Mais, même à l'intérieur de la catégorie "danses de couples" en danse traditionnelle, le rapport à l'autre est très différent si on passe, par exemple, d'une mazurka à une valse…
Maintenant, il se trouve que je pratique, et avec beaucoup de plaisir, en tant qu'élève, la danse de salon depuis quelques semaines… Ce que je ressens, si je veux essayer de comparer ces deux mondes, pour répondre à votre question, c'est que la danse de salon n'a pas de sources directement populaires quant à son répertoire. Les références implicites sont celles des concours, sortes de spectacles. C'est sans doute ce qui explique un côté "exacerbé", manquant de naturel, qu'on ne retrouve pas dans les danses traditionnelles.
Une chose encore : en danse de salon, on est soit "homme", soit "femme", et on ne passe quasiment jamais d'un rôle à l'autre. À mon avis, ce serait pourtant presque aussi facile de le faire qu'en danse traditionnelle si l'apprentissage de la danse de salon était plus global que celui que je connais, extrêmement segmenté et très intellectuel, en fait, la connexion avec la musique – et avec son partenaire ! – ne se faisant qu'après des temps très longs passés à compter en se déplaçant

19- Quelles sont pour vous les caractéristiques du rapport musique-danse en danse traditionnelle ?

Un rapport de dynamique extrêmement étroit, en interaction permanente. Un ancrage vital de la danse sur une pulsation jamais interrompue (comme le battement du cœur), et qui peut être très rapide. Pour résumer : un lien organique.

20- Pensez-vous que les corrections sont nécessaires en danse traditionnelle ? Si oui, les faites-vous de façon individuelle ou collective et sur quoi portent-elles ?

Les corrections sont nécessaires si on est dans un contexte d'apprentissage, avec un rapport enseignant-enseignés. Dans un contexte d'imprégnation, les choses en vont autrement, bien sûr.
Personnellement, en cours, en atelier ou en stage, j'apporte des corrections à la fois collectives et individuelles. Elles peuvent porter sur l'analyse du pas, la compréhension de la chorégraphie, la tenue, les gestes …

21. Pouvez-vous parler du rapport homme-femme dans la danse traditionnelle d'aujourd'hui ?

Il est très différent d'une danse à l'autre, et d'une culture à l'autre aussi.
Personnellement, je trouve très gênants les "regards dans les yeux" que tant d'animateurs imposent comme intrinsèquement liés aux danses à figures, en particulier. Tous les danseurs de tradition que j'ai pu rencontrer n'avaient pas besoin d'attitudes aussi lourdes pour que des connexions "homme-femme" s'établissent. Elles étaient peut-être même beaucoup plus fortes lorsqu'elles étaient empreintes d'une certaine forme de pudeur, ou simplement de discrétion.
Autre point : j'ai quelquefois entendu dire honnêtement à des hommes que la motivation principale qui les menait à la danse était la rencontre avec des partenaires de sexe opposé. Je n'ai pratiquement jamais entendu la même chose de la part de femmes. Celles-ci semblent en général (comme, il faut bien le dire, un certain nombre d'homosexuels), sincèrement attirées par la danse elle-même, avant d'être préoccupées par l'éventualité de relations amoureuses "induites".

Françoise ETAY

Françoise ETAY a effectué, depuis le début des années 1980, de nombreuses enquêtes, filmées pour la plupart, sur la danse traditionnelle en Limousin et dans les régions voisines. C'est principalement sur ces collectes que s'appuient divers articles qu'elle a publiés, ainsi que son enseignement sous forme de stages ou d'ateliers réguliers au sein du département de musique traditionnelle du CNR de Limoges.

4.2.4. Edith LOZANO HUGUET

1- Comment définiriez-vous la danse traditionnelle ?

Plusieurs définitions me viennent à l'esprit quand je dis "danse traditionnelle".
La première fait référence à des danses d'essence ancienne et rurale avec la notion de danse communautaire soit sous forme de danses rondes, pour les plus anciennes, soit sous forme de danses par petits groupes jusqu'à la formation de danses par couples pour les plus récentes pratiquées par une population restreinte au départ (lieu d'origine) qui ont survécu à notre société individualiste pour renaître au sein d'une communauté citadine recherchant la convivialité et des relations amicales simples et saines.
La danse traditionnelle c'est aussi une danse transmise d'une personne, d'un groupe de personnes à une autre. Cette transmission se faisant soit par imprégnation (famille, groupe social…), soit par le biais de cours, ateliers, stages. Je retiendrai pour ma part le sens latin "tradere" dont est issu le mot tradition : transmettre un patrimoine, un héritage. J'aime particulièrement cette notion de transmission d'un patrimoine dans la mesure où comme un patrimoine immobilier, le patrimoine culturel passe de l'un à l'autre avec au fil de chaque propriétaire soit un enrichissement soit un appauvrissement jusqu'à l'extinction complète.
C'est la raison pour laquelle j'ai utilisé plus haut le terme "danses d'essence ancienne". Il apparaît que l'imprégnation a été le seul mode de transmission pendant de très nombreuses décennies (témoignage de mon père et ma mère nés respectivement en 1925 et 1928). Le système de "cours" n'existant que dans les groupes folkloriques et encore fallait-il être le fils ou la fille d'untel pour y être admis.
En 1975, le *revival*, mouvement de renaissance des danses traditionnelles, a permis à un grand nombre de personnes de découvrir et d'apprécier les danses traditionnelles non seulement en tant que danses (mouvements du corps) mais aussi en ce qu'elles apportent au niveau relationnel.

2- Comment définiriez-vous la pratique corporelle en danse traditionnelle par rapport aux autres danses que vous connaissez ou pratiquez ?

La pratique corporelle en danse traditionnelle ne revêt pas le caractère de pratique physique en tant que telle car les danseurs ne s'adonnent pas à la danse traditionnelle parce que c'est une pratique physique, mais parce qu'elle représente plus une pratique communautaire.
Toutefois cette pratique corporelle requiert :
- une solide forme physique avec une endurance très importante. En effet, les danseurs peuvent danser des heures entières (les stages en week-end qui sont organisés prévoient en général des cours d'environ 4 heures avec une légère pause de 15 à 20 minutes au milieu). En bal, les danseurs chevronnés n'arrêtent pas de danser de 21 h à 2 h du matin. Il est donc nécessaire d'avoir du souffle et un cœur qui résiste à l'effort soutenu.
- aucune faiblesse dans un membre ou partie du corps. La danse traditionnelle ne peut pas être pratiquée si une partie du corps n'est pas au top de son niveau. En effet, parce qu'elle demande de l'endurance, la danse traditionnelle quel que soit le répertoire ne s'accommode pas d'un maillon faible. Très vite, le danseur devra arrêter dans la mesure où la partie lésée deviendra douloureuse.
En tant que pratique physique, je ne pense pas que la danse traditionnelle diffère des autres styles de danses c'est surtout dans l'esprit de pratique qu'elle est différente.

3- Lorsque vous passez d'un terroir à un autre, quelles sont les difficultés corporelles et-ou rythmiques les plus grandes pour vous ?

Je prendrai pour exemple et comme fond de discussion les bourrées du Berry (que je connais très bien) et les sauts béarnais que j'ai découverts il y a environ 10 ans et qui furent pour moi source de difficultés pendant de nombreuses années.

La plus grande difficulté en saut béarnais fut la rythmique, une oreille non habituée aux instruments, aux pulsations, au style.
Ce répertoire fait appel à des parties de mon corps qui n'avaient pas l'habitude d'être sollicitées ou du moins pas de la même façon, une souplesse particulière dans les orteils, chevilles, genoux, hanches, un travail essentiel sur l'avant du pied (le talon légèrement décollé du sol…)
En bourrée, les mouvements sont principalement des mouvements en avant, en arrière, en tournant (valse…), sur le côté. Les changements de direction sont aisés puisque le pas de bourrée étant en fait trois posés de pieds (GDG ou DGD), on utilise normalement les deux derniers pour les changements de direction. En saut béarnais, la technique est différente dans la mesure où les changements de direction se font sur un seul posé de pied.
Quand je marche en avant, je pose mon pied dans la direction avant, mon corps suit donc ce mouvement d'avant par la propulsion du pied arrière.

Description et exemple d'un pas béarnais dénommé "simple" ou erdiska :
Les danseurs sont sur un cercle, corps orientés dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (SIAM).
Départ PD : 3 pas en avant (D puis G), le troisième pas (D) sera posé en avant mais pointe orientée vers le sens des aiguilles d'une montre (SAM), ce qui entraîne pour le corps un demi-tour. Au moment où je fais ce troisième pas et si je reste dans la logique corporelle de la bourrée, je vais ressentir une gêne au niveau de la cheville droite, voire du genou ou de la hanche = le PG, pied propulseur pour ce troisième pas étant resté dans une propulsion "avant".
Afin de réaliser ce troisième pas sans difficulté physique, il convient d'utiliser le pied gauche, propulseur, correctement. Il n'est plus propulseur "avant" mais propulseur "avant et pivotant" ce qui conduit à un tour beaucoup plus aisé (pas de problème de cheville, genou …). Le pivot se faisant sur le devant de pied (talon légèrement décollé) ce qui implique une cheville souple et dégagée.
En tant que danseuse de bourrées, mes chevilles, mes genoux, mes hanches n'ont pas été habituées à ce tour sur un seul pas (un seul posé de pied). Il a donc fallu que j'analyse d'où partait réellement le mouvement pour le réaliser aisément.
En ce qui concerne la rythmique, l'éducation musicale dans laquelle j'ai baigné use d'un rythme soit en 2 temps (2/4) soit en 3 temps (3/4 ou 6-8). Par ailleurs, la modulation des notes suit une logique particulière à la bourrée du Berry qui est différente de la bourrée d'Auvergne ou de tout autre répertoire.
Mon oreille est donc éduquée à reconnaître un rythme, les pulsations, les instruments utilisés… Lorsque je travaille sur un terroir plus ou moins inconnu, il me faut en premier lieu éduquer mon oreille. Je dois m'imprégner de la musique, du rythme, du phrasé, des sons et modulations des notes, des instruments… Une fois que la musique est "entrée" dans mon corps, il m'est beaucoup plus facile de danser, d'analyser le mouvement…

3.bis- Certaines danses vous plaisent plus que d'autres et vous avez grand plaisir à les enseigner : on pourrait dire de l'une d'elles qu'"elle vous va comme un gant", pourquoi ?

Certains répertoires sont plus faciles à danser, voire plus agréables parce qu'en fait ils reprennent une logique musicale et de mouvements dont le danseur est fortement imprégné.
J'enseigne plus facilement la bourrée parce que je suis imprégnée du style, des mouvements, des positions de corps. J'ai passé, et je passe toujours, des heures, des jours à écouter de la musique de bourrées. C'est aussi parce qu'elles font vibrer au fond de moi une origine, un patrimoine transmis par mon grand père.

4- Faites-vous un échauffement et comment ?

En danse traditionnelle, l'échauffement n'est pas "traditionnel" ! ! Il convient cependant d'indiquer qu'en danse traditionnelle, il est "traditionnel" de commencer à danser avec des danses douces, simples, que l'on peut dénommer "mise en jambes".
En bourrée par exemple, les mouvements sont calqués sur des mouvements habituels du corps : marche, demi-tour… aucune violence dans les mouvements, aucun mouvement extrême, les parties du corps telles que les chevilles, genoux... sont donc "échauffées" au moment de la danse.
Les danseurs d'autrefois ne faisaient pas d'échauffement, d'ailleurs connaissaient-ils ce mot ! ! Les danseurs d'aujourd'hui ne font donc pas d'échauffement sauf… si l'enseignant est sensibilisé aux risques encourus. Aujourd'hui la situation est différente car nous avons affaire à un public plus sédentaire (les personnes qui pratiquent sont en général issues du secteur tertiaire). Elles arrivent donc aux répétitions sans aucune préparation physique.
Certains enseignants, dont je fais partie, ont été sensibilisés aux risques encourus lors de leur propre formation en tant que danseur soit lors de cours de danses non traditionnelles (jazz, contemporain, moderne..) soit lors de cours de danses traditionnelles étrangères (à titre personnel : Pologne, Russie, Irlande, Ecosse…). L'échauffement apparaît alors comme non seulement nécessaire mais fortement conseillé pour éviter tout accident.
Il convient de noter qu'il est difficile pour un enseignant en danse traditionnelle de sensibiliser aux risques, d'intégrer un échauffement lors de ses cours, car il doit combattre l'esprit traditionnel du "non échauffement". Cependant, peu à peu les mentalités changent et il devient plus aisé de commencer un cours avec un échauffement.
Je commence donc mes cours (stages) par un échauffement qui se déroule en deux parties
- une partie douce qui se préoccupe de chaque partie du corps (chevilles, genoux, hanches, dos, nuque, bras, tête..) sur un rythme musical doux et lent.
- une partie plus soutenue sur un rythme plus rapide qui prépare le corps à des mouvements plus extrêmes.
Cet échauffement dure environ 15 à 20 minutes.

4.bis- Où avez-vous des courbatures ?

Les courbatures sont fonction du répertoire, des danses, des pas travaillés.
Elles touchent en règle générale les mollets, les cuisses, les bras avec les épaules, la nuque, les côtés du dos. Pour échapper aux courbatures, j'utilise la règle : boire beaucoup pendant et après les cours, respiration adaptée, et entraînements réguliers pendant la semaine.

4.ter- Pourriez-vous citer les parties du corps qui sont plus particulièrement sollicitées dans la danse traditionnelle que vous pratiquez ?

Cf. réponse ci-dessus pour les courbatures à laquelle il faut ajouter les chevilles, les genoux, les hanches…

4.quater- Pratiquez-vous des étirements ?

Oui après chaque cours (stage), j'étire les muscles des jambes, du dos. Par contre, il est plus difficile à mes élèves en atelier (1 h 30-2 h de cours) d'accepter les étirements (fin des cours, désir de rentrer à la maison plus vite… que d'accepter l'échauffement qui se situe au début du cours). En stage (4 à 6 heures de cours), les étirements sont acceptés plus facilement.

5- Lorsque vous dites "c'est un bon danseur" pouvez-vous définir ce que vous entendez par ces mots ?

Je définirai un "bon danseur" comme une personne qui allie avec une aisance, faisant croire à la simplicité, le mouvement à la musique, douceur, souplesse, force, retenue et présence.

Un bon danseur doit être beau à regarder. Il doit y avoir harmonie complète entre le danseur en mouvement et la musique.
Quand on danse avec lui, il doit y avoir un partage équitable entre puissance et douceur. Il doit y avoir osmose entre les partenaires sans pour autant annihiler l'individualité (principalement dans les danses où il n'y a pas de contact physique) sans oublier le regard, l'intérêt particulier pour le partenaire.

5.bis- Pourriez-vous tenter de définir vos critères d'évaluation ?

Justesse des pas alliée à un style découlant du répertoire, du terroir. En un mot danser une bourrée du Berry avec le style du Berry et pas de l'Auvergne, ou bien danser une mazurka du centre France différemment d'une mazurka du Sud-Ouest. A chaque région, à chaque province correspond une façon de danser différente, inscrite dans le mouvement, dans la position du corps, dans les appuis…

6- Quand vous voyez un danseur non traditionnel pratiquer la danse traditionnelle, le reconnaissez-vous et si oui à quoi ?

Il est facile avec l'expérience de reconnaître un danseur traditionnel d'un danseur non traditionnel.
En effet, ce dernier est imprégné d'une technique, d'une position de corps, d'une relation à la musique différente d'un danseur traditionnel.
Cela est visible à sa tenue de corps (souvent beaucoup trop droit, qui ne semble pas naturelle), à une tête plus ou moins fixe (port non naturel), des épaules placées différemment, des posés de pieds qui indiquent la formation du danseur, au mouvement, au visuel dans son ensemble par rapport à la musique.

7- Comment avez-vous appris à danser ?

J'ai trois sources d'apprentissage.
Première source : imprégnation familiale. Mon grand-père et mes oncles dansaient la bourrée et la dansaient très régulièrement. Réfractaires à la musique de leur jeunesse (mon grand père est né en 1896, mes oncles entre 1920 et 1932), ils ont pratiqué la bourrée de leur village jusqu'à leur décès. J'ai donc été très tôt imprégnée du rythme, du mouvement.
Deuxième source : apprentissage dans un groupe folklorique dénommé "Notre Berry" créé par Jean et Madeleine Surnom à Bourges (18), groupe dans lequel mes oncles ont dansé dès sa création en 1949. L'apprentissage se faisait par reproduction : travail du pas de bourrée (déchiffrage pour ceux qui ne savaient pas), position de corps, justesse du mouvement. Répertoire exclusivement berrichon (collectage effectué par Jean et Madeleine Surnom, Pierre Panis, Roger Pearron – cf. Les Thiaulins de Lignières (Bas Berry). Je suis restée dans ce groupe de l'âge de 8 ans à 21 ans.
Troisième source : ateliers et stages intensifs pour tous les autres répertoires à partir de 1980.

7.bis- Quelles sont les personnes qui vous ont le plus marqué dans votre pratique de danse, et dans votre enseignement de la danse ? Pouvez-vous dire pourquoi ?

Ce sont sans aucun doute les personnes qui ont joué un rôle majeur dans ma formation :
- ma famille, dont j'ai reçu une façon d'être, une façon de danser, une façon de penser la danse.
- Jean et Madeleine Surnom m'ont transmis leur passion ; leur rigueur m'a appris à aimer les choses bien faites.
- Patrice SAURET (spécialiste en danses du Velay) m'a transmis un goût particulier pour la musique et la danse de sa région ; sa technique d'enseignement m'a apporté beaucoup parce qu'elle faisait appel non seulement à du déchiffrage de pas mais aussi à un ensemble, à une harmonie dans le mouvement ainsi qu'à une liberté d'expression.

- Françoise Etay (danses du Limousin) m'a particulièrement marqué dans sa manière d'aborder avec humilité la complexité des danses et des pas traditionnels du Limousin. Sa connaissance universitaire et de terrain lui permet de séparer ce qui est du vécu "réel" du vécu "souvenir" de ses informateurs (témoins).

Je tiens par ailleurs à indiquer que j'accorde une grande importance au fait que j'ai une formation en différents répertoires étrangers que j'ai pratiqué à fortes doses (ex-Yougoslavie , Pologne, Bulgarie, Roumanie, Allemagne, Israël, Nouvelle Angleterre, Appalaches, etc.). Les professeurs et chorégraphes (principalement ceux des pays de l'Est) ont contribué largement à ma formation de danseuse (technique, détails, analyse du mouvement, chorégraphie…). J'ai appris avec eux une façon de travailler que je n'ai jamais vu pratiquer en France en danses traditionnelles.

8- Pouvez-vous parler de votre façon d'enseigner ou de votre méthode d'enseignement ?

Il s'agit d'une technique que j'ai élaborée peu à peu au fil du temps avec l'expérience. Chaque animateur développe sa propre pédagogie en fonction de ses compétences en tant que danseur et en fonction de sa formation auprès de différents autres animateurs ou chorégraphes.
L'enseignement de la danse, le répertoire est adapté au public présent (débutants, initiés, moyens ou confirmés). Dans le cas d'un public hétérogène, une progression de simple à moins simple voire plus compliqué, est prévue afin que chacun puisse trouver dans l'atelier ou le stage des raisons de satisfaction.
Quoi qu'il en soit, chaque stage (ou atelier) débute par un échauffement afin de réveiller le corps par des mouvements simples et doux ce qui, par ailleurs dans le cadre d'un stage, me permet d'appréhender les compétences de chaque stagiaire et de me faire une première idée sur le niveau de danse de l'ensemble.
La progression prévoit toujours un contrôle des connaissances (pas de base, figures de base). Dans le cas où celles-ci ne seraient pas maîtrisées, un temps important est consacré à l'apprentissage et la pratique au travers de danses simples.
Je mets l'accent sur la justesse des pas, du mouvement. En effet, quelle que soit la matière, les bases sont les fondations sur lesquelles s'appuie l'édifice. Si les fondations ne sont pas bonnes, aucun édifice ne pourra être élevé ; le danseur ne pourra pas accéder à un niveau de danse supérieur car ses pas indécis, mal ajustés, un poids du corps mal positionné l'handicapera. Il est donc important que les bases soient solides. Comme dans tout enseignement, il y a corrections et répétitions pour obtenir la maîtrise.
En stage ou en atelier, je n'apporte pas seulement du répertoire. Il ne sert à rien à mon sens de connaître des centaines de danses si celles-ci ne sont pas exécutées en tenant compte de l'esprit de la danse. On ne peut détacher le mouvement, des pas, de la musique. C'est un ensemble. Pour fusionner avec un répertoire, il est nécessaire de répéter, répéter sans cesse les mêmes mouvements, les mêmes pas afin que ceux-ci deviennent naturels, partie intégrante au danseur. Mon but n'est pas la quantité mais la qualité car d'elle découle tout le plaisir et l'enrichissement.

En ce qui concerne, la technique même d'enseignement, j'utilise plusieurs voie.
Je montre plusieurs fois ce que je désire obtenir, les élèves regardent puis passent à l'essai pratique.
Pour certains danseurs, il suffit de montrer deux ou trois fois afin qu'ils réalisent le mouvement (ou le pas demandé), ce qui dénote chez eux une certaine aisance dans leurs corps.
Pour d'autres, les plus nombreux, je dois non seulement remontrer l'ensemble mais ensuite déchiffrer le pas ou le mouvement dans sa structure même : temps fort, mise en place des pas, de tous les autres membres ; où je pose mes pieds, à quelle distance les uns des autres, si c'est

le pied à plat, ou en demi-pointe ou en devant de pied, talon légèrement décollé, où se positionnent mes bras, comment je tiens ma tête, le regard, l'ouverture des épaules …etc. Pour chacun de ces détails, je dois dire et redire, montrer et remontrer, corriger chaque élève afin qu'il sente dans son propre corps où il pose ses pieds, où il positionne ses épaules… Comme ce travail de fourmi est un passage obligé mais fastidieux, je dois trouver l'équilibre pendant les séances de travail entre le travail purement technique et le travail d'ensemble du mouvement au travers des danses, des chorégraphies.
Ce travail particulier n'est pas "traditionnel" dans la mesure où on est dans une logique de "cours" plutôt que d'imprégnation mais aujourd'hui, l'imprégnation familiale (ou paysanne) n'est plus possible, il faut donc trouver d'autres moyens de formation.

En ce qui concerne les chorégraphies des danses, il convient de noter que s'agissant de danses à plusieurs danseurs (2, 4, 6, 8…) l'appréhension de la danse dans son ensemble n'est pas toujours facile car il faut, pour montrer aux élèves, un nombre de danseurs (2, 4, 6...) qui connaissent déjà la danse et qui peuvent servir de "montreurs".
Je découpe la danse en phrases musicales et explique ce que j'attends des danseurs dans les mouvements, dans les directions à suivre, la figure à faire : où ils doivent aller, ce qu'ils doivent faire…
Il y a alors mise en pratique sans préoccupation des pas de danses, on fait la figure en marchant simplement pour intégrer le mouvement, la figure par rapport à soi même et par rapport aux autres danseurs (où je vais, ce que je fais, où vont les autres, ce que font les autres…) Lorsque la figure est comprise, elle est exécutée avec les pas de danses (pas de bourrée, polka…). Tout ce travail se fait à la voix (sans musique), je compte les temps.
Enfin, la musique est alors lancée mais je continue à compter les temps.
J'indique par des mots simples et appropriés les mouvements. Il existe un terme en danse traditionnelle américaine pour cela : "caller".
Une fois que les danseurs ont intégré les figures de chaque phrase musicale, la danse est réalisée dans son ensemble, puis répétée, répétée pour l'intégrer complètement et la danser pour qu'elle devienne source de plaisir.

9- Comment et quand utilisez-vous la répétition dans l'apprentissage ?

La répétition du pas ou du mouvement est systématiquement utilisée jusqu'à la réalisation finale de ce que j'attends. Je déchiffre, je décompose, je compte les temps à une vitesse plus ou moins lente, puis j'accélère le rythme pour arriver à la vitesse désirée.
Je dois encore ici concilier la nécessité technique et le plaisir des danseurs.
Si je reste trop "longtemps" sur du travail de répétition du pas, du mouvement, les danseurs se démobilisent, ils veulent réaliser la danse dans son ensemble et ne pas s'attarder sur la technique. Pour une grande majorité d'entre eux, ils veulent "savoir " danser à moindre travail : savoir tout, tout de suite. Pour d'autres, le "danser bien" n'est pas utile, ils veulent juste savoir un peu pour pouvoir danser dans les bals.

11- Quelle est l'importance du costume dans les danses traditionnelles ?

Le costume n'est important que pour comprendre la danse, sa logique, sa raison d'être. Je dis quelquefois que je danse "mieux" quand je suis en costume que lorsque je suis en habit d'aujourd'hui.
Ce n'est pas en fait une histoire de "mieux ou moins bien", c'est plutôt une adéquation entre un mouvement de corps et sa liberté dans le costume et / ou la liberté du corps dans le mouvement du costume. Les mouvements du corps sont adaptés aux vêtements portés, et les vêtements sont adaptés aux mouvements du corps (travail, vie quotidienne …).
Pour revenir à la sensation "je danse mieux en costume d'autrefois qu'en habit d'aujourd'hui", il convient à mon sens de se pencher plus sur la question comment en dansant

en costume d'aujourd'hui, puis-je rendre le mouvement ressenti et émanant du costume d'hier ?
Il est alors nécessaire d'analyser le mouvement dansé dans sa partie corporelle mais aussi dans sa partie "corps habillé" : analyse du mouvement des tissus en fonction de leur composition, grandeur, longueur, etc.

12- Personne ne peut prétendre avoir connu le travail physique des paysans qui a donné naissance à leur danse. Comment vivez-vous aujourd'hui cette ambiguïté ?

Pour moi, il n'y a pas d'ambiguïté car je sais que je ne danse pas comme mes oncles, comme mon grand père… Je suis ce que je suis : l'héritière d'un patrimoine que j'ai reçu sous telle forme dans lequel j'apporte ma propre personnalité et que j'espère transmettre à quelqu'un qui en fera ce qu'il voudra.
Les danses qui ont vu le jour dans le monde paysan d'hier ont elles aussi évolué en fonction du "hier". Les danses d'il y a 120 ans ne sont pas les mêmes, ne sont pas dansées comme celles d'il y a 150, 170 voire 200 ans. Chaque génération de paysan a forcément modifié quelque chose : un pas, un temps plus ou moins fort, un geste, un regard… Les gens vivaient sans se préoccuper de garder, tel un musée, sans modification, immuable, le patrimoine dansé et chanté.
Aujourd'hui, je pense être dans la même logique : je reçois un patrimoine, je vis, j'existe en tant qu'individu, j'apporte quelque chose… je transmets.

13- Lorsque vous défendez la "qualité" de la danse traditionnelle, son "esprit" par rapport à ceux qui la dénaturent, quels sont vos arguments ? Où commence l'interprétation et comment peut-on être au plus fidèle à l'esprit de la danse ?

Avant de parler de "dénaturer" la danse traditionnelle, il serait important de définir ce qu'est l'esprit de la danse traditionnelle par rapport aux différents autres types de danses. La danse traditionnelle est particulière dans la relation à l'autre, aux autres, à la musique. L'esprit est issu de la culture du terroir dans la vie quotidienne, dans son histoire…
Dénaturer la danse traditionnelle, c'est lui retirer ou remplacer un élément fondamental par quelque chose qui ne suit pas "l'esprit". C'est fabriquer une danse en accolant sur une musique quelconque des pas, gestes, attitudes, qui ne prennent pas en compte le pas, le geste, le mouvement précédent, et qui dans sa réalisation ne tient pas compte du mouvement, du pas, du geste suivant. C'est inclure un geste, un mouvement, un élément qui par nature ne faisait pas partie du geste, du mouvement issu de la culture du terroir… Par exemple, c'est inclure dans une danse à consonance berrichonne des mouvements de bras, de mains au-dessus de la tête.
Dénaturer la danse traditionnelle c'est aussi niveler par le bas les difficultés. C'est simplifier les pas, stéréotyper les mouvements, c'est déformer jusqu'à ne plus être reconnaissables les pas, les mouvements, le style…
La danse traditionnelle est un art avec tout ce que cela implique de difficultés, de complexités, de richesses, de simplicité aussi. La qualité de la danse traditionnelle peut être définie comme une esthétique particulière, qui se sent, qui se voit, qui se vit, mais dont on ne peut saisir la réalité et la difficulté sur le champ.
Interpréter, c'est apporter un élément purement subjectif appartenant à la sensibilité particulière du danseur tout en conservant l'esprit. C'est être soi dans la danse. Là encore, il y a tradition car les danseurs traditionnels ne dansaient pas tous à l'identique comme une photocopie. Mes oncles, dont j'ai le plus grand souvenir, avaient chacun quelque chose de particulier. En les regardant danser, on voyait en premier lieu deux danseurs qui exécutaient une bourrée ensemble : même figure, même pas, même mouvement mais l'œil exercé pouvait appréhender des différences, quelque chose qui révélait la personnalité de chacun.

14- Utilisez-vous le mot "relâchement" dans votre enseignement ?

J'utilise ce mot principalement au moment de l'échauffement en début de séance et lors des étirements en fin de séance quand les danseurs concentrés sur ma demande, sur le geste, le mouvement, ont tendance à se contracter.

15- On parle souvent de transe dans la danse traditionnelle : pouvez-vous en parler et l'avez-vous vécue ?

Le mot transe est à mon avis trop fort pour être utilisé en danse traditionnelle dans la mesure où la transe fait référence à une perte de la conscience alors qu'en danse traditionnelle, la conscience est maintenue et bien réelle.
L'état proche de la transe en danse traditionnelle peut être principalement, et à mon avis uniquement, ressenti dans les danses communautaires telles que les rondes.
Les danseurs sont en communion avec les autres de différentes façons. En premier lieu par le corps (par les mains, les avant-bras, les bras, les épaules…), en deuxième lieu par le rythme qui, dansé, s'introduit dans chaque corps, chaque mouvement. Cette sensation de transe peut être explicitée par le fait que les danseurs n'ont plus la sensation d'être individuel mais communauté. Ils ne sont pas "un" mais un groupe qui respire, bouge, vibre au même rythme, avec les mêmes impulsions, la respiration même est identique. Dans le mouvement dansé, il y a alors communauté d'esprit : tous pour un et un pour tous, pourrait-on-dire. L'individu n'existe plus, seul le groupe existe. C'est un moment fugace, particulier qui ne peut exister que si les danseurs sont tous des danseurs confirmés, maîtrisant parfaitement le mouvement. Qu'un seul danseur commette une erreur et la ronde en entier ressentira cette erreur, le fluide passant alors de danseur à danseur sera interrompu. Cette interruption peut être elle-même de courte durée, à peine ressentie quelquefois mais pour ne pas rompre cette "transe" elle doit être minime, et rare.
J'ai rarement ressenti cet état dans les danses françaises ; je l'ai plus souvent connu dans les danses traditionnelles yougoslaves. C'est néanmoins un moment fabuleux, incroyable où l'échange d'énergie entre les danseurs permet de danser sans ressentir la fatigue. C'est un moment intense où chaque être reçoit et donne au même instant.

16- Parlez-vous de la posture ou de la tenue ou du placement dans vos cours, et si oui à quel moment ?

Il me paraît impossible de ne pas parler de la posture, de la tenue, du placement en danse, y compris en danse traditionnelle. Comment différencier tel ou tel répertoire, comment faire comprendre un mouvement dansé si aucune référence à la tenue du corps, à la posture, au placement n'est faite ?
Il est absolument nécessaire pour un élève que l'enseignant note, relève, indique les différences entre tel et tel mouvement au niveau du placement du corps, de la tenue. Rares sont les élèves qui vont noter inconsciemment ces différences et seront à même de les reproduire. Il faut être déjà un danseur confirmé pour arriver à cela.
Il est donc nécessaire d'attirer l'attention des élèves sur telle ou telle posture. Comment distingue-t-on un danseur de bourrées du Berry d'un danseur de bourrées d'Auvergne (en dehors de toute indication de musique) ? A la posture, à son maintien, à sa façon d'être en général.

17- Pourriez-vous parler de l'image du corps dans la danse traditionnelle ?

Le corps doit être l'expression d'un sentiment, d'un état. Il doit être souple, fragile, fort et vigoureux en même temps. L'image du corps n'est pas l'image du danseur. Le corps en lui-même n'est pas important, ce qui compte le plus est l'aisance du danseur, le mouvement dansé.

Ce qui frappe en danse traditionnelle est la beauté du corps dansant alors que le corps à l'arrêt (ou ne dansant pas) ne correspond pas à notre critère de beauté.
Par exemple, en danse contemporaine, moderne, jazz… les danseurs ont tous des corps sculptés selon le modèle idéal et rêvé de notre société : svelte, musclée… Cet état fait partie de la danse. En danse traditionnelle, l'image du corps n'est pas importante, on peut être mince, fluet, svelte, un peu enrobé, obèse, la danse est faite pour quiconque la comprend, la ressent. C'est ce qui se passe entre les partenaires qui compte le plus, c'est le plaisir partagé parce que le mouvement est juste, en harmonie avec la musique, avec le corps.
La danse traditionnelle ne s'embarrasse pas de critère de beauté de corps. Elle existe simplement pour tous.

18- Comment pourriez-vous définir la spécificité du rapport à l'autre dans la danse traditionnelle par rapport à la danse de salon ?

Il convient de noter que la danse de salon fait référence à la notion de couple. Tout se passe entre le danseur et sa partenaire. Les autres ne comptent pas, n'existent pas.
Si on veut faire un parallèle entre danse traditionnelle et danse de salon, il convient de ne parler que des danses traditionnelles en couple. En danse de couple, il y a un intérêt unique à la personne : l'esprit, le plaisir, la joie, la séduction se concentre sur le partenaire, l'échange se fait entre deux personnes, on recherche une certaine symbiose.
Deux cas de figure apparaissent : les danses en couples fermés et les danses en couple sans contact physique...
Pour les danses en couples fermés, il n'y a pratiquement aucune différence entre une valse de la fin du XIX^{e} siècle ou du début du XX^{e} siècle et une valse de 1970. Le rapport à l'autre est identique.
En ce qui concerne les danses en couple sans contact physique, le rapport à l'autre va être modifié en raison de l'absence de contact physique. Il faut faire passer ses sentiments, le mouvement dansé par autre chose que le contact. Il est donc nécessaire, en tant que danseur :
- d'avoir à sa disposition tous les pas ou mouvements (figures) appartenant au répertoire,
- d'être capable d'en inventer d'autres,
- d'avoir un œil exercé à reconnaître dans le partenaire les indices corporels qui vont indiquer quelle figure (ou mouvement) le danseur va exécuter dans le mouvement suivant afin de le suivre.
- d'essayer au contraire de surprendre le partenaire en exécutant un pas ou une figure auquel il ne s'attendait pas.

Le rôle déterminant du regard, de l'observation est alors primordial. On ne peut obtenir symbiose que si les partenaires sont en étroites relations visuelles. Attention cela ne signifie pas que le regard est fixé sur le partenaire, on peut très bien sentir son partenaire en lui tournant le dos, on sent sa présence par le mouvement dansé.

Suite du questionnaire

Les réponses qui suivent ne sont pas dans l'ordre des questions posées car la question sur les caractéristiques du rapport musique-danse en danse traditionnelle m'a posé des difficultés parce que je ne suis pas suffisamment musicienne pour y répondre et parce que je ne peux en parler qu'en corrélation avec la danse dansée et / ou enseignée. Et en disant cela, je me rends compte que c'est peut-être justement cela qui caractérise le rapport musique-danse en danse traditionnelle.

20- Pensez-vous que les corrections sont nécessaires en danse traditionnelle ? Si oui, les faites- vous de façon individuelle ou collective et sur quoi portent-elles ?

Si on parle de correction, c'est que l'on parle d'erreur. Si on parle d'erreur, on parle de vérité. Il convient de garder alors à l'esprit l'histoire même des danses traditionnelles. Qui peut

parler de Vérité : on peut parler d'un vécu, d'un témoignage, mais pas de vérité. On peut dire "j'ai observé ceci ou cela" mais c'est tout.
En tant qu'enseignante, je souhaite que mes élèves développent leur propre identité de danseurs. Je ne veux pas fabriquer des "clones". Je souhaite parallèlement à cela, que mes élèves deviennent des "bons" danseurs. (cf. réponse sur la qualification du "bon danseur"). Je me trouve alors dans l'obligation de corriger. (cf. réponses aux questions "parlez vous de la posture ou de la tenue ou du placement", "comment utilisez vous la répétition dans l'apprentissage", "méthode d'enseignement"…)

Lorsque j'enseigne, il arrive un moment où je me rends compte que certains des élèves ne reproduisent pas le mouvement, le pas… que je demande. Plusieurs raisons possibles à cela :
- ils n'ont pas vu et compris ce que je demandais,
- ils ne savent pas qu'ils ne reproduisent pas à l'identique,
- ils n'ont pas la technique suffisante pour y accéder.

En ce qui concerne le premier cas, il me suffit d'attirer leur attention sur tel ou tel point pour une reproduction satisfaisante : dans ce cas je remontre, je détaille en m'adressant de façon collective à ces danseurs.
Pour les deux autres points, ma fonction d'enseignante devient beaucoup plus pointue.
En premier lieu, je dois définir et analyser pour chaque danseur :
- où l'erreur est commise,
- pourquoi elle est commise,
- comment je peux la corriger

Je dois ensuite expliquer, montrer par l'exemple ce qui est fait et ce qui devrait être fait. La grande difficulté est d'arriver à reproduire l'erreur en question.
Quand on a atteint un certain niveau de danse, il est difficile de faire des "erreurs sur demande". Si on veut faire un parallèle avec l'orthographe, lorsqu'on a appris à écrire juste, on ne commet plus d'erreurs ; l'orthographe est acquise pour tel ou tel mot et sera reproduite à l'identique à chaque fois que cela sera nécessaire. On ne sait plus où on commettait la faute lors de l'apprentissage.
L'enseignant doit être capable de reproduire l'erreur à l'identique. L'enseignant doit savoir danser "faux" sur demande. Les élèves débutants ou moyens n'ont pas conscience de commettre des erreurs. Très souvent, ils ne savent pas ce que fait leur pied gauche quand c'est le pied droit qui est en mouvement, (ou tout autre partie du corps). Il convient alors d'analyser avec eux ce qu'ils font en leur montrant (il faut donc reproduire l'erreur en question) et ensuite leur montrer ce qu'ils devraient faire. A cet instant le détail personnalisé est important. A chaque danseur correspond une (ou deux ou trois) erreurs. Il appartient à l'enseignant de corriger jusqu'à l'obtention du pas, du mouvement juste.
La correction ne porte pas seulement sur l'erreur même, mais sur la (ou les) raison de cette erreur. On s'aperçoit alors que l'erreur "visible", celle qu'on a vue, découle d'une "erreur non visible" : poids du corps, centre de gravité, appui… mal positionné(s).
La complexité d'un mouvement, d'un pas rend la tâche plus délicate encore. Il est alors important de connaître le niveau de danse de chaque élève, de savoir choisir la danse, le mouvement, le pas… susceptible d'être acquis par l'élève. Rien ne sert de monter le toit si les fondations, les murs porteurs… ne sont pas sûrs.
On arrive alors au troisième point : l'élève n'a pas la technique suffisante pour accéder au pas, au mouvement demandé. Il appartient à l'enseignant de définir clairement les compétences à avoir pour suivre tel ou tel cours.
Mais les corrections ne portent pas uniquement sur les pas, le mouvement, elles peuvent porter sur l'énergie même : à quel moment doit-on donner l'énergie, l'amplitude…?
En tant qu'enseignante, je dirige les élèves vers l'énergie que je ressens à titre personnel. Ainsi en fonction de tel ou tel répertoire, je place et donne l'énergie à tel ou tel moment.

Il importe que l'enseignant(e) soit suffisamment compétent(e) en musique. Sans être bon musicien, il y a, me semble-t-il, des connaissances minimum à avoir pour que l'enseignement donné en danse soit complet. Depuis que j'ai commencé à enseigner la danse, mon niveau en musique a fortement progressé. En effet, cela devenait strictement nécessaire pour répondre aux questions des élèves-danseurs. Peu à peu, seule, j'ai cherché des réponses non seulement aux questions que l'on me posait mais aussi à titre personnel pour comprendre mieux et plus complètement la danse. Je me suis donc formée en musique (accordéon diatonique, lecture du solfège, différenciation rythmique et écriture musicale…). Grâce à cette connaissance je peux parler du rapport "musique-danse" à mes élèves. Je peux parler d'énergie, d'impulsion…
En tant que danseuse, je définirai ce rapport comme un lien fondamental. L'un ne va pas sans l'autre. C'est pour cela que pour moi la musique traditionnelle est une musique à danser. Il existe bien sûr de très belles complaintes, odes, ballades… qui sont à écouter et non à danser mais leurs raisons d'être passent par l'éducation (l'histoire racontée transmet un message, attention il n'est pas nécessaire qu'il y ait des paroles pour raconter une histoire…). La musique traditionnelle n'existe que par et pour la danse.

Lorsque j'assiste à un concert et que la musique jouée ainsi que les musiciens sont particulièrement bons, je ne peux empêcher mon corps de vouloir danser. Je ressens une frustration profonde de ne pouvoir me lever : je dois rester assise et écouter ! ! Mes compétences ne sont pas suffisamment élevées pour analyser ce "besoin" de danser. Je m'interroge sur cette nécessité de traduire par le mouvement la musique que j'entends. C'est comme une "drogue", un besoin impérieux.
Celui-ci est sans aucun doute la résultante d'une combinaison entre l'énergie de la musique jouée (la mélodie, l'accompagnement), l'énergie individuelle et / ou groupée des musiciens, et ma propre énergie.
Lorsque j'arrive dans un bal, la première chose que je fais est d'écouter la musique et les musiciens. Il ne me faut pas plus de quelques minutes pour décider si je vais passer une bonne soirée ou si cette soirée sera de qualité moyenne voire mauvaise.
Mon écoute est basée sur différents points :
- l'ensemble instrumental,
- la répartition des interventions tel ou tel instrument,
- la qualité de chaque musicien en tant que tel,
- leur compétence en tant que danseur,
- la transmission à mon corps de l'énergie musicale,
- l'ambiance du bal (le public présent, les danseurs, la salle même, l'éclairage, etc.),
- la présence de tel ou tel autre danseur.

La compétence des musiciens en tant que danseur est définie par deux points : soit ils sont bons danseurs eux-mêmes et connaissent le "bon" tempo pour que les danseurs prennent plaisir à danser, soit ils savent reconnaître dans le public le (ou les) danseur(s) qu'il faut suivre pour trouver le "bon" tempo.
J'utilise le terme de "confortable" pour déterminer si le tempo joué est le bon. Un tempo confortable est celui qui permet aux bons danseurs de s'exprimer complètement. La musique ne doit pas être trop lente ou trop rapide. Tous les pas doivent être exécutables, tous les mouvements doivent être faits en entier (pas d'escamotage, pas de temps en l'air trop long, trop lent) ; il faut tenir compte du facteur gravité, ne pas perdre l'idée du mouvement dansé dans son ensemble.
Il convient alors de noter que la qualité des musiciens est importante car d'elle découle la qualité de la musique, son interprétation, son impulsion, son énergie. Si les musiciens ne sont pas suffisamment compétents, leur musique sera terne, sans saveur.
Lorsque je danse, il doit y avoir complémentarité entre la musique et moi-même (et mon partenaire). Cette complémentarité s'effectue au niveau des impulsions données par les

musiciens ; je place l'énergie au même endroit que celle de la musique (et donc celle des musiciens).
Si je veux "jouer" avec les musiciens et mon partenaire (et que je sais qu'ils souhaitent ce jeu) je vais donner une impulsion différente, une énergie différente à tel ou tel moment. Par mimétisme, les musiciens vont suivre cette nouvelle énergie et vont déplacer la leur vers la mienne. Cela implique au moins deux choses :
- que les musiciens et les danseurs se connaissent bien (complicité dans la musique, complicité dans la danse, complicité dans le jeu).
- que les musiciens et les danseurs possèdent un "bagage" de même niveau (des musiciens débutants ne pourront suivre des danseurs chevronnés et vice-versa).
Est-ce que tout ceci est particulier à la danse traditionnelle par rapport à d'autres formes de danses ? Je ne le sais pas car mes compétences en dehors de la danse traditionnelle sont rudimentaires. Il conviendrait sans doute d'interroger des spécialistes dans chaque forme de danse et de relever les ressemblances et les différences.

21- Pouvez-vous parler du rapport homme-femme dans la danse traditionnelle aujourd'hui ?

On pourrait croire qu'il existe une différence entre les danses traditionnelles en couple fermé (valse, scottish…) et les danses ouvertes avec partenaire (sans contact physique). Les danses en couple fermé seraient des danses apparemment sexuées (1 homme + 1 femme) alors que les danses "ouvertes" ne le seraient pas.
Intervient ici le poids de notre société judéo-chrétienne qui considère que le couple fermé implique une intimité physique particulière et admise seulement dans un couple homme-femme.
Depuis plusieurs décennies maintenant, la notion de couple fermé admet l'existence d'un couple femme-femme, personne ne voit dans ce nouveau couple une image sexuée ou sexuelle alors que le couple homme-homme n'est pas encore admis. S'il arrive que deux hommes dansent ensemble une valse… cela est considéré comme une farce et admis seulement en tant que tel (et comme toute farce, elle doit être rare pour faire rire). Dans le couple fermé, le rôle de guide (ou meneur) est dévolu par notre société à l'homme, la danseuse doit suivre celui-ci dans ses choix de pas, de figures…
Il me semble que lorsqu'on a à faire à une danse en couple fermé, l'esthétique de la danse fait plus appel à un couple homme-femme que femme-femme, voire homme-homme alors que lorsqu'on est en présence d'une danse ouverte (bourrée par exemple) cette notion sexuée dans l'esthétique n'apparaît pas. Je me suis interrogée sur cette "esthétique" et la seule explication que j'ai trouvée pour comprendre cette différence d'esthétique est "la séduction".
En tant que femme, je préfère danser avec un homme (danses en couple fermé et aussi danses en couple ouvert) car non seulement je me laisse guider par l'homme mais aussi parce que je me trouve dans un lien plus ou moins étroit de séduction (sans être une invitation à autre chose). Lorsque je danse avec un homme, je souhaite que celui ci ait l'initiative des figures, il doit être capable de me proposer un éventail complet de possibilités (figures, pas …) Il doit savoir guider (y compris dans les danses ouvertes : utilisation des indices corporels…) Le regard est alors le vecteur de la séduction ainsi que le contact physique dans les danses en couple fermé.
Lorsqu'on est en présence d'un couple "monosexué", la séduction est à mon avis inexistante. D'autres enjeux que la séduction sont en cause (force, vitalité, pouvoir l'un par rapport à l'autre…) ce qui conduit à une autre danse, à une autre esthétique. Deux hommes dansant une bourrée laissent transparaître autre chose qu'une femme et un homme dansant la même bourrée (mêmes figures, mêmes pas…) ou même que deux femmes. Il convient de noter que lorsque le couple dansant est un couple dans la vie, cette notion de séduction apparaît dans l'esthétique de la danse.

Je crois que beaucoup de danseurs en danses traditionnelles nient l'existence de ce lien de séduction. Ils disent ce qui compte "c'est d'être ensemble, de danser", mais si on analyse leurs comportements (en bal ou en atelier) on voit que la séduction est bien présente. Ils choisissent leurs partenaires. Les critères de choix sont l'attrait physique et les capacités en tant que danseur (ou danseuse).

Edith LOZANO HUGUET

Issue d'une famille de danseurs traditionnels de Bourges (18), Edith LOZANO HUGUET est imprégnée de danses dès son plus jeune âge. Après avoir pratiqué exclusivement la bourrée du Berry pendant 20 ans, elle découvre d'autres répertoires français et étrangers. Elle passe la quasi totalité de son temps libre (soirées et week-ends) en formation dans ces répertoires pour en maîtriser toutes les subtilités.
Animatrice à tire bénévole pendant plus de 20 ans, elle décide en 2002 d'en faire son métier et de vivre de sa passion . Elle transmet des répertoires divers : danses du centre France, de Bretagne, d'Alsace, du Sud-Ouest, d'Irlande, d'Ecosse, de Nouvelle Angleterre, d'Angleterre (Playford et contredanses populaires Barn Dance)

4.2.5. Samuel OUVRARD

1- Comment définiriez-vous la danse traditionnelle ?
2- Comment définiriez-vous la pratique corporelle en danse traditionnelle, par rapport aux autres danses que vous connaissez ou pratiquez ?
10- Quelle est l'importance du costume dans les danses traditionnelles ?

Il y a plusieurs niveaux de définition de la danse traditionnelle.

C'est avant tout un langage corporel codifié par une pratique communautaire.
La qualité première d'une danse traditionnelle c'est d'être véritablement une danse, donc évidemment le corps du danseur en est le principal vecteur, et la relation à l'espace est une autre coordonnée à prendre en compte, le corps du danseur dessine un mouvement dans l'espace et en cela elle ne diffère pas des autres expressions dansées actuelles.
Mais en spécificité par rapport à ces autres expressions dansées, ce langage du corps est l'émanation d'un contexte précis : ce n'est pas une danse amnésique, Elle est issue d'une évolution historique et sociale lié à des milieux communautaires déterminés. On pourrait définir et préciser plus avant (sociologiquement, historiquement, géographiquement) ces milieux plus ou moins fluctuants et ce qui les influence. En ce qui nous concerne, on peut les résumer en les définissant comme des milieux plutôt populaires et "régionaux" (voire "nationaux" pour les Basques ou les Bretons…).

Ainsi le mouvement en danse traditionnelle à des propriétés particulières :
"Le mouvement requis pour une *dans-tro, un branle d'Ossau* ou un *rondeau landais* n'est redevable en rien à une construction intellectuelle. Il ne s'agit pas de gestes ou d'attitudes conçus isolément et mis bout à bout. **En cela les danses traditionnelles s'opposent au ballet**. Elles s'opposent à d'autres répertoires (contemporain, jazz, ...) qui consistent en un collage artificiel, quasi chimique, d'éléments disparates, dont chacun, oublieux du précédent, ignore tout du suivant. Le mouvement, en danse traditionnelle, à l'inverse, est premier. Cela tient surtout à ce que **le mouvement,** rejoué et éprouvé par toute une communauté, intériorisé par le même habitus social et transmis par imitation sur plusieurs générations, **acquiert à terme un profil d'équilibre** qui ne doit pas grand-chose à l'intervention d'individu." (Yvon Guilcher)

Chaque danse à "sa carte d'identité", sa logique, son essence en accord avec le caractère et les qualités de cette pratique communautaire culturelle. Les éléments qui peuvent définir une danse traditionnelle, langage du corps et pratique culturelle fondée sur le mouvement, peuvent être qualifiés et regroupés comme suit.
La technique de pas, la "mécanique" de la danse, les formules d'appuis, la "qualité" de ces appuis, la combinaison de ces formules.
C'est le squelette de la danse, le pas.
Les mouvements des parties du corps, la gestuelle (mouvement des bras, port de la tête, campement des épaules, etc …).
Puisque il ne faut pas oublier que les appuis ne sont qu'un élément technique d'une gestuelle globale mettant en oeuvre l'ensemble du corps. Tout cela traduit des attitudes qui ne sont pas naturelles mais culturelles : LE STYLE...
Les déplacements, les figures, les formes : l'utilisation de l'espace.
Il s'agit de la mise en espace du mouvement corporel à travers la forme sociale (chaîne, quadrette, couple, etc.).
Les relations entre danseur.
Un élément très important est d'abord le communautarisme. En général, le groupe prime sur l'individu. La danse traditionnelle est collective. Mais il y a des nuances suivant les types de danse. L'esprit collectif n'est pas le même dans une danse de fonds ancien en cercle que dans un avant-deux.

Les éléments communautaires non directement liés au mouvement dansé : les costumes, les bijoux, les accessoires…
Il s'agit des autres éléments qui ont évolué en parallèle de la danse comme caractères importants d'identification et d'appartenance au groupe communautaire considéré et qui sont constitutifs de la genèse et de l'évolution de la danse. L'influence entre ces éléments et la danse étant souvent réciproque (Par exemples, pour le costume : contraintes dans le mouvement et la posture entraînant des évolutions souvent simultanées de la danse et du costume…).
Le rythme, la pulsation, la mélodie, l'accompagnement musical…
Même remarque que le paragraphe précédent : il s'agit aussi d'autres caractères communautaires importants, mais ces notions sont encore plus fondamentales dans l'identification d'une danse.

Toute cette définition précédente est adaptée au sens premier et originel de la danse traditionnelle. Dans son concept actuel, cette définition est à nuancer et est à relier avec deux autres question.

12- Personne ne peut prétendre avoir connu le travail physique des paysans qui a donné naissance à leur danse. Comment vivez-vous aujourd'hui cette ambiguïté ?
13- Lorsque vous défendez la "qualité" de la danse traditionnelle, son "esprit" par rapport à ceux qui la dénaturent, quels sont vos arguments ?

Effectivement nous ne sommes plus des danseurs traditionnels dans le sens pur du terme tel que défini auparavant, nous ne vivons plus dans le mode de vie traditionnel. Le mode d'immersion initial et d'imprégnation qui permettait à l'individu d'acquérir la danse n'existe plus, les liens sociaux ne sont plus les mêmes, les conditions qui ont permis à la danse d'exister et d'évoluer ont été transformées.
Et, aujourd'hui, il y a débat autour de cet état de fait. Beaucoup justifient notre pratique actuelle par l'acceptation que nous sommes toujours dans une tradition vivante qui ne s'est jamais interrompue. En effet, une tradition se doit de transformer et de faire évoluer ce qu'elle transmet, et pour certains la transmission ne s'étant jamais arrêtée, nous serions toujours en droit de nous réclamer danseurs traditionnels.
Je préfère ne pas me positionner de cette façon. En effet, suivant les terroirs et les pays, tout est à nuancer sur la non-interruption de la tradition de danse. Et surtout, les modes de transmission d'apprentissage ne sont absolument plus les mêmes : nous sommes passés de l'immersion à l'enseignement. Ce mode d'apprentissage altère sensiblement la nature même de la danse traditionnelle. Le danseur accède consciemment à la danse par le filtre de l'instructeur et non plus directement inconsciemment par imprégnation dans le milieu.
Mais il demeure un fait incontestable : les danses, même si elles ont évolué et qu'elles répondent à des besoins nouveaux, ont perduré.
Mon interprétation est qu'effectivement les modes de vie traditionnels et les milieux qui ont produit la danse n'existent plus, mais par contre, nous sommes toujours dans une même logique de culture commune qui nous permet d'alimenter une pratique communautaire relativement proche (cette logique de culture étant plus ou moins forte suivant les "pays" de danse).
Elle est différente de celle qui a permis à un moment donné d'atteindre ces équilibres qui ont donné telle ou telle danse, mais elle nous permet d'être toujours compétents pour pouvoir comprendre et ressentir les forces inhérentes à la danse qui témoignent toujours de ce qu'a pu être la relation sociale dans un groupe donné dont nous en sommes l'émanation.
De plus, le processus historique qui a fait évoluer ces milieux nous donne le droit de nous en sentir les héritiers.
Je pense que nous pouvons aborder la danse traditionnelle dans une logique d'héritage.

Dans cette optique, nous pouvons être successeurs et continuateurs de danses nées dans des conditions disparues mais qui ont perduré jusqu'à nous et nous les approprier.
Ce qui est important est la **conscience** de tous les éléments inhérents à la "carte d'identité de la danse" (voir question précédente : sa logique, son essence en accord avec le caractère et les qualités de sa pratique communautaire culturelle de naissance). Cette conscience nous permet, dans cette optique d'héritage, de pratiquer ces danses avec le **respect nécessaire** pour pouvoir les adapter à nos conditions actuelles de vie. Et tout est question de nuances dans cette conscience et réappropriation, on passe du dogmatisme pur et dur à l'interprétation intelligente… Ce qui nous mène aux deux questions suivantes.

5- Lorsque vous dîtes "c'est un bon danseur", pouvez-vous définir ce que vous entendez par ces mots ? Pourriez-vous tenter de définir vos critères d'évaluation ? Où commence l'interprétation et comment peut-on être au plus fidèle à l'esprit de la danse ?

Conformément à ce que je viens de soutenir, un bon danseur est celui qui connaît assez la danse qu'il interprète en ayant cette conscience de "sa carte d'identité", sa logique, son essence en accord avec le caractère et les qualités de la pratique communautaire culturelle de cette danse.
Mais il se doit d'avoir d'autres qualités.
La plus évidente est, évidemment, d'avoir une maîtrise assez lucide de son corps pour pouvoir l'adapter à la danse en question, pour pouvoir être dans le "confort corporel".
En outre, pour être totalement en accord avec le caractère communautaire fort de la danse traditionnelle, il doit pouvoir s'abandonner au groupe et éviter ainsi d'entrer dans la performance individuelle qui nuit souvent à la qualité d'un bon danseur.
Ces atouts évitent de tomber dans différents travers et notamment celui du "folkeux" qui s'arrête souvent à la simple esthétique de la danse en oubliant les forces intrinsèques des danses : c'est du mouvement sans saveur ni sensibilité…
Enfin, cerise sur le gâteau, la qualité suprême d'un excellent danseur est celle de maîtriser assez tous ces éléments et cette connaissance pour pouvoir jouer avec **l'espace de liberté** qui lui est laissée par la danse tout en restant en accord avec la logique du mouvement de celle-ci : **l'interprétation intelligente**.
(L'individu traditionnel acquérait par imprégnation la danse à la fois en tant que langue du groupe mais il avait la possibilité d'une parole personnelle. Y. Guilcher)

6- Quand vous voyez un danseur non traditionnel pratiquer la danse traditionnelle, le reconnaissez vous et quels sont leurs manques d'après vous ?

Il est facile de reconnaître un danseur non traditionnel, il lui est très difficile de leurrer. Ce qui le trahit en premier est, bien entendu, la recherche du pas. Si celui-ci s'approche malgré tout du pas, la non-connaissance des éléments culturels de la danse le laisse éloigné du style.
Cela engendre notamment les manques suivants :
- une mauvaise gestion de l'espace tant dans le geste individuel, qui est souvent trop ample et important, que dans la forme sociale (déplacements erronés dans les danses à figures par exemple).
- et souvent une mauvaise gestion de l'énergie, fréquemment trahie soit par une raideur soit par une décontraction déplacée.
- une "qualité" de geste qui donne une danse sans saveur et sans accent.

En ce qui concerne les danseurs pratiquant d'autres types de danses, s'il peuvent plus aisément maîtriser les points précédents, c'est souvent le rapport à la verticalité et au sol qui fait défaut : le geste du danseur venant du contemporain ou du classique sera souvent trop en suspension et en hauteur sans parvenir à "enfoncer" et asseoir le mouvement tant au niveau du pas que de la gestion de son corps et surtout de ses bras…

17- Pourriez-vous parler de l'image du corps dans la danse traditionnelle ?

C'est une question qu'il m'est plus difficile de traiter, nous envisageons trop souvent la danse du point de vue de l'individu social et oubliant l'individu physique.
En effet, comme indiqué précédemment, l'individu n'a que peu d'espace pour pouvoir s'exprimer avec son corps avec une "parole" personnelle, il doit exprimer la parole collective. Son corps n'est qu'un élément au service du groupe (à nuancer suivant les terroirs, les répertoires et les formes de danses).
Nos analyses délaissent donc le rapport au corps, au bénéfice de l'image sociale et la principale correspondance au corps que nous exploitons est la décomposition technique (les pieds et les appuis surtout) dans un but d'acquérir une qualité de geste (le style…) qui doit être au service de tous.
Chez le danseur, nous privilégions le corps social avant le corps physique.
Et pourtant, c'est dans le corps du danseur qu'est inscrite et cristallisée la culture véhiculée par la danse et il me semble de plus en plus qu'il faudrait que nous exploitions plus la connaissance de la mécanique fonctionnelle du corps (le poids, l'équilibre, la vision dynamique du corps, les points de travail dans le corps, la gravité, le corps dans l'espace, la dimension sanitaire, etc…).

18- Comment pourriez-vous définir la spécificité du rapport à l'autre dans la danse traditionnelle par rapport à la danse de salon ?

Les danses de salon sont la manifestation d'une autre histoire et d'une autre logique. En France, ce ne sont pas des danses "traditionnelles" ; elles sont apparues en milieux urbains, notamment à Paris, où les relations sociales étaient complètement autres (brassage des cultures et des groupes sociaux, entre autres…). Elles se sont répandues et popularisées vers les milieux "traditionnels" au moment où ceux-ci avaient suffisamment évolué pour pouvoir accepter l'affirmation du couple.
Généralement, la danse traditionnelle a évolué partout de façon semblable : elle est passée de la ronde au couple. Ce processus est le reflet de l'Histoire et de l'évolution des sociétés. Parallèlement à la modification de nos relations communautaires, des sociétés relativement closes vers l'individualisme, la danse est passée du cercle monolithique à la chaîne ouverte puis au couple pour terminer à l'individu (ceci par étapes et manières différentes suivant les "pays" et les époques).
Les danses de salon sont l'expression d'une acceptation sociale de la vision de l'intimité du couple et plus largement de la sexualité.
Dans la danse traditionnelle, le rapport à l'autre est avant tout communautaire. Ceci à plusieurs degrés : le cercle en est l'expression originelle et la plus évidente. Il n'y a pas de distinction individuelle, tous sont sur le même plan, le cercle sécurise, la danse ne s'ouvre pas sur l'extérieur, ne se déplace pas dans l'espace autrement que sur elle-même, chacun est visible de tous. Ce qui prédomine c'est le sentiment d'appartenance au groupe.
En résumant, l'évolution dans la relation à l'autre est ensuite passée par la mise en valeur progressive de quelques-uns (chaîne ouverte avec meneur) à la possibilité de l'individualisation de tous (chaînes de plus en plus courtes, rencontres des danses à figures...).

Dans la forme ultime qu'est le couple, la notion de collectif n'est plus la même. Ainsi, les danses de salon rassemblent des couples dans une exploration commune de l'espace avec seulement des échanges et rencontres limitées entre ces couples. La relation principale devient la cellule du couple et l'échange est tourné vers la sensualité (plus de points du corps en contact, rapport de regard différent, proximité plus importante, échange).

7- Comment avez-vous appris à danser ? Quelles sont les personnes qui vous ont le plus marqué dans votre pratique de danse, et dans votre enseignement de la danse ? Pouvez-vous dire pourquoi ?

Mon parcours de danse s'est orienté en fonction d'une erreur de départ : je voulais faire de la danse bretonne. Ma famille maternelle est morbihannaise d'origine ; j'y ai passé toutes mes vacances. A l'adolescence, j'ai éprouvé le besoin d'aller plus loin dans l'attachement que j'avais pour cet endroit et plus particulièrement pour la Bretagne. Après avoir essayé le breton, j'ai voulu pouvoir concrétiser mon envie de participer aux festou-noz et je suis allé à un cours de danse.

Je me suis tourné vers Ti-Keltiek, lieu multi associatif nantais. Seulement je me suis trompé de jour, au lieu d'aller le lundi, pris en charge par une association bretonne, j'y suis allé un mercredi où l'animation était assurée par "la Pibole", association "folk".

La Pibole était plus tournée vers des répertoires autres que bretons et dans un esprit moins identitaire et "politisé" que la sphère bretonne nantaise. J'y suis resté et cela m'a permis d'acquérir des répertoires très variés. Seulement l'enseignement était comme partout en France dans ce milieu : dans un esprit de loisir avec peu de rattachement aux éléments culturels de la danse. J'ai enchaîné les stages, j'ai "bouffé" du répertoire et, comme tous, je dansais la bourrée et le fandango à peu près de la même manière.

Très vite cela ne m'a pas suffi. C'est l'envie de la scène qui m'a fait me tourner vers un ensemble de danse traditionnelle à vocation de spectacle, breton cette fois ci, en participant à la création de Naoned.

A partir de ce moment je suis entré dans un autre monde : la Bretagne et Kendalc'h… Naoned se constituait sous l'égide de Michel Guillerme, dans un but de conservation du patrimoine de danses de la Haute-Bretagne. Michel est un pur produit Kendalc'h. Il avait dirigé l'Ensemble Du Gouet, groupe de Saint-Brieuc, qui avait été parmi les plus importants en Bretagne dans les années 1980. Il est toujours considéré comme l'un des principaux spécialistes de la Haute-Bretagne tant en danses qu'en costumes. Je lui suis redevable de presque toute ma connaissance sur la Bretagne. Son enseignement est à son image : élitiste et exigeant et il fut mon "mentor". Nous étions tous sous sa coupe, il nous "éduquait" à la Bretagne en même temps qu'à la danse. Les apports pédagogiques étaient autant culturels que techniques : en plus de nous donner des éléments environnementaux sur la danse, sa méthode était très analytique (comptage du pas et des formules d'appuis, morcellement, segmentation et répétition du pas et du mouvement sur la durée). Contrairement à la Pibole, il y avait obligation de résultat (pour le concours Kendalc'h et pour la scène) et tous les moyens étaient bons, quitte à laisser de côté l'affectif si "l'élève" ne suivait pas… J'étais déterminé et j'ai réussi à progresser en prenant un plaisir tout particulier avec l'aspect scénique et la création chorégraphique. Mais je restais ancré dans le système Kendalc'h de l'émulation par le concours.

Parallèlement, par le biais de la formation Kendalc'h, j'ai été confronté à une autre "école" et à une autre personne qui continue à me marquer : Patrick Jéhanno. Par son intermédiaire, la formation avait une approche de l'enseignement plus "pédagogie globale". La nouveauté étant pour moi la "pédagogie active" : la mise en situation du danseur dans le mouvement dansé. De plus, cette formation a continué de parfaire mon éducation culturelle à travers l'enseignement d'autres modules (cartographie, histoire de la danse, collectage, etc.).

Contrairement à beaucoup d'autres bretons, j'avais une chance particulière, celle d'avoir abordé la danse par le folk. Cela m'a permis de continuer une "carrière" en dehors de la Bretagne : j'ai conjointement découvert une passion amoureuse pour une personne et pour la bourrée berrichonne. Cela m'a fait encore plus prendre conscience de ma propre culture bretonne et de ma façon d'aborder la danse comme un Breton et non comme un Berrichon.

Plus tard, c'est le Poitou qui s'est imposé à moi, avec une manière de danser plus spontanée. De par son historique (interruption de la tradition plus marquée et collectage sur des individus

et non sur des populations complète comme en Bretagne), la forte personnalité de la danse poitevine laisse plus de place à l'interprétation personnelle. C'est une de ces interprètes hors pair, qui m'a entraîné dans une expérience qui a continué de bouleverser mon rapport à la danse. Pour le festival de Parthenay, elle a mis en place un spectacle avec 6 danseurs (2 Poitevins, 2 Basques, 1 Occitane et moi en tant que Breton) dans une création chorégraphique : *Lisa*. Yves Bernet en était le chorégraphe : c'est la troisième personne qui m'a le plus influencé. Il nous a proposé une création autour de mises en situation contemporaines de danseurs traditionnels. A travers cette création, en confrontant nos identités régionales, nous avons tous encore mieux pris conscience de celles-ci. Et surtout, Yves m'a ouvert les yeux sur la force du mouvement en danse traditionnelle. Jusqu'alors, je ne voyais la danse que dans sa globalité sociale et je découvrais un corps. Je comprenais que la danse pouvait être décomposée en mouvement indépendant. Il n'y avait pas que la danse dans sa globalité qui pouvait porter un message culturel, ses composants séparément le pouvaient aussi : même la "qualité" de mes postures étaient porteuses de ma bretonnité – à travers mes rencontres dans *Lisa*, j'ai aussi découvert le Pays Basque et la Gascogne et d'autres rapports entre le corps et la danse (voir plus loin).
Toutes ces rencontres ont continuellement modifié et enrichi, je l'espère, ma façon d'enseigner. Elle a sans cesse évolué pour essayer de tendre vers une impossible méthode "idéale".

8- Pouvez-vous parler de votre façon d'enseigner, ou de votre méthode d'enseignement ?
9- Comment et quand utilisez-vous la répétition dans l'apprentissage ?
10- Comment et quand utilisez-vous la segmentation dans l'apprentissage ?
16- Parlez-vous de la posture ou de la tenue ou du placement dans vos cours, et si oui à quel moment ?

La méthode idéale dans la transmission des danses traditionnelles serait d'être toujours dans une imprégnation inconsciente dans le milieu même de la danse. Ce n'est plus possible et nous qui sommes désormais les vecteurs de la transmission par l'apprentissage devons essayer d'y palier du mieux possible et avec le plus d'humilité possible…
Le premier élément que je prends en compte dans ma manière d'enseigner est d'abord de m'adapter au public concerné.
Pour des stages ponctuels, les étapes d'enseignement ne sont pas tout à fait les mêmes selon que je m'adresse à des personnes qui n'ont pas ou peu d'obligation de résultat (groupe en découverte de la danse, débutant, etc.) ou à des groupes exigeants (pour un concours, pour la scène, etc.). J'examine aussi le temps octroyé à cet enseignement et la difficulté propre à chaque danse qui va être abordée.
Mais, quand j'étais moniteur dans Naoned, ce n'était pas seulement des danses qu'il fallait construire mais des danseurs. J'avais une ou deux saisons complètes pour étaler l'apprentissage et la pédagogie était différente (plus d'insistance sur la durée, plus de répétitions et d'exigence…)

Ma méthode est la résultante de mon parcours : un mélange entre une approche analytique et une méthode globale.
Sur des danses avec des pas "techniqués", la méthode que j'utilise le plus est celle de "l'entonnoir", les proportions de chaque étape variant suivant les conditions de stage et le public concerné.
J'apporte à un mouvement simple de départ (souvent une marche), au fur et à mesure, des éléments dont la somme approchera le plus possible la danse. Chaque apport nouveau devant être directement assimilable par l'élève : partir d'un mouvement simple et peu à peu donner des consignes facilement assimilables et accompagnées d'instructions culturelles sur la nature même de la contrainte… Suivant les types de danses, les "contraintes" varient.

Par exemple, pour la ronde de l'Oust-Loudéac :
- début par une marche libre sur 4 temps.
- au fur et à mesure, contrainte dans la marche pour emmener progressivement vers des notions de "style".
Différenciation bien marquée des appuis.
Insistance sur la qualité du rapport au sol avec des exercices "d'enfoncement" de ces appuis dans le sol.
Accélération du tempo :
- ajout progressif et technique des posés : subdivision 1 et 2, temps 3 en suspension…
- ajout des notions de déplacement dans l'espace : premier posé latéralement, 3e en avant, etc.
- etc.
J'adapte le rythme de cette méthode en fonction de plusieurs critères :
- que les stagiaires soient toujours et le moins possible en échec et le plus possible dans le plaisir, c'est le principe premier de la danse.
- qu'ils soient le plus souvent actifs, chaque instruction étant donnée au fur et à mesure pendant l'exercice même avec le minimum d'arrêt.
- chaque arrêt sert à rythmer la séance et, surtout, à pointer et montrer "ce qu'il ne faut pas faire" dans un but de ne pas laisser dans l'erreur certains stagiaires et, éventuellement, à revenir en arrière si cela est nécessaire.
Ces premiers exercices ont fréquemment pour but d'arriver sur l'acquisition des appuis avec des éléments sur la "qualité" de ces appuis.
Cette première étape étant obtenue (par répétition plus ou moins longue de ces exercices), j'ajoute souvent des exercices sur la gestuelle globale, sur l'attitude et je reviens sur les appuis en tenant compte de ces dernières remarques.
Une fois que ces "ingrédients" sont acquis, la suite de l'apprentissage est la mise en forme et en espace de ceux-ci. Si c'est une danse à figure comme un avant-deux, il y a mise en place des quadrettes et travail sur le déplacement.
La danse se met en place ainsi par étape.
Ceci est la première approche. Pour une acquisition plus poussée de la danse, l'idéal est d'y travailler sur le long terme, de revenir en plusieurs fois sur chacune des étapes. On construit une danse mais aussi un danseur et celui-ci a besoin de temps pour ressentir la danse.

Je suis conscient de mes lacunes et de mes défauts. Par exemple, mon éducation et mon approche bretonne font que je m'attache toujours un peu trop en premier aux appuis. Il me semble important que la personne soit d'abord dans un confort avec son corps et appréhende d'abord les appuis avant d'approcher le plaisir des autres dimensions de la danse en question.
Mais il y a aussi le fait que je ne suis pas musicien dans l'âme. Cette raison me fait souvent négliger l'importante dimension musicale. Je devrais plus utiliser la musique pour approcher la danse.
Je suis lucide sur le fait que mon enseignement est basé sur une dissection et segmentation de la danse : des composants vers le résultat. J'essaye depuis peu de partir d'abord sur une "mise en danse" qui permet au danseur d'éprouver d'emblée la logique de la danse et que cela lui donne immédiatement du plaisir : imprégnation directe dans l'univers de la danse à travers la musique et la mélodie, entrée dans la forme de la danse avec instruction seulement sur le "geste", essai sur imitation etc. Et, ensuite, je reviens sur ma méthode plus habituelle (ttoutefois cette méthode est difficile sur des danses comportant des pas très techniques).
Cette méthode est accompagnée en permanence de réserves sur les limites de ce que j'enseigne : je ne suis qu'un passeur d'information et détenteur d'aucune vérité. En même temps que je donne le maximum d'information et de références sur l'univers de la danse enseignée ; je précise les limites et les incertitudes de nos connaissances sur celle-ci. Mon but ultime est d'en faire comprennent assez les mécanismes et forces internes pour savoir ainsi

quel est l'espace de liberté auquel on a droit afin de pouvoir au mieux "l'interpréter" et prendre du plaisir à la danser en la respectant au maximum.

14- Utilisez vous le mot "relâchement" dans votre enseignement ?

Non

4- Faites-vous des échauffements et comment ? Où avez-vous des courbatures ? Pouvez-vous citer des parties du corps qui sont plus particulièrement sollicitées dans la danse traditionnelle que vous pratiquez ? Pratiquez-vous des étirements ?

Malheureusement je n'ai pas assez l'habitude de faire des échauffements. C'est sur le spectacle *Lisa* avec Yves Bernet que j'en ai le plus pratiqué. Nous étions en résidence d'une semaine, nous commencions toujours chaque séance par des échauffements et des étirements avec des exercices venant de la danse contemporaine autant tournés vers l'échauffement que vers la mise en concentration.
C'est au mollet que j'ai le plus souvent des courbatures. J'essaye de les prévenir en buvant le plus possible d'eau pendant les stages et séances de danse.
Les parties du corps sollicitées varient suivant les types de danse : il s'agit le plus souvent des membres inférieurs et notamment pour certaines danses sur la demi-pointe ou à pas court et répétitif. Viennent ensuite les chevilles et les genoux, puis les arrières de cuisses et enfin plus anecdotiquement on sollicite les bras sur d'autres danses (famille des ridées par exemple).

3- Lorsque vous passez d'un terroir à un autre, quelles sont les difficultés corporelles et-ou rythmiques les plus grande pour vous ?

En ce qui concerne le territoire français, je n'ai pas d'impossibles difficultés à passer d'un terroir à un autre sauf en ce qui concerne le Pays Basque et la Gascogne.
Toutes les danses du "grand ouest" (Bretagne et Poitou) et du centre de la France (Pays de Bourrée) ont une logique relativement commune dans leur rapport au sol : le mouvement et les élans "vont" vers le sol en étant accompagnés d'amortissements et en général un appui correspond à un temps et c'est en Bretagne que c'est le plus marqué. En dehors de cet aspect, les bourrées ne me sont pas étrangères (sauf celles d'Auvergne) et les danses du Poitou sont très peu éloignées de celles de la Haute-Bretagne. En ce qui concerne la Basse-Bretagne, c'est avec les danses demandant une gestion de l'énergie plus nerveuse et "sèche" dans le geste que je suis le moins à l'aise (fisel…).
Pour le Sud-Ouest, les temps forts sont souvent en suspension et le mouvement est plus dans une verticalité du bas vers le haut, les amortis ne jouent pas le même rôle. Cela me déconcerte beaucoup.
Pour les autres grands pays de danse (Alsace, Dauphiné, Provence…), je ne les pratique ni ne les connais assez pour analyser les difficultés qu'elles me posent.

3.bis- Certaines danses vous plaisent plus que d'autres et vous avez grand plaisir à les enseigner. On pourrait dire d'une d'elles "qu'elle vous va comme un gant", pourriez-vous en parler ?

Le répertoire que j'enseigne le plus est celui que j'ai le plus étudié et pratiqué au sein de Naoned et avec Michel Guillerme : la Haute-Bretagne et plus particulièrement le Nantais, la Penthièvre et le Vannetais Gallo. Au sein de ces terroirs, ce sont pour les avant-deux que je suis le plus reconnu et notamment les grands avant-deux nantais comme celui de Saint-Herblon et celui des Touches. Naoned ayant été un temps référent de ces avant-deux, j'ai un peu hérité de cette "référence". Je possède bien ces danses et aime les enseigner. Je pense être assez proche de l'esprit "avant-deux" ou la relation entre danseurs est autour de la rencontre, de l'échange de regard et du "jeux".
Mais je prends un plaisir presque plus important à danser les danses plus anciennes en cercle. Plus le pas est a priori "simple", plus "l'envoûtement" est grand : voir question suivante.

Et, enfin mon autre grand bonheur restera la bourrée berrichonne ou bourbonnaise, le pas est court, répétitif et envoûtant et la complicité entre partenaires prend une dimension magique.

15- On parle souvent de transe dans la danse traditionnelle : pouvez-vous en parler et l'avez-vous vécue ?

Il m'est effectivement arrivé d'approcher la transe en dansant. Il faut pour cela que plusieurs conditions soient réunies : c'est toujours sur une danse en cercle, de rythme constant, avec un niveau de danse excellent et homogène afin que la ronde "tourne" bien. Et c'est enfin avec la durée que je peux me laisser "aller" à oublier l'extérieur de la ronde, je ferme les yeux, je m'abandonne au groupe qui sans le savoir prend en charge mon déplacement par le simple contact des bras. Je "deviens" le cercle, "j'entre" dans l'accompagnement musical. Ici, la transe est obtenue par oubli de soi dans le mouvement de tous…

L'exemple le plus marquant que je retienne est un Rond de Saint-Vincent, à Ti-Kendalc'h : cinq à six chanteurs traditionnels se sont relayés dans le cercle pendant plus d'une demi-heure. Après 10 minutes de danse, le monde extérieur n'existait plus, je "n'étais plus que le mouvement", je ressentais la pulsation de la ronde. C'était un moment magique.

N.B. Mes réponses à ce questionnaire m'engagent personnellement et absolument pas au nom de la confédération Kendalc'h.

Samuel OUVRARD

A l'origine, la danse fut, pour Samuel OUVRARD, un moyen de vivre son identité bretonne. A partir de là, il a multiplié les expériences : ensemble Naoned (danseur et chorégraphe), Kendalc'h (jury de concours…), animation de stages et création de productions chorégraphiques diverses. Il a, notamment, participé à *Lisa*, une création autour du métissage de l'identité de danseurs traditionnels et des codes de la danse contemporaine, ainsi qu'à *Entre chiens et loups*, spectacle expérimental conçu à l'occasion des 50 ans de Kendalc'h.

Il évolue à la frontière de la sphère bretonne et de la mouvance "folk" française en un itinéraire de questionnement continuel autour de la danse traditionnelle dans la société contemporaine qui se prolonge actuellement par la co-responsabilité de la commission "formation" dans la confédération Kendalc'h.

4.2.6. Philippe PASQUIER

1- Comment définiriez-vous la danse traditionnelle ?

Yves Guillard dans un article paru dans *Ethnologie française* (XXVII, 1997, 2, Pratiques, rites) intitulé "Etat actuel de la recherche sur les danses de caractères" a détaillé les ambiguïtés de cet adjectif qu'il vaut donc mieux éviter car chacun l'interprète comme cela l'arrange, ce qui est source de malentendus. Je préfère la qualification de "pratiques" de danses anciennes, et de l'étude socio-historique qui apporte des informations partielles mais utiles à la connaissance de ces phénomènes culturels, voire à leur réappropriation partielle.

Les ambiguïtés liées au qualificatif "traditionnel" qui s'est substitué au terme "folklorique" (démodé, usé et péjoratif) tiennent essentiellement aux deux positions opposées suivantes : doit-on considérer que plus rien n'est traditionnel puisque la société rurale communautaire est morte depuis longtemps ou faut-il considérer qu'il suffit de réutiliser les restes de matériaux culturels anciens ayant eu un sens dans ces sociétés traditionnelles pour perpétuer, maintenir ou re-vivre la tradition ?

Comme l'a montré Yves Guillard dans ses analyses sur les danses de caractères qu'il met en perspective avec celles de ses deux illustres prédécesseurs (Jean-Michel Guilcher et Francine Lancelot) dans l'article précité, le point de vue qui consiste à étudier ou à pratiquer des danses en considérant leur rapport à un folklore identitaire (régionaliste / terroir) ou à des sociétés traditionnelles conditionne ensuite des pratiques absurdes :
- le point de vue "folklorique" conduit aux dangers d'un attachement sentimental (romantique) avec des relents chauvins (du type : "de tous temps", les provençaux ont été d'excellents danseurs et le climat échauffant les esprits a donné une danse pleine d'agilité et de légèreté avec élévation de la jambe plus haut à proportion que l'on se rapproche de la mer…) ou sectaires, voire racistes (même involontairement, du type : comment accepter que des personnes de couleur portent le costume ou participent à des activités associatives qui ne relèvent pas de leur culture originelle ?).
- le point de vue "traditionnel" entraîne, lui, des positionnements opposés pourtant fondés sur le même objectif sacro-saint de "maintenir les traditions" : les encadrants, héritiers des fondateurs du groupe folklorique, sont tantôt conduits, sans esprit critique ni volonté de recherche, à reproduire ce qui a toujours été dansé dans le groupe, et tantôt à modifier peu à peu le répertoire sous la contrainte de la mise en scène en vue de spectacles ou en s'appropriant ce qui est dansé dans des groupes authentifiés par eux comme "traditionnels", même si ce n'est pas la même région. C'est un mixte d'attitudes réactionnaires et intégristes sclérosantes et de compromissions progressives. Il faut ajouter, pour la Provence, le fait que le répertoire folklorique dansé a été presque intégralement créé par les fondateurs du début XX^{e} siècle dans l'élan du mouvement félibréen dominant avec :

- des danses plus ou moins inventées ou reconstituées ayant été pratiquées essentiellement sous l'Ancien Régime (par des associations de jeunesse lors de fêtes votives moyennant déguisements et sous forme de jeux-dansés ou processions-mimes),
- des costumes post-1830 anachroniques,
- et des pas savants empruntés aux farandoleurs gardois (qui les ont appris des maîtres régimentaires) et aux maîtres civils toulonnais dont les héritiers sont devenus les encadrants naturels des groupes provençaux moyennant l'abandon et la provençalisation de leur propre répertoire de danses de caractères.

Bref, vous comprendrez que, si j'ai grandi dans ce contexte folklorique et traditionnel provençal, j'ai essayé de trouver un point de vue culturel plus moderne, valorisant, et pérenne, c'est-à-dire un point de vue qui ait du sens pour un adulte. Ce point de vue, c'est celui de

l'étude la plus complète possible des contextes socio-historiques dans lesquels les danses anciennes ont été pratiquées en France depuis la Renaissance jusqu'à la Belle Epoque avec un focus plus précis sur la région Provence et sur le parcours des danses de caractères des théâtres de foire du XVIII^{e} siècle aux sociétés de farandoleurs. Cette étude fondée sur l'interprétation et la critique de documents amène à découvrir des faits culturels divers, et à vivre aujourd'hui des sociabilités liées au phénomène danse.

Ainsi, je noterai à la suite d'Yves Guillard que, grâce à ce point de vue, on s'aperçoit que ces danses considérées au premier degré comme folkloriques ou traditionnelles et indûment associées à des conditionnements identitaires locaux mais aussi, paradoxalement, symboliques universels, ont été en réalité à certains moments de véritables révolutions culturelles vues comme des trahisons par les contemporains. On dialogue ainsi avec le fait culturel qui est loin de se limiter à tradition et maintenance, mais qui est aussi innovation, échange, partage, opposition, différenciation, et aussi mode, tradition, rituel à des degrés divers, à des moments divers et selon des processus d'évolution / transformation variés. L'étude et la pratique des danses anciennes imposent alors d'approfondir la compréhension de ruptures et de permanences dans les rapports socio-culturels impliqués par le mouvement dansé, et cela conduit à appréhender une richesse de cultures et de vies sociales favorisant l'épanouissement de la personne dans un monde moderne et tourné vers l'avenir. Bien sûr, cette étude est limitée par la richesse et la critique des documents existants, mais elle est fondée. Je reprendrai donc, pour finir, la phrase que mon maître de philosophie m'enseignait en propédeutique à propos, je crois, de la lecture des textes bibliques : "la tradition n'exige pas une obédience, mais une herméneutique" (c'est-à-dire une interprétation).

2- Comment définiriez-vous la pratique corporelle en danse traditionnelle, par rapport aux autres danses que vous connaissez ou pratiquez ?

Mon corps est conditionné par l'apprentissage et l'approfondissement de la technique et des styles relatifs aux danses de caractères.

Je pense que toute technique de danse développe et conditionne le corps pour exprimer d'une certaine façon le mouvement dansé.

Je pense que ce n'est pas propre au folklore, mais il est vrai que la pratique folklorique développe certaines qualités comme le sens de la pulsation et du rythme, sans doute aussi le sens du mouvement (la dynamique) plutôt que de la succession de positions ou de la décomposition analytique.

Ce dernier point n'est pas vrai dans la pédagogie permanente qui a été déployée depuis les carnets de maîtres de danse du XIX^{e} siècle jusqu'à aujourd'hui en danses de caractères : au travers des anciennes leçons, et encore aujourd'hui, on voit que les pas sont appris et vécus comme des compositions analytiques de mouvements de base sur des rythmiques en nombre varié mais assez limité ; les pas font souvent l'objet d'apprentissages décomposés, ralentis, avec assemblages progressifs et expérience des variations possibles.

Il faut préciser que les pratiques de danses de caractères et de leurs pas ont traversé des milieux très divers, mais en conservant, semble-t-il, une fonction assez curieuse, à savoir que c'est un genre de danse où le populaire accède au savant :

- sur les théâtres de foire du XVIII^{e} siècle, le succès de saltimbanques dans les pantomimes des danses de caractères (au sens de personnages comme en anglais aujourd'hui) était le moyen d'obtenir quelques appréciations du public ce qui conditionnait l'accès à l'Académie Royale de Musique et de Danse d'après son règlement.
- dans les salons du Consulat et du 1er Empire, briller par des pas savants dans le quadrille français ou la Gavotte de Vestris donnait un vernis culturel aux bourgeois parvenus (suites aux troubles de la Révolution) dans une société en pleine reconstruction, et permettait une ascension sociale qu'on a peine à imaginer aujourd'hui (période de la "dansomanie").

- dans les régiments d'infanterie du XIX^{e} siècle, les hommes de troupe, essentiellement de condition modeste, pouvaient au long des 5 ans minima de service se valoriser et acquérir de réelles compétences dans le maniement des armes et en danse grâce à l'enseignement donné et favorisé, et grâce à l'organisation d'assauts leur permettant de rentrer dans leur terroir avec un brillant diplôme les montrant entourés de la meilleure société et représentés en costume d'officier (cf. l'étude récente de Magali Viale).
- dans les sociétés de farandoleurs, puis groupes folkloriques provençaux, le diplôme de maître de danse permet de devenir chef de groupe et encadrant dans les stages folkloriques régionaux.

La technique de danse elle-même est imprégnée d'un répertoire de pas brillants élaborés sous le 1er Empire à l'occasion de l'introduction dans le quadrille français de pas empruntés au répertoire savant des professionnels avant que la danse classique n'émerge (vers 1830). Mais, il convient de préciser que la part du populaire a demeuré dans le répertoire des pas (avec la conservation de pas dits du genre grotesque à base de fausses positions) et dans le répertoire des danses (danses de personnages de théâtres de foire tirés de ceux de la commedia dell'arte comme Polichinelle et Arlequin ou de folklores imaginaires comme le Chinois et la Matelote). Le répertoire des danses est d'ailleurs entretenu, composé et renouvelé par les danseurs de caractères moyennant ré-emploi de la technique générale des pas en tentant d'exprimer des personnages exotiques ; cela amène le danseur à se situer comme un artiste de théâtre de foire, music-hall (avant l'heure), ou cirque, mêlant le brillant de ses performances au caractère populaire de ses exhibitions (où le public est généralement, quelles que soient les périodes, en rond autour de lui, voire au-dessus) et de ses appels aux applaudissements : c'est un danseur cabotin.
Ce répertoire, plutôt brillant dans son ensemble (car technique), mêlé au prestige de l'uniforme au XIX^{e} siècle (à son souvenir ensuite) et à l'émulation très forte des concours de farandoles (et à la valorisation sociale que cela comportait jusqu'à la seconde guerre mondiale) ont favorisé cet attrait du peuple pour cet art de la danse en décalage par rapport à la danse de son temps, mais empreint d'une noblesse (même désuète) et d'une virilité flatteuse pour les jeunes hommes.

Et, on touche là à la seconde constante de cet art de la danse depuis les régiments d'infanterie jusqu'à aujourd'hui : c'est une technique de danse qui s'est transmise dans des milieux très divers, mais toujours de maître à élève, l'élève étant dans une phase adolescente ou de jeune adulte ; et cela a presque toujours correspondu avec la découverte par l'élève des potentialités de son corps se transformant et s'affermissant pour devenir adulte. La construction d'une image du corps dans le mouvement dansé autour de pas brillants et virils appelant la performance technique et l'émulation est un fait caractéristique suffisamment significatif dans l'histoire de la transmission de cette pratique. La féminisation, qui a débuté dans l'entre-deux guerres, mais s'est généralisée à compter des années 1960 a modifié le contexte psychologique, le style même de ces danses et la technique des pas.

La troisième constante relève du "caractère" de l'expression du répertoire et donc du mouvement dansé.
Yves Guillard a pu montrer que les différences de styles étaient plus liées à des interprètes qu'à des terroirs, et on pourrait peut-être distinguer alors trois composantes déterminant les variations dans l'expression du répertoire :
- des états successifs de la technique générale avec un patrimoine à peu près constant de pas fondés sur des rythmiques plutôt stables mais un conditionnement général par le milieu qui fait qu'on danse "souple" et "moelleux" dans les salons du 1er Empire (aux environs de 80 à la noire), plus "gymnique" et "mécanique" dans les régiments d'infanterie (sans doute plus vite), et avec le souci de l'envol et de la progression dans les farandole gardoises (que Francine

Lancelot collectera à un minimum de 104 à la noire à la fin des années 1960). Nota : pour ce qui est des théâtres de foire, on ne sait pas grand-chose sur le mouvement dansé, mais un stage récent ayant eu lieu à Nantes sur "Arlequin danseur" a apporté quelques approches passionnantes.
- une seconde composante liée à des interprètes se construisant, voire imposant (à la farandole) leur propre style : style "vif" et "énergique" de Laudun et Bousquet (les assemblés "claquent"), style "élégant" et "virtuose" d'Aramon et Durand.
- une troisième composante qui relève de déformations (vues comme telles avec le prisme d'aujourd'hui, mais qui rentreront sans doute dans la première composante prochainement) ; elles sont dues par exemple à la féminisation et à l'émulation lors des rencontres folkloriques avec des ensembles de type ballet (festivals de folklore), et ont conduit à l'élévation de la jambe au-dessus du niveau du genou (donc à un travail avec la hanche au lieu du bas de la jambe allongée jusqu'à la pointe), à plus d'ouverture et à un ralentissement du tempo (sous 90 à la noire).

3- Lorsque vous passez d'un terroir à un autre, quelles sont les difficultés corporelles et / ou rythmiques les plus grandes pour vous ?

Je continue de parler par rapport au conditionnement qui est le mien et que j'ai expliqué au point précédent.
Les difficultés principales quand j'ai abordé le répertoire Aubrac, de différentes régions de Pologne, de Berry, et de danses de salon étaient le fait que je danse les genoux tendus et bas sur demi-pointes en quasi permanence.
La pratique du Quadrille Français avec Yves Guillard, l'été 2003, m'a aidé à "décoincer" encore davantage par un vrai apprentissage du plié et du tendre avec moelleux, et non pas sec et énergique dans la dynamique du mouvement et dans les assemblés auxquels je suis plus habitué.
J'ai des difficultés sur les départs de mouvements en anacrouse, mais cela s'arrange plus facilement du fait de ma formation musicale (même basique).
Je sais par ailleurs que j'aurais énormément de mal dans des danses qui demanderaient de bouger le milieu ou le haut du corps, voire les bras ou la tête. J'ai également énormément de mal à poser mes pieds selon le rythme ad hoc sur toutes les danses modernes, dont le rock, et à coordonner les bras avec les pieds ; je n'arrive pas à trouver les repères spatiaux, ni à guider la partenaire alors que tout ceci est pour moi d'une grande facilité sur les danses de salon XIX^{e} siècle et les danses Renaissance (dont les plus difficiles pas de gaillarde).
Il est vrai que les danses de caractères sont des danses de solistes (parfois juxtaposés) avec des évolutions rectilignes (sauf les tours de salle).

3.bis- Certaines danses vous plaisent plus que d'autres et vous avez grand plaisir à les enseigner ; on pourrait dire de l'une d'elles qu' "elle vous va comme un gant", pourquoi ?

Je n'adhère pas à cette vision trop sentimentale des choses. Mon attachement est intellectuel et historico-culturel : j'aime la matelote, la chinoise et l'anglaise parce qu'elles sont viriles, et mêlent virtuosité et créativité tout en étant rattachées à des maîtres de danse que j'admire, et dont je me considère comme l'héritier en m'inspirant de leurs préceptes. Je ne dirai pas qu'elles me vont comme un gant, mais c'est vrai qu'il y a tout de même un côté sentimental (inavoué) dans ma perception au sens de la filiation et du respect que je ressens.

4- Faites-vous un échauffement et comment ?

Oui (notre association a édité un document avec l'aide d'un kinésithérapeute et d'un professeur de sport ayant tous deux pratiqué les danses de caractères). Il s'agit d'une bonne préparation physique dont le but est d'éviter les blessures et de mettre le corps dans les

meilleures dispositions pour être performant pendant la séance de travail. Notre style de danse étant plus athlétique qu'artistique, il semble assez efficace de suivre cette préparation de type sportive qui chauffe, étire, tonifie chaque partie du corps et prépare aux premiers mouvements dansés moyennant un peu plus de 30 minutes.

4.bis- Où avez-vous des courbatures ?

Je n'ai jamais de courbatures si je prends le temps de pratiquer cet échauffement.
En revanche, des courbatures se font jour si je multiplie les entraînements à intervalles courts en vue d'une prestation : les jonctions internes ou externes des genoux peuvent me faire assez mal, et il m'est arrivé de me déchirer légèrement sous la cuisse ou d'avoir une crampe à l'un des mollets, ou que le frottement des chevilles dans les "berceaux" rendent douloureux une zone d'impact avec la malléole d'un pied où la peau n'a jamais plus cicatrisé.

4.ter- Pouvez-vous citer des parties du corps qui sont plus particulièrement sollicitées dans la danse traditionnelle que vous pratiquez ?

Les jambes toutes entières, des pointes des pieds aux hanches / fessiers.

4.quater- Pratiquez-vous des étirements ?

Oui, pour tous les muscles des jambes, plus dos (cf. le document évoqué ci-dessus).

5- Lorsque vous dites "c'est un bon danseur" pouvez-vous définir ce que vous entendez par ces mots ? Pourriez-vous tenter de définir vos critères d'évaluation ?

Dans l'ordre décroissant :
- maintien, tenue du corps, sourire.
- qualité d'équilibre dans les mouvements et qualité d'ouverture et de tendu des jambes et pieds.
- sens du rythme, respect du tempo musical, respiration.
- technique dans les assemblés, les mouchetés, les chassés, les pas battus (brisés, entrechats et ailes de pigeon).
- danse bas sur demi-pointes (quart de pointe), énergie et vivacité dans les mouvements, capacité à syncoper.
- force, puissance, grâce, légèreté, endurance, élévation.
- variété de son répertoire de pas dans les mouvements, les rythmes et les variations.

6- Quand vous voyez un danseur non traditionnel pratiquer la danse traditionnelle, le reconnaissez-vous et pourquoi ?

Vu mes propos sur la tradition dans la réponse à la question 1, cette question devient non pertinente pour moi. Quand je fais travailler un élève, j'essaie de le faire progresser sur tous les points listés ci-dessus. Quand l'élève est déjà danseur quel que soit son style de danse, il a déjà les compétences du premier point de ma liste ci-dessus ; s'il a pratiqué la danse classique, le second point est bien engagé aussi ; s'il a de l'oreille ou connaît la musique, le troisième point progresse plus vite. Pour le reste, il lui faut du temps et de l'entraînement pour que les nerfs et muscles aient la force et l'habitude d'exécuter ce qui est demandé.

7- Comment avez-vous appris à danser ?

Dans un groupe folklorique provençal à Marseille de 7 à 18 ans, puis lors de stages et journées d'étude de la Fédération Folklorique Méditerranéenne (FFM) depuis l'âge de 15 ans, puis dans diverses associations à Paris, puis en Bourgogne, puis en lisant et visionnant des documents. J'ai également appris depuis le début la musique et un instrument.

7-bis Quelles sont les personnes qui vous ont le plus marqué dans votre pratique de la danse, dans votre enseignement de la danse ? Pouvez-vous dire pourquoi ?

Ce sont les travaux d'Yves Guillard sur les danses de caractères qui m'ont le plus marqué, et au travers de ceux-ci de vieux maîtres exceptionnels, dont Fernand Bousquet dansant à plus de 80 ans.
Mon enseignement n'a été influencé que par les modalités couramment mises en application dans les journées d'étude de la FFM et les groupes folkloriques et associations de danse que j'ai fréquentés. Cela n'a rien d'extraordinaire et mériterait beaucoup d'améliorations. Je dirais que mon comportement d'enseignant doit beaucoup plus à mes apprentissages professionnels et notamment ma fonction de manager / coach d'une unité commerciale.

8- Pouvez-vous parler de votre façon d'enseigner ou de votre méthode d'enseignement ?

Il y a le travail individuel et le travail en groupe. Dans le cadre des danses de caractères, les exercices alternent, et on passe du collectif à l'individuel régulièrement.
- exercices préparatoires à la barre, puis sans barre.
- décompositions de mouvement.
- démonstrations et travail sur l'imitation, sur la variation de vitesse, de rythme, de direction et sens, puis sur la répétition et l'enchaînement.
- assemblages variés autour d'une même difficulté technique permettant de ne pas lasser ou blesser.
- pauses et désaltération fréquentes.
- auto-corrections devant un miroir ou en faisant sentir et dire ce qui se passe.
- mise en situation de l'élève d'observer et corriger un autre élève.
- mise en situation de composer son propre exercice ou d'exercer sa créativité en vue de progresser sur un point.
- enchaînement de suites chorégraphiques de pas composant une danse avec et sans musique.

Suite aux conseils et à l'enseignement d'Yves Guillard, je reviens également aux pratiques anciennes des maîtres de danse qui enseignaient des leçons (enchaînement de pas en avant et en arrière et sur les côtés sur le modèle des évolutions du quadrille français 1er Empire) de difficulté croissante adaptées au niveau des élèves (les leçons pouvaient être regroupées en "classe") et lui permettant d'acquérir un vocabulaire complet et de savoir mémoriser des enchaînements.

9- Comment et quand utilisez-vous la répétition dans l'apprentissage ?

Le niveau de perfection formelle exigé au niveau des "assauts de danse" (qui ont lieu chaque jeudi de l'Ascension pour devenir prévôt ou maître de danse) impose de travailler énormément sur la répétition des gestes clés (assemblés, mouchetés, chassés, battus, dégagés), notamment de tout ce qui fait la préparation des pas pour penser à tous les points conditionnant la réussite et que l'enchaînement devienne automatique : jambes tendues et serrées en assemblé ouvert avant chaque pas, démarrer en s'élevant sur les pointes, penser aux jambes qui vont travailler, serrer les fesses et basculer le bassin en rétroversion pour assurer un bon équilibre général (technique récemment contestée par Yves Guillard car trop "classique" au profit de la recherche d'une position plus "naturelle" de maintien), tête droite, fixer un point, gestion du poids du corps et des changements éventuels de poids du corps, plié et tension des jambes et pointes, sursaut, saut…
La répétition est également employée suite à repérage d'une correction à intégrer dans le mouvement afin d'automatiser.

10- Comment et quand utilisez-vous la segmentation dans l'apprentissage ?

Tous les pas et mouvements sont décomposés en "temps moteurs" qui sont ceux qui sont comptés quand on fait les pas, et qui déterminent un rythme du pas. Ces "temps moteurs" à l'intérieur de chaque pas sont des unités motrices qui font l'objet d'un apprentissage segmenté.
Par ailleurs, l'apprentissage des danses est segmenté sur la base des phrases musicales, en général 8 mesures à 2/4 souvent redoublées : une figure ou "trait" comprend généralement 8 mesures ce qui fait l'équivalent de 4 pas, voire seulement 2 dans beaucoup de pas de farandole.

11- Quelle est l'importance du costume dans les danses traditionnelles ?

Dans le contexte de ma position détaillée dans la réponse à la première question, je dirai que les costumes, déguisements et accessoires aident à rentrer dans le rôle, donc à comprendre de l'intérieur et à faire comprendre au public. Ils peuvent être indispensables pour donner du sens (c'est le cas pour de nombreuses danses de caractères), voire pour pratiquer la danse ancienne en question (que signifie une volte sans corset avec busc, pourtant non portable ?), et souvent aussi pour conditionner partiellement le mouvement dansé (chaussons ou chaussures, poids des vêtements et contraintes ou libertés de mouvement qu'ils laissent).
Pour autant, dans le domaine folklorique, la plupart des costumes sont "défendus" comme un drapeau national, alors même qu'ils sont parfois de très mauvaises reconstitutions ou des assemblages en contradiction ou anachroniques avec le répertoire dansé.
Enfin, dans la perspective principale qui est la mienne, c'est-à-dire l'expérience de sociabilités contemporaines via la découverte et la pratique de danses anciennes, les costumes ont moins d'importance que les déguisements et accessoires quand ils sont indispensables pour donner du sens au mouvement dansé.

12- Personne ne peut prétendre avoir connu le travail physique des paysans qui a donné naissance à leur danse. Comment vivez-vous aujourd'hui cette ambiguïté ?

J'ai expliqué dans la réponse à la question 1 comment je dépassais cette ambiguïté.
Pour aller plus loin, je dirai que la plupart des danses que j'étudie ou pratique sont des danses récréatives pour lesquelles les traces correspondent à des pratiques dans des sociétés dominantes, et donc non rurales.
Par ailleurs, les traces que nous avons au début du XIX^{e} siècle des danses qui étaient pratiquées dans la société provençale d'Ancien Régime de villes et villages à l'occasion de fêtes votives en suivant le calendrier religieux-tellurique montrent qu'il s'agit plutôt de jeux dansés que de danses ; si les phases, déguisements, et accessoires de ces jeux sont souvent bien décrites, rien ne permet de parler des pas ou du mouvement dansé.
Seules les pratiques de danses de caractères du Consulat à aujourd'hui permettent de témoigner d'une transmission ininterrompue de danses dont la technique et les mouvements complexes et qui ont varié peuvent être étudiés.

13- Lorsque vous défendez la "qualité" de la danse traditionnelle, son "esprit" par rapport à ceux qui la dénaturent, quels sont vos arguments ?

Vu ce que je pense de la danse traditionnelle, je ne me permettrai pas de critiquer plus l'un que l'autre. Je mets tous les folkloristes dans le même panier : personnes sympathiques, attachantes, sincères et dévouées qui vivent souvent avec des illusions et font inconsciemment du mal à la jeunesse qu'elles prétendent éduquer (et insultent aussi l'intelligence) en perpétuant dans le domaine de la danse des inepties culturelles et en entretenant certains mensonges. Mais, c'est pourtant peut-être chez ces mêmes folkloristes que réside le seul espoir d'un avenir pour les pratiques en danses anciennes.

14- Utilisez-vous le mot "relâchement" dans votre enseignement ?

Oui, après ou entre des exercices imposant une certaine intensité musculaire et la répétition de mouvements avec sauts ou tension des jambes : exemple des exercices faits sur chacun des pas battus.

15- On parle souvent de transe dans la danse traditionnelle : pouvez-vous en parler et l'avez-vous vécue ?

Non, je ne l'ai jamais vécu. J'arrive à imaginer de quoi il peut s'agir, mais cela ne m'attire absolument pas, car cela me fait trop penser aux instincts grégaires qui animent les foules, source principale de la bêtise humaine, celle que l'on voit aujourd'hui dans les stades et les groupes de supporters dits sportifs : l'horreur absolue, le contraire des sociabilités qui permettent à l'individu dans la modernité de s'épanouir en sachant se comporter dans et avec le groupe et vis-à-vis de l'autre sexe.
Quelle éducation populaire veut-on favoriser ?

16- Parlez-vous de la posture ou de la tenue ou du déplacement dans vos cours, et si oui à quel moment ?

Oui, très, très souvent : avant chaque démarrage de pas ou chorégraphies, voire en cours d'exécution pour rappeler certains fondamentaux du maintien. L'expérience du quadrille français 1er Empire, dont les consignes des maîtres de l'époque sont très précises en la matière, conduit (comme les danses de salon avec les consignes des professeurs de danse et de bon ton) à insister davantage que lorsque je fais travailler des répertoires Renaissance, même s'il devient alors intéressant d'évoquer les remarques amusantes du provençal Arena.
Dans l'enseignement des danses de caractères, tenue et maintien sont des fondamentaux permanents, tandis que les déplacements sont très simples et ne justifient pas de remarques répétées.

17- Pourriez-vous parler de l'image du corps dans la danse traditionnelle ?

Oui, j'en ai parlé à propos des danses de caractères dans la réponse à la question 2. Concernant la danse traditionnelle, je renvoie à mes critiques sur cette terminologie dans la réponse à la question 1. Dans mon enseignement de danses anciennes, j'insiste beaucoup sur les sociabilités des contemporains de ces danses et sur la distance relative selon les milieux et les époques de l'individu dansant par rapport au groupe dont la famille et à l'autre sexe ; il est clair que cela détermine une image du corps dansant avec les autres, avec l'autre, voire sous le regard des autres, et permet l'expérience de situations sociales enrichissantes.

18- Comment pourriez-vous définir la spécificité du rapport à l'autre dans la danse traditionnelle par rapport à la danse de salon ?

Ne connaissant pas de danses traditionnelles au sens où vous l'entendez (cf. réponse à la question 1), je ne parlerai que des danses de caractères : elles se distinguent par les traits que j'ai essayé de préciser dans la réponse à la question 2, et principalement en ce qu'elles sont, même si on les juxtapose, des danses de solistes sous le regard des autres

Philippe PASQUIER
Octobre 2004.

Philippe PASQUIER est l'animateur de l'association marseillaise Prouvènço en Fèsto (http://p.e.f.free.fr) qui s'intéresse à tout ce qui touche aux danses anciennes françaises de la Renaissance à la Belle Epoque et aux pratiques de danses de caractères nées sur les théâtres de foire du XVIIIe siècle et présentes dans les régiments

d'infanterie du XIX^{e} siècle et dans les sociétés de farandoleurs. Sa formation d'origine est liée à la pratique de la musique et de la danse dans différents groupes folkloriques provençaux et dans les stages de la Fédération Folklorique Méditerranéenne où il intervient régulièrement comme encadrant en danse et au sein de sa Commission de la danse.

4.2.7. Lucienne PORTE-MARROU

Avant de parler de "la spécificité de la danse traditionnelle", il faut définir ce qu'on entend par "danse traditionnelle".
Certains la rattachent à la "danse des paysans". Pourquoi ? Les danses collectives exécutées dans des circonstances particulières : fêtes patronales, religieuses, historiques ou pour le Carnaval, les roumavages (pèlerinages) réunissaient toutes les couches de la société, pas seulement les paysans. Elles sont considérées cependant aujourd'hui comme "traditionnelles".
Quant aux danses dites de nos jours "des semailles, des moissons, des vendanges etc.", les archives en Provence ne sont pas riches en témoignages et descriptions à leur sujet.
Les danses collectives étaient organisées parfois par les abbayes de la jeunesse. Elles sont tombées en désuétude avec la pratique des danses de bal introduites par les milieux aristocratiques ou bourgeois. L'ensemble de la population les dansait ; elles ne portent pas une marque particulière de danse de paysans et cependant nous les considérons comme traditionnelles.
Parmi nos danses, la farandole populaire s'est maintenue longtemps dans les villes et villages comme l'expression d'une allégresse commune, mais elle a perdu sa spontanéité à partir de la moitié du XIX^{e} siècle. L'introduction de pas techniques de tradition militaire et la création de concours entre les sociétés de farandoles, vers 1860, a modifié la pratique de la farandole qui a été de plus en plus fréquemment "organisée" dans les fêtes.

Les groupes folkloriques issus des anciennes sociétés de farandole, dans la première moitié du XX^{e} siècle, ont donné une certaine image de la tradition avec les farandoles savantes montées en spectacles, accompagnées de danses transmises aussi par l'enseignement militaire et de reconstitutions chorégraphiques, plus ou moins exactes, d'autres danses liées à la vie sociale de notre région.
Il y a donc deux approches de la danse traditionnelle :
- celle des groupes folkloriques – dont le but avoué est de la représentation scénique qui se veut liée à la culture régionale,
- et celle des danseurs qui fréquentent les "balètis" et qui recherchent un plaisir partagé dans l'exécution de danses collectives ou de couples transmises par leurs anciens (peut-être appelées à une certaine époque "danses de salon" voir question 16) mais qui, adaptées à leur mode de vie et leur tempérament sont devenues ainsi des danses traditionnelles.

1- Comment définiriez-vous la spécificité de la danse traditionnelle ?

Pour moi, animatrice et formatrice, la spécificité de cette danse populaire ou popularisée, dite "traditionnelle" est la recherche de l'épanouissement personnel et de la joie partagée, liée à une culture particulière – la culture d'Oc en Provence – en dehors de toute représentation scénique.

2- Comment définiriez-vous la pratique corporelle en danse traditionnelle ? (ou danse populaire)

Elle s'adapte aux rythmes des musiques qui l'accompagnent.
L'attitude du corps est différente selon l'origine de la danse pratiquée et significative de cette origine.
En Provence : le corps est droit, mais sans raideur ; légèreté, souplesse sont les deux caractéristiques.

le style : réservé, le contraire de l'exubérance excessive,
les pas : mesurés, jamais très grands,
les pieds : sur demi-pointes, rarement à plat,
les bras : sauf dans les rigaudons, ils ne s'agitent pas en rythme.

3- Lorsque vous passez d'un terroir à un autre, quelles sont les difficultés corporelles et / ou rythmiques les plus grandes pour vous ?

Appuis sur les talons – exemple : exécution du pas de bourrée, pieds à plat et glissés, attitude plus solidement "assise" sur le sol, moins de légèreté (les Provençaux dansent mal la bourrée).

4- Certaines danses vous plaisent plus que d'autres et vous avez grand plaisir à les enseigner ; on pourrait dire de l'une d'elles qu'"elle vous va comme un gant", pourriez-vous en parler ?

Deux danses ont ma préférence : la farandole et la mazurka.

La farandole populaire contient tout ce que je considère comme essentiel dans la danse traditionnelle :
- par le lien entre les danseurs qui s'accrochent les uns aux autres au fur et à mesure de son déroulement ; elle crée la cohésion d'un groupe, la prise de possession d'un espace social (quartier, place) ;
- elle facilite l'union des générations, car tout le monde peut faire une farandole et pour moi, dans la figure du labyrinthe, je retrouve la recherche de notre personnalité, liée à notre culture occitane, parfois occultée, mais que nous pourrons faire découvrir à d'autres dans la joie ; c'est la plus belle des danses populaires avec la sardane des Catalans.

La mazurka, c'est autre chose ! Dans la forme provençale qui m'a été transmise par ma mère, je retrouve toute la retenue du vrai tempérament provençal, aimable et gai, mais qui ne se dévoile pas, réellement, immédiatement à n'importe qui, malgré une apparence joviale.
Les trois premiers temps de la mazurka sont l'introduction à une connaissance plus approfondie, avec un balancement, une hésitation corrigée par une élégance indéniable, suivis par les trois derniers temps qui permettent au couple de se déplacer ou de tourner avec plus de vivacité, mais sans sauter, contrairement à ce qu'on imagine de "l'estrambord provençal" ! C'est une joie intérieure que l'on savoure comme une jouissance.

4- Faites-vous un échauffement et comment ? Où avez-vous des courbatures ? Pouvez-vous citer des parties du corps qui sont plus particulièrement sollicitées dans la danse traditionnelle que vous pratiquez ? Pratiquez-vous des étirements ?
8- Pouvez-vous parler de votre façon d'enseigner, ou de votre méthode d'enseignement ?
9- Comment et quand utilisez-vous la répétition dans l'apprentissage ?
10- Comment et quand utilisez-vous la segmentation dans l'apprentissage ?

Depuis quelques années, je n'anime plus d'atelier régulier d'initiation aux danses (ce que j'ai fait pendant longtemps) mais seulement à la demande d'associations de danses traditionnelles, pour une journée ou un week-end. Il y a d'autres animateurs qui restent en relation avec moi qui s'en chargent, me réservant pour le perfectionnement de ces animateurs et les recherches pédagogiques avec l'aide d'une collaboratrice compétente, Claude Maléon.
Avant tout atelier, je me présente et je demande aux participants de se présenter, puis, je propose le programme de travail prévu :

L'échauffement est indispensable : sur un air traditionnel et par des mouvements appropriés, je prépare tout le corps à une ouverture, par plus de souplesse, la tête, les bras, le buste, les jambes sont sollicitées.
Les mouvements et les pas que je choisis se retrouvent dans les danses que nous pratiquons (scottishs, polkas, quadrilles, rondes, rigaudons, voltes…)
Après certaines danses plus fatigantes, je propose des exercices de relaxation et des étirements inspirés du yoga sur un air de berceuse provençale ; je choisis d'autres exercices pour le travail des jambes, des chevilles et des assemblés sur des airs plus dynamiques.

Des courbatures ? Je n'ai jamais eu de courbatures, mon corps ayant bien été préparé par les exercices d'échauffement, mais aussi par des massages des mollets, des jambes, des cuisses et

une application sur les pieds d'une crème "protectrice sport" avant toute intervention. Après la danse, bien sûr, une douche est indispensable. Je donne ces conseils aux stagiaires en espérant qu'ils les suivront. Pendant le déroulement de l'atelier, je bois de l'eau, je mange des raisins secs, du chocolat sans oublier un apport de vitamines par des fruits. Je réserve toujours des moments de détente pour que les stagiaires fassent de même.
Ces moments de détente sont aussi liés à ma méthode d'enseignement avec le support de la vidéo. Les stagiaires sont filmés pendant l'apprentissage et la correction se fait en commun après certaines prises de vues. Ils peuvent se corriger eux-mêmes, cela évite des froissements d'amour-propre que certaines remarques provoqueraient auprès de personnes susceptibles.
D'ailleurs, quand je montre un pas ou une danse, je fais précéder l'apprentissage, le plus souvent possible, de la cassette vidéo dans laquelle ces pas ou cette danse sont démontrés.
Je fais écouter attentivement l'air pour bien imprégner les participants du rythme et j'insiste aussi sur le style qui détermine le lieu de la pratique de la danse et le terroir d'origine.
Je réserve toujours un moment pour parler de la danse que l'on apprend en donnant quelques repères historiques et des indications sur les collectages que j'ai pu faire. Je regrette que le peu de temps dont je dispose en général, une journée, parfois un week end ne me permette pas d'approfondir le sujet, mais je réponds le plus précisément possible aux questions posées. A la fin du stage, un moment est réservé à ces échanges. Toutefois, je dois reconnaître que je suis frustrée par le peu de temps réservé à l'apprentissage des danses populaires.

La répétition et la segmentation sont inévitables dans l'apprentissage. On n'arrive pas à bien saisir un pas, une figure, un style, sans chercher à le perfectionner en le répétant, sans bien entendu, lasser le danseur ! Mais les danseurs qui fréquentent les bals traditionnels dits "balètis" en Provence, se contentent trop souvent d'une approche superficielle, d'un apprentissage minimum leur permettant de s'agiter dans le plus grand nombre possible de danses, de "s'éclater" sans chercher la précision, le style, l'esprit de ces danses, d'où une uniformisation dans la médiocrité de l'interprétation que je déplore.

5- Lorsque vous dites "c'est un bon danseur", pouvez-vous définir ce que vous entendez par ces mots ? Pourriez-vous tenter de définir vos critères d'évaluation ?

Il écoute la musique et il suit parfaitement la mesure – élégant dans son allure – bonne tenue du corps, sans raideur. Il sait conduire sa partenaire, il est capable d'adopter "le style" de la danse qu'il pratique et une bonne danseuse le suivra sans difficulté.

6- Quand vous voyez un danseur non traditionnel pratiquer la danse traditionnelle, le reconnaissez-vous et quels sont ses manques d'après vous ?

Il n'y a pas une seule danse traditionnelle, mais autant de "formes de danse traditionnelle" qu'il y a de cultures traditionnelles donc autant de styles différents.
Il se peut qu'un bon danseur de bourrées ou de danses bretonnes ne soit pas un bon danseur de danses provençales ou vice-versa ! Je le reconnaîtrai à sa posture, au placement de ses pieds, en fait à son allure générale, à son style.
Si c'est un danseur de groupe folklorique, je le reconnais immédiatement :
- ses pas sont trop grands, et parfois ses jambes trop raides,
- il manque de retenue dans un "balèti" ; il ne suit pas le sens de la danse de bal,
- il ne sait pas enlacer sa partenaire ni la guider,
- il remue et balance les bras de façon exagérée (dans la danse de bal en Provence, cela ne se fait pas),
- il est peut-être un excellent danseur de scène, mais rarement un bon danseur de bal.

7- Comment avez-vous appris à danser ? Quelles sont les personnes qui vous ont le plus marqué dans votre pratique de la danse, et dans votre enseignement de la danse ? Pouvez-vous dire pourquoi ?

J'ai appris à danser avec mon père et ma mère, bons danseurs, et en fréquentant les bals des fêtes patronales (années 1936-19445 à Forcalquier, Alpes de Haute-Provence) puis dans un Foyer de Culture Provençale à Marseille "Lou Calen" où la danse était considérée comme un élément de la culture occitane tout comme la musique. On apprenait en même temps la langue et la culture d'Oc et, surtout, dans un esprit d'ouverture aux autres très enrichissant, contrairement à certaines associations de folklore où l'on refuse de communiquer une chorégraphie, la considérant comme la propriété du groupe.
Anne Valère Bernard, vice-présidente du "Calen", femme de culture, a été la première personne à m'enseigner la rigueur et la précision dans la transmission de la danse, dans les années 1950 ; spécialiste du costume provençal, elle avait la même exigence pour le respect du costume dans les groupes folkloriques. "Jeunes filles, ne vous déguisez pas !" disait-elle souvent.
J'ai abandonnée la pratique de la danse "folklorique en costume" en 1968 quand je me suis mariée, mais j'ai continué à transmettre la danse traditionnelle à la demande de jeunes Provençaux qui revendiquaient le "droit de vivre, travailler et danser au Pays". J'ai commencé à m'informer, à retrouver et vérifier l'exactitude de danses populaires que l'on considérait comme beaucoup plus traditionnelles que les danses en costumes des groupes folkloriques.
Cette recherche était en liaison avec l'émergence de "la nouvelle chanson occitane et des nouveaux groupes de musiciens traditionnels" qui souhaitaient plus "d'authenticité" et rejetaient en bloc les artifices du "folklore officiel".
Je me suis fait moi-même ma propre pédagogie en suivant des stages de danses occitanes et en adaptant mes connaissances aux demandes des élèves des Ecoles Occitanes ou des sections départementales de l'Institut d'Etudes Occitanes dans lesquelles j'animais souvent les ateliers de danses en liaison avec l'apprentissage du chant et de la langue.
Mais j'ai eu la chance de suivre un stage "Danse et Enseignement" à Dijon en 1985 avec Jean Serry qui m'a profondément marquée car il réalisait avec une grande compétence ce que je pressentais sans savoir vraiment comment faire. J'ai essayé d'adapter, modestement, sa pédagogie préparant le corps à une ouverture physique pour lui permettre d'arriver à une ouverture psychique et à un épanouissement personnel.

11- Quelle est l'importance du costume dans les danses traditionnelles ?

Le costume donnerait aux danseurs une autre allure, un maintien plus en accord avec le style des danses si elles étaient le reflet exact de la société dans laquelle on les pratiquait. Mais leur représentation scénique étant déjà une modification, quand ce n'est pas une re-création, le costume est parfois transformé pour l'adapter à la chorégraphie, à la tenue sur scène, et aussi à la demande du public qui a tendance à privilégier le "paraître" plus que l'authentique. Pour nous, danseurs populaires, le costume n'a aucune importance. Nos danses traditionnelles restent vivantes, parce qu'adaptées à la vie actuelle. Elles disparaîtront le jour où elles ne seront plus qu'une seule référence au passé.

12- Personne ne peut prétendre avoir connu le travail physique des paysans qui a donné naissance à leurs danses. Comment vivez-vous aujourd'hui cette ambiguïté ?

Ma réponse est dans les éléments de réponse à la question 1.

13- Lorsque vous défendez la "qualité" de la danse traditionnelle, son "esprit" par rapport à ceux qui la dénaturent, quels sont vos arguments ?

Le respect de l'héritage culturel dont elle est une part et le respect de ceux qui nous l'ont transmise nous commandent de ne pas la déformer, sous peine de trahison !

13.bis- Où commence l'interprétation et comment peut-on être au plus fidèle à l'esprit de la danse ?

Je ne suis pas d'accord avec "l'interprétation" d'une danse (collectée) recueillie auprès d'un ancien et diffusée mais on peut, avec prudence et en faisant des recherches sérieuses avec l'appui de documents d'archives, essayer de "reconstituer" certaines danses, en ayant l'honnêteté de le dire clairement et de donner ses sources.

15- On parle souvent de transe dans la danse traditionnelle : pouvez-vous en parler et l'avez-vous vécue ?

Je ne peux parler de la transe ne l'ayant jamais vécue

16- Parlez-vous de la posture ou du placement dans vos cours, et si oui, à quel moment ?
17- Pourriez-vous parler de l'image du corps dans la danse traditionnelle ?

Réponses données aux questions 2 et 9.

18- Comment pourriez-vous définir la spécificité du rapport à l'autre dans la danse traditionnelle par rapport à la danse de salon ?

Danse de salon ? Doit-on comprendre danse de couples ? Pour moi aussi, la danse traditionnelle est une danse de couples.
Etre attentif à l'autre, à son partenaire, dans la danse de couple et à l'ensemble des partenaires dans une danse de groupe.
On n'est jamais "isolé" dans un bal si on est un bon danseur.

Lucienne PORTE-MARROU
Avignon, février 2004

Lucienne PORTE-MARROU, présidente du Centre Provençal de Danses et Musiques Traditionnelles (CPDMT) à Avignon (Vaucluse) se consacre depuis plus de 40 ans à la recherche et à la transmission de la danse populaire traditionnelle en Provence, différente des représentations "folkloriques" : collectages, vidéos, documents pédagogiques, conférences, en liaison avec la culture occitane. Membre du Centre Régional d'Etudes Occitanes (CREO Provence) elle est l'auteur de *Dançar au Païs - Danses occitanes en Provence* (livre pédagogique et CD) et de *Cantam Provençau - Cançonier dau Calen*.

4.3. BIBLIOGRAPHIE ET SOURCES DIVERSES

4.3.1. BIBLIOGRAPHIE

Ouvrage général

Dictionnaire de la Danse, sous la direction de Philippe Le Moal, Larousse, 1999

Sur la danse et la société traditionnelle

- Corbefin Pierre, "Danser pour porter la mémoire", in *Marsyas* n°31, 1994
- Etay Françoise, "Musique et danse traditionnelles : un dialogue essentiel", in *Marsyas* n°33, 1995
- Guilcher Jean-Michel, *La tradition populaire de danse en Basse-Bretagne*, coédition Coop-Breiz & Armen, 1995
- Guilcher Jean-Michel, *L'enseignement militaire de la danse et les traditions populaires*, ATP, janv-sept, 1970
- Guilcher Jean-Michel, *La contredanse et les renouvellements de la danse française*, Nouvelle librairie de la danse en coédition avec les éditions Complexe (coll. "Territoires de la danse"), 2004
- Guilcher Jean-Michel, *La tradition de danse en Béarn et Pays Basque français*, Maison des Sciences de l'Homme, Paris, 1984
- Guilcher Jean-Michel, *Rondes, branles, caroles. Le chant dans la danse,* Centre de Recherche Bretonne et Celtique, 2003.
- Guilcher Jean-Michel et Guilcher Yves, *L'histoire de la danse, parent pauvre de la recherche*, Conservatoire Occitan - collection Isatis,1995
- Guilcher Yves, *La danse traditionnelle en France,* Librairie de la Danse, Modal Folio, F.A.M.D.T., 1998
- Guilcher Yves, "Les anciennes danses populaires traditionnelles : de la culture à la pratique", in *Marsyas* n°37/38, 1996
- Guillard Yves, *Danse et sociabilité, les danses de caractères*, L'Harmattan, collection "Logiques Sociales", 1997
- Hélias Per Jakez, *Le cheval d'orgueil*, Plon, collection Terre Humaine Poche, 1975
- Porte-Marrou Lucienne, *Dançar au Païs* (avec cassette vidéo), I.E.O Vaucluse, 1983
- Pierre Alan et Sicard Padrig, *Guide pratique de la danse bretonne*, Editions Alain Pennec

- *La danse traditionnelle*, collection Modal, 1988
- *Danse et Société*, Actes du colloque de Toulouse, Conservatoire Occitan, collection Isatis, 1988
- *La danse et ses sources*, Actes du colloque de Colomiers, Conservatoire Occitan, collection Isatis,1992
- *Histoires de bal*, Actes du colloque de La Villette, Cité de la Musique, Paris, 1998
- "A la découverte de la danse bretonne", in *ARMEN* n° 67, 1995
- Fiches de la Commission Danses Kendalc'h
- revues *Trad Magazine* et *Pastel* (conservatoire Occitan)

Sur l'analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé (AFCMD)

- Godard Hubert, "La peau et les os", *Bulletin du C.N.D.C. d'Angers*, n° 3, été 1989
- Godard Hubert, "Proposition pour une lecture du corps", *Bulletin du C.N.D.C. d'Angers* n°6, avril 1990
- Godard Hubert, "A propos des théories sur le mouvement", in *Marsyas* n°16, 1990
- Godard Hubert, "L'empire des sens", in *Danser maintenant*, ouvrage collectif, Edition CFC, Bruxelles, Collection Arts Vivants, 1992.

- Godard Hubert, "Le corps du danseur, épreuve du réel", Entretien avec Laurence Louppe, in *Art Press* n° 13, 1992.
- Godard Hubert, "C'est le mouvement qui donne corps au geste", in *Marsyas* n°30, 1994
- Godard Hubert, "Le souffle, le lien", in *Marsyas* n°32, 1994
- Godard Hubert, "Le geste manquant", entretien avec Daniel Dobbels et Claude Rabant, in *Revue Internationale de Psychanalyse* n° 5, 1994.
- Godard Hubert, "Le poids des transactions", in *Age du corps, maturité de la danse* - revue du Théâtre-scène nationale d'Alès, Le Cratère, 1998
- Godard Hubert, "Le geste et sa perception" in *La danse au XX^e siècle*, Marcelle Michel et Isabelle Ginot, Edition Bordas, 1995
- Rouquet Odile, *Les techniques d'analyse du mouvement et le danseur,* Fédération Française de Danse, 1985
- Rouquet Odile, "Regard sur le danseur interprète" in *Danse Emoi*, colloque, janvier 1991
- Rouquet Odile, *La tête aux pieds*, R.E.M.., 1991
- Rouquet Odile, "Etre sa danse. La kinésiologie au service de l'expression dansée", in *Nouvelles de Danse* n°12, sept 1992
- Rouquet Odile en collaboration avec Jean-Christophe Paré, "Le formateur formé : les échanges transversaux", in *Théâtre / Public*, mai-juin 1999
- Rouquet Odile, "Mettre en mouvement les spirales du corps", *in Médecine des Arts* n°30,1999
- Rouquet Odile, *L'intégration des gestes fondamentaux : savoir ce que je fais tout en sachant ce que je suis*, Congrès National de la FNAREN, mai 2000
- Rouquet Odile, "Respiration et Pulsation", in *la Lettre de la Compagnie Maître Guilllaume* n°2, automne 2000
- Rouquet Odile, "Les techniques d'analyse du mouvement - Les fondements", conférence IRCAM, in *Balises* n°2, CESMD de Poitou-Charentes, décembre 2004

Film

Rouquet Odile, *Le geste créateur,* réalisé par Marie Hélène Rebois, CNSMDP, juin 2004

Sur l'anatomie et la neurophysiologie

- Bernstein N., *The coordination and regulation of movement,* Oxford, Pergamon Press, 1967
- Berthoz Alain, *Le sens du mouvement*, Edition Odile Jacob, 1997
- Berthoz Alain, *La décision*, Edition Odile Jacob, 2003
- Bril Blandine, "La genèse des premiers pas", in *Le développement psychomoteur du jeune enfant*, Edition Solal, collection psychomotricité, 2002
- Blandine Bril et Valentine Roux, *Le geste technique, Réflexions méthodologiques et anthropologiques*, Editions Erès, 2002
- Calais-Germain Blandine, *Anatomie pour le mouvement*, Edition Désiris, 2002
- Courraud Christian, *Attention et performance,* Editions Point d'Appui, 2002
- Sohié Raymond, *Deux marches pour la machine humaine, celle qui vient d'en haut, celle qui vient d'en bas,* Edition Kiné-Sciences,1989

Divers

Dédale - revue de "Pédagogies des arts de la piste et de la scène" sur le thème "répétition / variation", août 2004.

Sur l'écriture du mouvement

- Conté Pierre, *La danse et ses lois,* Arts et Mouvement, Paris, 1952
- Conté Pierre, *Technique Générale du mouvement,* Paris, 1954

- Conté Pierre, *Ecriture du mouvement et de la danse*, Arts et Mouvement, Paris, [1931], rééd. 1998

4.3.2. VISIONNAGE DE CASSETTES -VIDEO

- *Filmer la musique et la danse, pour quoi faire ?* Film réalisé par Jean-Dominique Lajoux pour une conférence en 2002
- *Bourrées d'Aubrac,* auteurs : J.D. Lajoux et F. Lancelot. Réalisateur : J.D. Lajoux . C.N.R.S. Diffusion, 1979
- *Sardansa : une danse appelée Sardana,* de Felip Sole, 1993
- Quatre *danses de Gascogne*, coproduction du Conservatoire Occitan et de l'Agence Régionale Technique pour la Musique du Conseil Régional Midi-Pyrénées. Réalisation : Alain Jouffray et J.C. Salles, 1997
- *Fandangoa,* Perez Patxi eta Agnes, 1997
- *Dañs Ar Vuhez,* Confédération War'l Leur, 2001
- *Danses de toutes les Bretagne,* collection Kendalc'h

- collectages de Francine Lancelot en Bretagne, Vendée, Provence (cinémathèque de Paris)
- collectages de J.M. Guilcher en Bretagne (cinémathèque de Brest)
- collectages sur le rondo (collection privée)
- collectages sur les maîtres de danse de tradition militaire (collection privée)

4.3.3. ATELIERS ET STAGES

- stages week-end de moniteur à Kendalc'h et à War'l Leur, 2002 et 2003
- cours hebdomadaire à la mission bretonne 2002-2003
- stage A.D.P. à Voiron : "Danse traditionnelle, danse ancienne, chant", 17 au 24 août 2003
- atelier de bourrée du Berry avec Yvon Guilcher et Christian Cuesta, le 13 décembre 2003
- semaine de formation de formateurs à l'ethnologie et à l'histoire de la danse traditionnelle à La Tour-du-Pin, Université d'automne 2003
- deux stages de 5 jours aux Brayauds avec Didier et Eric Champion, 2003 et 2004
- deux semaines au Bal de l'Europe à Gennetines, 2003 et 2004 + le petit bal de Noël
- stages week-end avec Eric Bouvier (danses du Pays Basque), Pierre Corbefin (branle d'Ossau - rondeaux), Josiane Engelvin (bourrée d'Auvergne), Lionel Dubertrand et Marie-Claude Houdebaight (danses de Gascogne), Françoise Etay (bourrée limousine), Jean François Miniot et Benoît Guerbigny (danses du Poitou et analyse des collectages), Alan Pierre (la gavotte en Bretagne), 2003-2004

4.3.4. LES RENCONTRES

Entretiens avec :
Jean-Claude Arroseres, Yves Bernet, Carole Bertand-Gales, Danièle Besserer, Solène Boennec, Philippe Borne, Christine Bur, Ramon Cardona Farrés, Didier Champion, Eric Champion, Marie-Odile Chantran, Josette Charles, Bernard Coclet, Julie Coclet, Pierre Corbefin, Daniel Detammaeker, Véronique Elouard, Josiane Engelvin, Françoise Etay, Marianne Evezard, Christian Frappa, Marcel Glever, Mône Guilcher, Yvon Guilcher, Gilles Lauprêtre, Thierry Le Hoërff, Didier Lhotte, Carles Mas, Philippe Pasquier, Agnès Perez, Patchi Perez, Alan Pierre, Thierry Riou, Hugues Rivière, Patrice Sauret.

Remerciements aux lecteurs de nos fiches :
Jean-Claude Arroseres, Solène Boennec, Eric Champion, Josette Charles,
Pierre Corbefin, Lionel Dubertrand, Françoise Etay, Yvon Guilcher,
Marie-Claude Houdebaight, Edith Lozano Huguet, Samuel Ouvrard,
Hélène Marc, Carles Mas, Sylvie Minard, Jean-François Miniot,
Philippe Pasquier, Patchi Perez, Alan Pierre, Thierry Riou, Hugues Rivière.

Nous remercions de tout cœur pour leur aide précieuse
ceux qui nous ont accompagnées dans la réalisation de cette étude
et, plus particulièrement, Philippe Le Moal, Odile Rouquet, Jean-Christophe Paré.