



1^{ER} COLLOQUE NATIONAL DES ENTRAÎNEURS DES DISCIPLINES ARTISTIQUES DE LA FFSG

CHORÉGRAPHIE INTERPRÉTATION MUSICALITÉ


Fédération Française
Sports de Glace

«*Entraînement et perspectives de demain*»

1-2-3 juin 2010 - PARIS



ESG 

contact : departement-formation@ffsg.org

CHOREGRAPHIE, INTERPRETATION ET MUSICALITE :
ENTRAINEMENT ET PERSPECTIVES DE DEMAIN

SOMMAIRE

LES INTERVENANTS	3
PLANNING	4
CONFERENCES.....	5
De L'énergie Du Mouvement A L'interprétation Du Geste	5
<i>Brigitte BARSELO</i>	5
Composantes Artistiques	9
<i>Philippe MAITROT & Hélène LE ROUX</i>	9
Le travail d'improvisation chez les jeunes	15
<i>Sylvie NEUVILLE</i>	15
L'improvisation Comme Outil De Création Chorégraphique.....	15
<i>Anne CAPRON</i>	15
Artiste Ou Sportif	26
<i>Marie-Christine OKEL</i>	26
ATELIERS	26
Analyse Vidéo De Programmes En Patinage Artistique	39
<i>Hélène LE ROUX</i>	39
Travail Sur Les Composantes	39
<i>Gilles VANDENBROECK</i>	39
Analyse Vidéo De Programmes En Ballet Sur Glace	40
<i>Sandy BLASQUEZ</i>	40
La Synchronisation : Perfectionnement Et Stratégies Chorégraphiques.....	40
<i>Sylvie NEUVILLE</i>	40
La Danse Et Le Théâtre Au Service Du Patinage	41
<i>Patricia CHOLET</i>	41
Le Rythme	42
<i>Ali M'BAYE</i>	42
La Musicalité	43
<i>Marion SICRE</i>	43
Les Procédés Chorégraphiques.....	45
<i>Giuseppe ARENA</i>	45

Les intervenants

Giuseppe ARENA - Danseur et Chorégraphe.

Jean-François BALLESTER - Représentant de la Maison des entraîneurs par Arnaud MUCINI.

Brigitte BARSELO - Professeur de Danse et Ex-danseuse de Béjart.

Ali M BAYE - Professeur de danse africaine et de percussion.

Sandy BLASQUEZ - Professeur d'EPS et chorégraphe en Ballet sur Glace.

Anne CAPRON - Entraîneur national de Natation Synchronisée.

Patricia CHOLET - Professeur de danse - Comédienne.

Florine DUCHAMPS - Entraîneur de l'Equipe Championne de France Elite 2009 de Patinage Synchronisé Représentée par Olivier CHAPUIS.

Annick DUMONT - Entraîneur National de Patinage Artistique.

Patrick GILARDOR - Président du SNEGA.

Jean-Bernard HAMEL - Juge ISU de Danse sur Glace.

Stanick JEANNETTE - Médaillé de Bronze aux Championnats d'Europe 2001 et 2003 de patinage artistique.

Hélène LE ROUX - Juge TDF 1 & France et Contrôleur Technique de Championnat de Patinage Artistique.

Babette LOUESDON - Contrôleur Technique ISU de Patinage Artistique.

Didier LUCINE - Entraîneur Pôle Espoir d'Annecy de Patinage Artistique Représenté par Mérovée EPHREM.

Philippe MAITROT - Contrôleur ISU en Patinage Synchronisé et Juge international de Danse sur Glace.

Sylvie NEUVILLE - Conseillère Technique Régionale de Natation Synchronisée.

Marie-Christine OKEL - Conseillère Technique Nationale de la FFSG.

Cédric OVIDE-ETIENNE - Entraîneur de Ballet sur Glace.

Alban PREAUBERT - Médaillé de Bronze en Gds Prix Seniors de patinage artistique.

Isabelle SEVERINO - 6^e aux JO d'Athènes 2004 en Gymnastique et Vice Pdte du CNOSF.

Marion SICRE - Musicienne.

Gilles VANDENBROECK - Contrôleur Technique ISU de Danse sur Glace.

Planning

MARDI 1 JUIN 2010					
DEBUT	FIN	PATINAGE ARTISTIQUE	DANSE SUR GLACE	BALLET SUR GLACE	PATINAGE SYNCHRONISE
09:00		ACCUEIL - PDI			
09:45	10:20	Ouverture du colloque: Directeur ISG; Président de la FFSG; DTN de la FFSG; Présidents des CSN			
		Break (10 minutes)	Break (10 minutes)	Break (10 minutes)	Break (10 minutes)
10:30	12:10	De l'énergie du mouvement à l'interprétation du geste Brigitte BARSELO			
		Repas (1 heure 20)	Repas (1 heure 20)	Repas (1 heure 20)	Repas (1 heure 20)
13:30	15:20	Composantes artistiques Philippe MAITROT & Hélène LEROUX			
		Break (10 minutes)	Break (10 minutes)	Break (10 minutes)	Break (10 minutes)
15:30	17:20	Atelier Analyse vidéo de programmes Hélène LEROUX	Travail sur les composantes Gilles WANDENBROECK Jean-Bernard HAMEL	Analyse vidéo de programmes en ballet sur glace Sandy BLASQUEZ	La synchronisation : perfectionnement et stratégie chorégraphique Sylvie NEUVILLE
		Break (10 minutes)	Break (10 minutes)	Break (10 minutes)	Break (10 minutes)
17:30	19:20	L'improvisation comme outil de création chorégraphique Sylvie NEUVILLE / Anne CAPRON			
MERCREDI 2 JUIN 2010					
DEBUT	FIN	PATINAGE ARTISTIQUE	DANSE SUR GLACE	BALLET SUR GLACE	PATINAGE SYNCHRONISE
09:00	10:15	Danse et théâtre au service du patinage Patricia CMOLET	Atelier Rythme Ali M BAYE	Atelier Musicologie Marion SICRE	Atelier Procédés chorégraphiques Giuseppe ARENA
		Break (10 minutes)	Break (10 minutes)	Break (10 minutes)	Break (10 minutes)
10:30	11:45	Atelier Rythme Ali M BAYE	Atelier Musicologie Marion SICRE	Atelier Procédés chorégraphiques Giuseppe ARENA	Danse et théâtre au service du patinage Patricia CMOLET
		Repas (1 heure 45)	Repas (1 heure 45)	Repas (1 heure 45)	Repas (1 heure 45)
13:30	14:45	Atelier Musicologie Marion SICRE	Atelier Procédés chorégraphiques Giuseppe ARENA	Danse et théâtre au service du patinage Patricia CMOLET	Atelier Rythme Ali M BAYE
		Break (10 minutes)	Break (10 minutes)	Break (10 minutes)	Break (10 minutes)
15:00	16:15	Atelier Procédés chorégraphiques Giuseppe ARENA	Danse et théâtre au service du patinage Patricia CMOLET	Atelier Rythme Ali M BAYE	Atelier Musicologie Marion SICRE
		Break (10 minutes)	Break (10 minutes)	Break (10 minutes)	Break (10 minutes)
16:30	17:15	Maison des entraîneurs & Syndicat Jean François BALLESTER - Patrick GLARDON			
		Break (10 minutes)	Break (10 minutes)	Break (10 minutes)	Break (10 minutes)
17:30	19:30	Réglementation et Orientations Bobbette LOUESDON	Réglementation et Orientations Gilles WANDENBROECK	Réglementation et Orientations Bernard CARLES	Réglementation et Orientations Philippe MAITROT
19:30		COCKTAIL			
JEUDI 3 JUIN 2010					
DEBUT	FIN	PATINAGE ARTISTIQUE	DANSE SUR GLACE	BALLET SUR GLACE	PATINAGE SYNCHRONISE
09:00	10:30	Artiste du sport Marie Christine OKEL / Isabelle Severino / Stanick JEANNETTE / Alban Présubert / Annick DUMONT / Didier LUCINE / Cédric DWIDE-ETIENNE / Florine DUCHAMPS			
		Break (10 minutes)	Break (10 minutes)	Break (10 minutes)	Break (10 minutes)
10:40	12:30	Développement des qualités corporelles et formation du patineur Giuseppe ARENA			
12:30	13:30	Cloture du congrès			

Conférences

De L'énergie Du Mouvement A L'interprétation Du Geste

Brigitte BARSELO

brigitte.barselo@orange.fr

Le patinage artistique est un sport mais également un art sur la glace. Partant de ce constat, la démarche de cet atelier-conférence est d'apporter des schémas de travail et d'entraînement qui permettront aux patineuses et patineurs, amateurs ou en compétition, de développer cette dimension artistique afin d'améliorer leur prestation sur la glace.

A partir d'une réflexion sur l'énergie du mouvement dansé, sa motivation, son intention pour parvenir à un geste expressif juste, nous évaluerons les outils pédagogiques à mettre en place pour compléter les méthodes déjà utilisées lors des entraînements.

Comment éviter une prestation purement technique, ou une interprétation en sur-jeu ?

Au regard des attentes des jurys, toujours plus exigeants sur les qualités artistiques des compétiteurs, il semble important de favoriser l'apprentissage des notions de geste juste, c'est-à-dire intentionnel, de fluidité, d'émotion, mais aussi de développer la créativité personnelle de chacun.

Tout d'abord, il faut préciser que l'interprétation et l'intention ne sont pas seulement pour les professionnels. L'interprétation apporte de la cohérence, montre la personnalité.

Comment s'approprier les mouvements, prendre conscience de ce mouvement et passer d'un mouvement banal à un geste signifiant qui nous touche en tant que spectateur ?

- **Lien entre énergie du mouvement à l'interprétation :**

L'intention est la motivation du geste. L'interprétation naît de la qualité avec laquelle l'interprète fait correspondre l'intention à l'énergie.

- *Notions d'énergie du mouvement :*

Il existe 3 facteurs indissociables dans le mouvement

- Le Poids (quantité d'énergie) = mouvement lourd, léger, élévation, chute...
- Le Temps de libération de l'énergie = saccadé, lié, rapide, lent ou soutenu...
- L'Espace (trajet) = trajet direct, indirect, courbe, continu, discontinu...

⇒ Principe : Il faut toujours expliquer aux élèves le mouvement qu'ils sont en train de faire.

VIDEO : Jiri Kylian : Chorégraphie contemporaine (musique abstraite), montre les différents mouvements et énergies associés : la musique percussive favorise la prise de conscience des dynamiques. Les enfants sont très sensibles à la percussion. Pour autant,

une même technique gestuelle peut amener une visualisation très différente, un autre mode d'expression (vidéo « La petite mort » musique classique).

○ La Kinésphère

Selon le théoricien Laban, il existe une sphère autour de nous, délimitée par nos membres et dont nous sommes le centre. Il existe donc un point central unique et stable (centre du corps) à partir duquel émane tout mouvement. (Extrait de Bob Fosse : Comédie Musicale).

Il existe 3 plans de création d'une chorégraphie : frontal, sagittal (devant, derrière) et horizontal. Il est très important d'explorer tous ces plans, car tout ne se passe pas face au public, aux juges !

○ Rythme et Energie

Le mouvement a un rythme, et on peut le lui « impulser ».

Selon Martha Graham, chorégraphe, la notion de centre est très liée à une décharge émotionnelle, grâce au jeu complexe entre tension et libération de l'énergie, du contraction-release qui donne la structure à son style (contraction, convulsion, blocages brutaux...).

○ Investir l'espace

L'air autour de soi a une densité physique.

Le Mouvement est le déplacement de l'air, la tension existante entre l'air et la partie du corps utilisée. Les positions pliées ont une forte valeur expressive (émotion plus intime). Afin d'investir l'espace, on peut utiliser les lignes obliques et déséquilibres.

Le mouvement a 2 dimensions : l'espace et le temps.

Le mouvement a une durée, une vitesse, un tempo et une direction. L'apprentissage du mouvement suppose l'intégration d'une rythmique, de donner un rythme au mouvement....

Attention ! Il ne faut pas confondre énergie et tempo. On peut mettre beaucoup d'énergie dans un mouvement lent (ce qui permet de se reposer), on parle alors d'intensité énergétique. Cela se fait grâce à la mise en place de tension dans un mouvement simple, permettant ainsi un fort impact sur le jury et les spectateurs. A noter que ce ne sont pas toujours les mouvements compliqués qui ont le plus d'impact émotionnel, au contraire.

Extrait Ulysses Doves : Episodes Maurice Béjart : Comment à partir d'une même technique de mouvement (contractions...) on peut avoir soit un rendu fluide ou saccadé !

- **Intentions et Motivations : Les différents modes gestuels, La force du geste**
 - Tout mouvement a une motivation, aussi simple soit elle :
 - Emotionnelle : envie, refus, crainte, désir, angoisse, amour

- Sociales : salut, adieu, accolade, réunions, réceptions...
- Ces situations possèdent des gestes propres.

⇒ On peut alors travailler à styliser ces gestes émotionnels et sociaux.

Par exemple la poignée de main. On l'analyse selon 4 éléments : forme, dynamique, rythme, motivation, analyse que l'on complète avec une émotion : la joie, l'espoir, la tristesse, la peur... Cet exercice permet d'augmenter la conscience de l'interprète pour faire coïncider ce qu'il ressent et ce qu'il veut transmettre (car il existe souvent un décalage).

- La conscience du mouvement permet l'efficacité,

Le mouvement atteint son but lorsque le danseur porte son intention avec une dépense minimale d'effort : on ne peut être à fond pendant 5-6 min. Ce qui est intéressant, ce sont les nuances. Il faut absolument éviter le linéaire et donc dépenser l'effort au bon moment !

Attention : La gestuelle implique TOUT le corps.

Lors des exercices, l'émotion peut ne pas être définie au départ : le chorégraphe ne définit donc pas au départ l'intention. Ce sera donc à l'interprète de la décider. Il est important de mettre un nom, de nommer ses intentions (faire une cassure, une ondulation...), mais aussi ses émotions. Cela permet une meilleure compréhension.

Une fois l'intention définie, on donne à l'interprète des indicateurs de temps, d'espace et d'énergie... Enfin on pourra construire une phrase composée de mouvement en utilisant les différentes qualités gestuelles proposées. Attention à bien finir le mouvement (avec le visage, le regard).

- Distinction entre sentiment et sensation.

Une chorégraphie peut être abstraite : il n'y aura pas de sentiment à faire passer, seulement sensation générale. (Vidéo Caroline Carlson, chorégraphie avec des gestes du quotidien).

L'énergie du mouvement est liée à son intention.

Lorsque l'interprète est complètement pénétré d'un sentiment dont il a compris la plupart des implications, il sera « entier » dans son exécution : le corps sera juste, sans besoin d'en rajouter, sans besoin d'un contrôle supplémentaire. Il gagnera en énergie de manière considérable car il n'est plus dans le sur-jeu, qui non seulement lui demande plus d'effort physique mais surtout ne le rend pas crédible.

- Points Importants

- Economiser son énergie
- Interpréter sans sur-jouer
- Donner à voir un enchaînement qui fait sens pour le spectateur (et les juges)
- Impliquer l'interprète dans la phase de création
- Développer les qualités artistiques de l'interprète

L'interprétation est donc l'adéquation entre l'intention et l'énergie qu'on déploie et qui prend forme dans le mouvement. (Vidéo Mediterraena, Mauro Bigonzetti)

QUESTIONS

Comment se passe la mise en place au niveau d'un groupe ?

On peut soit imposer un rythme, une énergie commune, soit les laisser au départ découvrir leurs individualités et voir si une énergie commune ressort. Ensuite, on met en place une écoute commune sur un mouvement.

On détermine un leader qui fait une fois seul le mouvement et qui décide du rythme, de la vitesse, ... Puis les autres répètent le mouvement en même temps. Au fur et à mesure, une osmose de groupe apparaît. Attention à donner à chacun sa place dans l'atelier, afin de « ménager » les egos de chacun, et que chacun apprenne à s'écouter les uns les autres.

Une fois que chacun a développé sa propre dynamique, à quoi ca sert ?

A développer sa conscience, que son mouvement ait une dynamique. Dans un groupe, il ne faut pas croire que les individus ne doivent pas exister. Un groupe ne se construit pas seul. Chaque individualité apporte au groupe.

Comment garder la même intention et même énergie à force de répétition ?

L'énergie sera toujours différente d'une répétition à une autre. Il faut avoir l'intention et développer l'énergie qui va avec. A chaque fois, on ne répète pas, on ne recherche pas ce qu'on a ressenti la veille. Il ne faut pas chercher à imiter. On REFAIT le travail d'intention! On refait avec ce qu'on est au moment même. Cela permet de découvrir des choses nouvelles.

Comment dépasser le problème du patinage qui est l'âge ? (danseur = âgé et patinage = jeune).

Le travail est le même avec des enfants jeunes. Seuls les thèmes changeront. La clef est vraiment de leur donner conscience de ce qu'ils font : cela permet de les rendre autonomes, physiquement, sensitivement et dans la manière de se mouvoir. Il faut leur donner envie et la possibilité de s'exprimer.

Comment dépasser les contraintes techniques qui empêchent la libération ?

En danse aussi il existe des contraintes techniques. En patinage, la liberté vient de la cohérence des enchainements avec les prouesses techniques.

Y a-t-il un âge minimal ? 4 ans est-ce trop jeune ?

A 8-9 ans il est déjà tard. A 4 ans, il existe encore une certaine liberté chez l'enfant. Si au départ il n'ose pas, il faut lui montrer, quitte à ce qu'il fasse un peu de mimétisme au début. Au fur et à mesure, il trouvera lui-même ses mouvements. Ensuite l'effet de groupe se met en place (dès que 2-3 enfants se lâchent, c'est tout le groupe qui y va). Ainsi, autonomie et mimétisme ne sont pas incompatibles, ils sont complémentaires !

Composantes Artistiques

Philippe MAITROT & Hélène LE ROUX
mtphilou@free.fr - helenelr@gmail.com

CHOREGRAPHIE, INTERPRETATION ET MUSICALITE

TRAVAIL SUR 3 DES 5 COMPOSANTES ARTISTIQUES

PERFORMANCE / EXECUTION

Engagement physique, intellectuel et émotionnel.

Tenue, maintien, position.

Style, personnalité et individualité.

Clarté des mouvements.

Variété et contraste des mouvements.

Projection.

Unisson (Couple, Danse, Synchro)

CHOREOGRAPHIE

But : idée, concept, vision.

Structure et schéma sur la glace.

Espace privé, espace public.

Mouvements sur le phrasé musical.

INTERPRETATION

Mouvements en rythme, expression du style, caractère et rythme de la musique.

Expression des nuances de la musique.

Mouvements effectués sans effort sur la musique.

Il existe 5 composantes, constituées chacune de critères (de 6 à 9). Pour chaque critère, les juges vérifient que les éléments demandés aient bien été montrés sur la glace. Les notes vont de 0 (très mauvais) à 10. A noter que 5 est déjà une bonne note.

Les composants

- **Les skating skills**

Les juges apprécient ici les qualités techniques des patineurs, ils regardent tout ce qui se passe au niveau du bassin et des jambes. C'est un critère très important tout au long du programme, mais qui débute dès que le patineur entre sur la piste.

Les points importants :

- Qualité de patinage, contrôle des carres de la glisse : l'équilibre, propreté et sûreté des carres, des pas de retournement.
- Equilibre, action rythmée du genou, placement des pieds

- Puissance, énergie, accélération, variation de la vitesse : le patineur sait-il utiliser sa puissance, est-ce efficace ?
- Maîtrise du patinage multi-directionnel
- Maîtrise du patinage sur un pied
- Maîtrise et habileté technique effectuée de manière équilibrées entre les patineurs (patinage synchronisé et couple)

Attention : les skating skills ne sont pas bons si tous les éléments techniques ne sont pas réussis.

- **Transitions**

Ou ce qui relie les éléments techniques entre eux.

Eléments importants :

- Variété (dans les mouvements du haut du corps...)
- Difficulté (plus la difficulté est grande, plus le patinage sera riche / utilisation de toute la gamme des difficultés)
- Qualité (unisson incluse, intrication : enchaînements de pas, de retournements, des éléments techniques)
- Variation de la vitesse dans les pas, formations de transitions
- Variation des changements de direction (avant/arrière)
- Tenues de main
- Difficulté et variété des entrées et sorties.

- **Performance et exécution**

La plus grande difficulté dans un programme est de réaliser les éléments techniques tout en maintenant l'émotion tout au long du programme. Il ne faut pas de coupure, de relâchement dans l'interprétation. Les détails sont importants : ils peuvent sembler insignifiants, mais mis ensemble, ils produisent quelque chose de spécial.

Il y a 6 critères :

- *Engagement physique et émotionnel*

Ou l'intelligence des patineurs à comprendre leur musique, le message qu'ils veulent faire passer afin de le délivrer physiquement, transmettre la bonne émotion. Attention à prendre en compte l'âge et la maturité du patineur, et surtout à adapter la musique à leur âge (exemple : éviter une musique trop dramatique pour des juniors)

- *Tenue, Maintien, Position du corps*

Tenues et positions adéquates : tenue du haut du corps ferme, dos droit, épaules et hanches alignées. Il ne faut être ni vouté ni cambré : droit. Attention : toutes les composantes peuvent être affectées par une mauvaise tenue. Elle est la base et permet de relier correctement les éléments entre eux.

○ *Style, Personnalité, Individualité*

Aussi important pour un patineur solo que pour un couple. Il n'existe pas de mauvais style : tous les styles sont bons. A noter que c'est le mouvement personnel et artistique du corps qui reflète l'émotion, l'engagement physique et la compréhension du message que le patineur essaye de transmettre à l'audience. Ce message peut être une histoire ou tout simplement la beauté du geste. Ainsi, il n'y a aucune obligation d'avoir un thème particulier (film...), la volonté seule de patiner sur une musique peut suffire.

○ *Clarté des mouvements*

Le mouvement doit être précis, ainsi que son exécution. La variété et le contraste sont très importants pour refléter l'émotion : utilisation de la lame, exécution des mouvements de tout le corps, de différentes manières en rapport avec le tempo, le rythme, l'intensité, la taille, le niveau des angles...

○ *Projection*

Le corps tout entier et son expression doivent être utilisés pour refléter l'aspect émotionnel. Il existe 2 types de projection : projection envers son (ses) partenaires / projection envers les juges et spectateurs.

○ *Unisson*

Chaque patineur contribue de façon identique à exécuter un même mouvement ou un mouvement opposé afin de créer l'Unisson. Il faut donc accorder les patineurs physiquement et techniquement afin de créer un équilibre dans la performance.

Que ce soit en junior, minimes ou séniors, les critères seront les mêmes. Seule l'exigence change.

Tout au long du programme, les juges ne cessent de se poser des questions afin de donner la meilleur note possible :

- Les éléments se connectent-ils bien entre eux ? Est-ce la tenue qui permet cette cohésion ?
- Les mouvements sont-ils faits clairement ? Est-ce que je comprends ce qu'il veut faire, va-t-il au bout du mouvement ?
- L'émotion n'est-elle pas dissoute dans le public ? Ne reste-t-elle pas autour du patineur ?
- Le patineur comprend-il ce qu'il fait ? Le fait-il mécaniquement ?
- Y a-t-il un équilibre entre la performance de l'homme et de la femme en couple ? Est-ce que je vois aussi bien l'unisson que les deux individualités du couple ?

- **Chorégraphie, Composition**

Un programme est une succession de mouvements et d'éléments techniques. La beauté esthétique seule n'est pas suffisante pour qualifier un programme de chef d'œuvre.

Le patinage devient un Art sur glace lorsque les mouvements sont arrangés en séquence, et que l'ensemble, le tout est plus important que chaque mouvement individuel.

Une idée et un thème doivent être présentés.

Eléments importants :

- *But : idée, concept, vision*

Interprétation au choix d'un personnage célèbre, d'une histoire, d'une musique. L'inspiration est totalement libre : la nature, l'histoire, la littérature, la religion...

Les mouvements créatifs deviennent alors le langage des patineurs qui doivent exprimer l'idée, le concept. Pour cela, l'exécution de mouvements difficiles, de nombreux éléments chorégraphiques, à l'intérieur de la composition musicale donne un tout. Mais ce ne sont pas seulement les mouvements du corps et des pieds qui doivent exprimer des idées mais aussi les éléments techniques. Attention, les éléments techniques (pirouettes...) doivent faire partie du programme et non « posés » : sans mouvement en relation avec la musique, la communication avec le public peut être rompue. (Attention aussi à une musique trop rapide où le patineur ne pourrait suivre le rythme)

- *Structure et schéma sur la glace*

Ce sont les éléments placés sur la glace

Le schéma peut être linéaire, diagonal, courbe, serpentine, mais surtout complexe : la couverture de la glace est-elle optimale ? Le patineur va-t-il bien d'un bord à un autre (devant, au fond, à gauche et à droite...) ?

Distribution des éléments dans un schéma logique et plaisant : les sauts doivent être placés à différents endroits de la glace pour une plus grande couverture de la surface. Les éléments techniques doivent être intégrés aux mouvements : il faut éviter les longues attentes, les longues préparations aux sauts afin de ne pas déconnecter le patineur de la musique. Il faut toujours s'adapter à la technique du patineur.

- *Utilisation de l'espace personnel et public*

Le corps (sans les bras) devient l'instrument qui crée le dessin, une dimension dans l'espace.

Au début, le patineur reste dans la zone de sécurité, puis ils sortent de la zone de confort avec la confiance : il couvre de plus en plus d'espace autour de lui. Plus le patineur couvre de surface, meilleure sera la note.

Il doit toujours y avoir une unité, une raison pour chaque mouvement, position, élément. L'originalité est accomplie si le mouvement décrit est unique. Attention,

unique ne signifie pas complexe : un mouvement peut être simple. Ce qui compte, c'est son exécution, qu'il soit fait à fond et au bon moment.

Toutes les parties d'un programme sont importantes pour en faire un tout.

○ *Phrasé et forme*

Les mouvements et parties doivent être structurés en accord avec le phrasé de la musique, afin d'être compréhensible et avoir un sens. Dans la musique, les parties « highlight » doivent être interprétées avec des mouvements ou des éléments « highlight » (sauts, positions...), en accord avec la musique

En couple, en groupe, les patineurs seront en unisson, si le phrasé musical et les mouvements sont compatibles et adaptés. Les mouvements doivent montrer la tension et/ou le relâchement selon la musique.

Dans un programme, un saut, un porté doivent être en rythme avec la musique pour avoir les points (même parfaitement réussi techniquement, la note sera mauvaise s'il n'est pas exécuté sur un phrasé musical).

Questions d'évaluation :

- ~ Est-ce que j'ai vu un thème ? Une histoire ?
- ~ Est-ce que le patineur a placé les éléments et mouvements sur toute la surface de la glace ?
- ~ Est-ce que tous les mouvements du corps ont été utilisés ?
- ~ Est-ce que les mouvements s'accordaient avec le thème ?
- ~ Est-ce que les éléments et mouvement sont placés sur la musique ?
- ~ Pour les groupes et duo : relation entre patineurs et musique ?
- ~ Le patineur comprend-il la musique ? Présent-t-il un programme en relation avec ? (à noter la possibilité de patiner sur une musique de film sans pour autant raconter l'histoire du film, tant que la relation avec le phrasé musical est présente).

• **L'interprétation**

Elle est personnelle et créative, avec des mouvements nombreux et variés, difficiles et de grandes qualités.

Les mouvements sont la clé : ils sont requis dans la composition des différentes parties du programme pour lui donner du caractère.

- *Mouvement en rythme avec la musique*

Ils sont l'expression du style, du caractère, du rythme de la musique. Chaque musique à son rythme, sa personnalité. Les mouvements doivent la refléter.

La musique est composée de phrases, comme les langues. Chaque pièce de musique est différente, mais elles ont toutes le même schéma de questions / réponses.

Attention à la déconnexion entre musique et mouvement, lorsque le patineur se prépare à une difficulté (1 saut= 10 secondes à chaque fois où l'émotion ne passe pas, 5-6 sauts = plus d'1minute de déconnexion !)

- *Nuances*

C'est ce qui donne vie à la musique (accélération du tempo...)

Finesse dans les nuances de la musique

L'interprétation d'un programme par un patineur peut être différente d'une compétition à une autre, selon la forme du moment. Et donc la note.

- *Mouvement sans effort sur la musique*

Les changements de tempo, de style ou d'intensité doivent être exécutés sans efforts apparents.

Le plus difficile est de faire que tout cela semble facile (relation mouvement du patineur avec la musique...)

Questions d'évaluation :

- ~ Les mouvements reflètent-ils le style et le caractère du phrasé musical ?
- ~ Est-on emmené par le patineur dans son univers ? Ou regarde-t-on le patineur exécuter des éléments juxtaposés les uns aux autres ?
- ~ Est-ce que les détails de la musique sont exprimés ?
- ~ Les mouvements sont-ils faits sans effort ?

Le travail d'improvisation chez les jeunes

Sylvie NEUVILLE

sneuvillesynchro@wanadoo.fr

L'improvisation : un merveilleux outil au service de du développement harmonieux des qualités artistiques des nageuses. Une occasion unique de permettre un épanouissement de l'enfant dans une discipline très technique.

Cependant faire travailler l'improvisation ne s'improvise pas.

I. la place de l'improvisation dans nos programmes de formations des jeunes

II. Outils pour développer la créativité et lever les inhibitions des jeunes nageuses.

Une méthode : Aqua Plaisir

L'improvisation : un moment de récréation, de plaisir, de communication mais aussi de rencontre avec soi-même.

L'improvisation Comme Outil De Création Chorégraphique

Anne CAPRON

anne.capron@wanadoo.fr

La créativité permettra de sortir des productions académiques pour s'imposer au haut niveau avec de l'authenticité (processus de création).

La créativité est une culture en France, mais elle ne peut se faire que dans une organisation qui soit en mesure de susciter la créativité par un renouvellement des productions

Les durées d'entraînement sont longues, il faut varier le contenu. La technique est un savoir faire. Au-delà de cette technique le patineur doit susciter l'émotion, faire parler l'imaginaire inhérente à l'humain.

Les axes de travail :

- besoin d'énergie
- le travail de l'expression grâce à la danse contemporaine notamment, et les exercices d'improvisations
- la qualité du mouvement

Pour aller vers une démarche créative en renforçant le lien sport/artistique grâce à de nouveaux procédés (partenariat avec une chorégraphe de danse, et donc pas forcément

issue du sport d'origine, travail sur les énergies, apprentissage de nouveaux mouvements, créations de ballets...).

L'improvisation est un travail qui conduit à une « créativité émergente » : les athlètes créent d'elles-mêmes, sur terre, des « choses » intéressantes pendant les cours d'improvisation en danse contemporaine par exemple, qui pourront être transposées dans l'eau (ou sur la glace).

⇒ L'improvisation est véritablement un outil d'aide à la créativité.

L'improvisation est composée sur le champ et sans préparation, c'est laisser surgir l'imprévisible.

L'improvisation peut être travaillée dans un cadre rassurant et défini par l'énonciation d'une consigne, ou sous des contraintes bien choisies.

L'improvisation peut se faire de façon individuelle, mais aussi collective, ce qui permet d'échanger, d'atténuer le registre émotionnel, et surtout le côté directif habituel de l'entraînement disparaît pour « laisser la parole » à la nageuse/au patineur.

Les productions qui sont faites sont montrées aux autres membres du groupe, ce qui permet de faire face à l'inhibition, et de s'habituer à être regardé (œil des juges).

Il y a plusieurs phases : la production pure pour que l'athlète s'habitue. Une fois qu'il se sent à l'aise, on le filme.

L'intérêt est la création par soi-même, sans jugement de valeur, cela permet de donner de la confiance (si l'exercice est répété régulièrement). C'est un temps réservé à l'imaginaire, à la rêverie.

L'improvisation dépend de plusieurs choses, dont la condition physique et une exposition répétée à l'improvisation. Néanmoins, il est nécessaire d'allouer un temps de récupération suffisant entre chaque improvisation.

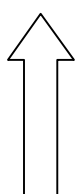
Le projet chorégraphique ne se construit pas autour de « comment faire pareil » mais « comment je vois les choses ».

L'improvisation est difficile à mettre en place car on a l'impression de perdre du temps sur du court terme, mais c'est un travail bénéfique sur le long terme.

Deux approches :

Approche exploratoire
(pas d'idée au départ)
Thématique énergie

Approche définie
(thème initial imposé)
ateliers orientés (consignes, principes chorégraphique)



Improvisation



Création de matériel Chorégraphique par les nageuses

L'inconvénient de la méthode exploratoire est qu'il n'y a pas assez de contraintes (de visibilité, d'espace, de hauteur, ...)

L'avantage de l'approche définie est que les contraintes sont définies, on se rapproche de la composition : c'est un gain de temps.

Principes à respecter en improvisation :

- Les règles de sécurité (portés, sauts, ...)
- Eveiller le niveau de vigilance : improviser ne signifie pas faire n'importe quoi : c'est un éveiller du corps pour l'habituer à reproduire une certaine qualité de mouvement (besoin de préparer le corps, de l'échauffer)
- L'intervenant donne des consignes, l'exercice se répète plusieurs fois sur le même thème pour faire émerger de nouvelles idées du côté de l'athlète et du chorégraphe
- Retour sans jugement de valeur
- Utiliser le temps présent (ne pas toujours chercher à faire ce qu'on aurait souhaité) : utiliser ce qu'on a au moment présent.

⇒ L'improvisation ne se substitue pas à la technique, mais permet d'aborder l'athlète sous un angle différent

L'improvisation chez les jeunes nageuses

Grâce aux ateliers d'improvisation, beaucoup de matériel chorégraphique émerge. La difficulté est de faire le tri, de faire un choix.

L'improvisation est un outil efficace dans le développement des jeunes nageuses.

Le socle de formation dans le programme réglementaire de formation des jeunes se compose de la danse, la propulsion, la technique, l'improvisation (seule épreuve non jugée), le ballet combiné (en fin d'année, permet de juger les acquis de l'année).

Insérer l'improvisation dans ce programme réglementaire permet d'être sûr que les entraîneurs l'intègrent dans leurs programmes, qu'il devienne systématique, à la maison et au club.

L'objectif est le développement de la créativité, de l'expression, de la communication à travers l'exploitation de séquences musicales variées.

« L'improvisation ne s'improvise pas ». En amont, cela s'organise !

Boîte à outil :

- Répertoire de musiques variées
- Travail à partir de mouvement organique, ce qui permet d'avoir un mouvement naturel chez la nageuse, qui fasse passer l'émotion au public. Cela permet aussi de donner du sens au mouvement, et pas seulement de calquer une émotion que l'athlète aura appris : il en ressort le naturel, l'authenticité.
- Supports imaginaires adaptés à l'enfant (utiliser des thématiques qui l'intéresse : Shrek, princesse, etc. , partir de dessin, de sensations...)

- Le cérémonial (se mettre dans l'ambiance d'un spectacle : entrée sur scène, salut, présentation...)
- Feuilles d'évaluation (juste pour l'entraîneur, pour travailler sur les différents critères, sur la manière où il va amener les enfants à travailler sur tel point...)
- Plaisir et envie
- Adaptation à la personnalité et la patience (un enfant, même jeune, peut être timide, l'improvisation est quelque chose d'intime, qui donc peut être source de blocage : il faut prendre le temps)

Les avantages de l'improvisation :

- Rigidité technique de la discipline, c'est donc une « récréation » et du plaisir dans les cycles de planification et dans les séances.
- Epanouissement de l'enfant : l'enfant n'est plus objet mais sujet : il devient lui-même (plaisir de la création, de l'autonomie)
- Ouverture artistique
- Communication et expression

Anne CAPRON

A titre de complément de l'intervention



› L'entraînement à la créativité : l'improvisation en natation synchronisée

Par Anne Capron, Entraîneure Nationale

Nombreuses sont les activités sportives qui demandent aux acteurs de « sortir » des productions académiques, afin de surprendre la concurrence et parvenir à s'imposer sur leurs propres atouts. Parvenir à créer du nouveau peut s'avérer stratégiquement efficace, à condition de s'inscrire dans un dispositif qui le permette. Les sportifs créateurs de nouveau sont efficaces, pas simplement parce qu'ils innovent, mais parce que leurs productions leur garantissent l'authenticité.

Il s'agit ici à s'interroger sur la forme d'une organisation qui soit en mesure de susciter la créativité, parce qu'elle relève des prérogatives des entraîneurs sportifs pour l'accès à l'excellence. C'est là le challenge quasi annuel de la natation synchronisée, car dans cette discipline, la créativité est au cœur de la performance, les productions doivent être régulièrement renouvelées pour se maintenir au plus haut niveau ; c'est une condition indispensable.

La natation synchronisée est une discipline qui nécessite un large éventail d'habiletés : maîtriser les appuis dans le milieu aquatique ; acquérir une grande mobilité corporelle avec souplesse et maintien ; être rapide et coordonné (rapidité d'observation, d'assimilation et d'exécution ; coordination physique, rythmique) ; se mouvoir dans l'espace aérien (portés des ballets) ; rendre un geste beau et vivant (gestuelle significative) ; s'exprimer dans un collectif (le ballet d'équipe) avec des règles d'espaces, de rythmes musicaux, d'exécutions très précises ; être préparé au caractère unique de l'épreuve.

Aux compétences des nageuses s'ajoute la dimension chorégraphique. Elle tient une place prépondérante pour le résultat final et est le fruit d'une collaboration fine entre le chorégraphe et les nageuses.

Au niveau international, les équipes possèdent les mêmes connaissances techniques, et pédagogiques de la discipline. Elles disposent de conditions équivalentes d'entraînement et d'encadrement.

La complexité de ce sport nécessite des apports pluridisciplinaires, mais la satisfaction des exigences du haut niveau n'induit pas nécessairement leur superposition mathématique, ce qui aurait pour fâcheuse conséquence d'augmenter les volumes d'entraînement. Nous pensons que l'on peut les intégrer

synthétiser toutes les dimensions. Les longues durées d'entraînement nous contraignent de varier les contenus et de proposer des situations d'entraînement vivantes et porteuses de sens.

Nous entendons ici par sens celui qui mène l'individu à être investi de manière vivante dans sa vie, sa pratique, son geste, sa technique, son ballet. « Le sens est toujours le produit d'une résonance, le résultat d'une relation à quelque chose qui implique le sujet, le transporte, et le transforme ». (Bigrel, 2004)

Au delà de toutes les techniques qui permettent de « faire une chose habilement, fonctionnellement, efficacement, la technique signifie alors « savoir faire » et s'apparente ainsi à la manière dont l'artisan manie l'outil » (Robinson, 1988).

Il faudra bien entendu parvenir à retranscrire ces habiletés dans un projet chorégraphique signifiant et innovant. Il ne s'agit pas de se résigner à n'être qu'imitateur, mais bien de créer du nouveau et d'inventer des nouvelles virtuosités, utiles à tout athlète de haut niveau. A cela s'ajoute l'exigence visant à rendre un geste plus beau et plus vivant afin de se confronter à la dimension communicative de ce sport, avec le juge et le public. Susciter des émotions et faire parler l'imaginaire paraît ainsi fondamental, car signifiant pour l'individu, en touchant la partie subjective inhérente à tout jugement humain.

►► L'entraînement à la créativité : l'improvisation en Natation Synchronisée

►► Intérêt stratégique

La nageuse a la possibilité de créer elle-même. Elle peut livrer ses propres combinaisons gestuelles et techniques autour des thématiques explorées.

La situation pédagogique inverse le rapport à l'autorité car dans chaque improvisation, il n'y a ni jugement de valeur ni classement. Ainsi, des athlètes habituellement moins performants sur les plans techniques ou expressifs peuvent apporter leur contribution. Effectuer régulièrement cet entraînement donne de la confiance.

C'est un temps réservé à l'imaginaire et à la rêverie nécessaire à toute acquisition. Il permet de dépasser l'aspect répétitif qui, à la longue, engendre une certaine lassitude. Ce temps apparaît alors comme une soupape, une bouffée d'air qui s'inscrit dans une ouverture ludique.

►► Une approche singulière de la chorégraphie

En stimulant la créativité, le ballet peut se singulariser. Cela permet d'atténuer la comparaison avec les meilleures sur leurs points forts en imposant ses propres apports.

Au delà de la performance, nous soumettons notre proposition de ce que pourrait être un ballet. Cette approche présente le chorégraphe et les nageuses dans une position désirante qui autorise tous les possibles en terme d'expression de virtuosité.

Le projet chorégraphique ne se construit pas autour de *comment faire pareil* mais *comment je vois les choses*. Plus les nageuses auront la possibilité de créer, de s'adapter à de nouvelles propositions et de nouvelles difficultés, plus le chorégraphe pourra faire émerger cette singularité. Le projet chorégraphique aboutit à une nouvelle création à concevoir comme une proposition.



> Mise en œuvre technique, physique et situations collectives

►► Enrichissement gestuel

« L'exploration des modalités motrices est un champ d'expérimentation de la créativité très vaste, particulièrement enrichissant si les découvertes faites sont immédiatement reliées à un imaginaire personnel » (Robinson, 1988).

Il s'agit ici d'élargir au maximum le répertoire gestuel. La consigne ne porte alors plus sur une contrainte physique qui oblige le corps à explorer des situations inconnues.

Par exemple, il est possible d'improviser pieds attachés, bras derrière le corps, jambes et bras pliés, axes obliques, rester allongé sur le dos ou sur le ventre sans jamais passer par la verticale et ainsi créer des transitions. A l'inverse, on peut n'utiliser que l'axe vertical (passer d'une position de bras à une position verticale directement).

On pourrait d'ores et déjà identifier quelques catégories les plus utilisées dans les ballets (mais le champ exploratoire est infini).

Les appuis et propulsions (utilisation des appuis dans des situations combinatoires nouvelles);

La souplesse articulaire (contrainte au niveau des épaules, croisé des bras ou placement derrière le corps);

La rotation (exécuter une longueur de bassin avec la consigne de tourner en permanence);

La poussée (n'effectuer que des poussées de bras et de jambes et donc savoir accumuler de l'énergie et la sortir de manière explosive)

Les transitions (rester sur le plan horizontal / rester sur le plan vertical);

Utiliser le regard comme moteur du mouvement (les yeux indiquent en premier la direction du geste qui suit). A ce sujet les nageuses font souvent l'erreur de lancer le mouvement avant le regard.

Les variations rythmiques sur une même consigne ;

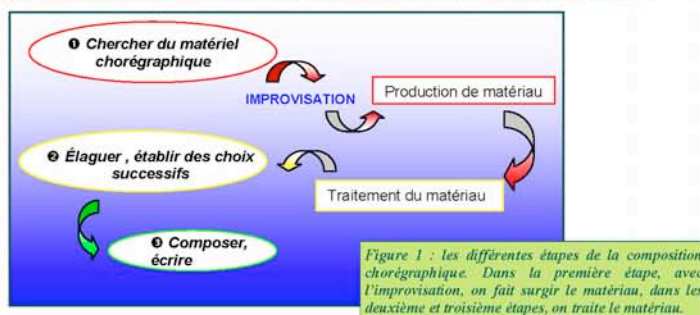
Les variations de qualité de mouvement sur une même consigne (continuité, contraste, impulsion, saccade, etc.).

Sur une séance où l'objectif est par exemple de travailler sur l'exploration gestuelle, le temps oscille entre 30 à 45mn. Chaque improvisation ne dure pas plus d'une minute car elle doit être répétée sur toute la durée de la séance. C'est pourquoi il est préférable de faire ce genre de séances avec plusieurs athlètes. Le temps où l'on savoure la prestation de l'autre est alors un moment de récupération, mais aussi d'observation et d'inspiration.

►►► L'entraînement à la créativité : l'improvisation en Natation Synchronisée

> L'improvisation

Une approche chorégraphique peut d'ores et déjà être proposée : au lieu de composer en direct un ballet en partant des idées de l'entraîneur ou de celles des athlètes déjà identifiées, on peut procéder par plusieurs étapes :



La production du matériel chorégraphique peut émerger, c'est-à-dire être le fruit d'un travail sans aucune idée anticipée sur ce qui va être produit, ou au contraire être commandée par le chorégraphe qui attend déjà un matériel orienté (en fonction d'une musique, par exemple). Les deux approches (respectivement *exploratoire* et *définie*) peuvent se croiser ou s'appréhender séparément.

>> I. approche créative exploratoire

C'est le temps de l'exploration, aller là où on n'avait pas idée, également gérer un instant où l'on ne connaît pas le futur.

(Exemple de thème choisi : «la pulsation»)

La première partie d'un ballet, un crescendo allant de la pulsation originelle se dirigera progressivement sur un battement de cœur en chamade. La première idée est donc de produire une gestuelle évoquant la pulsation organique en déplacement dans l'eau. Aucune idée combinatoire n'est pré-établie volontairement, elle surgira des improvisations des athlètes.

Préparation de la séance :

Le corps et le mental doivent être préparés et surtout être en état de disponibilité. L'échauffement corporel permettra d'activer et de mobiliser les différentes chaînes musculaires pour amener progressivement à faire ressentir corporellement la pulsation, à savoir : une accumulation d'énergie lâchée en écho par le corps entier ou une partie du corps. Le travail sur terre avec l'aide d'un professeur de danse s'avère être efficace car la contrainte aquatique enlevée, la pesanteur permet de sentir plus efficacement le geste. L'objectif est donc d'entraîner le corps à reproduire la qualité de mouvement. La reproduction du geste dans l'eau sera alors plus rapidement retrouvée car déjà identifiée et ressentie sur terre.

Improvisation sur terre et dans l'eau

Dans un deuxième temps, chaque individu improvise sa ou ses propres pulsations sur une musique choisie (il peut aussi ne pas y avoir de musique) pour stimuler l'inspiration. Chaque production est alors présentée à l'ensemble du groupe, puis par élagages successifs, une petite composition naît pour chaque individu. Le chorégraphe présent peut alors choisir de mélanger les compositions et ainsi faire naître des duos, des trios, des quatuors et de changer à sa guise les groupes. De là surgissent des combinaisons possibles et des idées pour le chorégraphe. Le même travail est alors reproduit dans l'eau mais avec des athlètes disponibles et préparés. Les contraintes du milieu aquatique font alors surgir d'autres combinaisons qui sont elles-mêmes enrichies par le travail au sol.

Des groupes travaillant sur des éléments spécifiques à la synchro peuvent être créés : portés à deux, face à face et effets de miroir, propulsions... les thèmes sont infinis. L'utilisation de la vidéo permet de travailler sur les productions et d'effectuer des choix. Des séances ultérieures pourront alors être construites en partant de ces choix, de façon à assurer une continuité.

L'entraînement à la créativité : l'improvisation en Natation Synchronisée ►►►

Avantages :

Par cette entrée, on se donne la possibilité de créer du nouveau et de l'inédit.
Cette approche a été jusqu'à présent peu explorée et demanderait à être véritablement approfondie.

Inconvénients :

Il ne faut pas se réfugier dans la gestuelle trouvée, car la complexité du ballet d'équipe (géométrie, rythme, synchronisation, glisse, apnée et récupération) impose que l'on fouille plus intensément les contraintes de l'activité.
Il est nécessaire par cette approche d'effectuer ces ateliers en début de saison, voire même l'année qui précède les échéances sportives, pour laisser un temps suffisant à la composition et à l'exécution.

>> Approche créative définie

La composition de départ est définie, il s'agit de réaliser une idée déjà construite et imaginée. L'improvisation permet alors de faire surgir les interprétations personnelles des athlètes autour de la thématique. Il ne faut pas avoir peur de produire pour se donner par la suite des choix. Plusieurs consignes peuvent être données, il convient de veiller à leur application et créer les conditions pour que le thème soit respecté.

La difficulté pour l'entraîneur est de ne pas exiger des productions conformes à ses attentes, mais bien de les laisser émerger. Si après la séance, les productions sont trop éloignées du cadre, il faudra faire l'effort de chercher les raisons.

- soit l'idée n'est pas réalisable,
- soit les consignes énoncées ne sont pas pertinentes,
- soit il faut laisser du temps à l'expérimentation (travail à plus long terme),
- soit il faut rebondir sur les productions des athlètes et ainsi faire évoluer son idée.

Généralement, il faut recommencer plusieurs fois ce type de séance pour arriver au résultat escompté. Le temps du bilan est important, la vidéo est alors un outil qui permet aux athlètes et aux entraîneurs d'apporter un regard critique et distancié. C'est un moment d'échanges et de débats sur les désirs chorégraphiques de chacun, qui permet à terme de se rejoindre sur le projet du ballet.

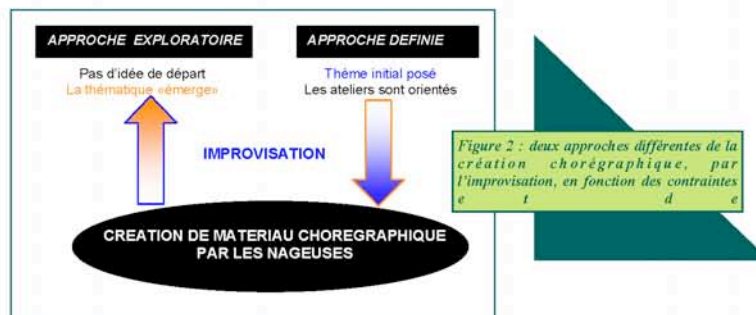
Avantages :

Les contraintes étant plus définies, on se rapproche plus rapidement de la composition.
C'est un avantage considérable car la gestion du temps sur la saison sportive s'avère être très délicate pour ne pas épuiser les nageuses.

Inconvénients :

L'entraîneur ne se laisse pas toujours la possibilité de rebondir sur les productions, afin d'enrichir son propre imaginaire avec celui des athlètes.

Par cette approche, le travail de formalisation orale préalable est important car les nageuses ne doivent pas se sentir de simples exécutantes, mais bien actrices et créatrices autour de cette idée d'une orientation prédéfinie.



L'entraînement à la créativité : l'improvisation en Natation Synchronisée ►►

>> Familiarisation avec l'effort de ballet

Le temps réservé à « l'exécution » en natation synchronisée est toujours très important et doit être directement lié aux exigences de la discipline. La balance entre l'exigence de qualité de la réalisation et le travail de la condition physique des ballets est une préoccupation permanente chez l'entraîneur.

La confrontation à l'effort de ballet est directement liée à l'élaboration de la chorégraphie et au moment où celle-ci est finalisée. Les équipières ont tout au long de la saison deux ballets à nager pour la catégorie senior (programme technique et programme libre - épreuve combinée à part) et vont travailler la condition physique avec ces deux ballets, sur des difficultés spécifiques.

L'exécution de ces ballets entraîne, à la longue, une lassitude par l'aspect répétitif des mêmes parties chorégraphiques ; l'improvisation permet d'explorer d'autres efforts, inhérents aux combinaisons effectuées, et par là même d'élargir le répertoire d'expériences vécues au niveau physique. Elle est un outil simple et fonctionnel qui permet :

- De garder un contact permanent avec l'effort de ballet tout au long de la saison, même quand le temps réservé à la réalisation d'exercices particuliers (technique, précision de l'exécution, qualité de mouvement, mise en place des portés, réglages des formations, etc.) est prédominant dans les séances d'entraînement.
- D'élargir la gamme d'expériences vécues au niveau physique et permettre à la longue une adaptation plus rapide à la réalisation des difficultés du ballet de compétition.

Exemples : en début de saison, les nageuses effectuent des improvisations courtes (30 à 40 s) répétées sur une durée de 20 mn. Celles-ci peuvent venir en support à l'échauffement ou en fin de séance pour renforcer les thèmes travaillés.

>> Situations collectives

Dans les improvisations collectives, ce qui est intéressant est ce qui se passe entre les individus en action.

► Recherche du matériel chorégraphique

La chorégraphie du ballet d'équipe doit faire apparaître des « effets visuels » (figures à deux, à trois, à quatre etc.). Ces combinaisons de groupe sont construites pour l'œil du spectateur, qu'il soit juge ou public. Il s'agit d'émerveiller, de gratifier le regard. Si, en plus, l'imaginaire est stimulé par le caractère évocateur de la combinaison, le regard sera doublement gratifié.

Ces effets visuels sont aussi intéressants dans le registre de l'exécution. Les nageuses sont en effet proches les unes des autres, voire liées physiquement. L'espace dans lequel elles évoluent oriente ainsi le regard du spectateur à la lecture de la chorégraphie.

Les nageuses sont en premier lieu réticentes à cette proximité, car leur marge de liberté de mouvement semble réduite. Il faudra donc créer des situations collectives qui sollicitent des gestuelles prenant en compte cette restriction d'espace.

Exemples de thèmes :

- *À deux : partir en déplacement face à face à l'opposé, au moment de la rencontre créer une combinaison par le contact. Veiller à ne pas fuir le contact mais l'investir, se donner la possibilité d'utiliser le poids, la prise d'un des membres, pousser, soulever, etc.*
- *Alterner répulsion et attraction.*
- *Effectuer des combinaisons où l'une et l'autre se portent à tour de rôle.*
- *Garder les mains attachées, à tour de rôle la direction du mouvement est lancée (le fait de le lancer à tour de rôle permet à chacun de suivre et de se laisser guider, le mouvement est plus fluide). C'est un travail d'écoute...*

► Dynamique de groupe

Ces exercices sont des occasions d'échanges. L'entraîneur peut ainsi faire coproduire indépendamment des affinités personnelles, la confrontation des différents imaginaires est alors très riche.

Cela permet également, en cas de conflit dans le groupe, d'atténuer le registre émotionnel et de revenir un instant sur le contenu du projet collectif (ce qui n'exclut pas la résolution du conflit par la suite). Cela crée une relation structurellement différente qui transforme les échanges et re-structure le groupe.

►►► L'entraînement à la créativité : l'improvisation en Natation Synchronisée

►► Quelques principes

- Respecter les règles de sécurité, sur terre comme dans l'eau (chute, retombée des portés...). Éveiller le niveau de vigilance, improviser, ce n'est pas faire n'importe quoi.
- Formuler des consignes qui permettent de s'exprimer dans un cadre défini.
- Donner des retours sans jugement de valeur. Il n'y a pas de moralité ni de normalité dans ce travail.
- Répéter la même improvisation plusieurs fois. Les conditions d'émergence du geste vont changer, il y aura parallèlement une auto-observation de l'interprète et un travail d'observation chez celui qui regarde.
- Veiller à ce que le mouvement n'ait pas de fin en soi, pour jouer sur la continuité et l'exploitation du moment où le vide s'installe.
- Utiliser le temps présent.

> Planification

On distingue différentes phases dans l'approche qui doit être mise en place pour atteindre les objectifs et parvenir à opérationnaliser la créativité attendue.

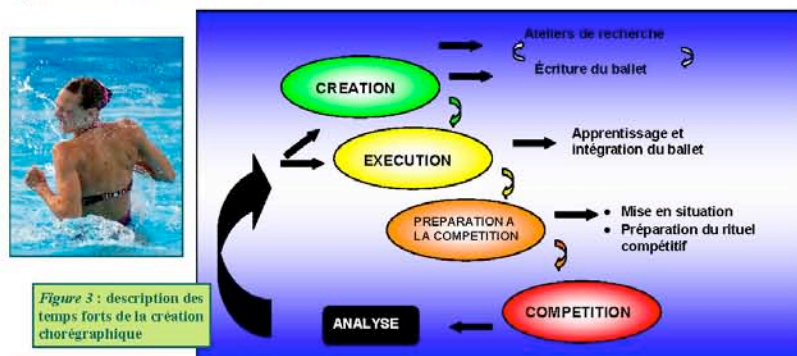


Figure 3 : description des temps forts de la création chorégraphique

1. Création du ballet

Mise en place des « ateliers de recherche » avec la participation des nageuses. Ces ateliers poursuivent, au delà des retombées en termes de créativité, différents objectifs :

Objectifs chorégraphiques : préparation de la saison suivante ; explorer sans limites, surprendre dans le contenu, réinvestir les nageuses sur des prises d'initiative, situations collectives pour le ballet d'équipe, alternances de thèmes avec peu de contraintes, et affiner au fur et à mesure en intégrant les contraintes de l'activité.

Objectifs motivationnels : aération, rupture de la routine du ballet en cours, positionnement différent en cours de saison, ré-appropriation de l'activité dans le domaine du plaisir et du jeu.

Objectifs techniques : intégration des contenus des cycles précédents. Mise en situation sur le caractère unique de l'épreuve de compétition par rapport aux contraintes d'improvisation fixées, transformation des échanges dans le groupe, retour à la création et à l'initiative, exploration et intégration des contenus des cycles précédents.

Composition du ballet

Les improvisations dans cette période ne peuvent se substituer au travail laborieux d'agencement et de mise au point des idées, il s'agit d'écrire le ballet. Les improvisations peuvent correspondre aussi à des attentes plus larges, sur différents plans :

- Aide à l'écriture,
- Travail des intentions du ballet, expressions
- Début du cycle de préparation physique spécifique,
- Intégration des techniques (appuis, propulsions, etc.)

L'entraînement à la créativité : l'improvisation en Natation Synchronisée ►►►

2. Exécution

INTEGRATION DU BALLET (en collectif) jusqu'à l'échéance de première présentation.

Il s'agit d'une phase d'appropriation du contenu :

Identification précise des espaces entre les nageuses. Mise en place des portés.

Travail de la qualité de mouvement avec comme exigences :

- Intention,
- Amplitude et prolongement, hauteur maximale au dessus de l'eau,
- Coût énergétique musculaire minimal,
- Mémorisation par répétitions,
- Continuité du cycle de préparation physique.

Les improvisations permettent dans cette période d'accroître les possibilités de réponses aux exigences (5 points évoqués ci dessus) du ballet. Il s'agit de faire autrement, sous d'autres angles, à partir d'une même consigne.

On part du principe que c'est la situation qui apprend.

3. Préparation à la compétition

Détermination du moment où il va y avoir un « arrêt du travail de construction » et une préparation à la mise en situation de compétition avec la préparation au caractère unique de l'épreuve compétitive.

Phase de collaboration et d'appropriation de la performance pour la compétition.

Retours sur les situations techniques mises en place pour répondre aux évaluations.

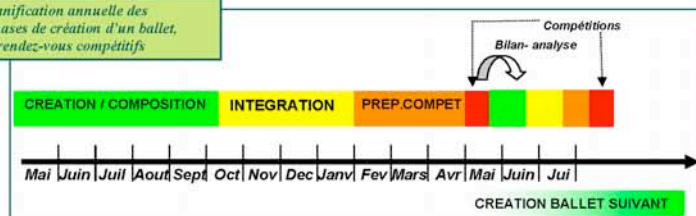
Les improvisations peuvent être courtes en début de séance, en fonction des retours précédents, ou constituer exclusivement une séance dans la semaine. On les retrouve pour renforcer les intentions du ballet, en échauffement physique / enchaînement du ballet, afin de réintégrer des techniques travaillées, ou comme préparation au caractère unique de l'épreuve de compétition (évaluation et regard des autres nageuses).

4. Compétition

5. Évaluation, amélioration chorégraphique

Phase très opérationnelle, une collaboration est souhaitée entre les entraîneurs et les nageuses. En fonction de l'analyse, des modifications peuvent être envisagées : soit relatives à l'exécution, soit relatives à la conception chorégraphique.

Figure 4 : Planification annuelle des différentes phases de création d'un ballet, intégrant les rendez-vous compétitifs



>> Conclusion

Être créatif ne signifie pas seulement inventer une proposition originale. C'est aussi avoir la possibilité de s'adapter aussi bien à l'imprévu qu'à la contrainte la plus forte.

En natation synchronisée, au nom de l'aspect particulièrement défini (synchronisation, géométrie, alignement corporel, respect des positions), on limite la créativité, soulignant que les carences des athlètes sont techniques ou physiques. La créativité ne peut se substituer à l'incontournable technique. Aborder la discipline uniquement sous cet angle est stérilisant pour le devenir des nageuses au sein même de leur pratique. Cela limite la portée des ballets présentés lors des compétitions.

L'approche proposée se définit comme permettant un apprentissage en situation, «c'est la situation qui apprend» nous affirme Schwint (1990) qui s'interroge sur l'intégration des contenus et des ressources accumulées tout au long d'un parcours.

Artiste Ou Sportif

Marie-Christine OKEL

Dans les disciplines dites artistiques, le corps est vecteur d'expression, lieu de plaisir esthétique de grâce. La performance de haut niveau exige alors « maîtrise » technique, support essentiel à l'expression artistique, à l'émotion.

Comment intégrer un travail à composante artistique dans une recherche de performance ? L'expression artistique est-elle affaire d'inspiration, de prédispositions naturelles ; quelle est la part du vécu corporel ? Quelle place et à quel moment envisager un développement des qualités artistiques ? Comment « travailler » l'artistique pour donner le pouvoir à l'athlète d'influer sur le juge (phénomène inconscient) ? Quelle est la part de subjectivité dans le jugement « artistique » ?

A LA TRIBUNE :

- ~ Alban PREAUBERT
- ~ Annick DUMONT
- ~ Cédric OVIDE-ETIENNE
- ~ Didier LUCINE représenté par Mérovée EPHREM
- ~ Florine DUCHAMPS représentée par Olivier CHAPUIS
- ~ Isabelle SEVERINO
- ~ Stanick JEANNETTE

Réflexion de chacun de nos intervenants sur le thème du débat

▪ *Alban PREAUBERT - Médaillé de Bronze en Grands Prix Seniors*

Je pense que le patinage artistique peut disposer d'un avantage concurrentiel fort par rapport aux autres disciplines sportives, puisqu'il consiste donc en un mélange unique des genres, en un dualisme sport-art. C'est cependant pour moi un atout dangereux. Car la frontière ne me semble pas assez définie, comme le prouve la tenue de ce débat. Puisque personne ne semble se mettre d'accord sur la dimension, artistique ou athlétique, qui doit primer dans le patinage, les téléspectateurs, mais également les athlètes, les juges et les entraîneurs, n'ont plus les repères nécessaires pour réellement comprendre la discipline. Et cela est réellement problématique puisque les interprétations sont trop fluctuantes, et que le grand public est donc perdu et a le sentiment de ne plus pouvoir faire confiance au système mis en place (notamment jugement). Pour moi, les instances devraient réellement trancher et choisir une orientation plus claire, soit en revalorisant les difficultés techniques ou, au contraire, en les considérant comme accessoires. Aussi, je fais une observation complètement paradoxale. Pourquoi un sport possédant à priori une telle prédominance artistique est aussi standardisé et stéréotypé? Que ce soit au niveau musical, chorégraphique ou même du choix des costumes, il semble que les instances aient poussé ces dernières années tous les patineurs à s'enfermer dans une même voie. Cela est bien sûr dommageable. Sans un renouvellement permanent, l'image de ce sport se déprécie rapidement et celui-ci devient risqué de devenir clairement dépassé.

▪ *Annick DUMONT - Entraîneur National de Patinage Artistique*

Le patineur est-il un artiste ou un sportif? Le patinage est-il un art ou un sport?

Pour commencer: qu'est-ce que l'art, qu'est-ce que le sport?

Art : Etymologiquement: Manière de faire une chose harmonieusement selon certaine méthode, selon certains procédés non codifiés. (Proche de l'apprentissage du geste sportif).

Sport : Se dit de la pratique méthodique règlementée et codifiée de toute espèce d'exercices physiques.

Pour mieux comprendre, distinguons ce qui rapproche et ce qui diffère :

Ce qui les rapproche

Le Rêve Si l'émotion que procure art et sport est différente, les deux font rêver.

L'Expression est le moteur de tout art mais aussi de tout sportif par la démonstration de ses capacités de performance.

L'Apprentissage La création artistique comme la danse ont les mêmes règles, les mêmes exigences d'apprentissage et de travail que le geste sportif juste.

La Sublimation de l'humain par la création artistique et par la performance sportive.

L'audace Recherche perpétuelle de nouvelles sources d'émotions dépassement des limites esthétiques pour l'art/ recherche de nouvelles performances pour dépasser les

limites du corps humain pour le sport.

Le Doute Moteur du peintre qui a tant de mal à donner le coup de pinceau final.

Moteur du sportif dévoré par la recherche de l'excellence, de la performance.

Unique est chaque œuvre artistique tout comme chaque performance sportive.

L'Argent : Nouveau record du monde... 106,5 M\$ pour le «Nu au plateau de sculpteur» de Picasso.

Mais les salaires des sportifs sont aussi vertigineux...

Tiger Woods/ Pablo Picasso: 1 partout la balle au centre

Le chorégraphe Royston Maldoom utilise la danse comme outil de socialisation et de développement personnel pour des jeunes de quartiers difficiles de Berlin tout comme le ferait un club de sport, foot, boxe etc. Pour une fois l'art a une démarche que le sport à depuis toujours... de quoi décomplexer le sport!!

Ce qui diffère

Finalité créatrice pour l'art/ performance quantifiable pour le sport... sauf dans certains sports comme le patinage.

Hiérarchie dont résulte la compétition n'existe pas dans l'art. Quoique... pas si simple!

Esthétique but de l'œuvre artistique, en sport ne se retrouve qu'éventuellement dans l'efficacité du geste sportif... sauf en patinage ou elle entre dans les critères de jugement.

Divers et multiples sont les modes d'expression de l'art tandis que le sport c'est faire travailler son corps. Point. (Sauf les échecs dits «sport cérébral»... depuis que ma fourchette et mon couteau sont «art de la table»! ;-)

Homéopathique... Soit 13 éléments obligatoires à exécuter en 278 secondes, total 21''38 pour chaque élément ce qui laisse peu de temps pour créer. CQFD

Débat/Développement

L'imbrication des notions communes à l'art et aux sports à composante créative comme le patinage rend le débat stérile tant les notions qui définissent art et sport (patinage) sont similaires:

Milliers d'heures de gammes pour devenir un grand pianiste, de barre pour devenir un grand danseur sont la même discipline d'entraînement que les sportifs de haut niveau. L'art rejoint le sport.

Programmes parfaits de Yagoudin, Gordeeva Grinkov etc... peuvent procurer une émotion intense tout comme le requiem de Mozart ou une toile de Chagall.

Le sport rejoint l'art.

Le critique d'art Louis Leroy face au tableau de Monet «Impression soleil levant» à l'exposition de 1874 ironisait, malveillant, qualifiant ce groupe de peintres d'«impressionnistes». Aucun doute qu'il avait autant de problèmes avec ce qui est nouveau que peut-être certains garants de l'esthétique du patinage!

Pourtant notre sport prétend quantifier, codifier, noter

1 la composante esthétique du geste sportif (GOE)

2 la composante créatrice de la chorégraphie de l'interprétation etc...

Ce qui n'existe pas dans l'art... sauf quand les critères sont le prix des toiles, le nombre d'entrées au théâtre, le nombre de cd vendus.

Tout se mesure et se classe. Ca doit être dans nos gènes.

Les besoins de codification nécessaires à la comparaison des performances du patinage sont des freins sérieux aux tentatives d'innovation à la recherche d'esthétiques nouvelles propres à l'art. Des chorégraphies de Angelin Preljocaj ou de Maguy Marin ne sont pas encore entrées dans notre sport. Recherche, avant-garde, nouveauté ne font pas (encore) partie des «program components»

En fait, artiste ou sportif, cette question résonne comme un complexe que les patineurs auraient sur les danseurs. Aucun danseur ne se demande s'il est un sportif car il l'est. De même chaque patineur a une part d'artiste en lui.

Conclusions

Notre sport n'est pas un art tant qu'il y a compétition.

Toutefois notre sport se sert d'un art «premier» comme support: la musique, empruntant l'esthétique et l'interprétation comme critères de la performance.

Bien sûr l'art et le patinage ont beaucoup de points communs mais la question est centrée sur l'athlète: Comment arriver à gagner en patinage?

Je suis au regret de vous dire qu'il n'y a pas de recette miracle, nous aurons à entraîner des athlètes dont la passion est la technique et d'autre, la dimension artistique.

Notre talent d'entraîneur sera de nous adapter aux dons de chacun et d'en tirer l'essence pour parvenir à atteindre le maximum de son potentiel.

Le don prédominant doit être utilisé pour développer et faire progresser chacune des facettes du patinage.

Il faut donc valoriser et développer le don de nos patineurs qui deviendra le moteur de la performance globale. Il s'agit bien de combiner la virtuosité d'un engagement physique maîtrisé à l'impact émotionnel d'une esthétique parfaite. Telle est notre définition du patinage à Champigny.

Tara Lipinski, technicienne devenu artiste ou Katarina Witt artiste devenu technicien, dans leur recherche de perfection ont su équilibrer les points forts et les points faibles de leurs potentiels.

Finalement, la réponse est en chacun des enfants qui a envie de monter sur la glace pour patiner, en chacun des athlètes qui ajuste sa position pour exécuter son programme. Elle est en chacun des pratiquants selon ses motivations, sa sensibilité.

L'important est que chacun, artiste ou sportif, trouve le mode d'expression, le moyen de se dépasser qui le fera vivre plus intensément sa passion et l'amènera à vouloir gagner.

▪ *Cédric OVIDE-ETIENNE - Entraîneur de Ballet sur Glace*

Je lis «Artiste « ou «sportif»...Je tique...je m'étonne de ce «ou»...

Il me paraît inconcevable de dissocier, et à fortiori d'opposer ces deux termes Artiste et Sportif quand il s'agit de Patinage Artistique: La magie de cette discipline, c'est justement ce subtile métissage: Pouvoir être à la fois un sportif au sens athlétique du terme, et artiste.

Si un individu s'obstine à se présenter sur la glace avec ce désir d'apprendre, c'est que probablement cette personne a des qualités à exploiter et/ou des choses à dire, à exprimer sur la glace...

L'Art, c'est quoi: c'est *la création-invention, au niveau du mécanisme de la pensée et de l'imagination, d'une idée originale à contenu esthétique, traduisible en effets par nos sens..*

Plus simplement, j'ai envie de dire «*l'Art, c'est toucher l'autre*».

La mission d'un entraîneur n'est-elle pas de cerner son patineur, d'en déceler et identifier ses qualités pour exploiter et optimiser un potentiel....

Il lui impose une éducation technique et lui ouvre les portes sur la dimension artistique:

SENSIBILISATION A L'ART:

Pourquoi ne pas dès le départ, sensibiliser ou donner une culture artistique :On pense en premier à la danse et à tous ses styles...mais pourquoi pas prendre un cours de piano(pour développer l'oreille), assister à une mise en scène de théâtre, une exposition de peinture, de sculpture, voir un film , assister à une comédie musicale ou pratiquer une autre discipline de corps, complémentaire du Patinage.

Nous avons une mission d'éducation: Pourquoi ne pas s'intéresser à tous ces modes d'expression et laisser le libre choix à l'athlète, à l'équipe...

Comment?

Des vidéos..; des sorties éducatives...des expériences auditives....internet...

EX: On se souvient tous d'un Elvis Stojko, athlète axé plus sur le côté technique de son activité, et qui a su, en pratiquant et se spécialisant dans les Arts Martiaux, exploiter son sens artistique :ça lui a permis d'élargir sa compétence en la matière et de se singulariser.

«Faisons de nos athlètes des êtres libres et polyvalents»

EXPERIMENTATION/WORKSHOPS:

Voilà une idée intéressante que de travailler la dimension artistique en permettant aux patineurs de «vivre des expériences»....seul...en duos...en groupes...peu importe...le principe, c'est de dessiner un cadre et dans ce cadre, on les met en situation de développer leur imaginaire...mise en situation...improvisation...consignes plus précises...et puis.... cadre directif plus large....

Le patineur devient «acteur»....il s'est substitué au simple «apprenant - récitant - répétant »...on lui offre la chance de s'intéresser, de se prendre en charge, de se responsabiliser....Peut-être prendra-t-il par la suite des initiatives...

EX: Michel Piccoli disait que le souffle de l'acteur c'est d'être dans une quête continue et de faire corroborer son imaginaire avec celui du réalisateur....

EX: Régine Chopinot, Danseuse, chorégraphe dit:»Qu'est-ce qui me pousse après maintes tentatives, maints essais à passer encore à l'acte, à produire encore, à me confronter encore à ces mêmes indispensables, indépassables, irréductibles, insolubles compagnons que sont un musicien, une éclairagiste»

PROGRAMME = PROJET ARTISTIQUE

Par la suite.....

Monter un programme c'est élaborer un vrai projet artistique avec une **trame**, un **squelette**, une **dramaturgie** (=Art de raconter des histoires)...Cela implique une vraie implication de l'entraîneur, le chorégraphe et du patineur ...une collaboration, avec pourquoi pas des tâches clairement définies pour chacun... (Valable pour un groupe, également) **immersion** dans le thème....recherche....musique....gestuelle...costume/tunique.....intervention d'une tierce personne spécialiste....imbrication de tout

*EX: Catherine Samie, doyenne de la comédie française estime qu'un acteur de théâtre ne quitte jamais le **squelette** d'une pièce, à savoir son texte:»On le garde sur soi tt le temps, on le triture, on le note»*

Quel est le squelette du programme du patineur? N'Est-ce pas en partie son aisance technique dont il va se servir pour sublimer son sens artistique?

Certains ont dit que Michelle Kwan n'avait pas besoin de chorégraphie, tant sa seule présence, son attitude, son charisme suffisait à la rendre magnifique, à la fois Sportive et Artiste.....

- *Didier LUCINE - Entraîneur du Pôle Espoir d'Annecy de Patinage Artistique représenté par Mérovée EPHREM*

Mérovée enseigne au club d'Annecy et s'occupe en particulier de la chorégraphie. Elle a monté tous les programmes de la saison qui vient de s'achever et vient de finir les montages des nouveaux programmes des patineuses annéciennes appartenant à l'équipe de France Jeune.

Elle va donc nous faire part de son expérience...

Introduction :

- Partager l'expérience que j'ai pu acquérir durant cette saison et mes années de pratique.
- Fonctionnement de notre club
- différents chorégraphes :
-Allen SCHRAMM

-Pasquale CARMALENGO

-Angelika KRYLOVA

=> grâce à ces rencontres => développement du sens artistique+ envie de recherche

NOS CONCURRENTS

⇒ Nord américains, canadiens, russes, japonais

USA/CAN :

- patineurs issus d'un milieu aisé
- possibilité de pratiquer danse + musique depuis leur plus jeune âge

RUSSIE :

- formés en tant que danseur
- ils montent d'abord la structure et après ils choisissent une musique
- la technique en priorité

JAPON :

- jeune pas trop de choré
- misent sur la glisse, capacité à se déplacer facilement, et sauts
- plus tard ils font appel à de bons chorégraphes !

⇒ Nous n'avons pas le même système que ces pays donc nous devons essayer de conjuguer à partir de nos ressources et en tenant compte de leur influence afin de développer son sens artistique

⇒ l'idéale : être danseur et sportif comme aux USA

On a besoin de :

- ⇒ travail d'expression scénique
- ⇒ travail de transitions
- ⇒ travail sur la musique

NOTRE FONCTIONNEMENT AU CLUB D'ANNECY

Nous avons deux professeurs de danse :

- l'une : en salle, bases du classique
- l'autre : travail en équipe avec moi, se charge de répondre aux exigences actuelles, travail sur glace

Chorégraphie il faut Il faut être curieux, observer, se déplacer en compétition nationale, international, visionner des vidéos grâce à l'outil internet, assister à des spectacles, organiser des moments d'improvisations, garder l'identité du patineur, s'intéresser à la musique, etc.

Nous possédons :

- des heures pour le travail des composants
 - des horaires aménagées
- ⇒ c'est ce que nous mettons en place dans notre club pour améliorer notre côté artistique mais on a besoin d'autres choses encore :
- expression scénique
 - mime
 - plus d'heures de danse
- ⇒ organisation et relationnel

CONCLUSION

Idéal :

- danse dès le plus jeunes âge
 - formation musicale
 - issu d'un milieu aisé
- ⇒ chose extrêmement rare en France !
- ⇒ donc nous devons nous adapter pour tirer le meilleur de nos patineurs et leur donner une chance d'y arriver !

▪ **Florine DUCHAMPS - Entraîneur de l'Equipe Championne de France Elite 2009 de Patinage Synchronisé**

" Une anecdote : J'ai grandi dans le club de Bordeaux où durant des années nous avons accroché au mur, une vieille affiche de couleur noire où était inscrit :

Le patinage: Un Art, Un Sport, Un Spectacle...!!!

Aujourd'hui, les ingrédients sont les mêmes, je changerai peut-être l'ordre :

"Le patinage : Un Sport, Un Art, Un spectacle..."

En quête d'excellence, il faut juste que les ingrédients soient bien dosés.

Une équipe de patinage synchronisé doit maîtriser les éléments techniques et artistiques en recherchant le synchronisme le plus pur.

Un équilibre intelligent et contrôlé de ces composantes permettra une plus grande homogénéité et harmonie."

▪ **Isabelle SEVERINO - Championne d'Europe 1994, 2005 en Gymnastique et Vice Pdte du CNOSF**

La dimension artistique dans la gymnastique est quelque chose de très important....

Elle fait partie de l'appréciation du juge sur certains critères et nous pouvons être sanctionnées jusqu'à 0,5 pts si le juge estime que la dimension artistique n'est pas assez représentée.

Cependant cette dimension artistique n'est valable que sur 2 agrès (poutre et sol), les barres asymétriques et le saut de cheval ne sont pas assujettis à cette notation artistique.

Même si l'on essaye dès le plus jeune âge d'appréhender cette valeur artistique, en gymnastique ce qui prédomine c'est avant tout la maîtrise technique ainsi que l'exécution parfaite.

La gymnaste délaisse donc dans un premier temps cette dimension artistique, pour apprendre au plus vite un grand bagage technique.

C'est pour cela que la dimension artistique ressort beaucoup plus sur les gymnastes expérimentés. Après avoir maîtrisé leurs éléments techniques elles sont plus à même d'y ajouter un plus artistique!

Cependant il y a quelques exceptions: celle qui ont déjà ce côté artistique naturellement et qui n'ont pas besoin de le travailler, elles s'appliquent juste éventuellement à le perfectionner!

A l'inverse, une gymnaste qui ne se sent pas très à l'aise avec l'artistique, même en le travaillant énormément aura toujours du mal à faire passer une émotion...

Pour cela nous travaillons beaucoup avec des chorégraphes, en faisant des barres de danses, et en travaillant la chorégraphie sans les acrobaties.

Il est important pour le sol de faire un choix musical qui se rapproche des envies ou du caractère de la gymnaste.

Le plus difficile étant bien sûr d'allier la maîtrise de la technique à la dimension artistique lors du passage de compétition où la gymnaste est en période de stress, et donc moins disponible pour interpréter au mieux sa chorégraphie !

▪ *Nathalie PECHALAT & Fabian BOURZAT 4^E AUX championnats d'Europe et du Monde 2010*

Pour nous, l'expression artistique est la somme entre un sens artistique inné et le travail plus l'engagement que l'on y met. Si le côté artistique résonne comme un élément important dans une carrière de patineur, donc une carrière sportive, on prendra plus de temps pour ne pas délaissé ce que l'on aime le plus.

Il est vrai que la danse sur glace se situe entre le sport et l'art. Le jugement se fait sur des éléments techniques, donc « techniquement », nous ne sommes pas « obligés » de répondre ou de suivre à des critères artistiques. Sauf que le juge est une personne comme une autre et qu'elle réagit comme n'importe quel membre de l'audience. Il faut donc arriver à un compromis entre ce qui nous (en tant que patineur) nous touche et ce qui parle à l'audience.

D'ailleurs, ce qui touche un néophyte est différent de ce qui touche un connaisseur. Car au delà du jugement que portera un connaisseur - pas forcément un juge ou un contrôleur - sur la technique, il verra la recherche chorégraphique, les clin d'oeil et les « détails intéressants ». Le néophyte lui jugera en mode binaire : j'aime/j'aime pas. C'est pour une des raisons qui explique pourquoi les patineurs choisissent des thèmes « classiques », j'entends par là : connus, plus facilement accessible. Après, il y a aussi la démarche que font certains : montrer qui nous sommes et ce que nous aimons danser ou faire passer comme message : stratégie beaucoup plus délicate, mieux : un luxe. qui ne s'arrête pas uniquement au niveau technique. Il faut avoir une certaine reconnaissance des juges pour le tenter.

Pour développer son sens artistique, la 1ere démarche nous semble être : la curiosité : s'intéresser à ce qui se passent dans les styles de danse et dans d'autres milieux artistiques et culturels.

Ensuite, il faut avoir un bon réseau : pour bien choisir les personnes avec qui travailler (dans n'importe quel domaine selon le thème choisit). Et puis bosser, plus pour ceux pour ceux qui ont moins de sens artistique inné. (Comme pour Fabian et moi : il a plus de « talent » alors je dois travailler plus : c'est comme ça !!!!) On peut commencer à travailler des styles de danses dès le début, quand on commence à patiner. Les russes eux font de la danse classique tout au long de leur carrière, pour le maintien, la rigueur et la fluidité des mouvements de jambes, dos et bras. Après pour être capable de les incorporer dans une chorégraphie sur glacé il faut être à notre sens un peu plus âgé : mais cela est propre à chacun. Il est sur que lorsque l'on est sûr de ses appuis on aura plus de facilité à oublier la technique, pour danser et exprimer quelque chose. De toutes façons rien n'est perdu : car s'il on apprend à danser alors que l'on est pas encore capable de le faire sur glace, le jour on l'on aura le niveau : tout ira plus vite et sera plus naturel.

Aujourd'hui, on tend plutôt à voir des performances techniques voir acrobatiques sur glacé, cela prend souvent le pas sur la recherche chorégraphique. Pourtant la majorité des compétiteurs lors de grands championnats sont capables de montrer plus que ce qui est simplement demandé techniquement. Je pense que l'on (les danseurs sur glace) ne le

fait pas assez car cela n'est pas assez récompensé par le système (au contraire de l'ancien jugement). Aujourd'hui, il faut être stratégique et efficace : on va au plus vite, au plus direct. On a tendance à oublier la partie la plus importante (émotionnellement) car si elle l'est pour le public, elle ne l'est pas pour le système. Le système est objectif, l'émotion n'est pas « calculable ».

Pour être complet et devenir un champion charismatique, il faudra jouer sur les 2 tableaux : ne pas choisir son camp, car le 1er forme des champions stratèges dont les performances sont propres et le 2ème ne forme pas de champions, seulement des « chouchous » du public. Pour nous, c'est très important de conserver le sens artistique de la danse sur glace car c'est l'essence même de ce sport.

▪ **Stanick JEANNETTE - Médaillé de Bronze aux Championnats d'Europe 2001 et 2003 de patinage artistique**

La dimension artistique dans le patinage a toujours engendré de vives discussions. Il faut d'abord définir ce que l'on entend par dimension artistique. En patinage on peut parler des cinq composantes mais plus largement l'artistique est l'association de l'engagement corporel (toucher de glace, qualité d'exécution) et de l'interprétation du patineur. Le problème est alors de reproduire à l'identique une performance artistique.

Pour y répondre la dimension artistique ne doit pas être considérée comme une simple cerise sur le gâteau que l'on rajoute quand on a acquis une bonne technique mais une construction qui débute dès le plus jeune âge. Car la technique s'appréhende, s'exécute et se termine dans une recherche d'esthétisme. Par exemple dans l'apprentissage d'un saut on peut travailler l'artistique dès la prise d'élan. Il s'agit donc d'intégrer dans un travail de répétition d'un élément technique une recherche de création artistique. Notamment on peut assimiler des mouvements et une couleur chorégraphique pendant le travail de patinage et de pas : par exemple un contre rocking dehors avec sortie cassé à dynamique flottante.

Lors d'un travail chorégraphique, il faudrait laisser le maximum de place au ressenti de l'athlète afin de trouver la couleur de ses mouvements. Donner une ligne directrice sans demander une reproduction exacte de ce que l'on montre. On cherche à créer un univers, une façon de bouger propre à l'athlète. Ce dernier doit assumer ses mouvements, analyser son patinage afin d'exploiter ses atouts et transformer ses défauts en qualités. De cette manière, l'athlète pourra être en accord avec lui-même et ne récitera pas mais interprètera avec conviction.

Être en adéquation avec soi même quand on s'exprime avec son corps est primordial. Non seulement on est juste dans l'interprétation, mais on est également dans de bonnes conditions pour la réalisation des éléments techniques. Afin de développer chez l'athlète le ressenti artistique il est nécessaire que : Le mouvement soit « vécu » par l'athlète et que l'athlète vive ses mouvements. C'est comme cela que le patineur aura les capacités de toucher le juge et donc d'influer sur le jugement. Certes on ne peut pas nier les qualités innées de certains patineurs mais tout n'est pas affaire de prédisposition. Il existe des patineurs avec des qualités de finesse, de précision, de toucher de glace, mais c'est à ce niveau que le rôle de chorégraphe intervient.

QUESTIONS

Seuls les élus pourront faire changer le système actuel, clarifier les principes de notation.

L'art est l'innovation, la création artistique. On peut se demander où est l'art aujourd'hui dans le patinage : un champion olympique n'est au final que l'exécution parfaite de tout ce qui a été fait depuis des siècles, sans création ! Ainsi, pour dire qu'un patineur est artiste, il manque une composante.

A noter aussi que la démarche artistique peut se faire en développant la culture artistique dès les premières années dans les clubs, pas seulement au niveau des équipes nationales.

L'avenir des clubs n'est il pas de ne pas s'orienter vers toutes les compétitions mais plus vers le monde du spectacle? Ou du moins de proposer les deux directions ?

Nous sommes dans un monde sportif. Mais à force de vouloir codifier une discipline à l'origine très suggestive, on en arrive à des ballets qui se ressemblent (à l'instar de la synchro).

Le sport repose sur une entité unique, les clubs. Ce sont les seuls supports de détection. Leur but est d'amener chaque athlète à son maximum de potentiel, qu'il soit de haut niveau ou non ! Il faut laisser les patineurs accéder à leur rêve, et non de les faire rêver de choses qui n'existent pas.

Si les clubs délaissent la compétition, cela signifie plus de jugement. Dans ce cas, il n'y aura plus de nécessité d'être affilié à la fédération. Le club en tant que tel n'aura plus de raison d'être. Pour autant, Il est dommage que la formation ne soit pas plus orientée vers la mise en représentation des patineurs qui pourraient favoriser à la fois leur performance artistique en compétition amateur et un prolongement de carrière, de vie sportive dans des troupes professionnelles.

Devient-on ou naît on artiste ?

On a tous un côté artistique. Seulement, on n'y fait pas assez attention dans la détection qui reste plus axée sur la technique.

La démarche du patinage est plus la recherche d'une personnalité (individuelle, du couple ...)

Même si le côté artiste n'est pas inné, on peut le développer, voir même le pousser dans des domaines musicaux originaux. Un « Champion, Athlète et Artiste » en patinage est un être d'exception. Il n'en existe que peu. Il n'y a aucune nécessité à perdre une énergie folle à ne faire que des athlètes artistes. Il faut être humble, prendre le meilleur de chacun et l'amener au maximum de son potentiel. Le but ne doit pas être d'en faire un champion à tout prix, il faut respecter le choix de l'athlète. Au final, le patinage reste un sport ! Un autre point important est d'oublier les « guéguerres » entre

clubs, et détecter ce pour quoi est fait l'athlète (danse, solo, couple...) et mettre son ego et les problématiques financières internes du club de côté.

Quelle est la priorité quand on monte le programme ?

D'abord un peu la technique, mais il faut trouver le juste milieu entre la recherche chorégraphique, la musique et la technique.

Par rapport au règlement, on privilégiait d'abord la technique, mais aujourd'hui, ça contrebalance un peu. Mais n'est-il pas un peu tard pour ce revirement de situation ? Faut-il enlever des éléments techniques pour plus d'artistique ?

L'art ne se codifie pas vraiment, il manque une composante qui pourrait être innovation, création, originalité... mais aujourd'hui la technique est trop prépondérante pour laisser plus de place à l'artistique. Même dans le programme du champion olympique Plushenko il n'y a pas d'artistique, c'est un très bon technicien. Les entraîneurs pourront peut être à la longue faire changer le système, en recherchant des variantes dans les pirouettes par exemple, ce qui permettrait de développer un côté artistique supplémentaire. Et ce, malgré le carcan réglementaire qui laisse peu de place à l'artistique.

Pourquoi est ce que certains programmes artistiques peuvent paraître « plat » ?

Les jeunes patineurs apprennent de leur entraîneur des mouvements, des gestuelles, mais on ne laisse pas la place pour leur propre initiative. Cela les limite quand on leur demande un programme artistique.

Ateliers

Analyse Vidéo De Programmes En Patinage Artistique

Hélène LE ROUX

helenelr@gmail.com

L'objectif de cet atelier sera d'affiner et de préciser la compréhension des critères qui composent les composantes, à l'aide du visionnage et de l'analyse de vidéos mettant en scène de façons plus ou moins évidentes ces critères.

Travail Sur Les Composantes

Gilles VANDENBROECK

gilles.vandenbroeck@wanadoo.fr

Cette séance s'est déroulée à la suite de la présentation des Composants de Programme toutes disciplines confondues. Or, le support de cette présentation, édité par l'ISU, ne donne que peu d'exemples de danse sur glace. Pour chaque composant, nous nous sommes attachés à souligner dans un premier temps les spécificités propres à la danse sur glace, puis nous avons visionné deux ou trois parties de Danses Libres ou Danses Originales présentées lors des derniers Championnats du Monde. Après chaque passage, les participants ont analysé les points forts et faibles du couple au regard des critères du composant concerné. Cet échange a été l'occasion de constater des divergences d'opinion, pour certaines acceptables et montrant la nécessité de disposer de plusieurs juges, et de repreciser à quel composant se rattachait tel un tel critère d'évaluation. Les principales prises de conscience par les participants concernent :

Les transitions ne se limitent pas au footwork mais peuvent être également valorisées par les changements de position, les mouvements de corps et l'utilisation de carres variées ;

La performance/exécution ne se limite pas à la projection mais tient compte, en danse sur glace, de la tenue et de l'unisson du couple (coordination et proximité des partenaires) ;

Un bon tracking est essentiel pour atteindre une haute qualité de patinage et d'unisson.

Analyse Vidéo De Programmes En Ballet Sur Glace

Sandy BLASQUEZ

sandy.blasquez@laposte.net

A partir d'analyse vidéo du championnat du monde de ballets sur glace (avril 2010), et des principes fondamentaux de création nous verrons comment construire un exercice chorégraphique et un ballet libre.

La Synchronisation : Perfectionnement Et Stratégies Chorégraphiques

Sylvie NEUVILLE

sneuvillesynchro@wanadoo.fr

Introduction :

La synchronisation : une donnée essentielle de notre discipline : la natation synchronisée

Définition de la discipline et méthode de notation de la synchronisation

I. Méthodes d'amélioration de la synchronisation :

A) La méthode Japonaise : un maître mot : la rigueur

B) Une planification bien précise et respectée.

II. Stratégie d'écriture chorégraphique au regard de l'obligation de synchronisation.

Une évaluation précise des possibilités des nageuses

Des choix à réaliser pour optimiser la performance et mettre en valeur les nageuses.

La Danse Et Le Théâtre Au Service Du Patinage

Patricia CHOLET

Patricia.cholet@hotmail.fr

La Danse : Le maintien, la souplesse, les appuis, les bras, le placement, la coordination, la présence sur la glace, le travail chorégraphique dans le programme, le rythme, le style.....

La comédie : l'histoire (programme), les sentiments, faire appel à l'émotion, la respiration, l'interprétation, les regards, l'être et le paraître, gérer ses émotions, et ses blocages internes, surmonter n'importe quelle situation et oser.....

On différencie 2 patineurs de même technique grâce à plusieurs éléments :

- sa personnalité
- sa tenue
- sa présence
- son style
- sa gestuel
- son interprétation
- sa sensibilité, féminité pour les femmes

On constate aujourd'hui une certaine inconscience au niveau des échauffements et des étirements des patineurs, alors que cela fait parti de l'hygiène quotidienne, qui peut éviter les blessures.

Une partie danse peut être intégrée à la formation des patineurs, pour leur apporter :

- la tenue, le regard au loin et non pas sur la glace
- l'équilibre du corps en travaillant les côtés droit et gauche, pour être complet
- la dissociation des parties du corps (dévisser la tête, le travail du buste, des jambes... pour savoir ressentir toutes ces choses qui sont importantes lors des petits pas) et le travail de coordination (rythme différent du bras et de la jambe opposé)
- la respiration, pour ne pas être en difficulté sur l'intensité du programme court, ou l'endurance du programme long
- la rigueur de travail au sol

Tout ce travail se fait au sol, parfois devant un miroir pour que le patineur ait une prise de conscience qu'il n'a pas sur la glace, pour qu'il développe un ressenti qu'il pourra retrouver ensuite sur la glace.

Le travail de position, de direction, de mouvement, de coordination... en studio permet au corps d'enregistrer ce travail, de gommer les défauts, pour que tout cela soit plus clair sur glace.

L'exercice des 4 sentiments :

Le patineur, ou le couple de patineur, travaille sur 4 sentiments : la colère, la peur, la tristesse, et la joie. Cet exercice permet entre autre de travailler la respiration (qui n'a pas la même intensité selon le sentiment) et les sentiments que pourra utiliser le patineur dans son programme.

L'exercice consiste à raconter une histoire en passant d'un sentiment à un autre (symbolisés par des feuilles au sol).

Pour les couples, le départ se fait d'un sentiment neutre et ils vont tour à tour vers les différents sentiments, c'est de l'improvisation.

Le Rythme

Ali M'BAYE

sonyaliber06@yahoo.fr

L'atelier commence par un échauffement pour préparer les muscles qui n'ont pas l'habitude d'être sollicités pour jouer de la musique. Après commence le travail avec le premier instrument de l'homme: son corps. Les rythmes peu difficiles permettront à tout le monde de comprendre l'harmonie puis l'indépendance. Nous travaillons sur le rythme ternaire avec "la marche de l'éléphant "et pour le rythme binaire nous utilisons le "papa maman". A la fin, tout le groupe finit ensemble dans la diversité les plus rapides attendent les moins rapides et les essayent atteindre les plus rapides et on parlera la même langue: la musique.

La Musicologie

Marion SICRE

sicre.marion@wanadoo.fr

A partir d'une redéfinition des terminologies musicales, être capable de clarifier le langage technique favorisant une meilleure écoute : apprendre à utiliser le matériel musical le plus subtilement possible.

Nous appliquerons directement ce travail sur des musiques de styles différents.

De l'analyse ainsi réalisée, aboutira un découpage mieux approprié donnant tout son sens à la création chorégraphique.

« Bien écouter » la partition dans l'harmonie du « geste musical ».

Le but est de montrer la complexité de la structure musicale : on ne peut pas couper la musique n'importe où.

Une partition est composée de **mesures** composées de signes de rythme avec des logiques de durées. La vitesse de ce rythme est déterminée par des indications de mouvement.

Il existe des mesures à 2, 3 ou 4 temps, avec à l'intérieur des temps fort (en rouge) et des temps faible.

1 2
1 2 3
1 2 3 4

Des accents, des syncopes ou des contre temps peuvent décaler les temps forts afin de donner du relief à la musique.

Il existe 2 types de mesures :

- la mesure simple : rythme binaire divisible par 2
- la mesure composée : rythme ternaire divisible par 3

On peut avoir une mesure à 3 temps binaire : c'est une mesure à 3 temps et chaque temps est composé de 2 pulsations.

Unité de mesure en musique :

- La ronde : 4 temps (1 par mesure)
- La blanche : 2 temps (2)
- La noire : 1 temps (4)
- La croche : ½ temps (8)
- La double croche (16)

Dans une mesure rythmique, la clef de sol au début de la portée est suivie de 2 chiffres : celui du haut correspond à la quantité de notes par mesure, et celui du bas à sa qualité. Par exemple 2 4 signifie que dans une mesure à 4 temps il y a 2 noires.

⇒ Il y a une forte structure du langage musical, cette structure doit être respectée.

Une carrure peut être composée de plusieurs mesures (2, 4, 6 ou 8), c'est la phrase musicale. Il ne faut pas l'interrompre.

Dans une mesure, il existe une partie forte et une partie faible. De même dans le temps, il y a une partie forte et une partie faible.

Le must : choisir un morceau émotionnellement « chargé » pour avoir une chorégraphie plus expressive, ce qui permet de dire plus de choses.

Lorsque l'on mixe 2 morceaux, attention à la tonalité : elles ne doivent pas être totalement différentes.

Lorsque l'on découpe la musique, il n'y a pas d'obligation, on peut ne pas être rigide et carré. Il faut juste faire attention au risque d'être décalé au bout d'un moment. En revanche, on a la possibilité de suivre l'entrée et la sortie d'un instrument.

L'anacrouse est une mesure qui commence par des silences. On ne compte pas le silence au départ, il devient en quelque sorte une demi-mesure, qui sera une levée pour la mesure suivante. Attention, on ne peut pas prendre appui sur ces anacrouses.

L'anacrouse peut être perturbante au départ car à l'oreille, le temps faible peut devenir le temps fort. Mais à un moment, l'accent sera remis sur le temps fort et on l'entendra.

La syncope est composée de contretemps : le temps va arriver entre 2 pulsations (par exemple, au milieu d'une noire).

La différence entre le contretemps et la syncope est que la syncope est composée de contretemps.

Les Procédés Chorégraphiques

Giuseppe ARENA

giuseppe.arena@hotmail.fr

Méthode d'échauffement au sol spécifique aux patineurs et introduction à la chorégraphie.

Le mouvement du corps dans l'espace est un moyen d'expression et une écriture, qui sont rendus compréhensibles et lisibles par l'interprétation et l'exécution technique. La chorégraphie est la composition d'une suite de mouvements sur un rythme d'intervalles (musique) ayant un sens (figuratif, abstrait ou narratif).

Avant d'avoir le son, la gestualité était le seul moyen d'expression. C'est un langage communautaire qui a évolué selon la localité géographique (façon d'être différente, démarche différente), c'est une écriture dans l'espace.

Lorsque l'on parle, notre diction se doit d'être claire, précise. La gestualité est à comparer au langage des muets, les mouvements se doivent donc aussi d'être clairs et convaincant pour mieux raconter l'histoire.

En décortiquant, décodifiant les différentes danses, un alphabet de 36 mouvements a été créé.

La gestualité est un moyen de communication sans la parole. Tous ce que l'on retrouve dans l'écriture d'un texte (ponctuation pour la musique, grammaire, orthographe pour la technique, la calligraphie pour la personnalité...) se transpose dans la gestualité. La gestualité doit avoir un sens, chaque mouvement doit avoir une pensée, une façon d'être.

La chorégraphie est l'écriture, les silences sont une parole, qui elle-même donne une expression.

La créativité est basée sur le contemporain, sur une base culturelle qui a un sens.

La danse permet de rendre visible la chorégraphie de la musique, son histoire.

Un texte chorégraphique peut être exécuté de façon différente, selon le danseur, le chorégraphe, l'accent, la culture... et selon l'idée et l'intention que l'on veut faire passer.

La musique peut également proposer une idée (sur un flamenco par exemple).

Quand on crée une chorégraphie, les mouvements doivent être en cohérence avec le sentiment, l'histoire que l'on veut faire passer. S'il n'y a pas de cohérence, on ne s'en souviendra pas. La chorégraphie est donc un texte qui doit avoir un sens.

Attention à ne pas confondre l'imitation, l'expression physique, la danse, le mime, le maniérisme (= la gesticulation) avec l'écriture.

Par contre l'écriture peut se servir de tout ça, de tout « l'alphabet » : on transmet un texte théâtral grâce à la chorégraphie.

On ne peut pas prétendre créer notre propre alphabet que tout le monde comprenne.

Le chorégraphe développe le potentiel artistique d'un individu selon sa personnalité, sa maturité culturelle...

Le chorégraphe dépend de l'exécuteur : des mouvements non appropriés mettent en difficulté.

Le chorégraphe doit enseigner à l'artiste à s'aimer dans son rôle, ce qui lui permettra d'être unique. Le chorégraphe montre mais n'impose pas, il n'est pas démonstratif pour laisser la personnalité de l'artiste s'exprimer dans le mouvement.

La musicalité, c'est l'association du tempo, du rythme et de la mélodie.

La sensibilité du texte vient de la connaissance de l'auteur par l'artiste. Ce dernier doit avoir conscience de ce qu'il fait.

Plus il y a de l'entraînement, mieux le texte est connu et intégré, mieux l'artiste peut le faire vivre.