

# DE L'ENERGIE DU MOUVEMENT A L'INTERPRETATION DU GESTE

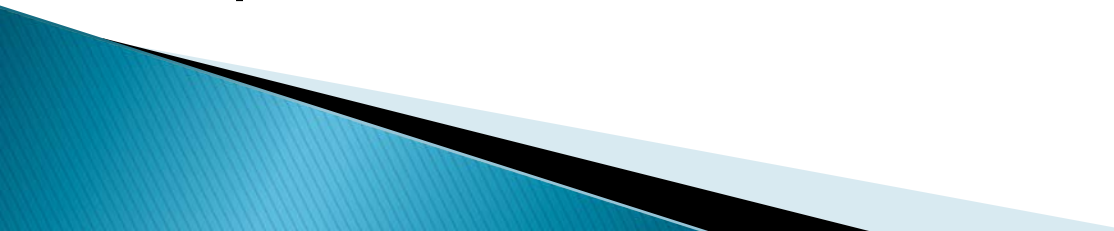
Brigitte BARSELO




# Pourquoi parler d'intention et d'interprétation ?

- ▶ La difficulté d'introduire une dimension artistique dans un sport olympique.
- ▶ L'interprétation:
  - Apporte la cohérence à l'ensemble des éléments techniques mis bout à bout
  - Crée le liant entre chaque figure
  - Permet à l'exécutant d'exprimer sa personnalité

# Interrogations

- ▶ Comment amener les élèves à s'approprier les mouvements et à leur donner une qualité propre ?
  - ▶ Comment augmenter leur conscience corporelle et en faire des acteurs à part entière de leur performance ?
  - ▶ Comment passer d'un mouvement banal à un geste signifiant qui nous touche en tant que spectateur ?
- 

# Pourquoi lier l'énergie du mouvement et l'interprétation ?

- ▶ L'intention est la motivation du geste.
  - ▶ De cette intention va dépendre l'énergie utilisée pour exécuter le mouvement.
  - ▶ L'interprétation ne se surajoute pas mais va naître de la qualité avec laquelle l'interprète fait correspondre son intention à l'énergie qu'il va déployer.
  - ▶ Dans l'intention, on peut faire appel à l'émotion et à la sensibilité de l'interprète.
- 

# L'ENERGIE DU MOUVEMENT

# Que traduit la notion d'énergie du mouvement ?

- ▶ L'énergie renvoie à la qualité du mouvement qui se traduit par une tension musculaire ( et par opposition un relâchement) et s'incarne dans une forme.
- ▶ On distingue l'intensité et la qualité de l'énergie utilisée.
- ▶ L'expressivité de l'interprète tient dans sa capacité à organiser, en fonction de l'intention, les diverses modalités de l'énergie: qualité et intensité..

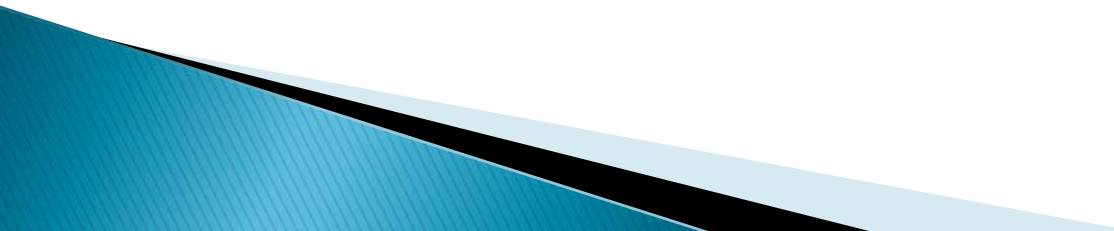
# POIDS / TEMPS / ESPACE

- ▶ 3 facteurs indissociables dans le mouvement qui font apparaître les nuances en se combinant:
  - Le poids: la quantité d'énergie
  - Le temps : utilisé pour libérer l'énergie
  - L'espace : le trajet

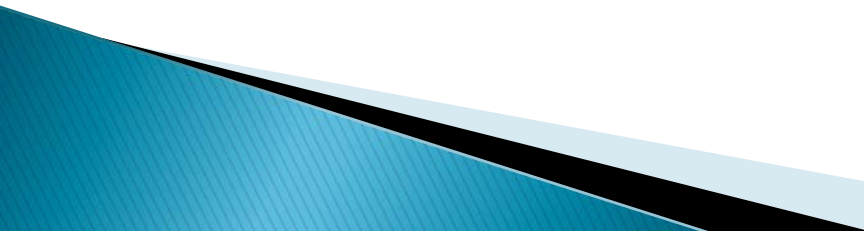
- ▶ Jouer sur la notion de **poids**:
  - Mouvement lourd / léger, élévation/ chute....
  
- ▶ Jouer sur la notion de **temps**:
  - Mouvement saccadé / lié, rapide / lent ou soutenu...
  
- ▶ Jouer sur la notion d'**espace**:
  - Trajet direct, indirect, courbe, continu, discontinu...

Pour chaque notion, on précisera les contrastes liés à la **qualité d'énergie** utilisée: doux/ fort, brusque/mou, tonique/relâché...

# Exploitation de cette théorie

- ▶ Apprendre à l'élève à:
    - Réguler son tonus musculaire pour supprimer les tensions inutiles
    - Sentir les nuances par rapport à une quantité d'énergie utilisée dans le mouvement, et travailler sur la qualité du mouvement.
    - Jouer sur une variété de dynamismes et d'énergies
- 

# Exemples d'ateliers:

- ▶ Demander à un élève de choisir un geste et de le répéter dans différentes vitesses.
  - ▶ Associer des notions de poids du corps et de transfert de poids du corps.
  - ▶ Développer les amplitudes du mouvement dans la prise d'espace et les déplacements.
  - ▶ Développer les qualités d'écoute corporelle en variant les propositions musicales: classique, jazz, rock, musiques du monde, percussions...
- 

# VIDEO

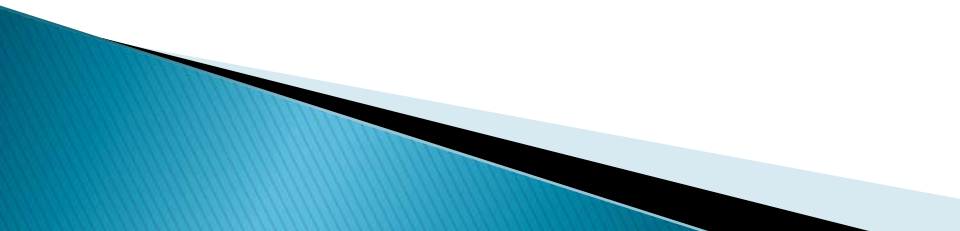
»» Jiri Kylian  
Bob Fosse

L'énergie, l'espace, le  
rythme et la forme

# Les sources de l'énergie

- ▶ Pour de nombreux chorégraphes, l'énergie part du centre pour se déployer vers les extrémités.
- ▶ Ce qui initie le mouvement, c'est le centre.
- ▶ On peut repenser cette notion de centre: l'énergie du mouvement part du centre ou de la périphérie du corps, ou de n'importe quelle partie du corps.( en danse contemporaine par exemple)

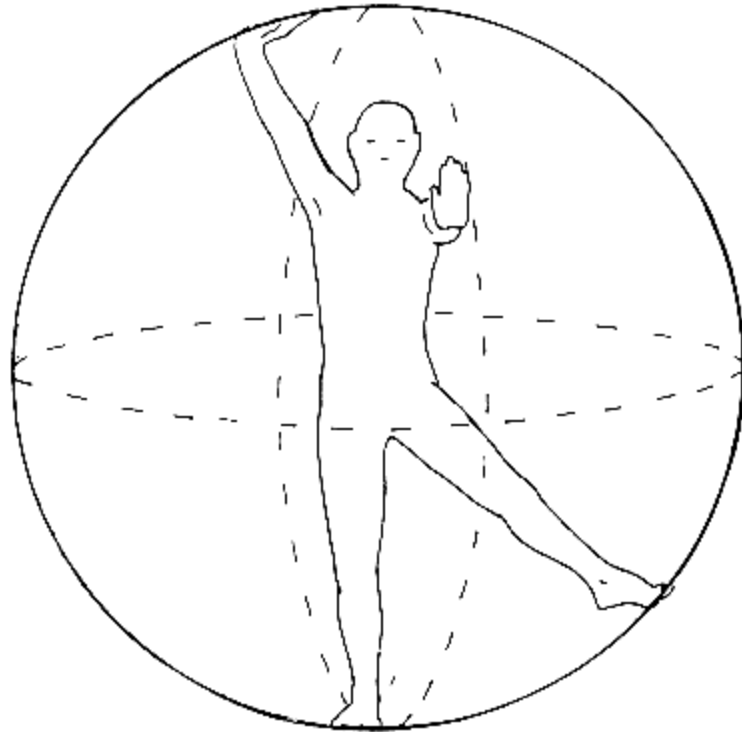
# La notion de centre

- ▶ On relie la source de l'énergie à la notion de centre.
  - ▶ Ce centre qui se situe entre le diaphragme et le bassin est également le centre émotionnel, lié à la respiration.
  - ▶ Ainsi, l'énergie et l'émotion peuvent être liées pour produire le mouvement dans sa qualité et dans son intensité .
- 

# LA KINESPHERE

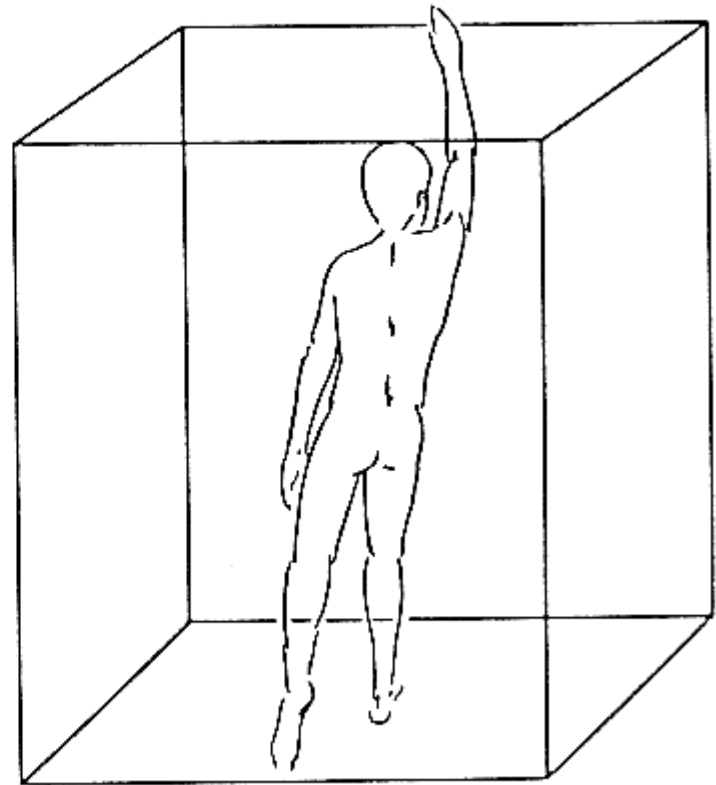
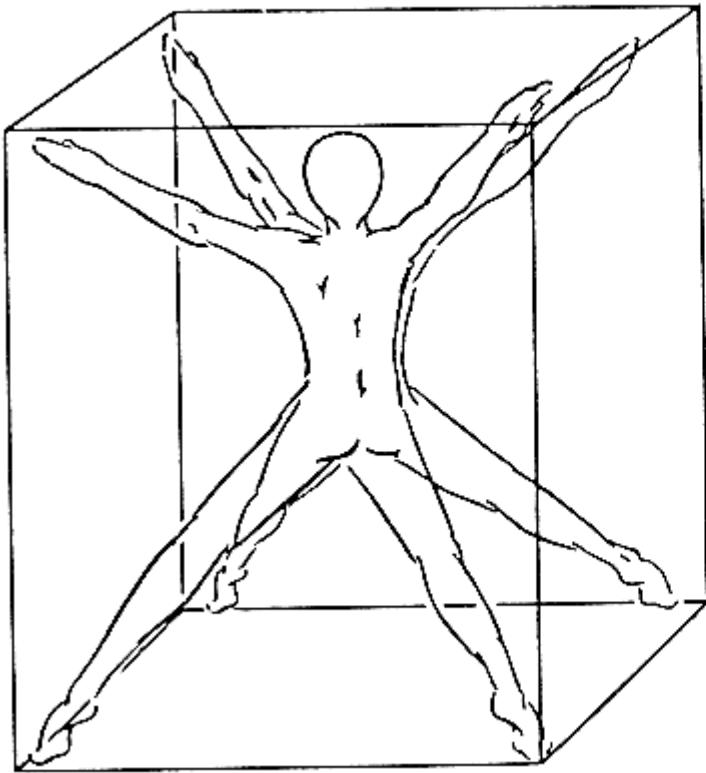
- ▶ Laban délimite l'espace sphérique autour du corps limité par les membres étendus.
- ▶ Ce système présuppose la stabilité d'un point central unique dans le corps à partir duquel émane tout mouvement et par lequel passent tous les axes.

# Kinesphère en image

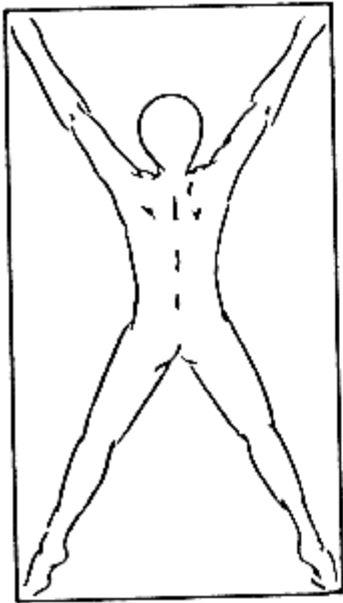


# Les diagonales

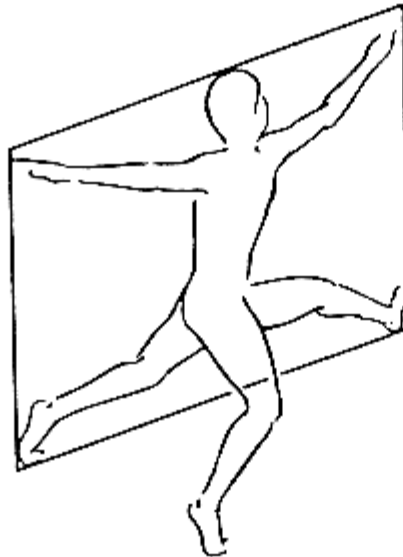
CHOREUTICS



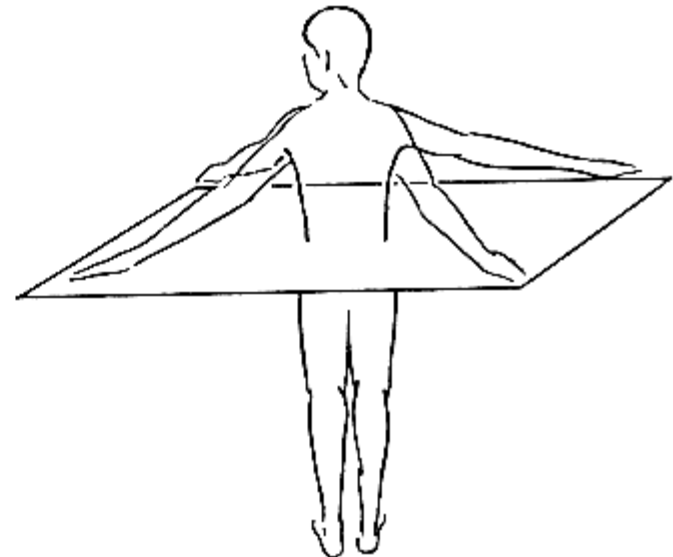
# Les Plans



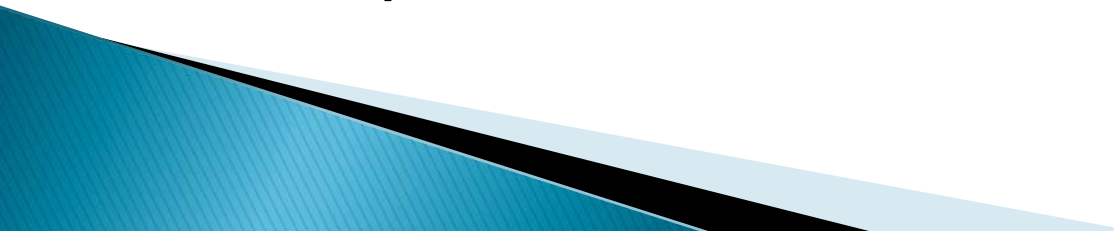
FRONTAL




SAGITTAL



HORIZONTAL

- ▶ Le mouvement prend forme dans l'espace avec de multiples dynamiques et expressions possibles.
  - ▶ Chaque mouvement rayonne à partir d'un même centre, l'individu lui-même.
  - ▶ Laban va appliquer ce concept à chaque segment du corps dont chaque point d'attache devient le centre d'une mini kinesphère.
- 

# Rythmes et énergie

- ▶ Avec la modern dance, une nouvelle énergie se développe dans les gestes chorégraphiés. Cette énergie correspond à des impulsions et des pulsions vitales, qui prennent leur source dans le centre du corps.
  - ▶ La musique percussive se développe.
  - ▶ Introduction de mouvements brusques, saccadés, discontinus correspondant aux staccatos musicaux.
  - ▶ Utilisations de rythmes inégaux, de dissonances musicales et de cassures rythmiques.
- 

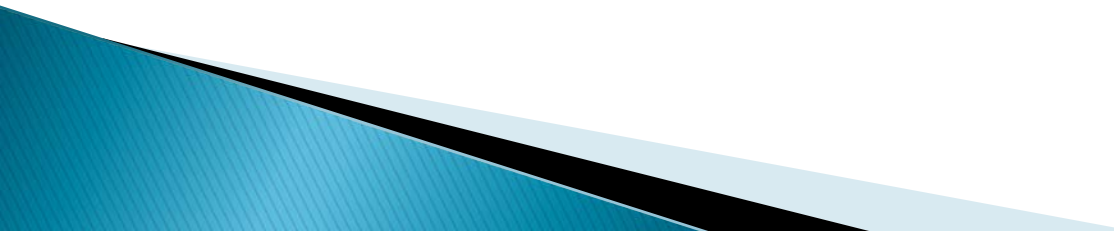
# La chorégraphe Martha Graham

- ▶ La notion de centre est très liée à une décharge émotionnelle.
- ▶ Jeu complexe entre tension et libération de l'énergie du « contraction–release » qui donne la structure de son style.
- ▶ Elle introduit des contractions, des convulsions, des blocages brutaux, des chutes et des suspensions, des arrêts et des changements de direction inattendus.
- ▶ Son mouvement est très ancré dans le sol s'inspirant des danses rituelles.

# Investir de l'espace

- ▶ Matérialisation de la densité physique de l'air:
  - Déplacements très rapides (courses)
  - Rapport au sol très présent
  - Utilisation de positions pliées avec une valeur expressive et émotionnelle très fortes.
  - Utilisation de lignes obliques et des déséquilibres.
  - Nouvelle symbolique des formes asymétriques.

# La rythmique des mouvements

- ▶ Le mouvement se déploie à la fois dans l'espace et dans le temps.
  - ▶ Il a une durée, une vitesse, un tempo et une direction.
  - ▶ L'apprentissage d'un mouvement suppose l'intégration d'une rythmique ( musicale ou percussive), de donner un rythme au mouvement, ou encore d'inventer une dynamique corporelle qui sera propre à chaque exécutant.
- 

# Atelier

- ▶ Envisager la relation musique/mouvement soit en opposition soit en association:
  - En improvisation, demander aux élèves de suivre ou non la musique, par exemple danser lentement sur une musique rapide et vice versa.
  - Proposer un enchaînement dans lequel les élèves créeront leur propre relation à la musique en jouant avec la pulsation, la vitesse, les silences.... Et développer leur propre dynamique en canalisant leur énergie.

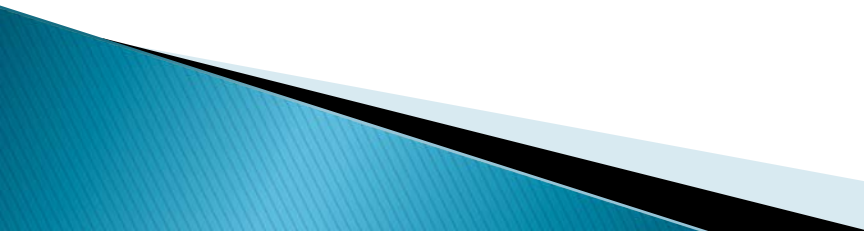
video

»» Ulysse Doves: Episodes  
Maurice Béjart

# INTENTIONS ET MOTIVATIONS

Les différents modes gestuels  
La force du geste vient de l'intention

# La motivation du geste

- ▶ Chaque mouvement provient d'une intention, d'une motivation, aussi simple soit-elle.
  - ▶ On peut nommer toute sorte de motivations émotionnelles: envie, refus, crainte, désir, angoisse, amour...
  - ▶ Ou sociales: le salut, l'adieu, l'accolade, les réunions, les réceptions...
  - ▶ Toutes ces situations possèdent leurs gestes connus qui suffisent à en évoquer la signification.
- 

# Entraînement

- ▶ On peut lors d'un exercice, travailler à styliser des gestes sociaux ou des gestes émotionnels:
  - Une poignée de main :
    - on analysera cette stylisation selon 4 éléments:
    - La forme, la dynamique, le rythme et la motivation
    - On pourra compléter avec une émotion: joie, espoir, tristesse, peur....

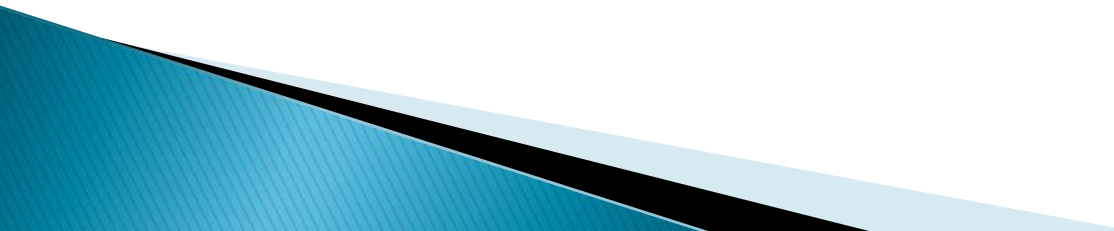
Cet exercice a pour but d'augmenter la conscience de l'interprète pour faire coïncider ce qu'il ressent et ce qu'il veut transmettre

La conscience du mouvement permet l'efficacité du mouvement c'est à dire qu'il atteint son but, qu'il porte son intention avec une dépense d'effort minimale.

# Comment utiliser le vocabulaire gestuel

- ▶ L'interprète va puiser dans le panel des intentions celles qui lui serviront dans la composition de sa chorégraphie.
- ▶ Lors de la composition, si l'intention n'est pas donnée par le chorégraphe, elle doit être trouvée par l'interprète. Dans ce cas c'est à lui de définir sa motivation: cela peut être une émotion, un rythme, une dynamique.....
- ▶ Une fois qu'il a identifié une motivation, il pourra en explorer les codes, les schémas, les expressions.

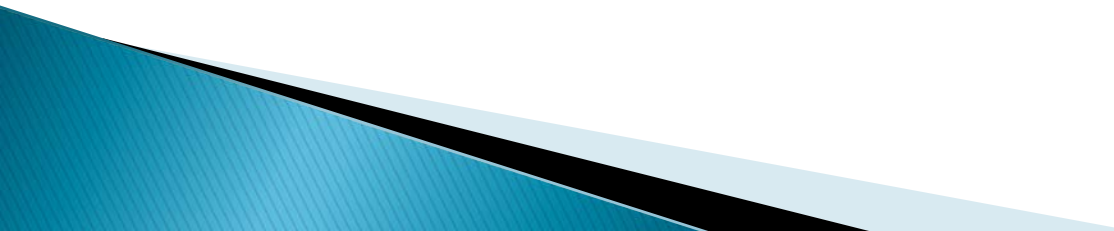
# Nommer son intention

- ▶ L'élève doit pouvoir nommer les qualités et les verbes d'action qu'il va utiliser avant d'exécuter son enchainement.( caresser, frapper, lancer, onduler, casser....)
  - ▶ On lui redonnera alors les indications de temps, d'espace et d'énergie qui sous-tendent les intentions proposées.
  - ▶ Construire une phrase de mouvement en utilisant les différentes qualités gestuelles qu'il propose.
  - ▶ On insistera sur la place du regard dans sa composition.
- 

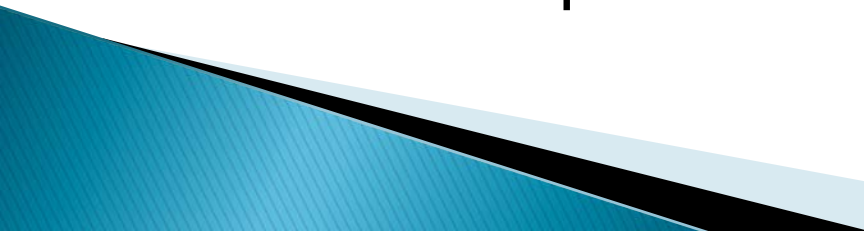
# Atelier

- ▶ Construire un enchainement simple impliquant aussi le regard et la tête, que l'on fera travailler sur des modes différents, en improvisation:
  - Mode de la douceur
  - Mode de la violence
  - Mode de la surprise
  - Mode de la peur, la joie, ...

# Atelier sur écoute musicale

- ▶ A partir de l'écoute de différents styles musicaux, on demandera à l'élève de créer une relation entre les qualités de mouvement et la musique écoutée.
  - ▶ A partir des qualités et des actions proposées par l'élève, l'aider à aborder les notions d'impulsion, de lié, de saccadé, de continu et discontinu, d'impact....
- 

# Distinction entre sentiment et sensation

- ▶ L'intention s'appuie sur la sensation corporelle : chacun doit trouver sa propre énergie, son propre rythme, sa façon de concevoir l'espace, d'utiliser les différents éléments comme la vitesse, la lenteur, les mouvements saccadés, les mouvements liés, les arrêts, les sauts.
  - ▶ Il ne s'agit pas de sentiment mais d'avoir la sensation de son corps en mouvement.
  - ▶ L'intention s'appuie également sur l'émotion et le sentiment que l'on veut transmettre.
- 

# VIDEO

»» Caroline Carlson

# 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'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.
- ▶ Economiser son énergie
- ▶ Interpréter sans sur-jouer
- ▶ Donner à voir un enchaînement qui fait sens pour le spectateur (ou le jury)
- ▶ Impliquer l'interprète dans la phase de création
- ▶ Développer ses qualités artistiques

L'interprétation est  
l'adéquation entre l'intention  
et l'énergie que l'on déploie,  
qui prend forme dans le  
mouvement.

# VIDEO

»» Mauro Bigonzetti:  
Mediterranea