

**Compte-rendu du stage organisé à la Maison de la Danse
les 12 et 13 mars 2018.**

ENTRER DANS LA DANSE PAR LA CREATION



MATIN : la salle vidéo.

Présentation des enjeux et objectifs de ce stage d'action culturelle.

L'idée était bien de **découvrir l'univers d'une chorégraphe** d'aujourd'hui, par le biais de son **processus de création** ; et d'interroger les **différentes étapes de la création, du laboratoire au spectacle**, afin de pouvoir **imaginer des outils à transférer pour développer la créativité des élèves.**

- **Proposition de ressources** à la fois pratiques et pédagogiques pour transformer les spectacles en matériau de créativité mais aussi pour mieux préparer les élèves à la venue au spectacle.

Les questions qui se posent sont : - Comment faire résonner un spectacle ; ou comment exploiter une pièce vue totalement ou partiellement par le biais de la vidéo ?

- Comment garder des traces ?
- Comment exploiter d'un point de vue pédagogique l'univers d'un artiste ?

- **Proposition de deux dossiers pédagogiques** avec des pistes déclinables.

Question sur les pratiques des stagiaires présents : on peut parfois exploiter la **feuille de salle et extraire des verbes** qui peuvent induire le mouvement (Virginie Chometon)

OU : demander aux élèves de **créer un tableau avec les traces qu'ils ont du spectacle** (Laurence Prudhomme)

- L'idée est bien de composer avec une **mémoire du mouvement**, en déclinant des **procédés** vus pendant le spectacle (pour celui de Jann Gallois, le lâcher-rattraper ; l'équilibre et le déséquilibre ; unisson et contrepoint,...)

Pour ceux qui connaissent mal les procédés ou voudraient préciser les choses :
https://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/IMG/pdf/procedes_de_compo_effets.pdf
https://www.ac-grenoble.fr/eps/wp-content/uploads/2014/10/def_procedes_compo.pdf

- On peut également aborder les choses par le biais des **qualités de mouvement** (ce que va proposer Jann Gallois) : le fluide, le saccadé, etc.
- On pourrait enfin partir de **thèmes** (accord et désaccords ; perturbations, etc.)

Pour les collègues qui ne sont pas dans la pratique avec leurs élèves, idées de **pistes d'écriture** pour garder une trace du spectacle:

- On peut faire un « mur de mots » : chacun écrit au tableau un mot qui pour lui évoque le spectacle ou ses impressions.
- On peut ensuite sélectionner les dix mots les plus importants et écrire un petit texte collectif.
- Il est également possible de créer une liste à la Péric qui commence toujours par « Je me souviens ».
- Ou on peut demander aux élèves de faire un petit discours (façon *speed dating*) en donnant cinq raisons d'aller absolument voir le spectacle (ou pas!!)

Pour les autres pistes, voir les deux dossiers proposés. L'idée des « constellations critiques » permet de réactiver les traces et peut constituer une mémoire commune du spectacle : il est surtout prétexte à échanger.

- Présentation de l'outil numérique **Datadanse** qui permet d'avoir accès à de nombreuses vidéos de danse : <http://data-danse.numeridanse.tv/>

N.B : le spectacle d'Akram Khan, *Chotto Desh*, qui est une véritable mine pour la créativité, est encore visible sur le site d'Arte.

<https://www.arte.tv/fr/videos/078962-000-A/chotto-desh-d-akram-khan-a-la-maison-de-la-danse-de-lyon/>

Présentation du jeu pédagogique également sur le nouveau site de Numéridanse, rubrique **Tadaam** (destiné au jeune public) : **My dance company**.

<https://www.numeridanse.tv/tadaam>

Présentation de Jann Gallois et de son univers.

APRES-MIDI : rencontre avec Jann Gallois.

Echange autour du spectacle.

L'échange a commencé par une **question sur le son**, considéré comme agressif (parce que trop fort) par plusieurs spectateurs.

L'intention de la chorégraphe est de créer, au début notamment, une atmosphère électrique à la mesure de l'intensité des tensions qui peuvent exister lorsque les batailles

d'ego atteignent leur paroxysme. Jann Gallois considère que ce **narcissisme** régit trop souvent les relations entre les êtres ; que notre société est trop fondée sur l'image de soi (à travers notamment les réseaux sociaux), la compétition. Cet oubli de l'altruisme est le symptôme d'une société en mauvais état. D'où la **dimension mécanique de la danse** qui traduit une forme d'automatisme narcissique où l'on cherche à chasser l'autre de son territoire, de son espace.

La question est alors de savoir comment on entre en harmonie dans un groupe, où la cohésion est toujours fragile – mais précieuse en même temps. Elle se caractérise lorsqu'elle advient par la force d'une ferveur religieuse, une vibration particulière et puissante. D'où la nécessité de trouver un équilibre entre soi et les autres.

Jann Gallois a eu l'idée du *phasing*, procédé de composition musicale inventé par Steve Reich et Terry Riley : le *phasing* est fondé sur la répétition d'un même rythme simple – où apparaît un petit décalage, subtil au point qu'on ne le perçoit pas immédiatement : c'est une transformation lente, progressive.

Jann Gallois considère qu'à l'échelle de l'Humanité, beaucoup de choses se répètent et sont soumises à un schéma cyclique.

La saturation des tensions amène parfois à un lâcher-prise qui peut aboutir à une nouvelle harmonie ; dans la pièce, un jeu d'entre-aide naît parce que l'écoute est possible : cela se traduit par le **procédé du lâcher- rattraper**.

La fin de la pièce se caractérise par une certaine lenteur, seul moment d'harmonie absolue, de lâcher-prise ; où les danseurs font pour la première fois tous exactement la même chose dans une sorte d'apesanteur, d'élévation. La dernière image est celle du cercle, symbole de l'union et de l'équité absolue.

- **Proposition (à l'oral) d'un procédé essentiel dans la pièce** : partir d'une position neutre, l'amener au déséquilibre. Un autre danseur doit rattraper *in extremis* celui qui tombe.

- Evocation du parcours de Jann Gallois qui peut se résumer par le **passage du hip-hop au contemporain**. C'est la rencontre de certains chorégraphes qui a modifié sa vision de la danse. Elle considère par ailleurs que le hip-hop est - de fait - de la danse contemporaine mais distingue deux options, la performance que sont les battles ; et l'écriture de plateau vers laquelle elle s'oriente.

Elle parle de son solo *p=mg* qui renvoie à la formule du poids et pose la question d'une force de gravité décuplée : comment le corps pourrait surmonter une situation pareille ?

<https://www.cieburnout.com/fr/creations/pmg>

Le poids est aussi psychologique selon Jann Gallois ; il peut nous tirer vers le bas mais être également un marche-pied, un tremplin pour se surpasser comme en témoigne son exemple personnel puisque l'héritage familial la destinait à être musicienne.

Pour en savoir plus consulter son site : <https://www.cieburnout.com/fr/>

PRATIQUE

- Marche dans l'espace, en essayant de lâcher les tensions (secouer les mains, les bras, ...); puis accélérer jusqu'à la course en étant attentifs aux autres mais aussi à l'espace. Penser à changer de direction de manière assez brusque.

Evolution : courir tous dans le même sens en cercle puis créer un autre cercle plus petit au centre qui tourne dans l'autre sens. Veiller à ce qu'il y ait toujours deux cercles, et à changer de cercle en tentant d'éviter les trous. Accélération ; ralentissement puis marche dans l'espace.

- Au ralenti : se concentrer sur le pourcentage de poids du corps nécessaire pour poser le talon ; puis la plante de pied en mettant progressivement tout son poids pour changer d'appui, toujours dans la lenteur.

Evolution : on passe par-dessus un obstacle, on ramasse un objet à terre. Puis on passe aussi en-dessous d'un fil. On trouve un étirement maximal de tout le corps à un moment du déplacement.

Progressivement, on accélère le mouvement.

On ajoute ensuite un troisième appui ; puis un quatrième. **La danse est dans le transfert**, entre les moments où l'on trouve de nouveaux appuis qui peuvent varier (mains, coudes, épaules, têtes...)

On accélère ensuite le déplacement.

- Position à quatre pattes : alternance dos rond, dos creux, plusieurs fois.

De cette position, on lâche la ceinture scapulaire ; puis dans un deuxième temps on lâche la tête en marquant bien les deux étapes. On alterne ensuite le côté droit et le côté gauche. Puis : on lâche également le bassin dans une quatrième position (assise). On fait évoluer ce module en faisant une petite improvisation, avec un mouvement de robot en isolant les articulations avec l'idée de dégringoler jusqu'au sol ; puis de retrouver la position initiale (quatre pattes) – avec la possibilité de répéter plusieurs fois le même mouvement, comme une machine qui a un bug.

- On revient ensuite à la position quatre pattes pour trouver un étirement de yoga, mains et pieds au sol en essayant de poser les talons, on étire tout le dos et les jambes, tendues. Puis on rapproche les mains des pieds et on retrouve la verticale. On trouve des rebonds, en croisant les pieds, une fois devant, une fois derrière, latéralement, et on essaie de tourner ainsi sur soi.

Jann souligne **l'importance de la lenteur** pour être bien dans ses appuis, trouver son équilibre.

Le mouvement est selon elle lié aux **articulations**, qui peuvent donner un panel de gestes quasiment infini. On se questionne sur la **qualité de mouvement**, qui suppose une intention ; une texture et appelle des adjectifs (fluide, saccadé, lourd, en impact...)

On s'interroge aussi sur la différence entre l'impact et l'impulse. La flexion d'un membre l'amène à dire que quand elle danse, elle plie son corps. La qualité de mouvement serait la manière dont on opère cette flexion.

La **qualité fluide est la plus organique** (c'est celle qu'on retrouve dans la Nature) ; le **hip-hop** utilise beaucoup le **saccadé**, qui exige d'isoler les mouvements.

- On commence par explorer le **fluide** en imaginant que l'on a de l'huile dans les articulations, en mobilisant d'abord les doigts, les mains ; puis les coudes. L'idée est de ne jamais s'arrêter de danser. L'huile monte ensuite dans les épaules, puis dans la colonne et tout le corps. On peut modifier les vitesses en essayant le très lent et grand ; puis au contraire le mouvement rapide et petit. On trouve ensuite un déplacement dans l'espace. On peut alterner une seule articulation et un déplacement plus global. Et inverser en expérimentant le mouvement petit/lent et grand/rapide.

- Pour s'aider, on peut penser en terme de **dessin**, en imaginant que l'on a des pinceaux à plusieurs endroits du corps. L'idée est toujours d'improviser, d'expérimenter mais en ayant conscience du dessin, des lignes et des courbes que l'on trace dans l'espace. (« Je ne montre pas que je dessine mais j'en suis conscient »)

On dessine avec la tête ; les coudes ; les épaules en essayant la ligne comme si on était contre un mur ; les mains.

- On explore ensuite le **saccadé**. On distingue **l'impact**, où **l'énergie est concentrée à la fin du mouvement** ; et **l'impulse où elle est au début du mouvement** (comme une piqûre).

Pour l'impulse : on commence à aller d'un point A à un point B avec ses mains, une puis les deux. On dessine un carré.

Evolution : on trouve une petite danse d'impulses ; d'abord avec les mains qui nous font nous déplacer ; puis avec le buste, la tête... On poursuit le mouvement après l'impulse, comme les antennes d'un escargot, il nous emmène ailleurs ; puis on réimpulse un nouveau geste.

- Les deux mains ensemble s'attirent et se repoussent à distance, comme deux aimants. Cela crée une **saccade**.

Pour l'impact : les muscles se contractent ; comme si l'on se heurtait à un mur. Arrêt net, résistance.

On alterne une danse fluide et un impact. Puis une danse avec deux impacts qui se succèdent et une impulsion comme une résistance qui se défait, qui cède.

Evolution : l'impact se fait tous les quatre temps. Puis tous les deux temps.

On alterne ensuite impacts et impulsions.

- On se stabilise ensuite, debout, les bras vers le ciel. On descend en impulsions jusqu'au sol. Puis on remonte en impacts.

DEUXIEME JOUR

Echauffement et mise en corps. On relâche tout le corps, allongés au sol sur le dos. On observe sa respiration, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche, sans forcer. On soulève d'un millimètre le bras droit ; puis on le laisse se reposer au sol. Même chose

avec le bras gauche puis chacune des jambes. On termine par la tête pour bien **éprouver son poids**. On lève ensuite bras droit et jambe gauche ; puis on inverse. On finit par soulever tous les membres.

- On prend ensuite la tête dans ses mains et on la fait rouler de droite à gauche puis tourner pour bien la masser.

- Sur le dos, on attrape ses genoux avec ses mains et on libère les articulations des hanches en faisant des rotations. On étire ensuite la jambe droite en appuyant son genou plié sur sa poitrine ; on essaie de toucher le menton avec le genou. Puis on change de côté.

- On fait ensuite glisser sa jambe droite côté gauche au sol, en torsion. Avec la main opposée on pousse le sacrum pour se retrouver allongé sur le ventre. L'autre bras est étiré sous le buste ; la main continue sa rotation entraînant le bras qui effectue un grand tour sur le sol. On recommence plusieurs fois puis on change de côté.

- On s'étire sur tout le côté droit avant de se rassembler en petite boule : on passe du plus petit au plus grand.

On revient ensuite à genoux et on étire son dos les bras au sol ; en avant. La tête par terre on fait un massage en changeant les points de contact avec le sol. Puis on reste accroupi en petite boule, mains sur la tête, comme un œuf, et on étire sa colonne. On déroule son dos, on lève les bras au ciel ; puis on enrôle à nouveau, une jambe pliée et une main au sol, on étire une jambe après l'autre. On plie ensuite les genoux et on déroule son dos.

- On attrape les pouces pour s'étirer à droite puis à gauche ; on relâche tout, voix compris.

- Puis on prend l'espace, en déplacement avec de petits rebonds latéraux ; puis une course. Les bras sont ensuite moteurs du mouvement ; et on agrandit progressivement le mouvement. On revient ensuite sur quatre appuis, en éloignant le plus possible chaque appui. On revient ensuite à quatre pattes pour étirer son dos ; puis masser les poignets en mettant du poids dessus.

- Massage : par deux ; on malaxe les trapèzes puis les bras comme un tube de dentifrice. Puis on frappe vigoureusement le dos, les jambes de son partenaire. On attrape ensuite ses coudes (ses bras sont levés) pour le poser sur son dos et bien l'étirer.

- Exercice par deux : les **raccords imaginaires**.

Face à face, **l'un dessine avec un point précis** (exemple le coude) ; l'autre interprète et suit le mouvement **avec un autre endroit du corps** (par exemple le genou). Pour commencer on peut simplement faire une ligne puis revenir au point initial. Cela fait résonner chez l'autre une autre partie du corps. On peut ensuite faire évoluer l'exercice en variant les niveaux et les positions, face l'un au sol l'autre debout.

Evolution : on décide et on écrit à deux, quatre étapes.

1. On dessine un mouvement simple et on revient lentement au point de départ.
2. Même mouvement mais rapide.
3. On propose un autre dessin avec des qualités différentes (impulse impact).
4. On trouve un jeu de ping-pong qui modifie les positions des deux partenaires.

On crée une petite phrase avec deux, trois modules.

On regarde le rendu de l'ensemble des duos. On constate que la contrainte permet de

créer une nouvelle gestuelle ; et que son assimilation au début reste un peu rigide mais l'on peut assez vite s'en libérer et trouver une fluidité, une gestuelle plus organique.

On revient ensuite à une danse plus libre dans l'espace ; on suit la musique ; puis tous les huit temps on trouve un impact ; ensuite on le fait tous les quatre temps ; puis tous les deux.

- **En duo** : on invente une **petite phrase, à l'unisson** sur une ligne, avec deux phrases sur 8 temps, en intégrant une danse fluide, en impact et en impulse.
On regroupe ensuite quatre duos et tout le monde apprend les phrases auxquelles on trouve un ordre.

Idée de composition : le canon. (lire en colonne)

1 A B C D - -
2 - A B C D -
3 - - A B C D

Autre possibilité : la fugue.

1 A - C D - B
2 - B - - A B
3 A B - D - B

Visuellement, la fugue existe constamment.

L'accumulation.

1 A AB ABC
2 - AB ABC
3- - — ABC

On peut aussi penser au palindrome qui inverse le schéma ; ou au decrescendo.

FIN de la pratique avec Jann.

N.B : Jann dansera dans le cadre de la Biennale à Lyon fin septembre.

L'APRES-MIDI : travail de composition avec Régis Rasmus, danseur et chorégraphe.

Régis explique et raconte son **travail de composition** avec **Suzanne Buirge** à l'Abbaye de Royaumont.

Cette approche se propose comme un **laboratoire** ; une **manière de structurer la danse.**

L'idée majeure est d'**écrire** avec une série de contraintes ; le **mouvement arrive à la fin.**
La question récurrente est de savoir comment on s'approprie des contraintes, comment on

décide à chaque étape du processus d'une règle du jeu.
A partir des documents proposés par Régis, on peut écrire son mouvement.

- **Quelques définitions :**

Le **plan** orthogonal ou diagonal correspond à un **mode de déplacement**.

Les **sections** sont les subdivisions des parties.

L'orientation se distingue de la direction (trajectoire). On peut se diriger vers le sud en étant orienté vers le nord par exemple.

Les niveaux : bas, médium, haut.

Les vitesses : rapide, normal, lent.

Pour chaque entrée, on peut faire un choix personnel ou aléatoire (avec un dé, par exemple)

Parmi les **éléments de langage** on peut trouver : marcher, sauter, courir, être debout, être assis, être couché.

Les gestes : glissants, percutants, géométriques (lignes, courbes, cercles) ; les **signes de langage** (exemple le stop avec la main ; le « viens ici » avec un doigt)

Définitions de la composition chorégraphique : on peut la comprendre comme construction mais aussi, selon, Suzanne Buirge, comme « voyage vers l'inconnu » dans la mesure où on est soumis à nombre de contraintes, de possibles, qui réorientent constamment le processus.

Tous les documents proposés par Régis Rasmus sont joints : merci à lui !

Séverine Allorent, professeur relais à la Maison de la Danse.