



# LA JAMBE D'APPUI DANS TOUS SES ÉTATS

## VERS UNE JAMBE D'APPUI EXPRESSIVE

**Odile ROUQUET,**  
danseuse et chorégraphe,  
a enseigné pendant 25 ans  
l'analyse fonctionnelle du corps  
dans le mouvement dansé (AFCMD)  
au Conservatoire National Supérieur  
de Musique et de Danse de Paris.

**EN COMPLÉMENT  
DU FILM ÉPONYME**  
Voir 4<sup>ème</sup> de couverture de ce  
numéro 12 d'ACCORDAGES

PIERRE GIBBÉZ, 2000



**« L'homme, premier des primates à adapter la station debout est aussi le premier des saltimbanques. Osant se dresser sur le sol, hésiter, s'avancer, puis sans trébucher, trouver son chemin sur 2 pieds, il fut parmi les mammifères, le premier funambule à parcourir le film invisible de son existence. Là où les autres de son espèce, collées au sol, rampaient, sautillaient, claudiquaient, il s'élança. » Jean Clair<sup>1</sup>**

**Ce funambule d'homme s'élança et libre de ses choix, risqua tous les possibles en se perchait sur une jambe d'appui qu'il rendra caoutchouteuse, rigide, rebondissante, amortissante, percussive, réactive, effondrée, propulsive. L'artiste danseur joue de tous ces états de corps...**

**Mais comment vraiment s'élançer sur sa jambe d'appui ? Comment le**

**faire de la façon la plus appropriée pour exprimer cette transformation de la matière en mouvement ?**

Merveilles parmi les merveilles ont été les innovations au cours de l'évolution humaine pour assurer à l'être humain une locomotion fluide sans grande dépense énergétique. Revenir à ces lois physiologiques et biomécaniques du mouvement, permet de choisir ce que l'on veut faire ou exprimer. Ce lien entre expres-

sivité de l'œuvre artistique et lois physiques, Arthur Miller le dit magnifiquement à propos de Calder et de ses mobiles :

*« Il ne m'est apparu que très lentement que ces œuvres au fil de fer et en feuilles de métal froid sont sensuelles, que les relations en transformation constante dans un mobile réfractent les*

*mêmes forces élémentaires et paradoxales que celles de la physique et des relations humaines. »<sup>2</sup>*  
Arthur Miller.

Chez Calder, de simples directions dans l'espace, quelques lignes torsadées nous invitent à une danse aérienne tout en volutes. Ou bien gravité, poids/contreponds des masses en équilibre, volume du

1 - Jean Clair utilise ces mots pour introduire la grande parade, portrait de l'artiste en clown, expo de 2004 à Paris, Skira édition 2014, Museum Salvatore Ferragamo

2 - Arthur Miller – éloge funèbre de la cérémonie d'hommage à Calder au Whitney Museum of American Art – 6 décembre 1976



pied nous conduisent vers une danse plus terrienne. Les paramètres des lois du mouvement sont en effet les mêmes pour tous, mais l'artiste pointe du doigt une combinaison particulière de ces paramètres.

Ainsi une jambe tendue parce qu'elle suppose un verrouillage des articulations va devenir matière rigide, solide et à l'occasion rebondissante. Une jambe pliée parce qu'elle déverrouille les articulations exprimera une matière souple, fluide voire caoutchouteuse.

Et cela entraîne des stratégies corporelles spécifiques : les choix posturaux sont autres, les élans sont autres, la musicalité autre...

En sport, les stratégies employées sont très lisibles car la tâche à effectuer est clairement nommée : vitesse pour le sprint, endurance pour le demi-fond par exemple et dans ce but,

les performances du corps sont poussées au maximum.

Afin d'éclaircir au mieux les diverses organisations corporelles requises en danse pour aboutir à cette multiplicité d'expressivité, j'ai choisi d'interviewer Richard Cursaz [entraîneur de l'équipe de jeunes espoirs de la région des pays de la Loire en sprint et en haies]. Pour décoder les forces mécaniques en jeu, j'ai demandé à Gilles Dietrich (enseignant chercheur en biomécanique) de réagir à son propos, de même qu'à Philippe Campignon (formateur en méthode GDS), pour la physiologie. Leurs réponses diffèrent parce qu'elles sont, bien sûr, liées à leur spécificité (voir leurs analyses d'Anouk en trottinette dans le bonus 2, ou des flamands roses dans le bonus 9). Gil Isoart (professeur au CNSMDP et à l'Opéra de Paris), s'est aussi prêté à cet exercice ; il évoque ce qui fait

résonance avec sa pratique de la danse classique.

De même, Joëlle Mazet s'en inspire en proposant à sa jeune élève Irina des exercices pour qu'elle se construise une jambe d'appui solide. Marina Rocco en apprenant ces fondamentaux à ses jeunes élèves amateurs au CND, en montre toute la complexité. Au travers de danses hip hop comme Crazy leg, pop leg, slow motion, waves, Olivier Lefrançois met en valeur ces changements subtils d'états de corps. Enfin, Jean-Christophe Paré, par son regard sensible d'interprète enracine dans sa pratique tous ces propos.

Parcourons ce chemin de transformations que nécessite l'adaptation des stratégies corporelles en s'intéressant aux extrêmes : de la jambe tendue à la jambe pliée et de la vitesse à la lenteur.

## 1- JAMBE TENDUE ET VITESSE

Que font en effet les sprinters pour augmenter leur vitesse?

Dans le sprint, on crée de la vitesse dans les premiers mètres puis on cherche à la conserver au maximum ensuite.

« La plus grande accélération du sprinter se fait de 0 à 30 m, de 30 à 60 m, il va y avoir un entretien de cette vitesse, de 60 à 100 m, du point de vue physiologique, il y aura une diminution de la vitesse. L'enjeu est de minimiser cette décélération. » Richard Cursaz, entretiens.

### 1- 1 BONDIR COMME UN CABRI

Pour la phase de maintien de la vitesse, les sprinters transforment leur jambe « en jambe de bois » : pour minimiser le temps de contact au sol, il faut qu'ils rebondissent sur le sol comme un caillou qui ricoche dans l'eau. « Il faut avoir un pied suffisamment raide pour avoir des temps de contact brefs au sol. Il faut éviter la rupture au niveau des articulations pour éviter que cela s'effondre à l'impact. »<sup>3</sup> L'objectif est donc de garder la phase « d'amortissement » la plus brève possible pour profiter de la restitution de l'énergie élastique. « Plus vous amortissez, plus il faudra remettre des forces, plus il faudra remettre de l'énergie. »<sup>4</sup>

« En biomécanique on parle pour les tendons et les fascias de coefficient de raideur, plus il est important, plus vous emmagasinez de l'énergie

élastique plus le tendon est raide, plus il restitue de l'énergie élastique ».

« Apprendre à bondir, c'est ricocher comme le petit caillou que l'on lance sur l'eau. Les articulations genou / cheville / pied doivent être alignées et ne doivent pas s'effondrer à l'impact<sup>5</sup> pour ainsi absorber de l'énergie élastique par les tendons et les fascias. Le pied est armé, à son maximum de tension et donc de torsion pour tendre au maximum la lame de ressort du pied. C'est un principe physique: Dans le cas d'une collision inélastique une

partie de l'énergie cinétique se transforme en chaleur ou en travail de déformation, dans le cas d'une collision élastique, l'énergie cinétique est restituée totalement sous forme de mouvement. Notre système musculo-tendineux doit être capable d'absorber la force d'impact et de la restituer tel un élastique.

### L'apprentissage de ce temps de bondissement :

• **Percevoir l'élasticité de ses tissus :** Si un danseur veut sauter, bondir comme un cabri, il faut qu'il apprenne à percevoir le degré de raideur de ses tendons pour obtenir une réaction élastique et donc plier juste ce qui lui est nécessaire en coordonnant les degrés de flexion de ses articulations: hanche, genou, cheville. D'où aussi l'importance d'un temps musical adapté à ce temps de ressort.

« Cette vitesse de déplacement se fait par un rapport amplitude/fréquence. Ce rapport amplitude/fréquence va être différent selon les individus, selon leurs qualités élastiques, selon qu'ils sont plus ou moins grands. L'enjeu de l'entraîneur est de pouvoir répondre à cette individualisation, à cette singularité de l'athlète. En connaissant les fondamentaux de la discipline et en connaissant la singularité de l'athlète, on va essayer dans les situations pédagogiques et dans l'entraînement de proposer ce qui est le plus propre à chacun. »<sup>6</sup>



© Aimee - Fotolia

3 - Richard Cursaz, entretiens 4 - Gilles Dietrich, entretiens 5 et 6 - Richard Cursaz, entretiens 7 - Gilles Dietrich, entretiens



© Andrey Burmakin  
Stock Adobe

*élastique va pouvoir se restituer en propulsion. Donc le muscle n'est pas là pour fabriquer des forces, mais il est là pour fabriquer une augmentation de raideur qui va augmenter la force du ressort. Et donc tout l'art du coureur est de poser son pied au bon moment avec la bonne contraction pour se propulser, c'est cela qui va fabriquer de la vitesse. »*

• **Laisser faire le temps de relâchement :**

*« Si le muscle emmagasine de l'énergie élastique, la seule façon de la restituer, c'est de se relâcher; cette énergie est restituée si on laisse faire, si on se relâche »<sup>7</sup>. Incorporer cette phase de restitution de l'énergie élastique des tissus dans l'apprentissage d'un mouvement, Gil Isoart ainsi que Richard Cursaz en soulignent l'importance.*

Et Gilles Dietrich précise:  
*« Quand on fait une contraction excentrique, le muscle va emmagasiner de l'énergie potentielle élastique, la restitution du mouvement est simplement la décontraction de ce muscle. On fabrique des mouvements en se décontractant »... « Le sprinter lorsqu'il va poser le pied sur le sol, va faire une flexion de la cheville, son poids va faire fléchir sa cheville, les muscles du mollet vont être étirés, il va emmagasiner de l'énergie élastique même sans poser le talon; à la fin, cette énergie*

• **Travailler sur l'alignement des articulations de la jambe :**

Comme le rappelle Richard Cursaz, Gil Isoart et aussi Joëlle Mazet: *« les pieds ne doivent pas être «en canard » ni «en serpette » car tout ce qui part sur les extérieurs, c'est une perte d'énergie. »*

Cela résonne aussi chez Philippe Campignon, qui rappelle que le tibia doit rester dans l'axe, sans tourner en dedans ou en dehors: *« c'est un os pilon... Le tibia chez un coureur devrait toujours rester dans un plan sagittal. »*

Ainsi cette attention à l'alignement doit impérativement être présente dans les exercices de pliométrie où on enchaîne les bonds les uns à la suite des autres, sans temps d'arrêt. Car comme le souligne Richard Cursaz, *« c'est une activité qui peut vite devenir traumatisante quand les alignements ne sont pas respectés. »*

Le même enjeu existe dans les cours de danse: non seulement cela évite les blessures mais aussi, les muscles sont

utilisés dans leur fonction de régulateur de la posture; par une contraction excentrique, ils freinent la chute gravitaire. Comme le dit Gilles Dietrich. *« C'est une autre façon de voir le muscle. »* Les danseurs dans leur expérience le savent bien!

• **Considérer le mouvement comme un transfert d'énergie :**

*« Une fois que vous avez commencé à marcher, si vous êtes bon, vous n'avez rien à remettre, on peut ainsi courir très vite et très longtemps [...] Tout l'art du danseur, tout l'art de l'athlète, ce sera d'emmagasiner de l'énergie pour pouvoir la transférer, c'est de faire ces transferts de façon la plus efficace possible. [...] Ce n'est pas le mouvement qui est important mais le mouvement est la résultante de ce transfert d'énergie. »<sup>8</sup>*

**1-2 JOUER ENTRE LE DÉSÉQUILIBRE ET LÀ OÙ J'APPUIE**

Pour la phase d'accélération, les sprinters utilisent des startings blocks permettant un déséquilibre maximum. Pour créer des forces propulsives, il faut en effet augmenter la distance entre la projection du centre de gravité et le centre de pression au sol. Plus la distance est grande, plus la vitesse sera grande et plus l'amplitude du pas augmentera.

Gilles Dietrich *« Pour créer de la vitesse, la dissociation entre là où je suis et là où j'appuie doit être importante. Dans la position de starting block, la différence entre le centre de gravité et là où j'appuie est très*

8 - Gilles Dietrich, entretiens

importante et là, je peux partir très vite. Aux jeux olympiques de 1900, certains coureurs partaient debout, d'autres accroupis ; la position accroupie est très avantageuse pour fabriquer de la vitesse. En fait pour modifier un mouvement, la seule chose qu'on a, c'est le rapport très fin entre CP (centre de pression) et CG (centre de gravité), le rapport entre où j'appuie, où je suis. »<sup>9</sup>

• **Où j'appuie ? la surface portante délimitée par les pieds :**

« À un an, un an et demi, l'enfant a du mal à se propulser dans l'axe antéro-postérieur, c'est compliqué car la surface du pied est toute petite. Qu'est-ce qu'il fait ? Il va se propulser latéralement. Si on demande à quelqu'un de se mettre « en première position » (les pieds en dehors) et d'avancer, il va retrouver sa jeunesse, il aura du mal à avancer. Ce changement de position des pieds n'est donc pas anodin... En Chine, on réduisait la surface des pieds, cela empêchait les femmes de marcher. Si vous réduisez le périmètre de la marche, vous réduisez les échanges sociaux entre les personnes. En changeant des contraintes, on change la motricité et tous les échanges possible entre les gens. »<sup>10</sup>

Donc la position des pieds qui délimite la surface d'appui a un impact sur la vitesse et l'amplitude d'un déplacement.

Avec les pieds « en dehors » comme en danse classique, le déplacement vers l'avant dans un pas ou un saut a moins d'amplitude et de vitesse que si les pieds étaient en parallèle. Le déplacement est par contre amplifié pour les sauts sur le côté.

• **Où je suis ? L'attention à la direction :**

Gilles Dietrich insiste aussi sur le fait que les muscles assurant l'équilibre diffèrent selon la position des pieds. En première position, ce sont les adducteurs qui deviennent des garants de l'équilibre sagittal vers l'avant et non plus les fléchisseurs comme avec les pieds parallèles. D'où l'insistance en danse classique de « prendre l'en dehors par l'intérieur des cuisses ». Mais attention à la direction donnée aux adducteurs comme le souligne Philippe Campignon : si on veut garder l'ancrage terrien, dont celui du gros orteil, il faut percevoir une direction qui va du pubis vers le condyle interne puis du condyle interne vers l'intérieur du talon. Si on met trop l'emphase sur les adducteurs dans leur rôle dynamique de serrer les 2 jambes, on empêche une bonne stabilité de la jambe d'appui.

“ Où est le point fixe, en haut ou en bas ? ”

Se poser la question : où est le point fixe, en haut ou en bas, quelle est la direction de l'action musculaire ? permet de faciliter grandement l'apprentissage d'une jambe d'appui stable. Ainsi, pour l'ancrage

aérien, suspendre le bassin à partir d'un point fixe haut ouvre les lombaires, allège la taille; de ce fait, les abdominaux que sont les muscles obliques ne tassent pas vers le bas et le serratus antérieur amène les côtes vers la pointe de l'omoplate et non l'omoplate vers les côtes. Comme le rappelle le neurophysiologue Alain Berthoz, le cerveau simplifie les tâches à effectuer et ne retient que quelques paramètres comme la direction. Cela confirme l'expérience des danseurs comme celle de Gil Isoart quand il insiste auprès de ses élèves sur la direction de la pointe de pied dans l'espace.

Tendre la jambe ne doit pas être confondue avec se reposer sur ses ligaments comme le fait le flamand rose. Ce serait alors un verrouillage passif du genou. Un verrouillage passif de la hanche est provoqué par une rotation interne du fémur; dans cette position, les ligaments solidarisent le fémur au bassin (pour le membre supérieur, les ligaments solidarisent l'humérus à l'omoplate en rotation externe). Une jambe tendue rend rigide sa structure. Dans sa perception des vibrations corporelles provoquées par la plateforme vibrante, Jean- Christophe Paré perçoit très bien que, jambe

“ Où j'appuie ? où je suis ? ”

9 et 10 - Gilles Dietrich, entretiens



tendue, toutes les articulations sont verrouillées et qu'il n'y a pas de jeu entre les os. Ce sont des positions que l'on peut utiliser pour faire passer l'étirement du pied au buste et à la colonne vertébrale par exemple (technique Guy Voyer).

Une jambe tendue solide repose sur des spirales comme le précise Philippe Campignon, les torsions du membre sont à leur maximum en chaîne fermée (points fixes en haut par le bassin et en bas par le sol). La danse classique dans son amour de la beauté picturale développe tout ce travail de finesse de coordination de la cuisse sur le bas de jambe, du pied. Il faut simplement se rappeler que les règles de statique ne sont pas les mêmes que celle de la dynamique et que comme le rappelle Philippe Campignon, la posture ne doit pas être enfermante mais rester adaptable.

### 1 - 3 PLACER LES MASSES EN FONCTION DE L'ACTION DES JAMBES À PRIVILÉGER

L'autre stratégie spécifique au sprint et des haies est celle de l'utilisation des masses corporelles qui sont lancées toutes dans une même direction, c'est à dire vers l'avant. Le mouvement contralatéral qui se fait naturellement dans le haut du buste pour l'équilibration quand on marche est gommé par un gainage des lombaires.

Pour augmenter la flexion de la cuisse de la jambe libre, le bassin est en rétroversion

(délordose des lombaires) ce qui donne au niveau des lombaires un bon point d'ancrage haut aux psoas. La masse du bassin est ainsi placée plutôt postérieurement, ce qui facilite la contraction des fléchisseurs de la hanche qui sont antérieurs à la colonne tels que les psoas car ils sont étirés (voir bonus 3). Richard Cursaz le nomme « cycle de course sur une chaîne antérieure » à la différence du demi-fonds qui est un « cycle de course sur chaîne postérieure »<sup>11</sup>

Pour l'apprentissage Richard Cursaz utilise des rouleaux pleins d'eau que les athlètes portent à bout de bras, il s'agit de garder le contrôle de la masse d'eau au milieu (comme dans une règle à niveau) et les 2 mains sur un même plan. Les omoplates deviennent

points fixes et toute la chaîne postéro-latérale (la chaîne de suspension) dont parle Philippe Campignon est stimulée ainsi que tous les muscles rotatoires de la colonne vertébrale assurant ainsi un auto-grandissement vertébrale. La colonne lombaire s'allonge et donne un point fixe au psoas qui soulève ainsi la jambe très facilement.

C'est le même travail qui se fait en danse pour lever aisément la jambe dans les adages.

Pour que la jambe libre et le bras deviennent moteurs,



© Aleksandr Doodko - stock.adobe.com

l'emphase est mise sur le roulement de la tête fémorale dans le sens des aiguilles d'une montre, de l'avancée, ceci pour que l'impact au sol quand la jambe se pose soit au maximum de l'accélération. En danse, on peut utiliser le retour de la jambe qui s'est levée pour « se monter » dans la verticale encore plus sur ses appuis<sup>12</sup>.

Une même expression peut avoir une signification différente selon ce qu'on fait. En danse, pour lever la jambe devant ou sur le côté, on met souvent l'accent sur "prendre en dessous", ceci

pour favoriser l'allongement des ischio-jambiers, muscles antagonistes des fléchisseurs. Richard Cursaz l'emploie aussi avec sa jeune athlète pour lui signifier qu'elle fait tourner sa tête fémorale dans le sens de reculer et non d'avancer (cf Gil Isoart bonus 3)

Et si au contraire on voulait aller vers l'extrême lenteur et une fluidité maximum, que faudrait-il faire ?

*“ Prendre en dessous ? ”*

11 - Cette dénomination de cycles antérieurs ou postérieurs fait référence aux chaînes musculaires impliquées dans le bonus 3. 12 - Voir expérimentation de Jean Christophe Paré



## 1- JAMBE PLIÉE ET DÉPLACEMENT LENT

*“ Le plus difficile dans la danse, c’est le plus simple : marcher et encore plus, marcher tranquillement. ”*

Mikhaïl Baryshnikov<sup>13</sup>

### 2-1 MONTRER LA GRAVITÉ – LAISSER FAIRE LE POIDS

*« En étant très extrême, on doit pouvoir dire que la force qui nous transporte, qui nous fait bouger, c’est la gravité, ce n’est pas la force musculaire. La force musculaire est juste là pour encadrer cette accélération qui est provoquée par la pesanteur, encadrer cette réaction qui est fabriquée par le sol. »<sup>14</sup>*

En danse contemporaine notamment dans les danses dites de « release », c’est l’effet de la gravité sur le corps qui est montrée à voir, très facilement observable chez Trisha Brown ou Steve Paxton.

Voici ce que propose Steve Paxton pour percevoir cette gravité à l’œuvre sur nous :

*« Vous êtes debout. Laissez vos fesses peser Laissez les organes se détendre dans le bassin. Respirez tranquillement. Sentez le poids de vos bras. Sentez la colonne vertébrale qui grandit entre les épaules pour supporter le crâne. Au centre de la position debout, vous observez de petits mouvements. C’est ce que j’appelle la petite danse. [...] Imaginez, mais ne le faites pas Imaginez que vous allez faire un pas avec le pied droit. Qu’est-ce qui a changé ?... »<sup>15</sup>*

Et plus loin :

*« Nous sommes constitués d’eau à 70%. On peut la sentir qui change de direction lorsqu’on fait pivoter le bras. On peut sentir où est le bas. J’ai l’impression que l’eau agit dans et sur les différentes surfaces des cellules ou bien dans le système circulatoire - le sang et son poids. Masse et volume... Comme s’ils s’unissaient et je m’en rends compte que c’est le corps ... le corps a un excellent sens de sa propre tridimensionnalité. »<sup>16</sup>*

**Montrer la gravité, laisser faire le poids :**

- **C’est une attention à la perception de l’oscillation permanente du corps** (cf Philippe Campignon « rattrapage permanent de petits déséquilibres »),
- **c’est une attention au changement postural** qui précède un mouvement de bras ou de jambe, (cf Alain Berthoz)

- **c’est une attention au déverrouillage des genoux** pour que soit stimulée la chaîne profonde rythmique d’autograndissement liée à la respiration dont parle Philippe Campignon, l’emphase étant mise sur l’alternance rythmique et courbes fluides de la colonne,

- **c’est une attention à l’adaptation** des articulations pelvi-fémorales et scapulo-humérales à tout changement gravitaire qui permet de changer très facilement de direction dans l’espace,

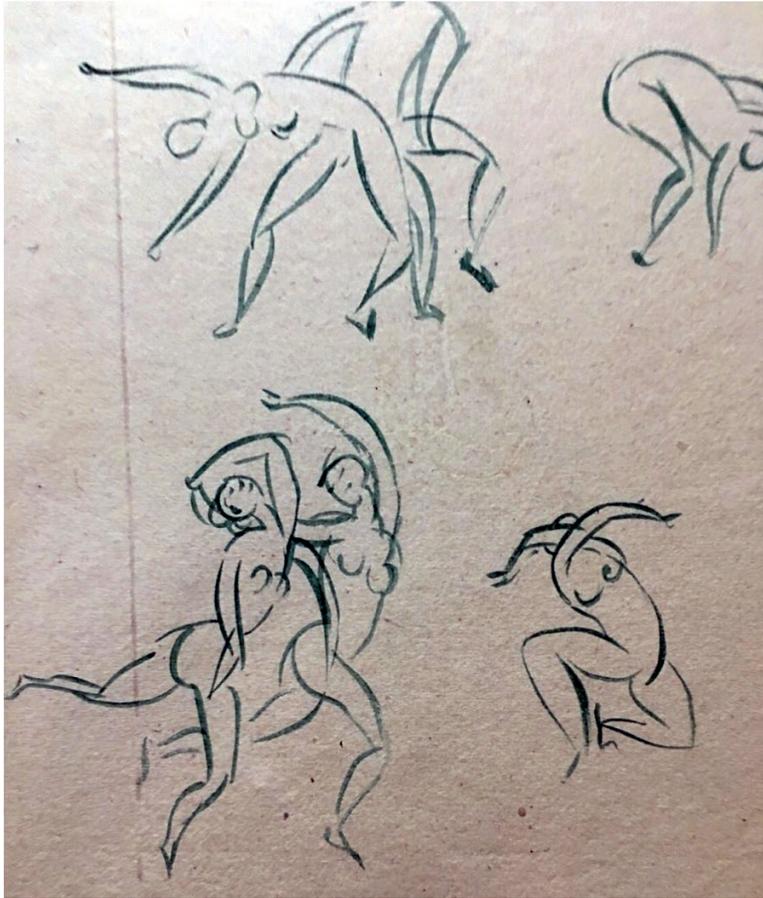
- **c’est une attention donnée particulièrement à la direction de l’action** d’un muscle en fonction de la position dans l’espace d’une articulation (par ex. pour tendre l’avant-bras sur le bras, donner à l’olécrane la direction vers la glène de l’omoplate pour activer le triceps, et non de l’avant-bras vers l’arrière qui déséquilibre le buste), c’est une attention à la respiration et au changement de pressions internes...

### 2-2 UNE AFFAIRE D’ÉQUILIBRATION

*« Chez l’homme moderne, exclusivement bipède, l’équilibre dans la marche est maintenu avec une dépense minimale d’énergie, essentiellement grâce au balancement en résonance des centres de gravité des bras et des jambes et aussi du valgus physiologique du fémur. Cela permet de réduire le déplacement du centre de gravité. »<sup>17</sup>*

13 - dans « De marche en danse », Gérard Mayen, 2005 14 - Gilles Dietrich, entretiens 15 et 16 - Extrait de « La gravité », Steve Paxton, p.65

17 - Christine Tardieu anthropologue



Comme dit Gilles Dietrich « Si, dans la marche, le buste tourne d'un seul bloc (en homolatéral), une partie de l'énergie sera perdue car elle sera occupée à faire des mouvements en rotation. En course, certains chercheurs ont appelé cela l'énergie cinétique de gesticulation. C'est de l'énergie perdue à gesticuler. Comment diminuer cette énergie de gesticulation ? Une des stratégies adoptées par l'humain est le mouvement controlatéral: quand j'envoie ma hanche vers l'avant, je veux envoyer l'épaule opposée vers l'avant; ainsi on gardera le CG

*bien aligné vers l'avant avec très peu de de déplacement latéral. »*

La jambe qui est libre est utilisée comme un pendule qui réagit au déséquilibre antérieur du tronc (voir bonus 3).

Toutes ces conséquences de l'attention au poids, à l'action gravitaire sont très lisibles dans ces dessins de Picasso où on croit voir Isadora Duncan danser !

Lisibles aussi les mouvements comme une résultante entre deux équilibres. Gilles Dietrich précise:

« D'après les recherches de Feldman, les muscles ne fabriquent pas des mouvements et des forces mais des équilibres. Ce sont 2 équilibres qui sont programmés et non le mouvement.... On est là sur d'autres approches de la mécanique, d'autres approches des neuro-sciences.»

Expériences confirmées par Jean Christophe Paré interviewé lors de ses séances de travail et d'exploration autour de Inlet 2 de Merce Cunningham.

Lisibles aussi le déverrouillage des articulations qui vont plutôt dans le « plié », qui abaisse le centre de gravité pour plus de terrien. Cette possibilité de déverrouillage peut aller jusqu'à la chute grâce à un changement tonique musculaire autour d'une articulation (cf danse de Tatiana Seguin), on peut chuter en lâchant soit un genou, soit la cheville, voire toutes les articulations comme chez Wayne Mac Gregor sans permettre aucune décélération de l'impact.

Cela peut aller aussi jusqu'à rendre les jambes tout en caoutchouc (cf danse hip hop « Crazy legs » de Olivier Lefrançois bonus 2)

Lisibles aussi les spirales osseuses dues aux actions en torsion des muscles que décrit Philippe Campignon. Montrer les huit du bassin permet d'adapter le parcours dans le corps au temps musical lent. Parcourir les « huit » du bassin dans l'espace remplit le temps musical (cf. chorégraphie d'Antoine Arbeit).

11 - Cette dénomination de cycles antérieurs ou postérieurs fait référence aux chaînes musculaires impliquées dans le bonus 3. 13 - dans « De marche en danse », Gérard Mayen, 2005 12 - Voir expérimentation de Jean Christophe Paré



© Rido - stock.adobe.com

## EN CONCLUSION

*“ Perdre  
ses jambes,  
s’enraciner sur  
sa jambe de  
terre, monter  
sur sa jambe,  
la consolider,  
ce sont des  
expériences de  
vie. ”*

Ainsi entre une jambe tendue ou une jambe pliée, entre extrême vitesse et extrême lenteur, il y a multiplicité de possibles. Le tout est d’avoir une intention, un objectif pour que le mouvement ne reste pas une forme inhabitée, une forme apprise par imitation sans contenu.

D’après Gilles Dietrich: *« Il faut remplir la forme. Un bon*

*technicien ne donnera aucune émotion au spectateur. On a besoin d’un objectif derrière cela... Peut-on faire quelque chose indépendamment de l’objectif du mouvement ? Si on n’a pas compris l’objectif du mouvement, est ce qu’on va imiter la personne ? Qu’est-ce que l’objectif de la tâche ? Par exemple, marcher, c’est dissocier le centre de gravité du centre de pression, si on n’a pas compris cela, on reste sur la forme. Si on était sur la lune, ce serait très différent. Un expert, un artiste comprend l’objectif de la forme et le réalise chaque fois différemment. »*

La singularité de l’artiste vient de là : *« Si l’on s’occupe de ce qui est plein, c’est-à-dire de l’objet comme force positive, l’espace environnant est réduit à presque rien. Si l’on s’occupe surtout de l’espace qui entoure l’objet, l’objet est réduit à presque rien. Qu’est-ce qui est le plus intéressant ? Ce qui est à l’intérieur ou ce qui est à l’extérieur de la forme ? Quand on regarde des pommes de*

*Cézanne, on voit qu’il n’a pas vraiment peint des pommes en tant que telles. Ce qu’il a fait, c’est peindre terriblement bien le poids de l’espace sur cette forme ronde.... C’est la poussée de l’espace sur la forme qui compte. »*<sup>18</sup>

Il ne faut pas minimiser l’engagement que sont ces transformations, ce sont de véritables prises de risque: ainsi, se suspendre, c’est un désir d’explorer l’espace extérieur à soi, s’enraciner, c’est un désir de prolonger ses jambes jusqu’au centre de la terre nourricière, ou encore à l’instar de Picasso: *« Chaque fois que j’entreprends un tableau, j’ai la sensation de me jeter dans le vide. Je ne sais jamais si je retomberai sur mes jambes. Ce n’est que plus tard que je commence à évaluer plus exactement l’effet de mon travail. »*<sup>19</sup>

Et pour terminer, je voudrai ajouter pour tous ceux qui s’engagent dans cette recherche sensible sur le mouvement ces paroles tirées des « Dialogues avec l’ange »<sup>20</sup>: *« Deux enfants jouent, deux tiennent la corde et la font tourner... Le troisième saute. S’il saute plus tôt - s’il saute plus tard qu’il ne faut, bien sûr la corde le frappe. Le moment juste, c’est le but. Le moment juste, c’est la joie dans le Jeu »*

Et c’est cette joie que les artistes nous donnent à nous, spectateurs : comme le suggère Gil Isoart, c’est la joie de nous sentir traverser par le vivant.

18 - Françoise Gilot et Carlton Lake, *Vivre avec Picasso* Paris Calmann - Lévy 19 - Christian Zervos, « Pablo Picasso 1 - œuvres de 1895 à 1906 » Paris Cahiers d’art 1932 20 - Ed. Aubier