

Danse : approfondir pour se transformer et se libérer

Valentine

Les élèves de Sylvaine Duboz trouvent dans l'option EPS danse l'opportunité d'une pratique de très longue durée, d'une expérience intense qui laisse des traces profondes tant les transformations sont importantes. Elle donne la parole à Belinda, Drucilla, Hugo, Christie, Mado, Matthieu, Nell, Sandy, Valentine qui disent mieux que quiconque le chemin qu'ils, elles ont parcouru. Des vidéos de leurs pièces sont sur le site.

L'option EPS : durée, diversité des expériences, faire avec les autres

L'option facultative existe au lycée depuis la création des options en EPS.

Un créneau de 2h le vendredi de 16h à 18h est consacré aux options EPS, aucun autre enseignement obligatoire n'y est programmé. Comme il y a beaucoup d'élèves désireux de suivre l'option et que celle-ci ne commence qu'en première (à raison de 3h d'EPS hebdomadaires en seconde), le critère prioritaire de sélection est de participer à l'AS en seconde. Puis les élèves de l'option sont obligatoirement inscrits à l'AS. La durée de formation par APSA en option dépasse ainsi 250h alors que les textes prévoient moins de 150h.

À cela il faut ajouter 2 cycles d'EPS où danse, escalade et basket sont systématiquement enseignés en seconde, terminale et un « rappel » plus court en première, quelles que soient les filières. Soit 40h de plus. Seul le futsal n'est présent qu'à l'AS et l'option.

Il existe donc une réelle dynamique entre l'EPS obligatoire, l'AS et l'option : l'obligation en EPS contraint à découvrir la danse, l'escalade et le basket. Puis en retour, les élèves de l'AS et de l'option deviennent des points d'appui en EPS.

La pratique approfondie d'une APSA nécessite que celle-ci soit envisagée dans toutes ses dimensions. Donc en danse : formation en tant que danseur, chorégraphe et spectateur, sous des formes et expériences les plus diversifiées.

Apprentissage de techniques transversales à tous les styles de danse, capacité à solliciter son imaginaire, contribution à un processus de création pour une pièce collective, immersion dans un processus de création pour une œuvre personnelle, présentations publiques dans des espaces très divers (gymnase, théâtre, extérieur, salle d'exposition, etc.), formation à l'analyse d'œuvres et à un regard critique.

Les élèves sont donc abonné-es au Théâtre de la Ville à Paris et à Chaillot et vont voir 4 spectacles par an (cette année, *Kaash* d'A. Khan, *Opus 14* de K. Attou, *Tenir le temps* de R. Ouramdane et *Barbarians* de H. Schechter), participent aux rencontres départementales, académiques de l'UNSS, suivent la formation JOF, participent à des festivals, à la

Hugo



journée des Arts du lycée, créent des performances à l'occasion de sollicitations lors de vernissages d'exposition d'arts plastiques sur la ville, ou « sauvages » comme par exemple sur le parvis du Trocadéro, au Champ de Mars.

« En danse, une découverte : ne pas réfléchir sur les mouvements mais sur l'intention ! » Johanna

« Le plus important est de faire passer le message et l'intention. Une œuvre n'en est pas une si elle reste secrète » Matthieu

« Ma danse fait passer un message. Je leur [les spectateurs] parle à travers ma danse. S'ils ne comprennent pas, ne ressentent rien, ma danse n'a alors plus aucune utilité ». **Christie**

« Pour commencer, nous avons fixé un thème, celui de la maladie. Nous avons fait une liste de mots autour de ce sujet afin d'en ressortir les idées et les ressentis. Puis nous avons construit un scénario. » **Hugo**

« J'avais une grande intention qui était de mettre en avant la liberté et ses contraintes. Je voulais aussi transmettre mon évolution en danse : mettre en avant ma spontanéité et ma danse qui est de plus en plus structurée et canalisée. J'ai eu l'idée de m'appuyer sur un tableau : *Les Oliviers* d'Henri Matisse ». **Sandy**

Se confronter à la création comme les plus grand-es chorégraphes

Danser pour s'exprimer, dire, parfois crier

« Le plus important c'est le lâcher prise. C'est en se libérant de tout jugement que l'on trouve la gestuelle qui nous permet d'émouvoir, même s'il y a nécessairement des techniques comme l'ancrage, l'arche, la respiration ». **Hugo**

« Je me suis aperçue que je pouvais faire et créer de nouveaux mouvements bien loin de ceux que j'avais l'habitude de faire ». **Lise**

« J'ai compris qu'il était possible de se libérer, d'être soi-même à travers la danse. J'ai appris qu'il était possible de créer sa propre danse grâce à son ressenti, ses émotions. » **Valentine**

« L'option a été comme un chamboulement, une sorte de révélation. En m'ouvrant sur toutes formes de danse, j'ai trouvé mon propre style ». **Drucilla**

Mais en terminale, dès janvier, ils et elles doivent passer par les affres d'une création personnelle, en solo, duo, trio ou quatuor. Chacun-e décide de son intention. C'est souvent très personnel, une thématique qui les touche de très près.

Apprendre à lâcher prise

Il est essentiel que chacun-e aille vers l'inconnu pour sculpter sa « matière de soi », recrée le « geste inouï », créer son propre langage, sa propre technique, se trouver soi, construire son état de corps personnel. Comme on reconnaît immédiatement du Brumachon, du Schechter, du Bausch, du Carlson, on doit reconnaître du Matthieu, Johanna, Hugo, Sandy, Mado...



Sandy



Matthieu

Pour cela, il faut lâcher-prise, dépasser sa peur du regard de l'autre, oser, mais aussi garder un regard serein et bienveillant sur les autres. Pour certain-es c'est le plus difficile à apprendre.

« Pour trouver les gestuelles, nous avons regardé des extraits de pièces et avons improvisé par séquences de marathons ». **Hugo**

« J'ai joué sur le regard, l'énergie, les mouvements saccadés et l'accélération pour montrer "l'effervescence" de mon état d'âme. » **Drucilla**

« Je prends des risques, je me permets d'oser et cacher ma timidité, j'expose ce que je suis vraiment et je ne me donne plus de limite. » **Nell**

Apprendre des techniques pour mieux s'exprimer

« L'ancrage est la première chose qu'on apprend. C'est la base pour débuter en danse. Il m'a fallu un an pour ressentir l'ancrage. » **Sandy**

« Quand j'ai travaillé pendant plus de deux heures sur l'arche arrière, le mouvement que je voulais faire a été complètement transformé. L'acquisition de cette technique m'a ouvert de nouvelles possibilités (...) J'ai énormément progressé sur le plan technique, sur le prolongement du mouvement comme s'il n'avait jamais de fin. J'ai acquis de la fluidité (...) Apprendre à prolonger ses mouvements, des pieds jusqu'au bout de la tête, pour plus de fluidité et d'aisance, mais aussi les ressentir pour transmettre l'émotion nécessaire (...) J'ai également gagné en interprétation grâce à la présence renforcée de mon souffle et au placement de mon regard. » Hugo

L'ancrage, l'enracinement dans le sol qui rend possible ensuite toutes les énergies, les vitesses, les désaxés. Le transfert du poids, le placement du centre de gravité sur l'appui, la pose de l'appui dans le sol, le jeu avec l'équilibre et le déséquilibre.

Ou encore coller les omoplates sur les côtes et étirer la colonne cervicale pour libérer les épaules et la tête, nécessaire pour l'arche arrière.

La capacité à initier le mouvement de n'importe quelle partie du corps, donc apprendre à dissocier, prolonger le mouvement, apprendre la respiration spécifique pour faire survenir les accélérations, les relâchés, les suspensions, les blocages, le placement du regard.

« Après avoir trouvé mon thème, j'ai cherché durant de longues improvisations des mouvements qui pouvaient correspondre à ma chorégraphie. J'ai demandé à l'une de mes camarades de me filmer. Ensuite je regardais la vidéo et choisissais les mouvements qui me parlaient le plus. Je demandais aussi à la personne qui me filmait ce qu'elle en pensait. » Valentine

La durée permet d'aller chercher le détail qui fait bien souvent l'essentiel.

Danser avec les autres

Lors des créations il faut choisir les gestuelles et les procédés de composition. Cela passe par beaucoup d'explorations dans lesquelles les élèves se mettent dans l'état émotionnel de ce qu'ils, elles veulent exprimer et par le visionnage d'extraits d'œuvres pour suggérer. Mais comme on ne peut être spectateur de sa danse, on a besoin du regard de l'autre ou d'être filmé-e pour voir l'effet que produit sa danse. Les élèves testent, filment, regardent, choisissent ce qui est à garder en confrontant leurs points de vue.

« Dina m'a proposé de danser sans m'arrêter et me dirait « stop » dès qu'elle trouverait que le mouvement est à garder. J'ai dû faire attention à ne pas être submergée par les émotions, le thème de ma me concernant directement. »

« J'ai appris à communiquer et traduire avec mon corps, à jouer et partager avec le spectateur, à réveiller sa sensibilité et son imagination. »



Christie

« On était réellement une troupe. À la fin de chaque représentation, on était fiers de nous. » Christie

De plus, les élèves de terminale prennent en charge les élèves de première, les apprentissages techniques se font souvent par duos 1^e/T.

Une expérience collective qui laisse des traces

« La danse, c'est difficile, il faut être rigoureux, s'y investir à son maximum. » Christie

« Ce qu'il y a de plus important pour moi, c'est la découverte de soi. On explore chaque fois de nouvelles étendues, sans forcément s'en rendre compte tout de suite. (...) On s'élançait, on ose pour essayer d'aller plus loin et on prend alors conscience de nos propres capacités, mais aussi de nos limites. On apprend à travailler avec soi et sur soi. » Bélinda

La deuxième année, les acquisitions deviennent visibles, la confiance en soi et dans le groupe permet d'accueillir et prendre en charge les nouveaux, plus débutant-es.

L'expérience humaine partagée est si intense : chacun en se livrant que ce soit comme interprète, chorégraphe ou spectateur se met à nu, émotionnellement c'est très puissant.

Par ailleurs, les danseurs/ses forment une troupe comme les professionnels, avec les mêmes exigences d'engagement les un-es vis à vis des autres. Leur capacité d'adaptation est incroyable : ils et elles sont capables de danser dans n'importe quel espace, n'importe quelle condition, plus ou moins nombreux et sont des interprètes d'une générosité et d'un engagement inimaginables pour des scolaires! ♦ SD

« L'option danse c'est un endroit où les corps se mêlent, se cherchent, se découvrent, tu penses te connaître... L'option danse est un engagement mais aussi et surtout un défi. Tu seras capable de te dépasser émotionnellement mais aussi physiquement. (...) Je ne vais pas mentir, je ne pensais pas être capable de faire ce que je fais aujourd'hui. » **Christie**

« J'ai appris à me surpasser. C'est une expérience unique car c'est un engagement personnel qui débouche sur du commun ». **Mado**

« La danse : se mettre à nu pour une œuvre éphémère. » **Hugo**

« J'ai vu la danse comme quelque chose de nouveau et à la fois ancré comme une évidence en moi. » **Matthieu**

Mado



1. Extraits de leurs dossiers. Pour préparer l'épreuve orale, nous demandons aux élèves de rédiger un dossier dans lequel ils et elles analysent leur expérience : leur définition de la danse, les techniques à maîtriser, leurs transformations, comment ils et elles s'y sont pris pour créer leurs propres pièces, ce qu'ils et elles retiennent des deux années passées ensemble. Cela les contraint à revenir sur tout ce qu'ils et elles ont vécu, analyser leur cheminement et surtout formuler leurs transformations.

2. Les APSA de l'option aujourd'hui : basket, danse, escalade, futsal.

3. L. Louppe, *La poétique de la danse contemporaine*, Contredanse, 2004.

4. Avec des consignes comme des images mentales (plus intéressantes que des consignes portant directement sur les composantes du mouvement comme : petit/grand, elles sollicitent l'imaginaire et demandent de se mettre dans « l'état de » : on est une feuille, un pétale, du coton, on vole, on est le vent, on est dans l'eau, dans un nuage, un tourbillon, une tornade, on est un robot, on est au milieu de piquants...), des déplacements ou trajets imposés, duos en danse contact, etc., les élèves doivent enchaîner des explorations sur des musiques très diverses. Pas le droit de s'arrêter ! On cherche seul-e, mais avec les autres, on peut, voire on doit, copier, voler ce que font les autres. On danse jusqu'à l'étourdissement, c'est physique, on transpire !

5 Voir l'analyse du film *Les Rêves dansants* de R. Hoffman. À 6' 20", Jo Ann Endicott explique ce qu'elle ressentait quand elle interprétait elle-même cette partie (mes poils se dressaient, j'avais froid), comment elle plaçait son regard... <http://www.transmettrelecinema.com/film/reves-dansants-sur-les-pas-depina-bausch-les/#video>