

# **POUR UN TRONC COMMUN DU**

## **MOUVEMENT ET DE LA DANSE**

**Par Michelle Nadal**

A une époque où l'on cherche à unifier, à condenser les connaissances, pour obtenir de meilleurs résultats, en économisant temps et forces, quelle devrait être, dans le domaine du geste, l'approche la plus efficace pour une connaissance générale du mouvement ? Y a-t-il une démarche qui, en évitant tout spécialisation prématuée, permettrait l'adaptation rapide aux diverses disciplines du geste : utilitaires, sportives ou artistiques ?

### **TECHNIQUE GENERALE ET TECHNIQUES SPECIALISEES**

Ce « tronc commun » a toujours existé en tant que réalité. Mais personne n'a jusqu'ici vraiment réussi à la structurer en tant que base de formation<sup>1</sup>. S'il est possible en effet de distinguer des techniques particulières, propres à chaque exercice, chaque discipline, chaque école de mouvement ou de danse, on peut aussi définir les principes de ce que Pierre Conté appelle une « technique générale »<sup>2</sup>, qui fournirait le lien entre ces techniques spécifiques.

---

<sup>1</sup> ...malgré le nombre de travaux qui vont dans ce sens (Le Boulch, etc.).

<sup>2</sup> « technique générale du mouvement » de Pierre Conté, ouvrage approuvé par le C.N.R.S., collect. « Expression par gestes et locomotion » - ARTS ET MOUVEMENTS, 7, rue du dragon, 75006.

On conçoit l'intérêt d'une pareille structure car si un tronc commun ne peut être une panacée, il devrait néanmoins représenter une sorte de « clef », en tout cas, une base réelle pour toute éducation psycho-motrice.

En toute discipline, le « général » précède le « supérieur » ou le « spécialisé ». Or il n'en est absolument pas ainsi pour le mouvement et, surtout pour la danse où la division règne faute de pouvoir s'entendre sur des principes généraux. Ces principes cependant, sont de caractère universel, et **devraient être communs à toutes les écoles, indépendamment des styles.**

En fait, compte tenu des possibilités, des niveaux et des buts de chacun, les mêmes problèmes se posent à l'amateur de Tango ou à l'Etoile, au danseur contemporain ou au folkloriste, à l'art populaire ou à l'art savant. Tous, bon gré mal gré, sont tenus d'obéir à des lois identiques :

- celles de l'**EXPRESSION** d'une part,
- celles de la **TECHNIQUE** d'autre part.

## **L'EXPRESSION : FORCE MOTRICE**

Le terme de « loi » appliqué à l'expression peut sembler abusif. Néanmoins le comportement d'un être humain connaît des constantes ou tout au moins, s'inscrit dans certains cadres :

### **Aspect individuel**

Chacun de nous réagit par une vibration aux excitations que provoquent l'environnement et les événements extérieurs<sup>3</sup>. C'est ce que Pierre Conté appelle le « vibrato interne ». On parle d'expression lorsque ce « vibrato » s'extériorise : c'est la tendance visible de l'être vers un but à atteindre<sup>4</sup>.

Or, si l'émotion ne peut s'extérioriser que par des actes physiques, on peut aussi affirmer que tout acte physique est le reflet d'une action psychique. Nous nous exprimons donc, que nous le voulions ou non, et quoi que nous fassions. Notre expression est franche ou trouble, contrôlée ou inconsciente, logique ou farfelue, compréhensible ou sans résonances pour autrui, elle représente l'équilibre ou la folie, mais elle existe.

La phrase de Déménjy : « toute expression est une synthèse »... peut donc être complétée par celle de Pierre Conté : « toute synthèse est une expression ».

Un enseignement qui néglige ou restreint l'expression est incomplet et ne peut que donner des résultats très partiels. Encore faut-il s'entendre sur la notion d'expression, ne pas la compliquer à plaisir, et l'aborder avec simplicité<sup>5</sup>.

### **Aspect social**

En outre, cette expression s'inscrit toujours dans un contexte social qui la modifie considérablement. Toute époque, toute forme d'éducation, toute culture présente des contraintes

---

<sup>3</sup> L'intensité de cette résonance pourrait peut-être définir la sensibilité d'un individu.

<sup>4</sup> Ce but existe, même dans l'acte inconscient.

<sup>5</sup> On touche alors à un travail proche de celui de l'acteur.

auxquelles il est difficile, voire impossible d'échapper. Les traditions sont le reflet de ces contraintes et de leurs variantes.

## BASES TECHNIQUES

Posons donc la vibration interne comme pulsion motrice, l'expression comme but final de nos efforts, ne les négligeons à aucun moment de la formation et parlons aujourd'hui de ces mécanismes physiques qui vont de pair avec elle, n'existent que pour en améliorer la forme, et constituent ce qu'on appelle la TECHNIQUE.

La « technique est constituée par l'ensemble des procédés d'un art ou d'un métier »<sup>6</sup>. La technique idéale serait celle qui permettrait de s'exprimer le mieux. La technique générale ne peut que proposer la recherche de la technique idéale. Elle devrait, par l'entraînement sur des problèmes-types, accélérer la compréhension des techniques particulières, et permettre une adaptation rapide à toute nouvelle action physique (réfléchie ou accidentelle).

## DEUX PROBLEMES MECANIQUES : LES EQUILIBRES ET LES VITESSES

Dans le jeu dynamique du corps humain, que ce jeu soit simple ou complexe, il ne se posera, finalement que deux problèmes :

- l'un statique : celui des équilibres (avec ou sans masses additionnelles), assez bien connu des diverses écoles de mouvement (danse, acrobatie...),
- l'autre, dynamique : celui des vitesses, autrement varié et subtil, souvent bien pratiqué, rarement bien analysé et presque toujours de manière trop empirique.

Qu'il s'agisse de sauter, de freiner une chute, de tourner, de lancer, de grimper, de porter, de pousser l'aiguille, de tirer le levier de commande, de jouer d'un instrument de musique ou d'exécuter des « pas » de danse, l'homme donne des impulsions ou bien il freine et annule des vitesses.

Dans chaque cas, la vitesse sera plus ou moins grande, mais tout est question :

- **d'impulsion** (acquisition ou augmentation de vitesse),
- **d'utilisation des vitesses** (projection, rotation),
- **de freinage** (annulation ou diminution des vitesses).

## LES FACTEURS DU MOUVEMENT

Selon Pierre Conté (2), les facteurs capables d'engendrer la vitesse et de l'annuler sont au nombre de quatre :

- **l'espace,**
- **le temps,**
- **la nuance,**

---

<sup>6</sup> Selon le sens courant.

### - l'accentuation.

Leur importance est rigoureusement égale. Leur étude doit donc être menée de front, et non séparément. Seul, l'entraînement aux quatre facteurs et au maniement des éléments simples qui les composent peut mener rapidement aux coordinations justes<sup>7</sup>.

Les connaissances doivent être claires et précises dans chacun de ces domaines. Il est possible, bien sûr, de créer des classes spéciales de rythme (par exemple), à côté des autres, mais l'élève ne voit pas forcément le lien avec l'action globale et ne fait pas toujours la synthèse de lui-même. Ce qu'il faut à chaque instant, c'est montrer à ce dernier le rôle du rythme dans la réussite du mouvement. Et cela conjointement à l'étude des autres facteurs, dont le rôle est aussi essentiel. Cela exige une connaissance profonde et vaste des problèmes **chez un même professeur**. Car c'est bien ce dernier qui devra tout indiquer sur le moment. Il ne va pas y avoir trois professeurs pour corriger un même mouvement (l'un corrigant le rythme, l'autre indiquant les accents et les segments à relâcher ou à contracter, le dernier précisant la direction des impulsions ou des segments dans l'espace...). Or aujourd'hui encore, bien que le terme de « dynamisme » soit enfin employé<sup>8</sup>, la danse aussi bien que l'éducation physique, demeure à un stade élémentaire sur certains points, en particulier celui du rythme et des accents. Dans toutes les écoles (y compris les plus officielles), leur étude est imitative et empirique. Seule la musique domine le problème, grâce à son système de symboles d'une admirable précision et d'un emploi universel.

Bien évidemment, les facteurs et les éléments simples sont pratiqués d'instinct depuis toujours. Des intuitions et des observations ont peu à peu établi certains liens. Mais la vision synthétique complète, l'analyse profonde de ces composantes et de leurs rapports, ainsi que leur systématisation est bien l'œuvre du français Pierre Conté. Et cela dès 1930.

## LE CORPS – LA PREPARATION PHYSIQUE

Pour créer et soutenir ces « vitesses », l'amélioration physique et physiologique est, bien sûr, indispensable... souplesse, force, rapidité, résistance, concentration rapide, maîtrise respiratoire... Sur ces points, les préalables de toute les grandes écoles ont évolué en fonction des progrès scientifiques et des échanges multiples entre la danse, les arts de combat, le sport, la recherche. Ces préalables sont essentiels pour le danseur, mais aussi pour tous ceux qui ont à faire au geste sous une forme ou sous une autre.

Néanmoins, pour si importante que soit cette préparation physiologique, l'essentiel du travail technique demeure celui des coordinations statiques, cinétiques et musicales. Il ne s'agit pas de « toucher à tout », mais de faire progresser de front, dès le départ, tous les éléments constitutifs du mouvement, sans en négliger aucun. Quelle que soit la discipline envisagée, si on veut aborder une spécialisation sans être imprégné trop tôt par les automatismes de celle-ci, il est souhaitable que chacun s'appuie sur une « science charnière » commune à tous.

Tout le problème de l'éducation sera alors de déterminer :

- quels sont les automatismes qu'il est indispensable d'inculquer à tous dès le départ,
- quels sont ceux qui sont liés à des moyens d'expression spécifiques, des styles etc.

Une formation de « base » ou de « premier cycle » doit se préoccuper surtout des premiers, tout en diversifiant les applications, bien entendu.

---

<sup>7</sup> Celles qui tiennent compte de la loi d'économie des efforts.

<sup>8</sup> Récemment, on parlait encore de « spatio-temporel ». On y ajoute aujourd'hui le terme d'« énergie ». Pour Pierre Conté il s'agit de la « Nuance », les variations passagères d'énergie donnant « l'accentuation ».

Si on se réfère à l'ensemble des cultures, tant orientales qu'occidentales, il semble que sans s'être concertées entre elles, celles-ci aient établi pour la danse une « règle de jeu » concernant le synchronisme des coordinations corporelles et sonores de la danse et de la musique. Cette règle de jeu justifierait leur pratique presque toujours parallèle.

Il serait sans doute sage de considérer cette entente tacite comme une réelle base d'éducation psychomotrice. Cette règle de jeu étant commune à l'art populaire et à l'art savant<sup>9</sup>.

## ENSEIGNEMENT, TRANSMISSION ET COMMUNICATION

La «technique générale» est donc issue d'une conception à la fois mécaniste et expressive du geste. C'est une « théorie des ensembles ». Elle permet à chacun de connaître les problèmes généraux, de se situer par rapport à eux, et d'y voir plus clair dans sa propre voie.

Persuadé que, sans transmission précise, l'évolution serait toujours irrégulière et ralentie, technique et écriture furent rapidement liés dans l'esprit de Pierre Conté, l'une menant logiquement à l'autre, bien que leurs existences fussent indépendantes. Il entreprit donc des travaux en ce sens et aboutit à un véritable solfège corporel renforçant les notions établies.

Ayant d'abord utilisé le système d'écriture musicale à seule fin de faire comprendre l'élément rythmique à ses élèves, il découvrit rapidement que ce système contenait en puissance la notation du mouvement lui-même ; mieux, qu'elle l'était déjà, puisque les sons provoqués étaient toujours engendrés par des contractions musculaires, elles-mêmes déclenchées par la lecture. Triplement formé lui-même à la musique, à la danse, et à la bio-mécanique, il en arriva peu à peu à un système d'une grande clarté et d'une perfection comparable à celle de l'écriture musicale, système qui, lorsqu'il est mêlé en permanence aux études techniques devrait donner des résultats optimum<sup>10</sup>. La seule « méthode Conté », c'est, au fond, la connaissance de la technique générale à travers tous les types de coordination, avec l'adjonction de l'écriture.

Cette démarche a pour avantages :

- d'unifier les mécanismes de base,
- de préciser les notions fines qui permettront de comprendre les « différences » et définiront les styles et les comportements individuels en exaltant ces différences,
- de permettre par l'écriture l'amélioration de la communication et de la conservation.

## VERS UN HUMANISME

Cette vision unitaire et exhaustive en matière d'art et d'éducation ne pouvait que conduire son auteur à un humanisme aux résonances bien particulières et de grande portée ayant pour but d'ouvrir à tous de nouvelles perspectives scientifiques, artistiques et pédagogiques<sup>11</sup>.

---

<sup>9</sup> Pierre Conté souligne le fait que trois Fondamentaux sur quatre sont communs à la musique et à la danse : le Temps, la Nuance et l'Accentuation. Il ajoute : « ce sont deux arts dynamiques ayant mêmes buts et, presque, mêmes moyens ».

<sup>10</sup> L'écriture en effet aide à la compréhension des coordinations : bien intégrée, dans une « méthode active », elle renforce et affine le système psychomoteur d'un individu.

<sup>11</sup> son œuvre chorégraphique et musicale dont il est parfois le compositeur unique est le reflet de cette vision (« Messe de Sabbat », « Athéna et la Pastorale », « Les Sept Péchés capitaux », « Fantasmes »...).