

CIAM
15-16 septembre 2007
Division Gym & Danse

Théorie

Espace - Temps - Force (- Flux)

Tous les mouvements dépendent de trois composantes : l'espace, le temps et la force. Ils sont exécutés dans un certain espace, pendant un certain temps et avec une certaine force. On peut varier la dynamique d'une chorégraphie grâce à ces trois composantes. L'alliance de ces données donne naissance à une quatrième composante : le flux.

Espace (direct/indirect, petite/moyenne/grande kinésphère, périphérie/centre, plans)

Un mouvement peut être effectué dans l'espace soit de manière directe (la plus courte possible) soit de manière indirecte.

Chaque déplacement implique un trajet également direct ou indirect. Ces derniers peuvent être divisés en trois formes principales : arrondies, anguleuses, mixtes (arrondies et anguleuses).

Un mouvement peut aussi être effectué proche du corps, à moyenne distance ou éloigné du corps. (petite/moyenne/grande kinésphère)

Un mouvement peut encore être effectué de manière centrale (en passant par le centre) ou de manière périphérique (sans passer par le centre).

En tant que moyen simple d'orientation dans l'espace, nous connaissons trois dimensions :

en haut	en bas	axe longitudinal
à droite	à gauche	axe transversal
en avant	en arrière	axe sagittal

Exemple de rotation autour de l'axe longitudinal : pirouette

Exemple de rotation autour de l'axe transversal : roulé avant

Exemple de rotation autour de l'axe sagittal : roue

Un plan est constitué de la combinaison de deux axes. De même que pour les trois axes, nous distinguons trois catégories de plans

haut/bas	gauche/droite	plan vertical
gauche/droite	avant/arrière	plan horizontal
avant/arrière	haut/bas	plan sagittal

Temps (rapide/lent)

Le temps est une grandeur infinie divisée en périodes afin d'être mieux saisi et mesuré. Le déroulement temporel de chaque mouvement peut être modifié. La modification concerne :

- La vitesse - elle donne le tempo d'un mouvement (régulier, lent, rapide, etc. / courir, boiter, accélérer, freiner, entrer en collision, etc.)
- L'accentuation - les accents peuvent revenir soit régulièrement soit irrégulièrement.

Force (léger/puissant)

La force est la capacité de la musculature à réagir à la pesanteur ou d'autres résistances. Un mouvement peut être effectué avec ou sans résistance.

Flux (lié/libre)

Lorsqu'on lie la force, le temps et l'espace on peut modifier le flux. Soit un flux libre (léger et rapide/accrénué/indirect) soit un flux lié (puissant/lent/direct).

Principes du mouvement

Nous connaissons en tout six principes qui permettent d'améliorer la qualité du mouvement et de varier la diversité d'une chorégraphie en la rendant riche et intensive.

La pesanteur

Notre corps est soumis à la loi de la pesanteur. Soit un mouvement en tire parti soit il y résiste. L'exploitation correcte de la pesanteur permet de réaliser une économie de mouvement.

Le centre

Chaque mouvement est déclenché par une impulsion qui donne naissance à un centre de mouvement. Selon l'endroit d'où part l'impulsion la forme du mouvement change.

Structure phasique

Chaque mouvement comporte trois phases : l'élan, l'accent et le relâchement. Le passage de l'une à l'autre de ces phases est fluide. L'impulsion d'un mouvement se situe normalement lors de l'élan et le point culminant est ainsi la conséquence de l'impulsion. Le retour au calme marque avec harmonie la fin de l'accent.

La fluidité

La fluidité du mouvement doit être visible aussi bien dans le passage entre les trois différentes phases du mouvement que dans les liaisons harmonieuses entre les différents mouvements. Même lorsque le mouvement s'arrête, l'énergie doit pouvoir continuer à circuler intérieurement, à maintenir l'harmonie et à entraîner une plus grande amplitude de mouvement.

L'économie

Un mouvement est exécuté de manière économique lorsqu'on obtient un effet maximal avec un engagement de force minimal. Lorsqu'un déroulement de mouvement ne présente pas de tensions inutiles, l'engagement de force est minimal. Une exécution de mouvement économique allie aussi les principes de la pesanteur et de la fluidité du mouvement.

La totalité

Quel que soit le mouvement, tout le corps y participe, même si l'on a l'impression que seule une partie du corps est en mouvement. Un mouvement est total lorsqu'il englobe toute la personne. « La tête, le cœur et la main » se trouvent dans une interdépendance constante.

Bibliographie : J&S brochure du MM No 30.51.200 f 1997

Résumé des exercices

Espace - Temps - Force - Flux

Espace (direct/indirect, plans, petite/moyenne/grande kinésphère, périphérie/centre)

Choisir une destination dans la salle. Créer un trajet direct et indirect.

Prendre conscience de sa kinésphère (petite, moyenne, grande).

Expérimenter des mouvements périphériques et centraux.

Expérimenter les 3 dimensions: haut/bas, gauche/droite, avant/arrière.

Expérimenter les 3 plans: frontal, horizontal, sagittal.

Ecrire son nom au sol / Ecrire son nom dans l'espace.

Plan dans le dos.

Statues : gérer l'espace

Temps (rapide/lent)

Histoires (réveil en retard / dimanche tranquille)

Expérimenter divers rythmes de pas : courir, boiter, accélérer, freiner, etc.

Force (léger/puissant)

Bulles de savon, ballon d'hélium

Sacrum contre sacrum, debout par deux se pousser

Flux (lié/libre)

Marcher comme si on avait un plateau avec des verres pleins, ou comme si on montait un escalier grinçant, ou comme si on marchait sur une lac juste gelé, etc.

Feuilles poussées par le vent, fleur qui se balance

Jeu du stop. Varier ces 8 dynamiques.

Principes du mouvement

La pesanteur

Ressentir le poids/la légèreté.

Varié mouvements du bras : flotter, pousser, glisser, fouetter, désigner, essorer, claquer (drapeau), appuyer.

Le centre

Impulsions.

Jeu à deux. Statues. Varié les impulsions.

Structure phasique (élan, accent, relâchement)

Balancés, sauts, structure phasique d'un seul mouvement, d'une suite de mouvements, d'une histoire

La fluidité

Plan dans le dos : soigner la fluidité et les liaisons entre les pas

L'économie

Tenue du corps, sauts, pirouettes, pas chassés, etc.

La totalité

Etoile de mer, sentir les liens entre le centre et les tentacules