

Séminaire Chorégraphes, Entraîneurs et Officiels d'Arbitrage de ballet

Toulouse, 6 et 7 octobre 2018, *Synthèse des discussions*

Le séminaire Chorégraphes – Entraîneurs – Juges s'inscrivait, comme l'an passé, dans le cadre du Plan National de Développement engagé pour accroître en particulier le développement des athlètes du Ballet sur Glace via leurs entraîneurs et chorégraphes.

Il a permis de construire les propositions à porter à la prochaine Nations' Cup (axes de l'exercice chorégraphique, évolutions de règlements, cf. parties 1 et 2 ci-dessous). Il a permis également aux intervenants, Lali Ducasse et ses collègues, puis Rabah Aliouane, de faire travailler les participants sur quatre ateliers d'une demi-journée chacun (cf. parties 3 et 4 ci-dessous) :

- Points fixes et mouvement,
- Verbes d'action,
- Sincérité du mime,
- Ressentir pour faire sentir.

Les participants l'ont confirmé : les animations proposées peuvent être déployées dès aujourd'hui auprès des équipes de patineurs représentées :

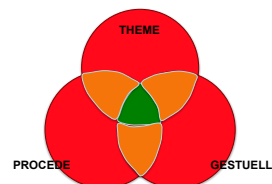
- Sur la glace, les clés d'expression, en particulier suspensions et temps de pause (étonnements, surprises, changements de direction, plutôt que de simples freinages) ; la décomposition du mouvement (progressif, dégressif) ; les points fixes, qui donnent une finalité commune, un point de focus pour faire converger un groupe dans une même direction ; l'individualisation des segments du corps, en musique pour en faciliter l'appropriation ;

Hors de la glace, pour faciliter la gestion de l'équipe, la préparer, améliorer sa cohésion, en bienveillance et dans le respect de l'autre. Ainsi, par exemple, à travers le massage préalable (cou – épaules, équipe en cercle), la préparation à la connexion interpersonnelle (se suivre, former un triangle avec deux, tiré par un point du corps, action – réaction réciproque), le travail de l'énergie de l'équipe (marcher au hasard, repartir et s'arrêter ensemble, exprimer joie, tendresse, peur, tristesse, colère, ...), l'exercice du messenger (en petits groupes, modulé selon les âges, par exemple animé sous forme d'énigme à deviner par les enfants), l'arrêt commun ... Et la plupart des exercices réalisés en séance.

1. Exercice Chorégraphique : propositions 2020- 2021

Le travail en groupe a permis de retenir deux propositions, cohérentes avec le nouveau Dictionnaire Chorégraphique. Elles seront proposées lors de la prochaine Coupe des Nations :

Faire du thème, du procédé et de la gestuelle une œuvre cohérente



➤ La cohérence des 3 éléments prescrits est évaluée dans le 4^{ème} critère de la note Chorégraphique de l'EC

03/10/2017

10





Thème	Procédé	Gestuelle	Commentaire
Poésie	Contraste	Variation d'amplitude	La poésie permet différents choix possibles : rythmes, musiques, rimes et nombre de temps, ... Le contraste la renforce, ainsi que les variations d'amplitude
Mouvement	Flocking	Variation de densité	Le mouvement peut être mécanique, social, culturel, ... Il porte le flocking – avec des gestuelles de poids différents

D'autres thèmes ont été proposés (pour mémoire) :

Thème	Procédé	Gestuelle	Commentaire
Nature / écologie	Cascade	Mouvements rotatifs	Un thème mobilisateur ! La cascade figure la croissance des plantes, la rotation peut figurer les cycles, la terre autour du soleil, les tournesols, ...
Société	Flocking	Symétrique	La société, comme le mouvement (ci-dessus) porte le flocking. La gestuelle ressortira d'autant mieux qu'elle sera entourée d'autres – mais elle devra rester dominante
Libération	Lâcher - rattraper	Résistance	La gestuelle porte la libération, le procédé peut soutenir une libération puis un retour à l'aliénation
Voyage	ABA	Variation d'amplitude	ABA comme partir – revenir, avec des variations pour porter le plus ou moins loin, plus ou moins d'évasion

Thème	Procédé	Gestuelle	Commentaire
Poésie	Contraste	Variation d'amplitude	La poésie permet différents choix possibles : rythmes, musiques, rimes et nombre de temps, ... Le contraste la renforce, ainsi que les variations d'amplitude
Mouvement	Flocking	Variation de densité	Le mouvement peut être mécanique, social, culturel, ... Il porte le flocking – avec des gestuelles de poids différents

D'autres thèmes ont été proposés (pour mémoire) :

Thème	Procédé	Gestuelle	Commentaire
Nature / écologie	Cascade	Mouvements rotatifs	Un thème mobilisateur ! La cascade figure la croissance des plantes, la rotation peut figurer les cycles, la terre autour du soleil, les tournesols, ...
Société	Flocking	Symétrique	La société, comme le mouvement (ci-dessus) porte le flocking. La gestuelle ressortira d'autant mieux qu'elle sera entourée d'autres – mais elle devra rester dominante

Libération	Lâcher - rattraper	Résistance	La gestuelle porte la libération, le procédé peut sous-tendre une libération puis un retour à l'aliénation
Voyage	ABA	Variation d'amplitude	ABA comme partir – revenir, avec des variations pour porter le plus ou moins loin, plus ou moins d'évasion

3. Points fixes et mouvement, verbes d'action, sincérité du mime

Les ateliers ont notamment fait émerger les points suivants :

- Il n'est pas de théâtre sans conflit. La tête est le siège de la pensée ; le torse (et la respiration), celui de l'émotion ; le bassin, celui de l'action. Pour jouer une scène donnée, qui va précéder l'autre ? Et de quelle manière ?
- L'expression est l'alliance de mon ressenti (je dois être dedans) avec la technique pour le mettre en valeur.
- Le détail – un mouvement d'œil ou de doigt – peut porter un message considérable.
- Ne pas hésiter à prendre le temps : le public doit intégrer/digérer le message qu'on porte. Je peux répéter un mouvement que je « sens » - puis changer de rythme tout à coup.
- Ne pas hésiter à laisser le silence. Ne pas bouger tant que je n'ai pas trouvé le ton juste. Comment éviter le « surjoué » caricatural, voire kitch ? L'artificiel existe partout, mais la technique de mouvement le rend réaliste. Si l'interprète incarne son rôle et s'engage émotionnellement, si le mouvement a un sens, le public (et les juges) le recevra comme tel. Une équipe gagne toujours à avoir un focus clair et à penser « clarification » plutôt qu'« exagération ». Elle peut styliser, contraster, ajouter des rythmes, modifier le mouvement, aller vers le second degré, sortir de l'ordinaire, qui ne relèvent pas de la caricature.
- Si je crois en ce que je fais, il n'y a pas de raison que le public ne le voie pas aussi. Des enfants peuvent ne pas se sentir responsables et faire « à moitié ». Mais ils peuvent aussi être tellement dedans !
- En théâtre on ne « répète » pas : on retrouve un état. Ainsi l'exercice des verbes d'action : on expérimente des verbes de mouvement, une action – réaction, et on le montre aux autres. Leur réaction amène à amplifier, à modifier, à enrichir ... Et à construire ensemble, donc de manière appropriée par chacun.
- Le deuxième degré est forcément privilégié : il est plus recherché, plus dur et plus riche à interpréter. Un 1^{er} degré peut être très bien fait grâce à la technique. Le 2^{ème} degré amènera une émotion supérieure. On gagne à entrer par le 1^{er} degré, puis à passer au 2^{ème} degré ensuite, pour permettre au public d'y entrer. Les grands acteurs et les circassiens procèdent ainsi.
- En théâtre la scène est divisée en 8 quadrants. La vue de profil aplatis (on l'évite), la vue de face appuie la mise en scène. La diagonale, de ce fait, est particulièrement utilisée (sans doute trop peu en ballets !).

PATINAGE ARTISTIQUE

DANSE SUR GLACE

VITESSE / SHORT-TRACK

PATINAGE SYNCHRONISE

BALLET SUR GLACE

BOBSLEIGH

LUGE

SKELETON

CURLING

- L'acteur, le patineur peut avoir envie de se renfermer sur lui, ou dans son jeu avec son partenaire, afin de ressentir une émotion. Mais il doit aussi avoir envie de la partager. Suis-je là pour moi, ou pour un public que j'ai envie d'emmener ?

4. Ressentir pour faire sentir (Rabah Aliouane)

Le rôle de l'entraîneur inclut forcément la direction d'acteurs, l'« ingénierie de l'humain ». Si ce que font les patineurs / acteurs est nourri et juste, le public et les juges le ressentiront comme tel. Comme toujours, la forme vient du fond, et non l'inverse : si le créateur se ment, aveugle à ses propres faiblesses, s'il n'est pas clair ou s'il se complaît dans des propositions gratuites, alors le spectateur ne comprendra ni ne suivra.

Les exercices suivants ont été proposés, à la fois pour renforcer la force créative d'une équipe, sa cohésion, et débloquer les problèmes qui peuvent y survenir – y compris une difficulté technique liée au patinage.

- Les passerelles : je suis un animal, fais ses mouvements ; puis je me mets dans la peau d'un personnage qui reprend certains de ses mouvements types (la bimbo et l'autruche, le professeur de collège et la poule, ...)
- La musique et le story-telling : incarner les images qu'inspire une musique de 20 secondes (sans appui sur son phrasé ou son rythme, juste sur ses images). Faire jouer ensuite à plusieurs ensemble, l'histoire devient une scène !
- 3 images pour dire une histoire : jouer 3 étapes successives – de la marche, l'amour, du patinage, de la sortie de l'œuf, ... et la faire deviner
- L'expression des sentiments : 3 patineurs expriment le même sentiment face à leurs collègues, qui « votent » sur la crédibilité des jeux. On peut améliorer cette crédibilité en instanciant la source du sentiment (la peur ... d'un rhinocéros qui charge ; la joie ... d'avoir gagné au loto ; etc.)
- Histoire et intensité : 3 patineurs disent un mot (ou engagent un mouvement) d'intensité 1, 5 et 10 : chaque intensité porte, pour le même mot, une histoire différente
- Création d'histoire : assis en cercle, chacun poursuit à son tour l'histoire engagée par ses voisins, autour du thème prévu pour l'année.
- Vendre un objet : je dois être convaincu, mes choix doivent être clairs, je dois sonner envie d'écouter, aller chercher mes interlocuteurs.

PATINAGE ARTISTIQUE

DANSE SUR GLACE

VITESSE / SHORT-TRACK

PATINAGE SYNCHRONISE

BALLET SUR GLACE

BOBSLEIGH

LUGE

SKELETON

CURLING





FORMATION THEATRE GESTUEL ADAPTEE AU BALLET SUR GLACE

Lali DUCASSE

Massage :

En cercle, on se tourne vers la droite et chacun masse celui qui est devant lui

Marcher et passer dans les portes sans se bousculer, trouvez tous le même rythme.

L'espace se resserre de plus en plus, puis tout petit. Changer les niveaux au sol. Garder un point de contact.

Un seul bouge en même temps puis s'arrête, puis un autre. Savoir prendre du recul pour observer un instant et mieux rentrer à nouveau.

La décélération : exprime une pensée du personnage

L'accélération : une nécessité soudaine, une urgence

Partir rapidement et progressivement décélérer sans frein visible, jusqu'à l'immobilité

Puis partir lent et accélérer

Faire cet exercice en alternant tout ça jusqu'à l'arrêt, puis repartir.

La suspension : exprime la surprise, l'imprévu, ça amplifie, ça donne à mieux voir

A l'arrêt, mettre de l'air sous les clavicules, l'air part de l'abdomen

Marcher puis suspendre le mouvement en mettant de l'air sous les clavicules

Amplifié d'abord pour comprendre le mouvement, puis très naturellement ensuite.

La contradiction : exprime une hésitation du personnage

marcher ou courir, en avant ou en arrière, à gauche ou à droite

L'arrêt sur image : exprime une pensée qui arrête le mouvement à n'importe quel moment

* A 2, un fait démarrer l'autre et l'arrête quand il veut avec son doigt. Tenir l'immobilité.

varié le rythme des arrêts, surprendre l'autre.

La croissance de la graine :

en solo, chacun est une graine qui va grandir petit à petit, se développer, pour devenir un arbre ou une plante. Expérimenter également le passage de l'arbre à la graine.

ATELIER (2 heures) : **POINT FIXE**

Dramaturgie : contre proposition corporelle

Il n'y a pas de théâtre sans conflit, donc conflit intracorporel

Le corps :

La tête est le siège de la pensée, idée

Le buste est la maison des émotions : coeur, poumons

Le bassin représente l'instinct, l'action

Le mouvement :

Mouvement global : tout le corps

Mouvement local périphérique : mains, pieds, tête

Mouvement local centre : buste, tronc, hanche

Mouvement court, long, arrêt

Le regard :

"Regarder, c'est penser", comment donner de la pensée à l'objet

Le regard est un touché à distance

Je regarde mais ça (l'objet) me regarde

FOCUS : qu'est ce qu'on donne à regarder

Savoir à quel moment c'est moi qu'on regarde, à quel moment c'est l'objet qu'on regarde, à quel moment c'est la relation à l'objet qu'on regarde.

Si le regard n'est pas sur le geste, ça veut dire que le geste a échappé à la personne. C'est un sous-texte, une métaphore.

ex : la main caresse le sol, le regard est ailleurs

Le regard objectif : il est sur l'objet ou la personne ou sur un point précis

Le regard subjectif : il est sur une personne public ou sur soi-même

Le point fixe :

La barre de métro

Ballon gonflables : notion de résistance, de tonicité du corps

Instaurer une relation avec l'objet

Ophélie & Hamlet : la lettre

Romeo & Juliette : le verre

Hotello & Desdemon : le foulard

Le rapport à l'objet est un travail vers l'altérité, vers l'autre

PATINAGE ARTISTIQUE

DANSE SUR GLACE

VITESSE / SHORT-TRACK

PATINAGE SYNCHRONISE

BALLET SUR GLACE

BOBSLEIGH

LUGE

SKELETON

CURLING



Olivier Déciaud

ECHAUFFEMENT (9h-10h)

- Etirements, bouger différentes parties du corps
- Aller au sol, se relever : d'abord en comptant jusqu'à 8, puis jusqu'à 7, puis jusqu'à 6, etc.
- Essayer de ne pas ajuster, de bien remplir le mouvement
- Déplacements dans l'espace : avec les talons, l'intérieur du pied, l'extérieur du pied, la pointe des pieds
- Structures du sol : marcher comme sur du sable, de la terre, un sol glissant, collant, sur des feuilles mortes, comme si le sol nous faisait rebondir, comme si on s'enfonçait, etc
- Le jeu des numéros :
 - 1= suivre une personne (la garder tout le temps dans son champ de vision)
 - 2= suivre 2 personnes
 - 3= triangle équilatéral, garder le même espace entre les 3 personnes
 - 4= tiré par une partie du corps, ou différentes parties du corps
 - 5= similaire, même à 2, les élans sont donnés par une autre personne. Une personne vient me tirer par le poignet, j'utilise sa poussée pour résister, amplifier son élan, puis c'est à moi de répondre, etc...

ATELIER (2 heures)

Thème : l'articulation pour gagner en clarté, au service de l'intention

1. Le messager. Permet de travailler sur la justesse de l'intention, l'articulation dans l'espace, la stylisation (de réaliste à plus grand par ex) Je vais annoncer un message à une personne de mon choix. Je dois comprendre l'intention ou l'émotion à travers le déplacement. Emotions données : la joie, la tristesse, la colère, la volonté d'impressionner (avec un tour et un saut au minimum...)
2. Déplacements dans l'espace : travail sur les arrêts, les suspensions, etc. Différentes manières de marquer un changement d'idée ou d'humeur avec le rythme
2. Idem, mais avec des changements de direction, en insistant sur le fait qu'un mouvement peut être progressif (partir de la tête), dégressif (partir du poids, puis des jambes), ou global ou un mélange de tout ça
3. Exercice des statues : choisir 3 statues dans l'espace (leur donner une intention, un niveau différent, un 8^{ème} différent)
Aller de l'une à l'autre, puis progressivement, dégressivement, puis en s'inventant un chemin de plus en plus complexe qui peut inclure différentes actions, des déplacements, etc
4. Aller dans les creux de l'autre (travail en duo)
5. Impro de l'obsession, avec toutes les variations possibles

Sophie Kasser

ECHAUFFEMENT (14h30-15h30)

- Marcher tous ensemble en « équilibrant » l'espace, en remplissant les trous provoqués par nos déplacements.

Avoir conscience de soi, des autres, de l'espace, des objets.

Prendre con de l'énergie de groupe, du rythme collectif.

S'arrêter tous ensemble, sans indication externe. Reprendre la marche idem.

Changer collectivement d'énergie, de rythme. Respirer comme une personne, mais en groupe.

- S'arrêter, changer de tonicité corporelle, jusqu'à une position debout, « affaissée », tête en arrière, buste en avant, genoux plié, colonne vertébrale relâchée. Remonter à une position tonique, disponible, ouverte et présente, soit lentement, soit le plus rapidement possible.

- Penser à une émotion et la laisser envahir le corps, pour mettre le corps en action et le déplacer. Laisser l'émotion nous rendre conscients des changements physiques, des actions qu'elle peut nous amener à faire etc. S'arrêter en « immobilité active » pour maintenir une vie dans la pose, puis changer d'émotion et laisser le corps change de position. Mettre en mouvement-déplacement cette nouvelle émotion.

- Imaginer qu'on a un plateau sur la main, bouger le bras puis tout le corps en gardant le plateau horizontal, descendre, monter, se déplacer, puis le passer à d'autres personnes etc.

- Deux par deux : connecter les paumes de nos mains ; une personne se déplace pour « offrir » à l'autre sa main, tout en gardant la précédente en point fixe. Rendre le trajet complexe, varier les intensités, rythmes etc.

ATELIER:

Actions-réactions: les verbes en dialogue

1. Deux par deux: une personne bouge et l'autre personne décrit toutes les actions faites par la personne en énumérant une liste de verbes. Ce ne sont pas des ordres mais une description, donc la personne qui bouge ne se laisse pas influencer par la voix de l'autre personne. Objectifs: se rendre compte que beaucoup de mouvements sont des actions. Améliorer notre lecture du mouvement. Dans le cas où les deux personnes bougent et décrivent les actions de l'autre en même temps, c'est aussi un exercice de dissociation entre expression oral et corporelle (l'un prend souvent le dessus sur l'autre).



- on peut aussi laisser une personne en pleine action mais immobile: les autres disent des mots que cette pose leur suggère (à propos de l'action, l'état émotionnel, le sens métaphorique...)

2. Chacun fait une recherche corporelle des actions suivants: pousser, lancer, ouvrir (et caresser). En variant les niveaux, les directions, les intensités, les textures, les rythmes, l'illusion objective ou subjective... notre corps et notre état sont transformés par l'action.

3. Deux par deux, nous mettons ces actions en dialogue; cela devient des actions-réactions, nous comprenons ce qui est nécessaire à la notion de dialogue physique: écoute, précision, implication, prise de risques, etc.

4. Nous choisissons 3 autres verbes et deux par deux, construisons une séquence brève après avoir improvisé avec ces actions et laisser surgir de possibles sens, histoires, relations.

5. Présentation de cette séquence aux autres.

PATINAGE ARTISTIQUE

DANSE SUR GLACE

VITESSE / SHORT-TRACK

PATINAGE SYNCHRONISE

BALLET SUR GLACE

BOBSLEIGH

LUGE

SKELETON

CURLING