

Le mouvement étant " un et indivisible", l'enseignement de la danse classique. à l'Opéra de Paris, a toujours suivi ce principe.

Nous serons amenés à passer en revue, au cours de cette conférence. les différents moyens pour parvenir à le transmettre, y compris au plus haut niveau, de la meilleure façon.

Ceci implique que la méthode a toujours bénéficié d'une longue succession d'essais et erreurs, issues de l'expérience de nos maîtres.

Il s'agit en fait d'un apprentissage actif, où l'élève apprend à bâtir et construire sa technique en fonction de son corps. Ceci le différencie formellement de l'apprentissage passif se résumant au simple processus d'imitation de renseignement des maîtres.

Nous évoquerons par conséquent l'analyse du mouvement d'après Pierre CONTE dans laquelle les variations de vitesse et de puissance sont subtilement abordées.

En ce qui concerne la danse classique en particulier. On pourrait être amené à penser que cette discipline malmènerait les articulations du rachis étant donné la place prépondérante de celui-ci. On pallie de façon très simple ces risques par la pratique impérative de la technique de l'allongement axial actif, qui place ce dernier en position protégée. Précisons par ailleurs son rôle primordial dans l'acquisition d'une technique de haut niveau.

En effet, cette technique permet de réaliser dans les meilleures conditions possibles en particulier:

-les exercices d'assouplissements non seulement du rachis et des articulations proximales: ceintures scapulaires et pelviennes.

-les exercices d'équilibres. statiques et dynamiques. comme les rotations, par son effet stabilisateur.

-les sauts grâce à une plus grande aisance, tant au départ qu'à l'arrivée; la condition nécessaire et suffisante étant que l'allongement prenne place juste avant son départ. Dans le cas contraire, l'arrivée risque d'être catastrophique.

Enfin tous les enchaînements. surtout s'ils sont rapides.

Un autre moyen consiste à acquérir une rotation externe de hanche compatible avec cette technique classique mais sans excès. Cela ne se résume pas exclusivement à un but purement esthétique, mais offre réellement un moyen d'améliorer les amplitudes ainsi que la stabilité, en luttant contre les chutes.

Nous verrons ensuite, à l'aide d'une étude synthétique, comment on aborde le travail d'une variation et la mise en place des mémorisations.

Le danseur négociant en permanence sa vitesse et sa force. à ce niveau. C'est un affinement de tous les paramètres dont il s'agit.

Souvenons-nous, qu'en matière de mouvement:

" mais la force une fois acquise, il faut savoir la dépenser et l'utiliser au mieux sans gaspillage. L'étude du mécanisme des mouvements permet de connaître cette utilisation et en fait saisir toutes les délicatesses. Quand on approche de la perfection, ce sont les petites choses qui importent: l'affinement de la coordination des mouvements ne peut se comprendre sans connaître les différents actes de la locomotion. Un sujet devient plus adroit, tire de ses forces un avantage plus grand, c'est dans le perfectionnement de ses mouvements qu'il faut en chercher la cause. " DEMENY

Bibliographie:

P. CONTE.- *Technique générale du mouvement*, Arts et mouvement, 45 rue de Lille 75007 Paris.

O.TROISIER/A.DORARD/M.J REDONT,- *Education vertébrale, verrouillage, déverrouillage: pédagogie et techniques*, éditions MASSON DEMENY. *Mécanisme et éducation des mouvements*, éditions JOUVE, 18 rue Saint-Denis 75001 Paris.