

# Entretien avec Odile Rouquet

kinésiologue

## La marche est-elle importante dans la danse ?

Isadora Duncan, Doris Humphrey, Eric Hawkins, Martha Graham, Mary Wigman... La plupart des pionniers de la danse travaillait beaucoup la marche ; certains considéraient que l'action de marcher était en soi une danse. Ils proposaient de nombreux exercices autour de la marche, en les déclinant souvent sous la forme de triplettes, qui demandent le contrôle du plié, du relevé, de la dynamique des pas... Effectivement, la marche permet d'explorer énormément de paramètres : l'étirement du muscle, la gestion de la distance, la coordination, la compréhension de la spirale du membre inférieur, l'attaque du pied, la propulsion, la poussée en arrière, la variation de la vitesse... Marcher implique de contrôler sa posture, mais aussi son déséquilibre : c'est dans la façon d'habiter l'espace entre deux pas que l'on perçoit la musicalité d'un danseur ; dans son attaque, son amorti, la dynamique de son pas. Cela nécessite d'apprendre à reculer le centre de pression de son pied, c'est-à-dire à augmenter la distance entre la projection du centre de gravité et le centre de pression du pied : si l'on se dirige immédiatement vers l'avant, on ne fait que « tomber » d'un pied sur l'autre – c'est la marche chaotique des jeunes enfants. Pour une marche coordonnée et harmonieuse, il faut savoir où sont nos points d'appui et notre centre de gravité, de façon à reculer légèrement avant chaque pas, ce qui nous donne l'élan. Pour marcher à reculons, on commence au contraire par avancer le centre de pression. On remarque d'ailleurs, notamment dans les danses populaires, que selon les types de danse les danseurs sont plus habiles à déplacer leur centre de pression vers l'avant, l'arrière ou le côté.

La marche est en outre un acte symboliquement très fort. La façon de marcher de quelqu'un est totalement personnelle, elle vient de son imaginaire, de ses envies, qui se traduisent par exemple dans un « moteur haut » (la poitrine est en avant, le corps paraît « déroulé ») ; après le recul du centre de pression des pieds c'est le haut du corps qui amorce le déséquilibre) ou au contraire par un ancrage dans le sol : c'est alors le bassin qui est porté en avant ; les jambes sont généralement pliées et les membres volontiers en pronation. Ces différents types de marche, liés à ce qui nous intéresse dans l'environnement, à ce que nous regardons et à notre organisation interne, génèrent dans la danse des styles différents. La marche rend visible l'ancrage de la danse dans la vie : c'est pour cette raison que j'aime beaucoup l'utiliser dans mes cours.

Notre  
posture  
influence  
nos  
réponses  
au  
monde

## Quel est l'apport de l'analyse fonctionnelle du mouvement au travail sur la marche ?

Je fais travailler deux choses à mes élèves. D'abord l'observation de ce qui est proposé par le professeur, qui doit leur permettre de prendre conscience de ce qu'eux-mêmes font lorsqu'ils croient reproduire ce qui leur est demandé : c'est l'éducation de la proprioception (la perception de son propre corps). Ensuite, l'étude des chemins impliqués dans le corps, des stratégies de mouvement. Dans le cas de la marche, il s'agira de comprendre la possibilité de reculer le centre de pression, de chuter, de rétablir l'équilibre... Comprendre le fondement d'un mouvement confère une liberté formidable : on a saisi l'essentiel ; ensuite, il y a une infinité de solutions et il suffit de suivre sa propre voie, sans avoir à copier celle du professeur ou du chorégraphe, qui ne peut pas convenir à tout le monde. Il ne s'agit donc surtout pas de modifier la marche particulière de chacun, liée à son histoire et à ce qu'il aime.

En revanche, il est intéressant de mettre à jour nos habitudes pour cesser de les subir et pour jouer avec elles : les anticiper, les arrêter, expérimenter une autre façon de faire. Lorsque je me suis familiarisée pour la première fois avec les techniques Pilates et Alexander, en sortant des cours, je remarquais que ma façon de marcher était modifiée. Après une séance de technique Pilates, mon buste était solide, j'étais prête à affronter le froid, les épreuves... Après une séance de technique Alexander en revanche, j'anticipais les obstacles, je les contournais au lieu de les enjamber... Notre posture a beaucoup d'influence sur nos réponses au monde.

Il s'agit enfin de choisir ce que l'on va mettre en avant. Par exemple, dans le release technique, on va vers la chute, on donne à voir un abandon – mais ce n'est pas pour autant qu'il n'y a pas d'élan, de recul du centre de pression. Cunningham en revanche valorise la verticalité, et ne montre pas l'action de la gravité, qui bien sûr continue cependant de s'exercer : les danseurs ont développé une telle expertise qu'ils savent choisir ce qu'ils vont laisser voir. Montrer une qualité ou un moment particuliers du mouvement, c'est un art !