Magalie Ressiot

Escrime Artistique et de Spectacle

Art Technico-Corporel

Fiches techniques 1 :

L'analyse du mouvement et la perception du geste

L'analyse du mouvement par Jacques Lecoq

Chronophotographie d'un escrimeur - Georges Demeny

C'est un élément souvent mis de côté en escrime artistique et de spectacle, car faute de formation en la matière dans notre domaine. Pourquoi une telle analyse ? Qu'est-ce qu'elle apporte dans la pratique de l'art de s'escrimer sur scène ? Comment peut-on l'aborder en cours ou sessions d'entrainement ?

Elle va permettre de mieux appréhender les corrections posturales des élèves, et de se corriger en respectant le mouvement naturel du corps. Connaître les zones du corps qui sont sollicitées tant sur le plan squelettique, articulaire que musculaire. La perception de la gestuelle, elle, constituera un élément primordial dans cette discipline, à savoir la juste exécution du mouvement et la perception que va en avoir le public.

1. Comprendre le mouvement

Le corps humain est une machine de guerre, qui se révèle au fur et à mesure à l'homme. Je pense que n'importe quel scientifique pourra vous dire qu'il n'en est pas venu à bout, quel qu'en soit son étude.
Nous sommes souvent amenés à corriger les élèves ou les personnes avec qui nous travaillons, voire nous même, mais avant toutes corrections du mouvement il faut comprendre quels en sont les mécanismes.
Notre squelette (nos os), nous permet d'exécuter ces mouvements, mais ils ne pourraient le faire sans l'aide des articulations (le lien entre eux), des muscles (qui vont être mobilisés) et de leurs contractions. Notre regard, indispensable dans la correction, doit pouvoir analyser sous différents plans et dissocier les différentes parties du corps, trouver le lien entre elles.
Le but étant d'être attentif sur chaque partie du corps rentrant en jeu dans la pratique de l'escrime, connaître les différents mouvements globaux, nécessitant les articulations et les muscles rentrant en action.

Les os

Il existe 4 contraintes pour les os :

- **Les contraintes en pression** = poids du corps
- **Les contraintes en flexion** = levier aux tractions musculaires
- **Les contraintes en traction** = porter
- **Les contraintes en torsion**

Les muscles

2 types de muscle :

- **Les muscles longs** : ceux de la cinétique, ils entrainent un déplacement important
- **Les muscles courts** : profonds, ils interviennent dans la précision des ajustements osseux

Exemple avec la flexion du tronc :

- S'il y a une chute en avant du tronc => **pas de muscle en contraction c'est la pesanteur qui fait le travail**
- S'il y a une flexion en avant du tronc => **alors contraction des extenseurs du tronc qui retiennent la flexion**

Les formes de contractions

- **Concentrique** : muscle acteur du mouvement

Exemples :

- d'une position couchée flexion du tronc en avant pour se relever

- Un bras de fer entre 2 personnes, si l'une gagne contraction concentrique

- **Excentrique** : quand un mouvement est freiné par les muscles opposés à ce mouvement

Exemple :

- lors d'un bras de fer, l'un perd et freine la traction de l'autre

Exemple d'exception :

- En position accroupie : le déplacement osseux sans changement des longueurs musculaires est compensé par les angulations de la hanche et du genou

• **Statique** : attitude figée par une contraction musculaire

Ces 3 contractions sont souvent combinés entre elles lors des mouvements

Exemple :

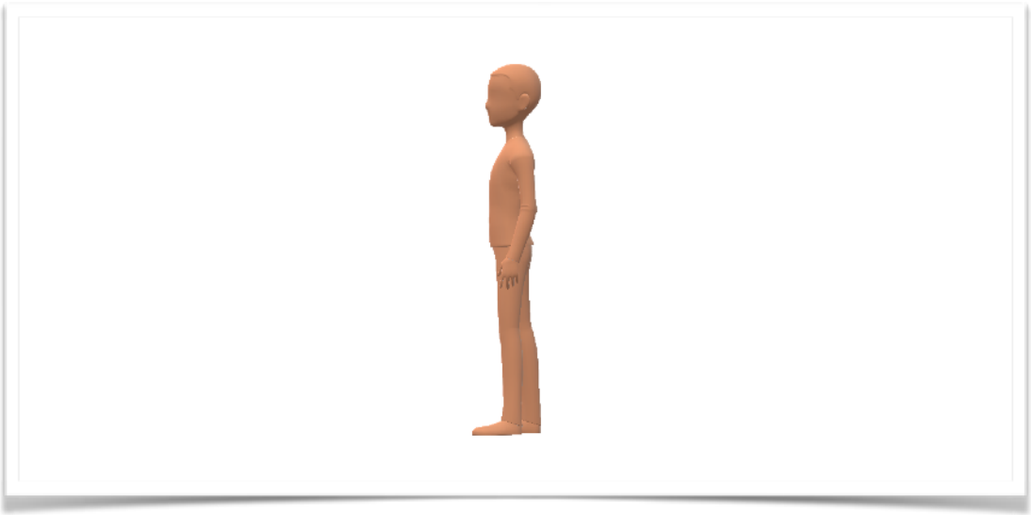
si on veut tendre le genou : le travail statique des fléchisseurs de hanche + le travail concentrique des extenseurs de genou.

2. Les plans de mouvement

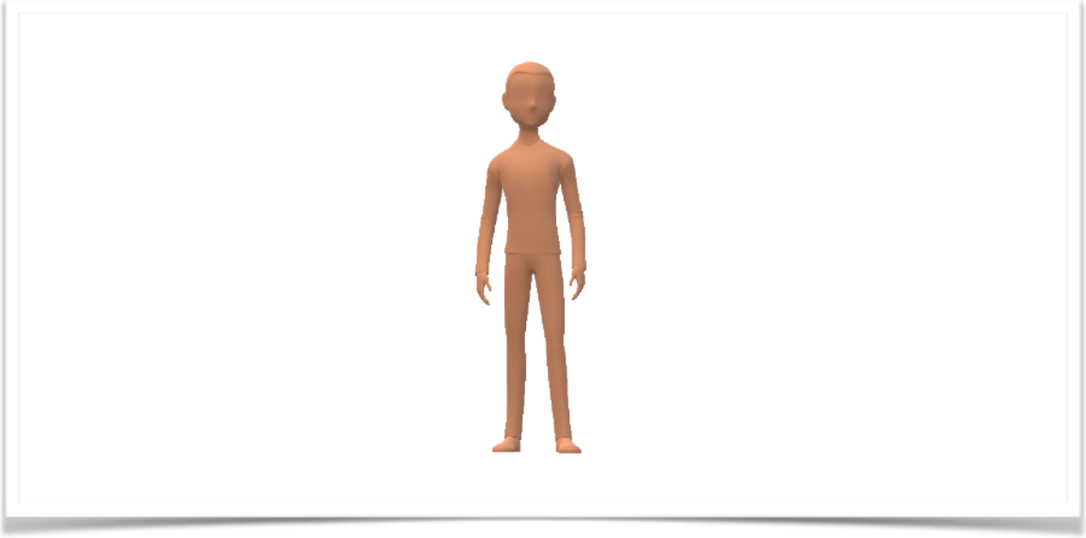
Pour bien percevoir les mouvements, il est important de regarder le corps sur différents plans. Une vision en 3D en quelque sorte.

Il existe 3 types de plan qui serviront de référence.

Le plan sagital : il partage le corps en 2. Ce plan permet de distinguer les **mouvements exécutés de profil**



Le plan frontal : il divise le corps en 2 parties, antérieur et postérieur. **Les mouvements seront visibles de face**



Le plan transversal : le corps est divisé en partie supérieur et inférieure, **les mouvements seront visibles d'en haut et d'en bas**

Notre oeil est naturellement exercé à ces différents plans, sans que nous soyons dans l'obligation de lui forcer le travail. Cependant, lors d'un travail spécifique vidéo il est intéressant de filmer suivant les différents plans afin d'analyser les mouvements sous toutes « les coutures ». Certains seront plus visibles suivant un plan en particulier, d'autres seront cachés.

Il est important d'avoir une vue d'ensemble de l'exécution des mouvements. Personnellement j'aime à me déplacer, à grimper sur un banc ou une chaise pour prendre de la hauteur, à placer des caméras à différents angles. Nous verrons plus tard l'intérêt que cela amène

3. Les différentes parties du corps

« *Il faut donner les outils de connaissance et les facultés de s'aider soi-même à transformer son propre schéma de mouvements, être auto-responsable* » O. Rouquet

Cette phrase résume à elle seule la nécessité de comprendre son propre corps.

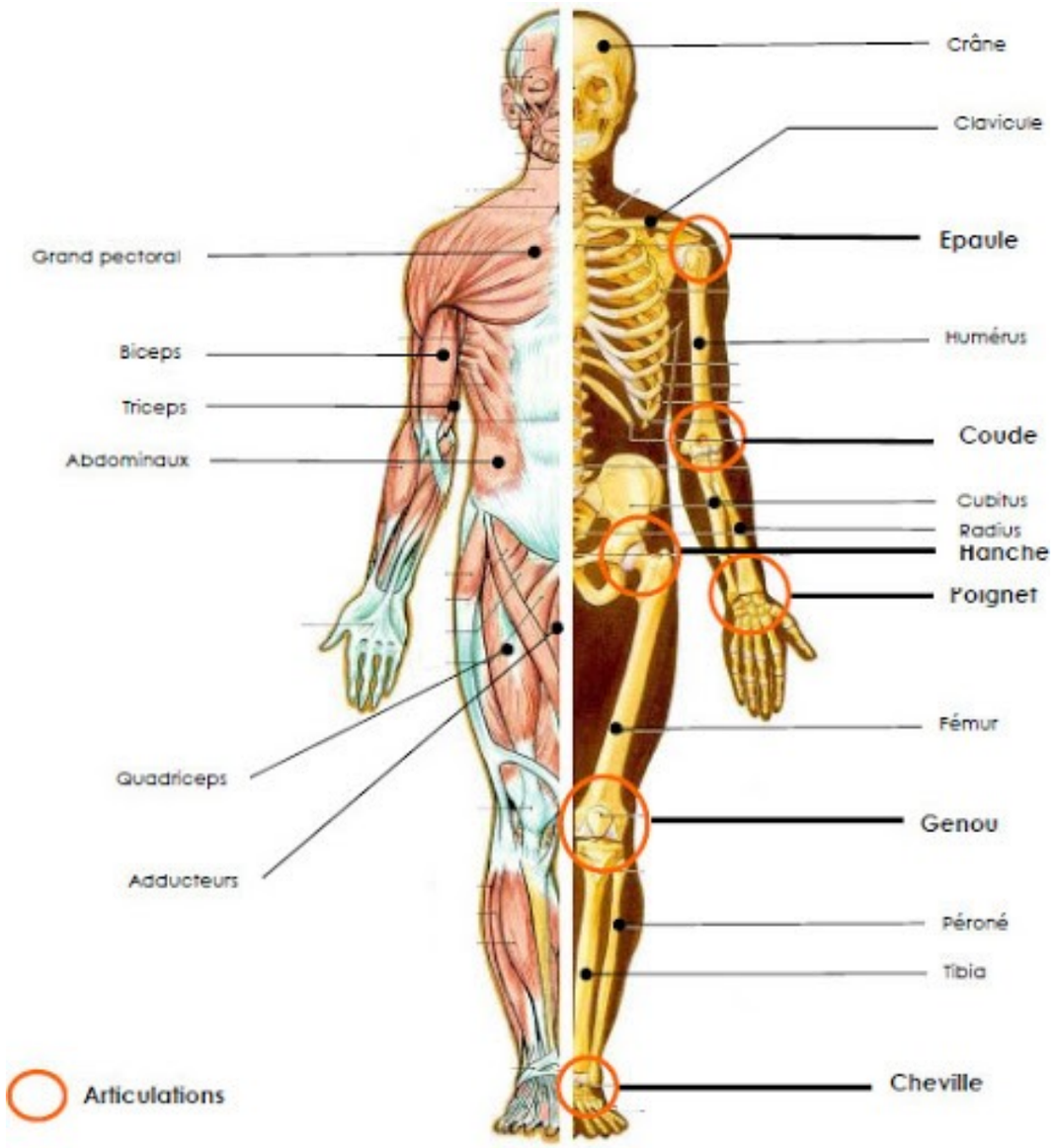
Quelle importance cela peut-il apporter dans notre discipline ? Amener les personnes à mieux se connaître sur le plan mécanique et acquérir sa propre signature corporelle. Souvent nous pouvons remarquer la signature de l'enseignant dans l'exécution des actions, dans la chorégraphie. Amener l'élève ou l'exécutant à comprendre sa propre logique de mouvements, son propre chemin corporel, modifiera forcément la manière dont les actions seront exécutées. Nous ne sommes pas égaux face à l'effort physique, la souplesse ou la visualisation du mouvement. Et c'est là que toute la différence sera tout aussi intéressante.

Exemple pratique : exécutez vous même un mouvement simple comme tendre la main devant vous, de manière à dire stop, et demandez à chaque personne d'exécuter le même geste. Observez et remarquez que chacun ou chacune amènera le mouvement différemment. Tout d'abord sur le déclenchement, puis sur la finalité de celui-ci. Coté exécutant, demandez leur s'ils ont détecté le premier muscle qui se met en action. Vous serez surpris de leur réponse…

Refaites leur faire le même exercice mais les yeux fermés maintenant. Et à nouveau reposez la même question, si les personnes sont réellement à l'écoute de ce qu'ils font, leur perception sera différente. Faites le test ! Il incombera forcément de laisser libre cours à la personne de comprendre le chemin du mouvement, de ne pas le guider pour ne pas lui communiquer notre propre schéma corporel… accepter que le chemin qu'ils prennent soit différent du vôtre.

Quels mouvements globaux et muscles se mettent en action dans la pratique de l'escrime artistique ?

Pour mieux visualiser prenons en exemple le schéma ci-après et descendons de la tête jusqu'aux pieds



@Auteur inconnu

Le haut du corps

Le tronc : tête, buste et colonne vertébrale nous permettent d'effectuer différents actions avec notre arme mais également de jouer avec le corps pour donner de l'intention.

Le tronc permet :

- Vers l'avant : une flexion
- Vers l'arrière : une extension
- De côté : une inclinaison
- En pivotant : une rotation

Il a un rôle important dans la respiration grâce aux différents muscles qui le composent notamment le diaphragme et les abdominaux. Le diaphragme a un rôle de ventouse qui se meut entre le thorax et l'abdomen, l'action est combiné entre autre avec celle des muscles abdominaux. D'où l'importance du renforcement abdominal et de son rôle dans la respiration, mais également dans la voix.

La colonne vertébrale, composée de 24 vertèbres, avec le sacrum et le coccyx, nous permettent de nous tenir debout, et d'effectuer toutes actions. La colonne vertébrale, a un rôle important en danse ou en mime. Comme un accordéon, plus elle est mobile et rentre dans le jeu, plus visuellement elle donnera de la rondeur, des intentions dans le corps.

Les coudes, les poignets et les avants-bras : articulations qui ont leurs importances dans la tenue de l'arme et dans l'exécution des actions offensives et défensives. Comprendre le rôle de chacune, permettra notamment à acquérir le mouvement de poignet nécessaire à l'arrêt de l'arme, les changements de rythme (lent et rapide).

Les différentes orientations de la main, en supination ou en pronation, nous permettent de donner une direction, de tenir l'arme de la manière la plus adéquate, toute en sécurité.

Le bas du corps

La hanche, les genoux, et les chevilles sont nécessaires à nos différents déplacements. Comprendre leur mécanisme et le rôle de chacune de ces articulations, augmentera la capacité à sentir les appuis, à mettre en route la « mécanique », pouvoir jouer avec celle-ci pour se mouvoir de différentes manières à différents rythmes… le renforcement musculaire de ces différentes zones, le travaille de la souplesse également, sont des atouts supplémentaires dans notre pratique.

Leur coordination avec le haut du corps, est un alliage nécessaire également dans la recherche de l'équilibre.

Exemple pratique :

Amenez une personne à isoler chacune des parties du corps énoncée plus haut, chaque articulation, le mieux avec les yeux fermés pour qu'elle ressente les sensations et la mécanique du corps. Faites lui décortiquer une action, articulation par articulation. Le fait de comprendre le chemin articulaire, lui permettra d'aller chercher un équilibre différent, des changements de rythmes différents dans sa manière de bouger.

Mettez vous à observer les personnes de votre groupe, constatez les blocages dans l'exécution des mouvements. Essayez de comprendre l'origine du blocage. Attention celle-ci n'est pas forcément à l'endroit même du blocage, elle peut être située totalement à l'opposé. Toute action du haut du corps, sollicitera en premier un muscle du bas du corps et vice et versa. Il est plus simple de corriger une personne quand l'origine du blocage ou du défaut est détectée. Il vaut mieux parfois s'abstenir de toutes corrections, quand nous n'arrivons pas à la percevoir. Cela évite des mauvaises habitudes corporelles ou des blessures.

4. L'analyse du mouvement

Pour Odile Rouquet « i*l faut ouvrir les surface de bases : une pyramide égyptienne est plus stable qu'une toupie* », plus les bases on un volume important, plus l'équilibre est stable. « *un pied ouvert pourra repousser le sol, un bassin ouvert pourra servir d'appui, efficace aux mouvements des jambes et du tronc, tout en restant stable ou mobile, grâce à un travail tout en finesse des muscles* ». Tout est résumé dans cette phrase. Notre mécanique, notre squelette, et son carburant, nos muscles sont intimement liés dans notre manière de nous tenir debout et de manière stable. Il est important de comprendre le rôle du bassin et du pied (avec sa forme triangulaire).

Le plus difficile à partir d'ici sera de faire prendre conscience à toute personne que son corps est avant tout le premier outil de travail, l'arme n'étant que son prolongement, un accessoire secondaire.

Comprendre son corps dans toute sa globalité. On a vu plus haut son mécanisme, mais comment mettre tout cela en action ?

La première chose est la découverte du poids. La pesanteur en est un repère. Se grandir, donner du poids dans un mouvement, tout cela ne serait pas possible sans la pesanteur. Rechercher son centre de gravité.

Pour Odile Rouquet, et je rejoins cette analyse, la notion d'axe « de ligne énergétique » est essentielle pour avoir une vue globale de son corps. Tout notre corps est diriger par notre système nerveux et donc notre pensée. La visualisation aide à l'exécution d'un mouvement. Odile Rouquet et Irène Dowd développèrent l'**IDEOKINESIS.** Celui-ci est un processus par lequel on imagine un mouvement. Notre système nerveux s'entraine à utiliser des nouveaux schémas.

Idéo : pour idée

Kinesis : pour mouvement

"La visualisation d'un mouvement donné, envoie des ordres de stimulation le long de certaines voies neurologiques à certains muscles et des ordres d'inhibition à d'autres. Préparer son sytème nerveux à stimuler des muscles de façon appropriée pour produire ce mouvement. C'est une des étapes de l'apprentissage du mouvement ».
« *Il faut passer par une première étape : avant de visualiser le nouveau schéma, ils faut neutraliser ou vider l'esprit, relâcher pour ne pas continuer à agripper notre façon de faire d'autrefois* »
Il existe 3 étapes :

1. La relaxation, en position de repos
2. La visualisation des mouvements en restant dans la position de repos. Les visualiser jusqu'à ce qu'ils restent simples et clairs. Si les mouvements sont répétés facilement, alors c'est que le sytème nerveux les a intégré.
3. Exécuter le mouvement avec cette nouvelle habitude.

La visualisation est souvent utilisée dans le cas de certaines blessures, afin de pouvoir permettre aux personnes de surpasser l'appréhension du mouvement, de la remise en fonction du corps. Dans le cas d'une préparation à une compétition également, ayant déjà fait l'expérience précédemment, le temps gagné en préparation est considérable.

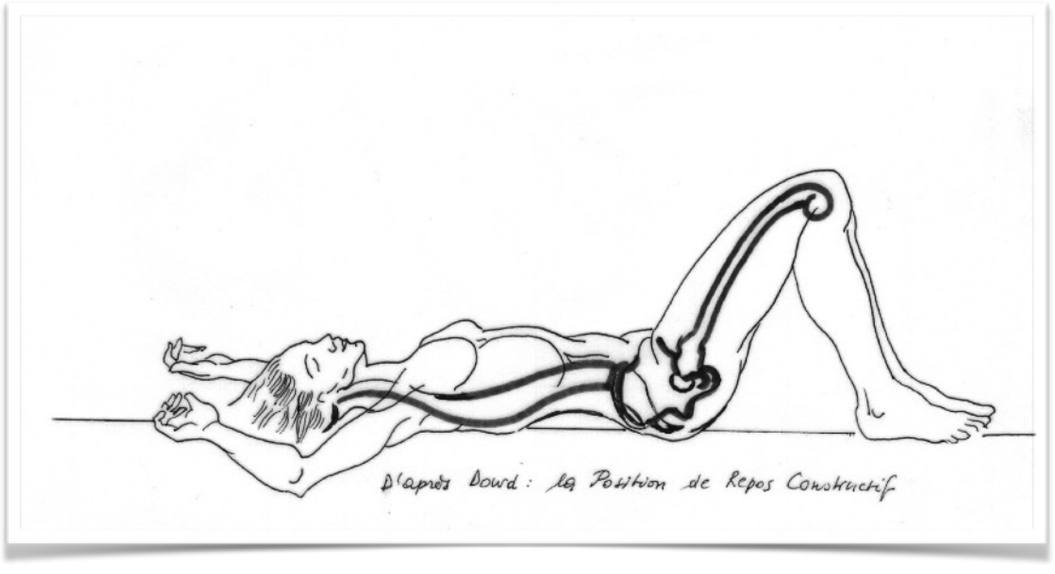
Exemple pratique :

Les positions de relaxation sont propres à chacun, il faut en tester plusieurs pour trouver la bonne. Une fois le corps relâché et l'esprit concentré sur la respiration, la visualisation de la partie causant souci peut commencer. Attention, en toute honnêteté c'est la régularité de cet exercice qui donnera un résultat. Le tenter une seule fois ne résoudra pas le problème. Il faut entrainer l'esprit à se relâcher et à se concentrer (comme un muscle que l'on entraine) et surtout s'habituer à l'environnement dans lequel on pratique. Le bruit extérieur peut être un élément perturbant. A l'issu de la visualisation, je prend toujours le temps de refaire le même exercice de respiration qu'au début. Soit je commence mon entraînement et/ou la répétition, soit je termine par cette visualisation.

J'utilise également cette méthode dans le cas où un élève bute systématiquement sur un geste technique ou parce qu'il a une appréciation quelconque (souvent chez les adultes des cours RIPOSTE ou chez les jeunes enfants).

La visualisation commence toujours par la perception du corps à la fois sur le ressenti mais également sur la vision globale de celui-ci. Ceci permet également de déterminer les zones de tension et par le biais de la relaxation de les amener à disparaître. Puis le but est d'amener l'esprit à se concentrer sur les parties du corps qui rentrent en mouvement dans le geste technique.

Si la séance est faite avec sérieux elle peut prendre entre 30 et 40mn voire presque 1h suivant le niveau de difficulté à se concentrer. Mais c'est autant de temps de gagner sur la mise en pratique par la suite.



@crédits photos « L'Atlas du mouvement

@Crédits photo « Dance Teacher » - Irene Dowd

@Crédits photo « Matt Karas - Dance NYC» - Irene Dowd

5. Le geste et sa perception

Pour ce dernier chapitre qui va conclure cette fiche technique, je vais aborder la notion de geste et la perception que l'on va en avoir.

Pour cela il est nécessaire de comprendre plusieurs étapes :

- Le pré-mouvement (ou le langage non conscient de la posture)
- L'expressivité et les attitudes posturales
- Le signe et sa forme
- Et enfin le volume du mouvement

Tout cela permettra l'accomplissement du mouvement, avec une certaine forme et une expressivité dans celui-ci, une attitude. C'est ce qui nous fera aboutir au geste chorégraphie, à partir d'un mouvement technique.

Afin d'illustrer tout cela je vais m'appuyer sur 3 études faites par 3 grands de la scène :

- Hubert Godard : danseur et pédagogue, maître de conférence au département de la danse à Paris 8 et co-directeur du International Center for Research and Therapy à Milan, spécialiste de l'analyse du mouvement. Entretien avec Hubert Godard pour « *Un atlas des figures* » : https://www.pourunatlasdesfigures.net/element/fond-figure-entretien-avec-hubert-godard

- Jacques Lecoq : comédien, metteur en scène, chorégraphe et pédagogue français. Il était maître pédagogue pour le comédien par des travaux sur le mime dramatique, le masque, le chœur des tragédies antiques, le clown et le bouffon.

- Vsevolod Meyerhold : dramaturge et metteur en scène russe, spécialiste de la bio-mécanique du corps dans le théâtre.

Modèle de lecture suivant Hubert Godard

Hubert Godard développa un modèle de lecture du mouvement basé sur la respiration pulmonaire et la colonne vertébrale. Chaque partie du corps, chaque mouvement respiratoire, sont en relation avec la terre, le ciel, l'espace.

Quelques exemples ci-après :

Un mouvement vers la terre = **expiration**

Un mouvement vers le ciel = **inspiration**

Liaison terre et sacrum = **poids du sacrum vers le sol**

Liaison ciel et occiput = **action d'ascension**

Rapport au langage corporel pour la présence scénique = **combinaison du centre moteur des bras (la 4ème dorsale) et cendre moteur des jambes (3ème lombaire)**

Le centre des bras est le centre de l'ensemble du tronc, de la tête, des bras, il permet « **d'aller vers** »

Le centre des jambes est le **centre de gravité de l'ensemble du corps.**

Inspiration → **on prend l'air, on accueille**

Expiration → **on repousse, on laisse partir**

Pour Hubert Godard directions et imaginaire sont la rencontre entre le symbolique, l'affectif et la mécanique du corps. « *L'imaginaire façonne la structure* ».

Pour sa perception du geste il faut distinguer plusieurs étapes, que je vais nommer car elles résument à elles seules ce que nous recherchons dans nos chorégraphies (alliance du geste technique et émotions à travail lui).

Le pré-mouvement : les muscles enregistrent des états affectifs, émotionnels. Le pré-mouvement va être le lien du poids, de la gravité, de la charge expressive du mouvement qui va être exécuté. Pour bien comprendre prenons un exemple : « *toute modification de la posture a une incidence sur notre état émotionnel, et tout changement affectifs aura une incidence sur notre posture…* ». Notre propre culture, notre propre histoire, vont influencer notre manière d'interpréter un mouvement, de le ressentir.

C'est une manière d'identifier notre propre mécanique en incluant notre propre culture, notre ressenti. C'est qui va amener également à déterminer notre propre **« signature visuelle »**

L'expressivité : elle va nous permettre d'améliorer, de modifier voire de diversifier la qualité du geste. On peut atteindre toutes ses dimensions grâce à l'imaginaire. Exemple : « *un danseur de Pina Baush peut parler en même temps que le développement d'une gestuelle opposée à ce qui est dit* »

La perception du geste : « *ce que je vois produis ce que je ressens, et réciproquement mon état corporel travaille à mon insu l'interprétation de ce que je vois* »

Exemple pratique

L'observation en duo est un exemple concret de tout cela. 2 escrimeurs effectuent la même chorégraphie de mouvements. Faites les s'observer à tour de rôle. Ceci les amènera à développer un sens critique (dans le bon sens), à comprendre le mécanisme des mouvements, la façon de percevoir ce que l'autre exécutera, d'affiner et affuter son regard, et surtout à développer sa création

Ce travail peut être fait également par le biais de la vidéo, amener les exécutants à se regarder, à regarder les autres également, sans jugement particulier, juste dans l'analyse. On est parfois surpris du retour que l'on a. Ce que l'on a essayé de transmettre à l'autre, n'est pas toujours perçu tel qu'on l'aurait souhaité. C'est à ce moment là que rentre en considération **la justesse de ce qu'on exécute**.

L'analyse du mouvement par Jacques Lecoq

Cette analyse fut pour moi une révélation dans tout ce que j'avais fait par avant et pour l'avenir. Elle me permit d'y voir plus clair sur ce que j'avais envie de mettre en place, de comment le faire et surtout comment le public allait percevoir ce travail.

« *Il faut un début et une fin à tout mouvement, car tout mouvement qui ne finit pas n'a pas commencé. Savoir finir est essentiel* ». Tout est dit… J'aime reprendre cette citation en cours pour illustrer mes propos et explications.

Jacques Lecoq développa son analyse à partir des mouvements naturels de la vie.

3 mouvements la composent :

L'ondulation = « être avec ». C'est le premier mouvement du corps humain, le regard prend appui sur le sol pour transmettre l'effort à tout le corps. Moteur de l'effort physique

L'ondulation inversée = « être pour ». C'est le même mouvement mais son point d'appui va être dans l'espace, c'est la tête qui va le commencer.

L'éclosion = « être contre ». Elle se développe à partir du centre, par une attitude regroupée au sol, en occupant le plus petit espace pour terminer par une extension totale. Comme une fleur qui éclose…

Le corps et le regard sont intimement liés.

Les lois du mouvement selon Jacques Lecoq :

- *Il n'y a pas d'action sans réaction*
- *Le mouvement est continu, il avance sans cesse*
- *Il précède toujours un déséquilibre, à la recherche de l'équilibre*
- *L'équilibre est lui même en mouvement*
- *Il n'y a pas de mouvements sans point fixe*
- *Le point fixe est lui aussi en mouvement*

Exemple pratique

J'ai testé, exécuté et fait exécuté différentes situations à partir d'exercices pratiques donnés par Jacques Lecoq. Je suis sortie de tous mouvements d'escrime au préalable pour illustrer ce dont j'attendais. D'abord sur des gestes simples du quotidien (ouvrir et fermer une porte, porter un objet lourd, escalader etc…), puis j'ai amené parfois mes élèves dans des scénarios loufoques, parfois seul ou à plusieurs .

Le but est de regarder dans le détail l'action, du pré-mouvement jusqu'à l'exécution totale et finale. Ensuite d'exécuter ce qui était demandé sans oublier aucune étape, idem réfléchir au moindre détail. La vitesse d'exécution est un élément essentiel. Si au départ le mouvement est exécuté trop vite, il n'a pas été perçu dans son intégralité par celui qui regarde. Si la vitesse est trop lente, le risque est le « décrochage » de la personne qui observe. Trouver la bonne vitesse avec la bonne exécution… le travail est parfois très long. De même que le volume du mouvement. Si celui-ci est exécuté trop petit nous risquons d'en oublier des étapes voire que celui-ci ne soit pas perçu dans sontintégralité par le spectateur. S'il est trop grand nous risquons d'en oublier certains détails.

J'ai testé récemment ce type d'exercice avec des enfants. Leur imaginaire très débordant amène à des situations très détaillées. L'enfant regarde, observe et enregistre tout et surtout est attentif au détail dans l'exécution et dans l'observation. Ce qui amène généralement à de grandes discussions sur l'analyse de ce qui a été fait.

Travail de la bio-mécanique du corps selon Meyerhold

Cette méthode peut également trouver sa place dans les fiches technique 2 sur la préparation du corps. J'ai décidé de la mettre ici, car pour moi si on sort du champs « entrainement-échauffement», elle demande aux exécutants de connaître leur corps, son fonctionnement et ce qui va rentrer en considération dans l'exécution des mouvements. J'utilise souvent cette méthode dans les échauffements, une vidéo la résume bien, et va rappeler des souvenirs à certains…

Meyerhold développa cette méthode d'entrainement pour l'acteur, avec une approche strictement physique. Pour lui le corps de l'acteur doit fonctionner sous forme de réflexe. Il ne recherche pas le naturel dans le jeu d'acteur. Le comédien ou l'acteur doit développer des réflexes pour interpréter ses rôles, une mécanique.

Les différents exercices proposés par Meyerhold sont basés sur l'utilisation d'un bâton (une canne de combat fait très bien l'affaire) et du corps. Je vous laisse constater en vidéo le rendu. La perception que l'on a des gestes est totalement différente de ce qui a été démontré précédemment mais elle est complémentaire.

Ces exercices peuvent être remis en place très facilement en séance :

https://youtu.be/AtHRVLEbX9I

Il y a une multitude de manière d'analyser les mouvements, de percevoir le geste. Le conseil est de s'y entrainer. Au fur et à mesure l'oeil rentre dans le détail.

Je me suis beaucoup appuyée également sur un livre que ce soit pour des stages et des cours mais également pour la création des spectacles : *« Histoires de gestes »* Ouvrage collectif sous la direction de Marie Glon et Isabelle Launay. Editions Actes Sud, 2012. Je vous le conseil fortement. Il est démontré de manière très simple qu'une simple marche peut avoir diverses significations…

Documentations - sources :

« Les techniques d'analyses du mouvement et le danseur » - Odile Rouquet

Article « Analyse du mouvement » - Médiathèque du centre national de la danse

« De l'escrime à la danse » -article Arrêt de la scène D. Kiss

« Le geste et sa perception » - Hubert Godard

« Présentation d'un modèle de lecture du corps en danse » - Hubert Godard

« Corps, espace, images » - C. Tufneu, C. Crickmay

« Le corps poétique, un enseignement de la création théâtrale » - Jacques Lecoq

« Histoire de gestes » - M. Glon, I. Launay

« Anatomie pour le mouvement » - B. Calais Germain