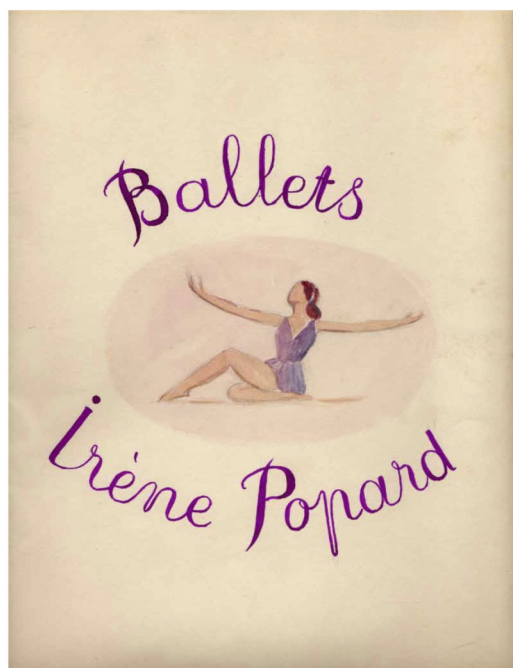


AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2012

RÉSUMÉ DU PROJET

[pédagogie]

« Projet de notation des exercices de la méthode Irène Popard en notation Benesh », par Jeannine Lorca



Notation Benesh des exercices et fondamentaux pédagogiques de la méthode Irène Popard

Transmission : Jeanine Lorca – Patricia Quintana

Choréologue notation Benesh : Cécile Médour

Présentation

La méthode Irène Popard, créée en 1917, est la première méthode française féminine d'éducation physique ouverte sur la danse, la gymnastique et le sport en général.

Cette méthode pédagogique est fondée sur une gamme d'exercices gradués et individuels, qui varient en fonction de l'âge et de la force des élèves.

« Elle apporte au geste naturel le complément esthétique de l'éducation et transporte dans le domaine de l'Art le dynamisme du corps humain. »

- Source : médiathèque du Centre national de la danse, fonds Irène Popard – présentation de Gymnastique harmonique et rythmique (méthode Irène Popard).

À titre d'exemples, voici quelques personnalités qui ont été formées à la méthode Irène Popard : Janette Pidoux, Wilfride Piollet, Anne-Marie Reynaud, Béatrice Buffin, Michèle Dallhu, Martine Limeul-Mattox, Dominique Laval...

Depuis 2010, l'association nationale Irène Popard propose à nouveau un cycle de formation professionnelle, cadre dans lequel s'est construit le projet. C'est au cours des sessions pédagogiques (juillet 2012 - mai 2013) que la notatrice Cécile Médour (choréologue Benesh, professeure diplômée d'État, artiste chorégraphique) note ce projet en étroite collaboration avec Jeannine Lorca (présidente de l'association nationale Irène Popard, professeure diplômée de la méthode Irène Popard en 1973, intervenante pour le certificat de spécialisation Irène Popard) et Patricia Quintana (professeure diplômée de la méthode Irène Popard en 1981 et intervenante pour le certificat de spécialisation Irène Popard).

La priorité des trois collaboratrices est de mettre en valeur cette méthode pédagogique au travers d'une analyse poussée et significative grâce aux multiples outils qu'offre le système de notation Benesh.

Biographie

Irène Popard (1894-1950)

Pédagogue du mouvement et fondatrice de la Gymnastique harmonique et rythmique, française.

Adolescente, elle découvre aux États-Unis, entre 1911 et 1913, la danse d'Isadora Duncan et suit les cours de Steel MacKaye, disciple de François Delsarte. De retour en France, après des études de kinésithérapie, elle devient l'élève de Georges Demeny, un des fondateurs de la biomécanique, dont les théories sur l'harmonie du mouvement reliée à la notion d'économie d'effort, l'influencent fortement.

Elle obtient son professorat d'éducation physique et devient la première diplômée féminine du cours supérieur d'éducation physique implanté à la Sorbonne par Georges Demeny.

Musicienne, elle étudie la méthode d'Émile Jaques-Dalcroze, dans laquelle elle trouve un complément efficace à sa recherche du mouvement juste et accessible à tous.

En 1917, elle détermine les bases de sa propre méthode et ouvre à Paris, en 1921, une école réservée aux femmes, où elle enseigne jusqu'à la fin de sa vie, mettant en place une pédagogie adaptée du jeune enfant à l'adulte, démarche très novatrice à l'époque. Elle crée aussi des compositions dansées inspirées par l'expression des mouvements d'ensemble.

En 1949, invitée à l'Opéra de Paris, elle participe avec Serge Lifar à la production d'Honegger *La Naissance des couleurs*, ballet dans lequel son goût pour les chorégraphies d'ensembles était le plus approprié au thème.

- Source : d'après le Dictionnaire de la danse, éd. Larousse, 1999 et *L'Aventure de la danse moderne en France (1920-1970)*, par Jacqueline Robinson, Bouge Éditions, 1990.

Bibliographie

Ouvrages d'Irène Popard :

Grâce et santé. Méthode Irène Popard ; dix minutes par jour, Paris, Nilsson, 1932 ;

Irène Popard, la gymnastique harmonique, Paris, Nilsson, 1945.

Les Meilleurs Mouvements de gymnastique pour la femme ... Méthode Irène Popard, Paris, Nilsson, 1931 ;

Nos enfants. La Puériculture, par le Dr Berthe FOURNIER ; *Les Conseils de la nurse* par Ariane Gilles.

L'Éducation physique, par Irène Popard, G. Mignolet et Storz, Paris, 1935 ;

Culture physique de la femme : gymnastique harmonique, S. Bornemann, Paris, 1929 ;

Gymnastique harmonique et rythmique, éd. Billaudot, Paris, 1945.

Ouvrages sur Irène Popard :

EYQUEM Marie-Thérèse, *Irène Popard et la danse du feu*, éditions du temps, Paris, 1959 ;

BUAT Colette, CHATEL Claude, *Cette gymnastique qui est aussi de la danse, Irène Popard aujourd'hui*, éd. Chiron/Association Danse-Sorbonne, Paris, 1987.

- Source : médiathèque Centre national de la danse, fonds Irène Popard.

Informations supplémentaires, médiathèque Centre national de la danse, fonds Irène Popard,

Cotes : 1 POP 1 art. 1-24 ; 1 POP 2 art. 25-42 ; 1 POP 3 art. 37-70 ; 2 POP 1 art. 71-142 ; 2

POP 2 art. 143-221 ; 2 POP 3 art. 222-237 ; 2 POP 4 art. 238-253

Descriptif de la méthode Irène Popard

« La gymnastique, et plus généralement l'éducation physique, sera dorénavant une question d'enseignement, un problème pédagogique dans lequel le rôle correctif exercé par le maître sur l'élève est le seul moyen par lequel l'enfant puisse parvenir à la pleine possession de ses moyens physiques pour en faire l'usage correspondant à l'expression de sa personnalité. »

- Source : fonds médiathèque du Centre national de la danse – présentation de Gymnastique harmonique et rythmique (méthode Irène Popard).

Il est essentiel de souligner que la méthode Irène Popard est un outil pédagogique s'adressant à toutes les formes, genres et styles de danse, et pour tout niveau de pratique.

Sa principale spécificité réside dans l'alliance de l'éducation corporelle et de l'évolution harmonique et rythmique :

- l'enseignement est progressif et s'adapte à l'âge des participants ;
- un des principes de la méthode réside dans l'étroite relation entre musique et mouvement ;
- des accessoires peuvent être utilisés comme support pédagogique ;
- le triangle « corps-espace-temps » rejoint la psychomotricité, socle du développement de l'enfant et du devenir de l'adulte.

Éléments constitutifs de la méthode Irène Popard

Huit modules s'adressant à sept tranches d'âge différentes définies comme :

- maternelles : de 3 ans à 5 ans ;
- enfants : de 6 à 8 ans ;
- enfants : de 8 à 10 ans ;
- pré-adolescents : de 11 à 14 ans ;
- adolescents : de 15 à 18 ans ;
- adultes : 18 ans et plus ;
- seniors.

La méthode est divisée en deux parties : un « cours d'étude » et un « cours complet ».

1. Le cours d'étude prépare les élèves à l'exécution des différents éléments techniques qui entreront dans la composition du cours.

Le cours se compose d'évolutions, de fondamentaux techniques, d'une étude rythmique et d'un retour au calme.

Dès lors que les élèves auront maîtrisé suffisamment de fondamentaux, l'enseignant pourra alors proposer un « cours complet ».

2. Le cours complet comprend huit modules successifs :

1^{er} module : les évolutions

Ce premier module sollicite la mise en marche globale du corps et l'attention de l'élève. C'est un échauffement général du corps.

2^e module : placement, équilibres et asymétries

Connaissance du corps, maîtrise et affinement du système nerveux.

3^e module : étirements et grande souplesse

Ce module permet de favoriser l'élasticité du corps, de « repousser » les limites articulaires.

4^e module : sautillés et sauts

L'accent est placé sur le travail cardio-vasculaire.

5^e module : solfège rythmique

Ce module permet, d'une part, le repos physique après les sauts, et, d'autre part, l'éducation de l'écoute et de l'attention.

6^e module : renforcement musculaire

C'est une série de mouvements destinés au développement musculaire, général ou localisé, abdominal ou dorsal, à travers un travail de portés et d'appuis.

7^e module : adaptations musicales

Ce module a pour objectif la relation « musique-mouvement » et l'expression.

8^e module : retour au calme

Ce dernier module est un temps essentiel pour évacuer les tensions physiques. Il favorise la récupération cardiovasculaire, favorable à la détente musculaire.

Les bases de la méthode Irène Popard

La méthode se développe autour de différentes notions, qualités de corps et exigences d'états de tonicités.

Les mouvements « complets, continus et arrondis »

Exécutés avec ampleur, sans variation rythmique ni contraction, les mouvements de Georges Demeny, vifs au départ, mettent en action successivement toutes les masses musculaires, dans tous les plans, sous forme de courbes et/ou de spirales.

Les mouvements « lancés »

Base des méthodes sportives, les mouvements lancés ont pour effet d'améliorer l'élasticité musculaire, l'aisance articulaire et l'amplitude du geste.

Les bases gymniques

Les bases gymniques ont pour but de renforcer les masses musculaires à des rythmes différents et d'assouplir en repoussant les limites articulaires.

Les bases harmoniques et rythmiques

La méthode recherche l'harmonie entre les fonctions respiratoires, cardiaques, digestives, circulatoires et nerveuses.

L'importance de l'improvisation

C'est là une des priorités de l'enseignement d'Irène Popard. On dénombre trois types d'improvisation, à savoir l'improvisation spontanée, l'improvisation dirigée et l'improvisation en groupe.

Cadre de la notation

Les partitions des exercices ont été réalisées lors des sessions de formation Irène Popard entre 2012 et 2013. Cette formation proposée par l'association nationale Irène Popard est actuellement suivie par différents stagiaires (professeurs de danse, danseurs professionnels, professeurs des écoles, artistes circassiens) et ce, dans le but d'enrichir et d'approfondir leur approche pédagogique.

Rapport à la musique

La pulsation des exercices indique la juste vitesse d'exécution de l'exercice. Il pourra bien entendu être modulé (ralenti), dans un but pédagogique de l'apprentissage de l'élève.

Glossaire

Le glossaire mettra en avant les spécificités, mouvements et formes récurrentes de la méthode Irène Popard.

Lexique

Un lexique de la notation Benesh sera proposé afin de donner un outil de base de la notation Benesh, facilitant la compréhension des exercices proposés.

Décembre 2013.