

## RESUME DU PROJET

[recherche appliquée]

« Théorisation d'une recherche empirique innovante : l'application des chaînes croisées en danse classique, au service de la performance et du mieux-être des corps », par Alexandre de la Caffinière et Tiphonie Vennat (psychomotricienne master)

### PREAMBULE

L'apprentissage de la danse classique est problématique à la lecture des sciences du mouvement. L'État veille et agit pour le développement culturel, socioculturel, la santé et l'éducation. Ces préoccupations se cristallisent dans la pratique de l'art de la danse et font écho dans les progrès majeurs d'une science en effervescence, la psychomotricité.

Dans nos sociétés occidentales, pour une plus grande harmonie individuelle et collective, danse et psychomotricité sont des moyens précieux pour resserrer les interstices séparant encore corps et esprit. En ce début du XXI<sup>e</sup> siècle, à l'éclairage des avancées scientifiques récentes et des évolutions sociétales à l'échelle du monde occidental, danse et psychomotricité convergent de manière incontournable. Des projets sont actuellement à l'œuvre pour accélérer ce rapprochement et le développer, au service d'objectifs partagés pour le renouvellement des pratiques, leur démocratisation et l'élargissement des publics.

Le ministère de la Culture et de la Communication finance la recherche en danse. C'est dans ce cadre qu'Alexandre de la Caffinière, danseur de haut niveau, pédagogue de la danse classique et chorégraphe, s'est intéressé depuis 2004 à cette problématique. Une nouvelle approche corporelle a émergé de ses recherches, deux nouvelles pratiques sont créées : « la barre de face en chaînes croisées », méthode servant l'apprentissage de la danse classique, et « l'atelier au sol en chaînes croisées », méthode tout public pour la facilitation et le renforcement de l'équilibre neuromusculaire. Elles ont été observées, appliquées dans des écoles privées et des institutions. De fait, elles ont été évaluées de façon informelle puisque le public s'est élargi sans cesse, attirant l'attention de nombreux professionnels, notamment des sciences du mouvement et de la santé.

Le matériau et le recul sont désormais suffisamment riches et significatifs pour envisager une recherche scientifique universitaire.

Dans cette actualité, Tiphonie Vennat, psychomotricienne master, impulse et accélère cette mise en œuvre contemporaine en se rapprochant de pratiques corporelles innovantes créées par Alexandre de la Caffinière.

## INTRODUCTION

L'originalité de la problématique réside dans le rapprochement inédit d'une pratique d'entraînement du danseur inscrite dans le patrimoine de la danse et les évolutions contemporaines du rapport au corps, et d'une pratique de santé résolument légitime dans l'accompagnement global du danseur et sportif de haut niveau.

### La pratique des chaînes croisées

L'ASCC. La méthode dite « atelier au sol en chaînes croisées » concentre son enseignement sur la colonne vertébrale. En accentuant sa mobilité et sa motricité dans une tridimensionnalité, elle encourage ce travail essentiel de la spirale.

Les exercices sont atypiques. Ils proposent des stratégies motrices qui placent la colonne dans une posture systématiquement spiralée, créant à la fois décompression et étirement.

Les amplitudes articulaires acquises grâce à ces placements osseux permettent de répartir autour de la colonne de nouveaux appuis intra et extra corporels. En se conjuguant à des séries de tractions rotatoires, le sujet s'inscrit de facto dans un rapport tridimensionnel au corps et à l'espace. Le renforcement musculaire qui en découle est repéré comme étant particulièrement efficace et rapide.

LA BFCC. La méthode dite « barre de face en chaînes croisées » conjugue deux apports : elle articule le vocabulaire traditionnel de la danse classique avec des mouvements spiralés, et positionne le danseur face à la barre dans un rapport de contro-latéralité. L'ordonnancement des exercices se déroule selon l'usage, il conserve ainsi toutes les spécificités techniques propres au genre classique. La traditionnelle technique franco-danoise de « l'épaulement » est réintroduite et revisitée selon le principe naturel du contrôle dit central ou primaire (orientation de la tête sur le pied de terre). Le travail des cinq positions traditionnelles de pieds est élargi aux sixième et septième. Les passages alternés, en dehors / en dedans de la jambe d'action sur la jambe de terre, produisent pour le danseur l'expérience de mouvements rotatoires générant un renforcement des chaînes croisées, et notamment des rotateurs agonistes et antagonistes, muscles profonds de l'en dehors. L'ouverture de nouveaux appuis au sol dans cette préparation physique est au service de la motricité de la colonne vertébrale. Le vissage/dévissage des vertèbres cervicales et des ceintures scapulaires et pelviennes encourage le relâchement des tensions dites parasites de l'équilibre postural.

### La psychomotricité

La psychomotricité s'impose aujourd'hui comme science et pratique incontournable dans la réflexion et l'accompagnement des dimensions psychiques et corporelles de l'humain.

## AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2011

Elle se base sur l'interrelation entre les fonctions motrices et le fonctionnement psychique de l'individu, le corps étant considéré comme point d'ancrage des expériences sensorimotrices, émotionnelles et affectives, cognitives et sociales.

Elle est par ailleurs considérée comme une psychothérapie à médiation corporelle. Elle se base sur l'interrelation entre les fonctions motrices et la vie psychique de l'individu, le corps étant considéré comme lieu d'inscription des expériences sensorimotrices, émotionnelles et affectives, cognitives et sociales. Elle offre une vision globale du sujet en plaçant les manifestations corporelles de l'être humain au centre de sa vie affective et psychique.

La thérapie psychomotrice contribue donc à retrouver un équilibre entre les fonctions motrices et la vie psychique, pour permettre au sujet une meilleure adaptation. Mieux il se connaîtra dans sa globalité, plus il pourra saisir son environnement et y interagir de façon adéquate, selon ses moyens, ses potentialités, et sa manière d'être au monde, en dehors de toute normativité.

Les prises en charge proposées s'inscrivent dans le décret de compétences des psychomotriciens de 1988 : éducation précoce, stimulation et éveil psychomoteur, rééducation et traitement des troubles psychomoteurs.

### PROTOCOLE DE RECHERCHE

---

#### **Sujets**

Suite à l'ouverture de partenariats acquis dans l'objectif de l'obtention de la bourse de recherche au printemps 2011, nous avons sollicité la contribution de danseurs et sportifs de haut niveau issus de grandes institutions nationales :

1. Fédération française de canoë kayak ;
2. Fédération française de natation synchronisée ;
3. École nationale de cirque de Châtelleraut ;
4. Ballet national de Marseille ;
5. Unité de formation et de recherche STAPS — université Paris Sud.

Ces danseurs et sportifs de haut niveau ont suivi les classes d'Alexandre de la Caffinière (BFCC et ASCC) et ont fait l'objet d'une observation psychomotrice. Au terme de chaque séance, ils ont répondu à un questionnaire destiné à objectiver l'observation de l'atelier. Enfin et sur la base du volontariat, quelques-uns ont accepté la passation d'un entretien clinique. Ce dernier a permis de préciser les effets de la pratique.

### Matériel

Notre matériel de recherche est un matériel de mesure qualitative. Voici le dispositif de recueil d'information pensé pour notre projet :

1. Observations directes et armées ;
2. Questionnaires ;
3. Entretiens cliniques.

Nous l'avons souhaité diversifié dans ses modalités, afin d'enrichir l'analyse et les conclusions de l'étude. En effet, certains participants, dans leur qualité d'incarnation, offrent une lecture claire de leur vécu psychomoteur pendant l'observation. Pour d'autres il est plus difficile d'extraire visuellement les informations relatives à ce vécu. Par ailleurs, nous avons proposé deux types d'expression, écrite par le biais de questionnaires et orale par le choix des entretiens. Cette précaution méthodologique est apparue indispensable à plusieurs titres. D'une part le choix d'une modalité d'expression peut compenser la difficulté de l'autre, d'autre part les deux supports n'appellent pas la même nature du témoignage. Les questionnaires renvoient à un processus réflexif analytique et précis, là où l'entretien autorise une réflexion plus globale et vivante de l'expérience corporelle.

La construction du matériel, conformément à la démarche scientifique, s'est inspirée du contexte théorique, des grilles d'évaluation préexistantes et validées par la communauté scientifique, ainsi que de ma propre expertise de psychomotricienne.

La grille d'observation s'est construite sur la base des grands items psychomoteurs à évaluer.

Le questionnaire s'est élaboré à partir d'énoncés clairs et précis.

La trame d'entretien a suivi les exigences de la méthode rogérienne [Carl Rogers, 1902-1987, psychologue humaniste américain] de semi-directivité. Elle s'est présentée sous forme de questions ouvertes auxquelles le participant répondait librement par associations d'idées.

### PROCEDURE

### RESULTATS : L'EVOLUTION CORPORELLE

---

#### Les effets musculaires

La pratique multiplie des stratégies motrices innovantes. Le tonus de la musculature profonde fortement sollicité libère automatiquement du tonus d'action. Par voie réflexe, ce travail aide à annuler les tensions qui parasitent la précision et la puissance des actions sur le terrain. Parfaitement autonome, guidé uniquement par la voix, le pratiquant met sa propre conscience au service d'un effort physique globalisant. Le corps du sportif devient alors sujet, là où il est bien

souvent objectivé, instrumentalisé par des aides mécaniques. D'autre part, la nouveauté de l'atelier, en ce qu'elle invite à explorer des mouvements inhabituels, permet également d'élargir le répertoire moteur du sportif. C'est ainsi que certains ont évoqué le sentiment de dépassement de soi. Il y a là une occasion d'explorer les nouveaux possibles du corps, d'aller au-delà de ce qui est travaillé habituellement. Ce dépassement se fait donc en conscience et en respect du corps dans la réalité de son anatomie fonctionnelle. La particularité de la pratique tient à l'idée fondamentale que le dépassement dans la performance peut s'exercer sans le forçage des corps.

### **Les effets tonico-posturaux**

Le travail de régulation tonique en alternance contraction/relâchement, permet de prendre conscience des tensions parasites empêchant les forces de converger efficacement vers le centre. Une fois ces tensions identifiées, le sportif peut s'en libérer. C'est alors que les syncinésies à diffusion tonique se résolvent dans leur prise de conscience et dans le travail de régulation tonique engagé par la pratique. On constate alors un gain de souplesse, d'amplitude, d'allongement, remarquable dans la pratique comme dans le discours des participants.

### **L'éveil de la sensorialité**

L'efficacité musculaire ne peut être envisagée sans considérer l'aspect sensoriel de l'effort physique. Rappelons que le vécu proprioceptif est la conscience d'un sujet de ses expériences subjectives au travers de l'activité musculaire. Grâce aux fibres proprioceptives, celles de la sensibilité profonde, permettant la transmission aux centres nerveux supérieurs, les sensations ressenties par les tendons et les articulations sont transmises à certains centres spécialisés situés dans le cerveau. Le travail en chaînes musculaires croisées implique donc de développer la conscience du corps par l'abord sensoriel. La pratique invite le sujet à développer une acuité proprioceptive et kinesthésique, nécessaire à la performance. Parce que la prise de conscience du corps à travers sa sensorialité n'est pas antinomique de la performance. Au contraire, être attentif à l'éprouvé corporel permet d'ajuster, d'adapter, d'optimiser, et de prévenir.

### **La structuration spatio-temporelle**

Au cours de l'atelier, il faut pouvoir engager le corps dans tous les plans de l'espace. Il s'agit donc d'un travail d'organisation spatiale du geste, d'allongement et d'amplitude. Le corps est alors comme extensible, se prolongeant toujours au-delà de lui-même.

Le rapport au temps renvoie quant à lui à la capacité à gérer l'effort dans sa durée. L'atelier renforce le corps du sportif dans ses capacités d'endurance, c'est-à-dire son aptitude à répéter l'action motrice avec efficacité, maîtrise et fiabilité. L'enchaînement rapide des exercices permet

également aux danseurs de ne pas raisonner le mouvement, mais de laisser advenir ce que dirait le corps sans qu'on lui dise.

### **Le renforcement du schéma corporel et de l'image du corps**

Dans l'expérience de la barre, et pendant chaque séance, chaque partie du corps est nommée puis mise en mouvement. Puis elles sont progressivement mises en lien, unifiant le corps à travers un mouvement global. Le mouvement situe les limites du corps et l'oriente dans l'espace. Il contribue de ce fait à la connaissance intuitive du corps en dynamique. Le schéma corporel ainsi repéré, va être renforcé par le discours de l'enseignant donnant la possibilité de visualiser la posture ou l'action par l'évocation d'images. Cette dernière est une aide à la représentation du corps, mobilisant l'image corporelle du sujet. Dimension fondamentale de l'incarnation, l'image du corps renvoie à l'investissement psychoaffectif de son corps. Certains participants confient s'être longtemps sentis captifs d'un « corps bête ». Cette pratique a notamment eu pour effet de renarcissiser et de pacifier ce rapport au corps.

### **La mise en relation du sportif à son corps**

Le corps est ici envisagé non comme outil de travail, mais comme partenaire de travail. Il s'agit d'éprouver le corps dans une forme de proximité et de complicité, de s'aménager avec lui. Il est aussi question de comprendre qu'on ne peut performer et se sentir bien si on essaie d'aller contre. Aller dans le sens du corps, c'est être dans une volonté de rencontre et de dialogue avec lui. Apprendre à l'écouter et lui donner les bonnes réponses, c'est aussi un gage de prévention des risques de santé lié à la pratique intensive du sport de haut niveau.

## DISCUSSION

---

**« C'est pour moi une révolution corporelle. Cette pratique, c'est apprendre à s'incarner dans un corps non pas intellectuel mais intelligent. Parce que j'en suis maintenant sûr, un autre corps existe. »**

### **Entre procédure et processus**

Une telle révolution n'est pas possible sans qualité pédagogique, dans le juste équilibre de la procédure et du processus.

La procédure renvoie au cadre de l'enseignant, à une manière de faire pour atteindre l'objectif. Elle se situe dans le champ programmatique, plaçant le corps comme lieu d'exécution du geste à

## AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2011

produire. Par ses consignes précises, la pratique des chaînes croisées porte en elle cette dimension procédurale qui aide à la structuration du geste.

Or cette détermination doit être solide sans être rigide, et autoriser un espace d'expérience subjective. Cette idée renvoie au processus. Il désigne le libre déploiement du vécu du corps et de l'activité créative de la pensée. Cette dynamique psychomotrice est également présente dans la pratique, et permet de développer une véritable conscience de soi dans le mouvement.

### **Savoir, savoir-faire et savoir-être dans son corps**

L'enseignement, tel que proposé par Alexandre de la Caffinière, porte trois objectifs pédagogiques implicites. Il s'agit de permettre au danseur ou sportif d'apprendre de son corps, d'être en pleine connaissance de ses capacités et de ses impossibilités. Ce savoir s'accompagne logiquement d'un apprentissage d'une technique opératoire, c'est-à-dire d'une capacité accrue à agir le corps. Cette dimension de performance pourrait conduire à une certaine forme d'objectivation du corps si elle n'était pas accompagnée de la qualité d'être à son corps. Cette dernière renvoie à l'habitation corporelle, cette qualité d'incarnation psychoaffective qui reconnaît le corps comme sujet.

### **Transmettre : publier, noter, former**

**Publier.** Cette collaboration ambitionne un rayonnement national et international. La publication est une fenêtre ouverte sur le monde de la danse, du sport de haut niveau et de la santé. Parce que la diffusion médiatique est de première importance pour faire connaître cette démarche originale et porteuse, nous avons publié dans la revue référence de la Fédération française de canoë kayak, *L'Écho des pôles*, en pleine actualité olympique. Par ailleurs, la diffusion de cette recherche vectorisée par le Centre national de la danse s'inscrit parfaitement dans cette volonté de transmission.

**Noter.** Si publier est une façon de laisser trace, la notation l'est également. Alexandre de la Caffinière s'est récemment rapproché d'une professionnelle de la notation Benesh.

**Former.** Un projet de centre de formation est à l'œuvre pour la rentrée 2013. Il s'agira de former les futurs formateurs de cette méthode.

### **Danse et psychomotricité : pérennisation du projet**

Pour que l'impulsion de ce projet ne soit pas l'appel d'un saut trop tôt condamné au retour au sol, il faut pouvoir compter sur un porté solide et durable. Cette collaboration inédite a aujourd'hui besoin d'être encouragée, et de trouver un écho pérenne au cœur des institutions lui ayant accordé leur confiance. Parce que ce projet est d'abord un projet de partage, il ne cesse de se ramifier. Nous espérons de ces nombreuses ramifications la possibilité d'une ouverture au plus grand nombre d'horizons.

### TÉMOIGNAGES

---

« Je me suis rendu compte de l'effet musculaire de cette pratique lorsque j'ai réalisé que j'arrivais à exécuter des mouvements techniques beaucoup plus facilement que d'habitude. »

« La musculature superficielle est épargnée sur les choses simples et le travail de spirale réveille le dos et en fait un véritable outil de travail mobile qui facilite le mouvement global du corps. »

« Mon corps est à disponibilité. Prêt à danser. »

« L'alternance des deux qualités (tension-détente) rend le corps plus apte à travailler à la fois dans l'élan et dans le contrôle. Toutes les tensions et douleurs habituellement ressenties en cours ont disparu et les séquelles d'anciennes blessures sont annulées par la sensation de relâchement. »

« Sensation de détente corporelle, tout en ayant une vraie présence, prêt à bondir. »

« J'ai senti un relâchement musculaire, qui a permis un gain de souplesse et d'amplitude. Auparavant dans le sentiment de me tasser, de me raccourcir, aujourd'hui j'ouvre ma motricité. »

« À l'instar du musicien, je crois que le danseur a l'oreille absolue de son corps. J'ai pendant cette pratique l'oreille absolue de mon corps. Je reconnais les plus infimes parties, dans une acuité rare. Il y a dans ces moments-là une puissance de pénétration de sens, qui nous rend capable d'identifier et de saisir tout ce qui nous traverse. Alors je sens le chaud, le froid, la tension, le relâchement, le grand, le petit, le volume, le creux, la densité, la légèreté, le poids, le mou, le dur, le long, le court [...]. Je suis poreux, hypersensible. Dans cette pratique, je perçois parfaitement les informations neurophysiologiques provenant des muscles, des os et des articulations. Il me semble reconnaître la position de mon corps dans l'espace, la position de mes membres par rapport au corps ainsi qu'à reconnaître leur force contre laquelle on doit effectuer un mouvement. Il me semble qu'au-delà des sensations corporelles, on développe aussi et surtout la sensation de soi. »

« C'est comme si je gagnais plusieurs centimètres. J'ai l'impression que l'étirement me prolonge, au-delà des limites de mon corps réel. Une extension de soi. Je me sens plus grand. »

« Les différentes postures s'organisent et s'inscrivent dans un espace proche de l'ordre de la kinesphère, favorisant la présence à soi. »

« Le cours semble s'installer dans une spatialité courbe plutôt que sur des lignes droites parallèles et perpendiculaires. L'espace est réellement tridimensionnel plutôt que bidimensionnel. Le rapport à la face, l'en dedans et la torsion est modifié. »

« Dans cette pratique, la sensation d'un corps multidirectionnel est présente. J'ai l'impression d'habiter réellement l'espace. »

« Rythmiquement, il semble y avoir la place et le temps de danser ! »

« De par les jeux d'opposition, les nuances rythmiques, on peut jouer avec le rythme, la vitesse d'exécution des pas. »

## AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2011

« Mon corps prend de l'épaisseur dans l'espace, il est présent ! »

« Pendant longtemps je voyais mon corps comme un corps bête qu'il fallait éduquer par des techniques du corps diverses. Pendant l'atelier, je me suis surprise à penser mon corps autrement. Je l'ai imaginé intelligent, suffisamment pour que je l'écoute et que j'accepte d'aller là où naturellement il va. Car finalement, je crois bien que c'est lui qui a raison ». « En tout premier lieu, ce que j'aime, c'est m'allonger, relâcher les hanches et la nuque, apaiser le dos. En général, nous avons peu l'occasion d'être dans ce genre d'état de corps profond qui t'aide vraiment. [...] J'aime aussi me sentir en autonomie. Cette pratique nous y aide. L'autonomie, c'est la liberté et le devoir d'être correct avec son corps. Parce que souvent on est « propre », mais on se fait mal. [...] Ce travail est l'occasion pour le danseur de trouver sa corporéité. Parce qu'il éveille à des sensations beaucoup moins en surface. J'ai remarqué que pour un certain nombre d'enseignants, le corps n'est que de la peau et de l'os, il n'y a pas de matière organique vivante entre les deux. Or le danseur devrait pouvoir sentir tout le reste, comme un violoniste qui pourrait compter le nombre de filaments à son archet. Et puis dans cette recherche de la corporéité, il y a aussi la volonté de se trouver dans son propre corps, apprendre avec le corps que l'on a, sans plaquer à des idéaux de morphotype, sans tricher. Dans cette pratique, on s'aménage avec le corps qu'on a. [...] C'est pour moi une révolution corporelle. Nous ne sommes plus dans le corps intellectuel, mais dans un corps vivant et sentant. C'est apprendre à s'incarner dans un corps non pas intellectuel mais intelligent. Parce qu'en effet, un autre corps existe. [...] Après l'atelier, je sens mon corps occupé. Je l'habite. »

« Cette pratique me réconcilie avec la danse classique. Il y a une forme d'apaisement, de tranquillité qui permet la mise en mouvement. Parce qu'on va dans le sens du corps. On peut aller beaucoup plus loin dans la technicité parce qu'on est relâché, serein. [...] On est dans un travail d'écoute du corps. Dans le travail en force, on ne l'entend pas, on va contre. Ne pas travailler en force, cela permet au corps de nous dire, donner les signaux. Il y a entre lui et moi un dialogue. [...] Ce qui me semble nouveau dans cette pratique, ce ne sont pas ses assises théoriques. C'est son approche qui l'est, actualiser l'héritage classique. C'est chercher la justesse kinésique dans le respect du corps. Cela modifie la définition même de la technicité. Cette pratique développe le sensible. Sans le rechercher, ça dégage du sensible. Ce qui s'oppose à de nombreuses techniques qui sonnent juste par le code et non par l'expressif. Sa technique est donc ouverte corporellement. En fait, je dirais qu'elle est à la fois centration et ouverture. C'est du soi-même, avec tout ce qu'il y a autour de nous. [...] Et puis il y a aussi l'idée, dans l'approche, d'apprendre à apprendre. On ne force pas notre compréhension. Elle nous laisse en autonomie, chercher ce qui est juste pour soi, en fonction de sa propre corporéité. De toute façon il faut que le corps comprenne. C'est dans ce sens-là qu'on comprend vraiment. [...] Je dirais pour terminer que c'est un outil merveilleux qui

## AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2011

demande un certain temps pour arriver à lâcher les acquis rigides, et parvenir au sensible. Mais le corps entre dans la matière dans l'immédiateté. C'est l'appropriation qui demande du temps. »

Décembre 2012.