

# ANALYSE FONCTIONNELLE DU CORPS DANS LE MOUVEMENT DANSÉ (AFCMD)

Fiche Santé

Par l'association Accord Cinétique

Centre national de la danse  
Ressources professionnelles  
+33 (0)1 41 839 839  
ressources@cnd.fr  
**cnd.fr**



## SOMMAIRE

- p. 3 EN BREF
- p. 4 DÉFINITION
- p. 6 SUR LE TERRAIN
- p. 7 TÉMOIGNAGES DE NOMBREUSES APPLICATIONS
- p. 9 LIEUX DE FORMATION
- p. 10 INFORMATIONS : ASSOCIATION ACCORD CINÉTIQUE
- p. 11 LIENS ET DOCUMENTS UTILES

## EN BREF...

Élaborée dans un objectif préventif, éducatif et artistique, **l'Analyse Fonctionnelle du Corps dans le Mouvement dansé (AFCMD) part du vécu du danseur et y revient.**

Pour interroger l'intention du geste et l'organisation posturale de la personne, l'AFCMD prend en compte le contexte et la tâche à accomplir en instaurant un dialogue avec l'imaginaire du mouvement.

**Elle offre une approche à la fois esthétique et fonctionnelle de la danse, complémentaire au travail habituel du danseur, du pédagogue et du chorégraphe.**

L'AFCMD développe une perception fine et sensible des processus du mouvement, une prise de conscience des schèmes de coordination spécifiques à chacun.

En prenant ainsi de la distance par rapport à son propre mouvement, le danseur découvre d'autres façons d'investir le geste tout en faisant le choix de l'efficacité. Cette appropriation est nécessaire à l'interprète.

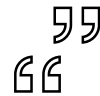
De l'apprentissage initial à la virtuosité, cette vigilance peut ainsi prévenir certains risques liés à des coordinations inadaptées ou à une pratique corporelle poussée à l'extrême.

**Une de priorités de l'AFCMD est de permettre au danseur d'acquérir, par une conscience éclairée, une plasticité pour évoluer et s'adapter tout au long de sa carrière en évitant les situations pathogènes et les facteurs d'usure précoce.**



*« D'où part un mouvement et où va-t-il ? Quelle en est l'intention ? Quelle relation s'établit entre les différentes parties du corps ? Quel est le système corporel privilégié ? Toute attitude, toute expression implique une position corporelle et une orientation spécifique du corps par rapport à l'environnement. »*

**Odile Rouquet, La tête aux pieds, diffusion Recherche En Mouvement, 1991**



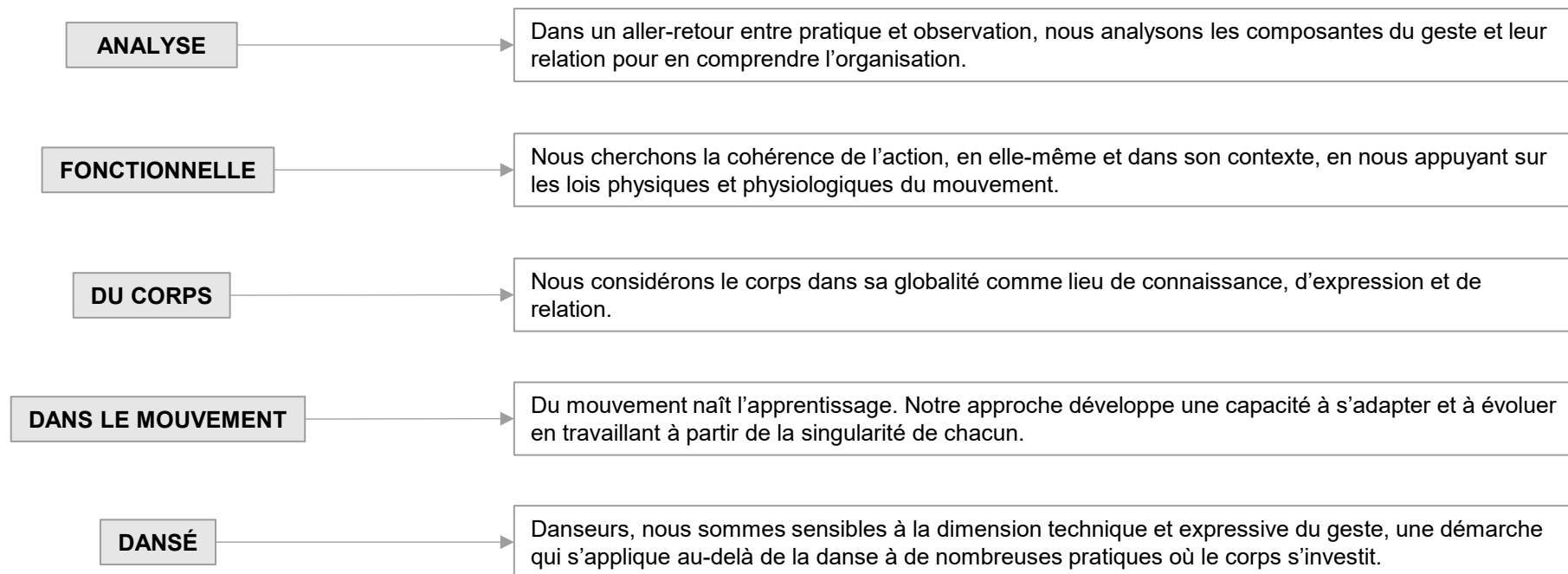
*« Pour cela elle se sert de l'apport des sciences et des autres arts qui s'intéressent au corps et au mouvement. Le but est de nourrir un corps porteur de danse, non seulement un corps inerte comme le voit l'anatomiste, un corps fait d'interactions de forces comme le voit le biomécanicien, ou un corps imprégné de culture comme le voit le sociologue, ou encore un corps symbolique comme le voit le psychologue... mais un corps fait de ces milliers d'épices tout à la fois. La danse de l'individu reflète sa façon bien à lui de combiner cette constellation d'épices d'un instant, temps de grâce qui rend la danse souveraine. »*

**Odile Rouquet, La tête aux pieds, diffusion Recherche En Mouvement, 1991**

Rendre lisible le mouvement favorise la transmission autant artistique que pédagogique et permet d'atteindre une plus grande objectivité dans l'analyse des différences de style ou d'interprétation. **Au croisement de l'apprentissage, de l'interprétation et de la création, l'AFCMD ouvre ainsi de nouvelles voies de recherche et d'exploration au moment de la reconversion du danseur.**

D'après la définition de **Nathalie Schulmann**, Dictionnaire de la danse, Édition Larousse

## DÉFINITION (1/2)



**« Une école du regard qui ne morcelle pas le corps mais, au contraire, le rend, à travers ses divers modes d'approche, à son destin expressif. »**

**Hubert Godard**, brochure du CND pour la formation des spécialistes en AFCMD, 2001

**« Donner aux danseurs des outils de connaissance de leur propre mouvement, les aider à clarifier leurs intentions. »**

**Odile Rouquet**, extrait d'entretien, mars 2015

## DÉFINITION (2/2)

L'AFCMD existe officiellement dans le domaine de la danse depuis la création du Diplôme d'État de professeur de danse en **1989**. Elle est aujourd'hui intégrée dans les établissements de formation initiale, supérieure et dans les compagnies professionnelles. Elle est ainsi présente à tous les niveaux de pratique et de transmission de la danse.

Née du besoin de s'appuyer sur les éléments fondamentaux du mouvement dansé pour en approfondir la connaissance, elle s'est constituée et développée en France grâce aux travaux **d'Odile Rouquet** et **d'Hubert Godard** à partir des années 1970.

Cette approche holistique trouve son ancrage dans un savoir théorique conséquent :

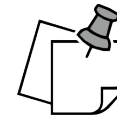
- anatomie fonctionnelle,
- neuro-physiologie,
- biomécanique,
- cinétique.

Il est étayé par une approche des sciences humaines et de l'histoire des arts. Ce socle scientifique s'enrichit des apports des théoriciens du mouvement (Dalcroze, Delsarte, Laban) et dialogue avec ceux des concepteurs de pratiques somatiques à visée éducative et thérapeutique (Alexander, Bainbridge Cohen, Bartenieff, Feldenkrais, Gindler, Rolf, Sweigard, Todd...).

La multiplicité de ces sources offre au spécialiste en AFCMD la possibilité de créer la stratégie de travail appropriée à chacun en lui donnant les moyens de la réaliser. L'autonomie du danseur est une priorité.



L'AFCMD est enseignée par des danseurs pédagogues ayant suivi une formation spécialisée (certification et diplôme de formateur - 840 heures).



S'appliquant désormais à des domaines aussi variés que le théâtre, le chant, la pratique instrumentale, le cirque et dans des contextes de pratiques corporelles plus larges, l'AFCMD s'enrichit des apports constamment renouvelés de la recherche pour évoluer selon les différents champs dans lesquels elle s'exerce



+ d'infos [www.afcmd.com](http://www.afcmd.com)

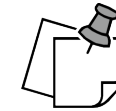
## SUR LE TERRAIN

Essentiellement pratique, **la séance d'AFCMD** éclaire les mécanismes sous-jacents du mouvement (intention, organisation posturale, chemin du mouvement, anticipation, pré-mouvement, imaginaire, symbolique...). Elle affine la conscience corporelle par l'exploration puis par l'intégration kinesthésique d'informations théoriques, anatomiques, physiologiques, biomécaniques.

**Faire l'expérience de son propre corps en tant que lieu de connaissance est au cœur de ce travail.** Complémentaire du travail habituel du danseur, pédagogue ou chorégraphe, elle permet :

- de dépasser plus rapidement une difficulté,
- d'accompagner les enjeux physiques, techniques et artistiques,
- de soutenir la préparation et la récupération.

Ce travail développe également un regard averti de l'écriture chorégraphique, ce qui est un atout pour l'interprète.



**Sous forme d'atelier, en complément ou en préparation du cours de danse, comme en formation pédagogique, l'AFCMD nécessite un temps spécifique différent en durée et en rythme de celui de l'entraînement.**

Quelle que soit sa forme, la séance ne se fait pas dans le sens d'une accumulation de savoirs mais travaille à une réorganisation de la perception et de l'expérience du mouvement. À partir d'exercices et de propositions développant simultanément proprioception, présence à l'instant et grille de lecture, le danseur est en mesure d'appréhender des différences et de faire des choix.

Ses objectifs d'optimisation des coordinations se construisent sur une connaissance approfondie de l'organisation motrice propre à chacun, permettant d'éviter des situations pathogènes et d'améliorer la qualité de sa pratique en danse.

C'est dans cet objectif que l'AFCMD fait partie de la préparation au diplôme d'état de professeur de danse (loi du 10 juillet 1989). Elle permet aux futurs enseignants de développer leurs capacités d'observation et d'accompagnement des élèves.

**Que ce soit en formation initiale, dans la vie professionnelle, dans l'enseignement ou lors de créations artistiques, l'AFCMD infuse et accompagne une pratique consciente et qualitative du mouvement.**

## TÉMOIGNAGES DE NOMBREUSES APPLICATIONS (1/2)



*« Mieux voir, mieux comprendre et mieux sentir le mouvement... Ce qu'ils en font une fois rentrés chez eux leur appartient. »*

**Emmanuelle Lyon** relatant les propos d'un danseur, chorégraphe, enseignant originaire du Niger avec qui elle a travaillé à l'Ecole des Sables au Sénégal.

*« Bien au-delà des connaissances anatomiques, au-delà de la capacité d'analyse, l'AFCMD permet de découvrir une autre intériorité, non démonstrative, une conscience que la dimension artistique commence par la proprioception et non par la volonté de fabriquer une interprétation. Lorsque cette proprioception participe à la musicalité du corps, la danse est là. »*

**Patricia Karagozian** à propos de la place du rythme en AFCMD

*« Faire prendre conscience aux apprentis professeurs de la trace laissée par le vécu de leur propre parcours initial dans l'apprentissage de la danse, c'est les aider à la regarder avec du recul pour construire le pédagogue singulier qu'ils souhaitent devenir. »*

**Martine Truong Tan Trung** à propos de l'AFCMD dans la formation à l'enseignement aux enfants de 4 à 8 ans (éveil/initiation).

*« Ce qui a été transformé dans sa danse, c'est la compréhension de son bassin placé dans sa relation gravitaire sans rétroversion. Les répercussions positives sur sa danse ont été visibles sur plusieurs points essentiels. Les douleurs lombaires et des genoux ont disparu. Le bénéfice immédiat fut une amélioration de son rapport au sol et de ses appuis, tant sur le plan des appels de sauts et des changements de direction que sur le plan de la stabilité des réceptions de sauts et de pirouettes. »*

**Christophe Duveau** parlant de son travail en AFCMD avec un danseur professionnel.

*« L'urgence du bien faire, du rendu dans la création, stresse et empêche le danseur. Les ateliers AFCMD rendent possibles des notions telles que perdre du temps, prendre son temps, ne pas chercher une efficacité immédiate. Intégrée au processus de création, l'AFCMD est une respiration. Chaque danseur peut piocher ce qui lui fait vraiment du bien à court et moyen terme, ce qui le rééquilibre et le ré-harmonise après coup, ce qui lui permet de s'entretenir ou de se préparer en fonction de ses besoins à chaque rendez-vous. »*

**Nathalie Schulmann** parlant de sa collaboration en AFCMD au sein de la compagnie d'Alban Richard (CCN de Caen).

## TÉMOIGNAGES DE NOMBREUSES APPLICATIONS (2/2)



« Aussi loin que je me souviens, tout ce à quoi j'ai toujours aspiré était d'explorer le mouvement ; et cela a commencé bien avant la danse. Je voulais dévaler des pentes en trombe sur mon vélo, simplement pour ressentir la vitesse, son intensité dans mes organes. Puis je suis entré dans la danse Hip-Hop par mimétisme des grands frères. Sans rien connaître de ces mots : kinesthésie, proprioception, système vestibulaire, les différents plans de l'espace, appui, axe, élan, force centrifuge, j'avais pourtant depuis toujours joué avec ces critères et paramètres, librement et sauvagement. Christine a posé, nommé et détaillé des fondamentaux qui me faisaient grandement défaut, mais aussi su éveiller en moi un intérêt profond pour la biomécanique. »

**Yann Szuter** témoignant du travail de Christine Lenthéric.

« La sensation comme prémisses du mouvement est vécue comme un retournement de situation qui donne une clé de lecture du corps, qui place l'action comme résolution d'une situation, d'une intention. L'AFCMD est là pour accompagner la prise de conscience et la construction d'une réflexion sur la transmission des danses Hip-Hop déjà extrêmement structurée. »

**Irénée Blin** à propos de sa collaboration avec les étudiants de la formation de Passeurs culturels en danses Hip-Hop (Centre de Formation en Danse de Cergy).

« Grâce à l'AFCMD, l'apprentissage des arts du cirque fait peau neuve. Sortir de la vision d'un corps réduit à son seul système musculaire phasique et accéder aux couches profondes des muscles toniques, à la structure osseuse, mais aussi aux fascias ou à la peau, découvrir le rôle de la gravité et la pluralité des organisations posturales, transforme le geste acrobatique d'un exercice gymnique à une expérience sensible et personnelle, affirmée en tant que choix. »

**Katérina Flora**, formatrice en AFCMD auprès des étudiants en formation artistique professionnelle en Arts Acrobatiques Urbains au Plus Petit Cirque du Monde (Bagneux)

« Après des enfants des écoles primaires, par l'approche de l'AFCMD, je n'ai pas l'impression d'enseigner mais de partager, de dialoguer... Les expériences sensorielles que nous vivons, les ateliers autour des fondamentaux de la danse que nous explorons leur ouvrent des espaces et des temps pour répondre, proposer, s'exprimer personnellement et collectivement. Leur poésie, leur sensibilité, leur singularité se développent dans l'écoute de soi et de l'autre... C'est souvent l'adulte qui s'étonne de la manière dont ils entrent ainsi dans les apprentissages ! »

**Hélène Bourette** à propos de la manière dont l'AFCMD ouvre des perspectives pour la découverte de la danse dans le cadre des Parcours d'Éducation Artistique et Culturelle en partenariat avec l'Éducation Nationale.

## LIEUX DE FORMATION

L'AFCMD est intégrée dans différents types de formations :

- **formations initiales** (écoles de danse et conservatoires, filières amateurs et professionnelles, bac S2TMD),
- **formations supérieures** (CNSMD Paris et Lyon, CNDC, pôles supérieurs, université Paris 8...)
- **formations au diplôme d'état de professeur de danse** (CND Pantin et Lyon, centres habilités par le ministère de la Culture)
- **autres formations** (cirque, techniques somatiques, formations de musiciens, arts martiaux énergétiques chinois)



**L'AFCMD est enseignée par des danseurs pédagogues ayant suivi une formation spécialisée (certification et diplôme de formateur - 840 heures).**

### Formation d'experts

Des formations de formateurs sont organisées par Le Pôle Aliénor à Poitiers qui accueille actuellement différents cycles de formations.



+ d'infos sur le site du [Pôle Aliénor](#)

La certification « *Enseigner l'AFCMD dans différents contextes chorégraphiques : formation de spécialisation pour l'enseignement de la discipline* » délivrée par le Pôle Aliénor est enregistrée au Répertoire Spécifique établi par France Compétences



+ d'infos sur le site de [France compétence](#)

### Formations continues

Des formations continues sont régulièrement organisées. Actuellement, elles ont lieu au CND à Pantin et à Lyon, au Pôle Aliénor à Poitiers, au RIDC à Paris.



+ d'infos sur le site [www.afcmd.com](http://www.afcmd.com)

## INFORMATIONS : ASSOCIATION ACCORD CINÉTIQUE

L'association *Accord Cinétique* regroupe la majorité des danseurs (interprètes, chorégraphes, pédagogues) formés en Analyse Fonctionnelle du Corps dans le Mouvement Dansé (AFCMD), depuis la mise en place du diplôme d'État de professeur de danse.

### L'association a pour objet :

- de tenir un rôle fédérateur et de constituer un lieu d'échange et de réflexion pour toutes personnes intéressées par les techniques d'analyse du mouvement et par l'AFCMD.
- de promouvoir et réaliser toutes recherches et applications en AFCMD.
- de développer toutes actions de diffusion, de sensibilisation et de formation dans cette matière (ateliers pratiques, conférences, colloques, publications, réalisations, diffusions informatiques et audiovisuelles, etc...)



+ d'infos sur le site [www.afcmd.com](http://www.afcmd.com)

Site internet d'information qui regroupe les activités des spécialistes, les formations et publications existantes

## LIENS ET DOCUMENTS UTILES



- Association Accord cinétique : [www.afcmd.com](http://www.afcmd.com)
- Pôle Aliénor – pôle d'enseignement supérieur du spectacle vivant : [www.polealienor.eu](http://www.polealienor.eu)
- **Odile Rouquet**, *La tête aux pieds*, diffusion Recherche En Mouvement, 1991
- **Hubert Godard**, brochure du CND pour la formation des spécialistes en AFCMD, 2001



FICHES PRATIQUES  
DU CND

Téléchargeables sur [cnd.fr](http://cnd.fr) :

- [Guide danse et santé](#)
- [Diplôme d'État de professeur de danse, liste des centres habilités à assurer la formation](#)
- [Diplôme national supérieur professionnel de danseur](#)
- [Comprendre et gérer le stress dans la pratique chorégraphique](#)

Pour toute question concernant cette fiche : [ressources@cnd.fr](mailto:ressources@cnd.fr)