

CN D

**« REGARD CRITIQUE SUR
LA MÉTHODE *PRACTICE* DE
YUVAL PICK : IDENTIFICATION,
FORMALISATION ET FORMATION
DES TRANSMETTEUR·ICES »**

Rafael Molina

Aide à la recherche et au patrimoine
en danse 2024 – synthèse jan.2026

Synthèse du projet

« Regard critique sur la méthode *Practice* de Yuval Pick : identification, formalisation et formation des transmetteur·ices », par **Rafael Molina**

[pédagogie]

SOMMAIRE

Introduction

Calendrier de recherche

Liste des entretiens

1^{er} axe : Contextualisation (enjeux d'une émergence singulière)

1A – Comprendre les conditions d'émergence et de développement de *Practice*

1B – Contexte personnel (parcours, filiations, attaches, collaborations, processus de création)

1C – Contexte sociopolitique (milieu chorégraphique, mouvement culturel, paysage institutionnel, ancrage local et cahier des charges des institutions)

2^e axe : Qualification (enjeux d'une définition dynamique)

2A – Qualifier selon les finalités : méthode holistique et somatique

2B – Qualifier selon les moyens employés : méthode créative et sensorielle

2C – Qualifier selon le positionnement : méthode hybride et complémentaire

2D – Au-delà des 5 fondamentaux

2E – Les effets de *Practice*

2F – Une pédagogie à la structure souple pour une méthode à contours vivants

3^e axe : Formalisation et formation des transmetteur·ices (enjeux d'une postérité féconde)

3A – Les tensions inhérentes au développement et à la systématisation d'une méthode

3B – Plusieurs défis au cœur des enjeux de pérennisation

3C – Modes d'enseignement et cadre de transmission

3D – Diversité des contextes d'enseignement et efficacité pédagogique

3E – Outillage et ressources

Conclusion

Introduction

Cette recherche suit deux objectifs : premièrement, identifier et documenter *Practice* de Yuval Pick en tant que méthode d'entraînement et de composition chorégraphique ; deuxièmement, développer des ressources qui accompagnent sa formalisation et la formation des transmetteur-ices.

1. La recherche s'attache, dans un premier temps, à ressaisir le travail pédagogique de Yuval Pick dans un contexte plus large pour comprendre les conditions d'émergence de la méthode et la questionner comme un ensemble cohérent, une pensée et philosophie du corps. Le contexte à étudier est à la fois un contexte personnel (parcours, filiations, attaches, collaborations et processus de création) et un contexte sociopolitique (milieu chorégraphique, mouvement culturel, paysage institutionnel, ancrage local et cahier des charges des institutions). Il s'agit, en outre, d'appréhender la transmission du chorégraphe dans sa globalité, et donc de l'observer dans toutes les situations où il est amené à transmettre : cours technique, improvisation guidée, composition chorégraphique, répétitions et représentations. C'est in fine le lien entre pédagogie et art, la porosité entre danser, créer et transmettre dans l'expérimentation et l'innovation pédagogiques qui nous intéressent tout particulièrement.
2. Le travail de recherche vise, dans un second temps, à qualifier la démarche, définir les contours de la méthode. Quelle est sa spécificité et sa transversalité ? Quels en sont les principes fondamentaux ? Quelle logique de construction du corps est à l'œuvre ? Rentre-t-elle en concurrence-contradiction avec d'autres méthodes éprouvées au préalable ? Induit-elle un rapport au maître, une hiérarchie ? Dans quelle mesure se focalise-t-elle sur l'accumulation de savoirs ou sur la transmission de valeurs, sur le développement d'un esprit critique ou d'une maturité artistique ? Nous interrogeons donc les discours des transmetteur-ices de la méthode à travers leurs énoncés, consignes et corrections, retraçons les champs lexicaux et métaphores filées et examinons les effets que produisent cette méthode sur le court, moyen et plus long terme.
3. Dans un dernier temps, la recherche se penche sur le processus, en cours, de formalisation de cette méthode et de la formation des transmetteur-ices. Ce processus apparaît nécessaire à sa stabilisation, son ancrage et son déploiement plus large, garantissant alors une postérité. Nous documentons ainsi les mécanismes de transmission et modes d'enseignement, étudions les contextes de transmission existants et pour l'avenir. Après avoir formé une première génération de transmetteur-ices se pose désormais la possibilité d'une transmission au-delà du créateur et

au-delà de l'espace-temps initial. Outre cette dépersonnalisation, c'est plus largement les conditions de perpétuation de ces contenus, notamment dans un cadre plus institutionnel, qui peuvent être questionnées.

Les trois axes proposés viennent se nourrir mutuellement. La contextualisation de *Practice* (axe 1) sert de base à sa qualification (axe 2), qui elle-même éclaire les défis actuels de la formalisation et de la formation des transmetteur·ices (axe 3).

Pour mener à bien cette recherche, nous avons observé *Practice* dans une diversité de contextes et pays pour obtenir un échantillon représentatif de danseur·euses : professionnel·les, préprofessionnel·les ou amateur·es, ponctuellement exposé·es à *Practice* ou formé·es à la méthode depuis plusieurs années. D'abord, le groupe des professionnel·les réunit les interprètes de sa compagnie, ayant travaillé et dansé son répertoire au cours de la dernière décennie, et qui transmettent déjà la méthode. Ensuite, grâce aux structures partenaires du projet (CNSMD Lyon, Junior Ballet de Genève, The Place à Londres), des danseur·euses préprofessionnel·les ont été immergé·es pendant une à plusieurs semaines dans *Practice*. Cette immersion a pu s'accompagner d'un travail de création ou répertoire avec Yuval. Enfin, les amateur·rices constituent un public précieux dans la mesure où *Practice* permet de démocratiser une certaine technicité en danse, compréhension du corps et son potentiel expressif.

Outre une observation participante, nous avons mené et transcrit des entretiens d'explicitation avec les transmetteur·ices et avec plusieurs danseur·euses dans chacun des contextes étudiés. Ces témoignages constituent une matière précieuse pour comprendre, de l'intérieur, l'expérience de *Practice*. Avec Yuval, plusieurs entretiens ont été menés au fil de l'avancée de la recherche. Ils font émerger une parole singulière et apportent un éclairage approfondi, destiné à nourrir et enrichir le travail des futur·es transmetteur·ices.

Calendrier de recherche

30 septembre au 4 octobre 2024 : observation participante et entretiens au CCNR¹ (Rillieux-la-Pape, France)

11 au 15 novembre 2024 : observation participante et entretiens au CCNR (Rillieux-la-Pape, France)

16 et 17 décembre 2024 : pratique personnelle lors d'une semaine d'ERD donnés par Yuval Pick au CN D (Pantin, France)

28 janvier au 7 février 2025 : observation et entretiens à The Place (Londres, Royaume-Uni)

3 au 7 mars 2025 : observation participante et entretiens Junior Ballet de Genève (Genève, France)

10 au 15 mars 2025 : observation participante et entretiens au CNSMD Lyon (Lyon, France)

5 juin et 15 août 2025 : entretiens et séances de travail avec Yuval (Lyon, France)

8 au 12 septembre 2025 : pratique personnelle lors d'une semaine de trainings quotidiens donnés par Yuval Pick à la Ménagerie de verre (Paris, France)

23-26 septembre 2025 : temps fort autour du travail de Yuval Pick lors de la Biennale de la danse de Lyon : sa dernière création *Into the silence* était programmée les 23 et 24 septembre au Théâtre de la Renaissance (Oullins) ; présentation interactive de cette recherche à la salle des festivals aux Grandes Locos le 25 septembre de 19h à 20h30 ; cours géant de *Practice* le 26 septembre à 18h30 place de la Convention à Oullins (métropole lyonnaise, France)

6 au 10 octobre 2025 : pratique personnelle lors d'une semaine d'ERD donnés par Yuval Pick au CN D (Pantin, France)

30 octobre 2025 : séance collaborative de travail avec Yuval et les transmetteur·ices au CN D Lyon (Lyon, France)

8 au 12 décembre 2025 : pratique personnelle lors d'une semaine de trainings quotidiens donnés par Adrien Martins à la Ménagerie de verre (Paris, France)

¹ CCNR, abréviation de Centre chorégraphique national de Rillieux-la-Pape.

Liste des entretiens

- Entretiens avec Yuval : premier entretien (15/11/24), deuxième entretien (05/06/25) et troisième entretien (15/08/25)
- Entretien avec Sharon, l'assistante et la collaboratrice artistique de Yuval au CCNR (13/11/24)
- Entretiens avec les transmetteur·ices :
Noémie (02/10/24), Madoka (03/10/24), Guillaume (12/11/24), Thibault (14/11/24) et Adrien (23/02/25)
- Entretiens avec des élèves de 3^e année du *Bachelor* à The Place (Londres, Royaume-Uni) :
Daphné (04/02/25), Hana (06/02/25) et Anneli (06/02/25)
- Entretiens avec des élèves du Junior Ballet de Genève (Suisse) :
Avery (07/03/25), Naomi (07/03/25) et Shaïnes (07/03/25)
- Entretiens avec des élèves du CNSMD Lyon :
Noah (13/03/25), Stella (13/03/25), Ulysse (14/03/25) et Awa (14/03/25)

1^{er} axe : Contextualisation (enjeux d'une émergence singulière)

Avec ce premier axe, nous souhaitons situer *Practice* dans son double héritage, entre pédagogie et art. *Practice* émerge à l'intersection d'une trajectoire corporelle singulière, d'une culture artistique plurielle et de conditions institutionnelles favorables à une recherche au long cours.

1A – Comprendre les conditions d'émergence et de développement de *Practice*

- Genèse empirique de la méthode : un joyeux « accident »

La méthode *Practice* n'est pas née d'une volonté mais d'une nécessité pratique. En d'autres termes, *Practice* n'est pas une méthode créée pour être enseignée, mais une méthode devenue enseignable. Yuval Pick a développé *Practice* empiriquement dans le processus de création, de recherche de matériel chorégraphique ainsi que pour former et transmettre sa vision du mouvement à ses danseur·euses. Ce que l'on observe aujourd'hui est le résultat d'une formalisation progressive d'intuitions artistiques issues de l'expérience corporelle, du plateau et du travail avec les danseur·euses, ainsi que de champs d'exploration progressivement structurés.

- Genèse collaborative : au-delà du mythe du génie créateur solitaire

Practice prend racine dans la démarche artistique singulière de Yuval Pick, dont la vision du mouvement, les questionnements et les choix esthétiques constituent le socle de la méthode. Elle s'est toutefois construite dans le temps à travers une aventure collective, une cocréation avec ses danseur·euses, nourrie d'expériences communes.

Le rôle de Sharon est aussi à noter : assistante et collaboratrice artistique de Yuval au CCNR, elle joue un rôle clé dans la structuration et la formalisation de la méthode. Elle a notamment participé à nommer les fondamentaux et à se rapprocher du travail de « partition d'actions » de Mike Alfreds. En tant que regard extérieur, elle peut également se montrer garante de l'intégrité de la méthode.

Pour comprendre la possibilité même du développement de la méthode, il est utile de dépasser les considérations pédagogiques pour rappeler le contexte socio-économique. Ainsi, le soutien institutionnel, d'une structure étatique, à travers une équipe de danseur·euses en CDI au CCNR, a garanti une stabilité, un financement continu et un engagement sur un temps long. Le CCNR a représenté un espace de recherche précieux, un lieu physique donc d'ancrage, des ressources et une visibilité sur l'ensemble du territoire.

1B – Contexte personnel (parcours, filiations, attaches, collaborations, processus de création)

- Bals folkloriques

Dans le parcours du jeune Yuval, on peut repérer une « graine », une expérience fondatrice à partir de laquelle certaines valeurs du mouvement se sont durablement inscrites dans le corps. Les bals folkloriques, véritable rituel national en Israël, l'ont initié à la danse. Dans cette tradition, on danse ensemble, en cercle, pour célébrer et créer du lien, dimension largement absente des formations académiques françaises. On comprend ainsi ce qui compte toujours pour Yuval dans la danse : la joie, le plaisir, la connexion, la sensation.

- Formation académique sans joie

D'ailleurs, Yuval identifie clairement ce qu'il considère comme un échec en danse : « le manque de joie dans la pédagogie ». Sa formation académique au sein de Bat-Dor à Tel Aviv le frustre à cause d'un enseignement « sans joie », où la technique était séparée de l'expressivité. Il retient alors les enseignant-es qui « amènent la joie » : Marie Goldschlag avec son approche joyeuse du jazz, Larry Rhodes transformant le classique par la musicalité, Janet Baldwin rendant Graham « vivant ». Marqué par cette expérience de formation initiale, Yuval fera de la pédagogie un enjeu central : il intègre la dimension créative, collective et l'engagement personnel dans son enseignement.

- Danse physique et organique

Yuval se définit comme « amoureux du mouvement » et « chorégraphe des danseurs ». Par exemple, sa fascination pour le transfert de poids et les grands déplacements dans l'espace est constante depuis ses débuts. Il aime la virtuosité, une virtuosité non gratuite qui fait la part belle à un corps engagé et à l'organicité du mouvement.

- Empirisme

Dans son parcours scolaire, Yuval montre un intérêt certain pour la chimie : il se rappelle « beaucoup d'empirisme, d'expériences en laboratoire ». Cette approche expérimentale nourrit sa conception de la création comme « précipité chimique » et de l'espace scénique comme lieu de « transformation » par échauffement de la matière corporelle.

- Expérience de minorités

Yuval évoque, dans son parcours, des expériences d'exclusion liées à des situations de minorité, tant dans son histoire juive que dans son identité homosexuelle. De cette trajectoire, il fait de la danse un « exercice d'inclusion » et « de construction du collectif ».

En effet, *Practice* « pratique l'altruisme » et propose de vraies rencontres, des « rencontres par l'organicité » plutôt que par les codes. Yuval explique que, dans la danse qu'il propose, « tu es dans une forme de création avec les autres et tu nourris par l'autre ». Enfin, la notion d'aisance, aisance avec la masse du corps et aisance avec les autres, fait partie des éléments récurrents de la méthode, comme un antidote au sentiment de rejet ou de mal-être.

- Références artistiques

La trajectoire artistique est le résultat d'un parcours éclectique, au croisement de plusieurs espaces géographiques en interaction :

1. filiation israélienne : danses folkloriques, formation académique initiale à Bat-Dor (ballet classique, jazz et moderne), Batsheva Dance Company sous la direction d'Ohad Naharin ;
2. héritage européen : répertoire au Ballet de l'Opéra de Lyon (Forsythe, Kylián), Russel Maliphant (danse contact, travail sur l'atterrissage), Carolyn Carlson ;
3. influence états-unienne : technique classique au-delà du style avec Larry Rhodes (amplitude des bras, aspect circulaire dans la kinésphère, trajectoires), danse moderne états-unienne (Graham, Limón) à Bat-Dor, danse postmoderne (Trisha Brown, Deborah Hay).

Yuval puise aussi dans d'autres arts des appuis sensibles et imaginaires qui influencent son travail chorégraphique : les surréalistes espagnols Miró et Gaudí (aucune ligne droite) ; la technique de jeu de Mike Alfreds² (partition d'actions) ; le montage et enchaînements de plans des cinéastes John Cassavetes et Hal Hartley ; sans oublier les multiples influences musicales (on peut citer Sonic Youth, Morton Feldman, My Bloody Valentine). Le rapport à la musique est d'ailleurs souvent au cœur du processus de création de Yuval. Il distingue et explore ce qu'il appelle les « musiques maternelles » et les « musiques paternelles ». Chez Yuval, la musique dite maternelle est une musique pulsée, organiquement liée aux rythmes du corps, tandis que la musique dite paternelle est périphérique et autonome, parfois atonale, avec laquelle la danse dialogue sans s'y soumettre.

² Mike Alfreds, *Different Every Night: Freeing the Actor*, Londres, Nick Hern Books, 2007.

- **Références philosophiques**

Yuval élabore une pensée du corps, du mouvement et de l'art en dialogue avec plusieurs concepts :

- la « Chair du monde »³ de Maurice Merleau-Ponty : le corps, comme chair du monde, est notre mode premier d'être et de connaître ;
- la « Pensée sauvage »⁴ de Claude Lévi-Strauss : le geste, inscrit dans la matérialité organique du corps, porte un savoir non entièrement discipliné, un savoir viscéral ;
- Les lignes⁵ selon Tim Ingold : toute pratique humaine comme marcher, tracer, tisser s'inscrit dans un enchaînement de lignes qui relie le vivant à son milieu ;
- l'« entre »⁶ de François Jullien : ce qui est entre (travaillé par Yuval à travers l'idée d'*espace-entre*) nous définit et nous nourrit dans ce que nous sommes, en relation avec l'altérité ;
- Les formes comme forces expressives⁷ de Wassily Kandinsky : le point, la ligne, le rythme et la couleur ne sont pas de simples éléments formels mais sont des vecteurs de forces, des dynamiques en mouvement qui expriment un rapport sensible et spirituel au monde.

1C – Contexte sociopolitique (milieu chorégraphique, mouvement culturel, paysage institutionnel, ancrage local et cahier des charges des institutions)

- Paysage chorégraphique français années 1990-2000 → poids de la « non-danse », de l'intellectualisation et du ballet classique

La « non-danse » est le courant qui devient hégémonique quand Yuval crée sa compagnie en 2002. Il se positionne en contrepoin de cette non-danse qui, selon lui, considère le danseur comme « objet ». À l'inverse, Yuval revendique que « danser, c'est être sujet et auteur d'un mouvement ». Il cherche comment nourrir le geste, comment le « subjectiviser ».

Au tournant du siècle, la « non-danse » peut être accusée de participer à une intellectualisation et conceptualisation de la pratique chorégraphique, que Yuval considère être forcée voire contre-nature : « pour mener la danse vers les Beaux-Arts, il faut trouver des concepts... aller contre ce que la danse

³ Maurice Merleau-Ponty, *Le Visible et l'invisible*, Paris, Gallimard, 1964

⁴ Claude Lévi-Strauss, *La Pensée sauvage*, Paris, Plon, 1962

⁵ Tim Ingold, *Une brève histoire des lignes*, traduit de l'anglais par Sophie Renaut, Paris, Zones Sensibles, 2011

⁶ François Jullien, *L'Écart et l'entre. Leçon inaugurale de la chaire sur l'altérité*, Paris, Galilée, 2012

⁷ Wassily Kandinsky, *Point et ligne sur plan*, Paris, Gallimard, 1991 [1926] ; *Du spirituel dans l'art*, Paris, Gallimard, 1989 [1910]

procure ». Il développe alors son travail avec une approche empirique, une expérience directe, un retour au corps, au tangible, au concret.

Madoka témoigne : « Ce n'est pas que dans la tête, ce n'est pas juste - c'est cool ce genre de travail. C'est quelque chose de *chemical*, dans le physique, dans la matière, dans l'imaginaire. Et ça me fait découvrir que j'ai ça en moi. »

Enfin, si la danse contemporaine est, au tournant du siècle, plus qu'établie sur le territoire, la danse classique reste une référence dominante dans la pédagogie en France, avec son académisme et ses nombreux codes techniques. Yuval ne s'y reconnaît pas : par exemple la « face absolue » du classique, les cinquièmes positions figées, l'idée que « le haut du corps doit être tenu ».

- Rare développement et consécration de nouvelles méthodes → d'une méthode structurée, systématisée à une référence

Le paysage de la danse contemporaine, aujourd'hui fragmentée et éclectique, représente un frein aux nouvelles méthodes, en tout cas un terreau peu fertile, peu propice à l'innovation pédagogique mûre et structurée. L'heure n'est plus aux grands courants, aux grandes aventures collectives et aux grandes tournées mais bien à une multiplication et une diversification, un déficit de diffusion et un éparpillement des interprètes entre différents projets et esthétiques.

Or pour élargir et développer une démarche, il faut multiplier les transmissions, les collaborations et échanges autour de celle-ci et s'assurer une visibilité qui permette tout simplement son enseignement et sa diffusion sur un large territoire et dans une temporalité longue. On constate qu'une méthode s'ancre véritablement grâce aux danseur·euses qui l'investissent, l'incarnent et la transforment au quotidien.

Depuis le début du siècle, assez peu de nouvelles méthodes de danse émergent, et celles qui naissent restent souvent confinées, sans faire système ni accéder au statut de référence. *Practice* vient alors répondre à un vrai besoin des préprofessionnel·les et professionnel·les de la danse contemporaine.

- Cadre scolaire et rigidité culturelle → une formation institutionnalisée et segmentée

Adrien remarque que Yuval a fait face en France à un obstacle culturel : une « certaine rigidité qui n'est pas que physique, qui est aussi mentale ». Le parcours et pays d'origine de Yuval, comme nous l'avons vu, lui donne un tout autre regard sur comment se former à la danse.

Practice pourrait apparaître comme un antidote à une formation institutionnalisée en France, une formation perçue comme « carrée », ainsi qu'un antidote à l'approche analytique, techniciste et segmentée grâce notamment à une vision holistique du travail.

Par ailleurs, l'innovation pédagogique dont fait preuve Yuval prend naissance dans son travail en tant que chorégraphe, pas dans un contexte scolaire en tant qu'enseignant. Et cette transmission devient également un outil de création : *Practice* n'est pas qu'une méthode d'entraînement, mais aussi un moteur pour créer de la matière chorégraphique et produire de nouvelles pièces. Ce sont bien des artistes professionnel·les et non des élèves qui ont permis à cette méthode de se développer et de s'enrichir.

- CCNR → ancrage local et multiculturel (Rillieux-la-Pape)

Le travail au sein d'un CCN s'inscrit dans un cahier des charges précis. Il implique des actions culturelles à destination de publics variés, ainsi qu'un travail régulier avec les écoles du quartier, les amateur·rices et des partenaires dans la région (par exemple, les étudiant·es en théâtre de l'école de la Comédie de Saint-Etienne). La particularité de Rillieux-la-Pape, en banlieue lyonnaise, mérite d'être soulignée : la ville constitue un véritable melting pot, avec près de soixante-quinze nationalités représentées.

Ce contexte s'est révélé particulièrement propice à l'expérimentation de formes d'inclusion et de pédagogie collective. La diversité des publics exposés à la méthode a, par ailleurs, permis de la préserver d'un enfermement dans un cadre exclusivement scolaire ou professionnalisant. Dès lors, l'expérience du CCNR peut être envisagée comme une condition de possibilité de l'émergence de *Practice* en tant que « pédagogie non scolaire » au sens d'une pratique affranchie des cadres académiques traditionnels. L'inclusion, le collectif et la diversité des corps et de leurs histoires y occupent alors une place centrale.

Si la pédagogie et la formation ne constituent pas l'objectif principal d'un CCN, la création restant au cœur de sa mission, les deux dimensions s'articulent néanmoins étroitement. Cette articulation invite à interroger le rôle que pourraient jouer les pouvoirs publics dans la reconnaissance de la formation et de l'expérimentation pédagogique comme des leviers essentiels pour renouveler le paysage chorégraphique, penser d'autres modes d'être à la danse et toucher d'autres publics.

2^e axe : Qualification (enjeux d'une définition dynamique)

Avec ce deuxième axe, il s'agit de cerner la méthode *Practice* sans la figer, lui définir des contours vivants. Pour ce faire, nous avons examiné trois dimensions : ses finalités, les moyens concrets qu'elle mobilise pour les atteindre et son positionnement au sein de l'écosystème pédagogique existant.

À ce stade de notre analyse, nous avançons une première définition qui peut servir de boussole. Elle est volontairement synthétique et appelée à rester mobile : la méthode *Practice* développe la présence et la virtuosité par un travail sensoriel, créatif, incarné et en temps réel.

2A – Qualifier selon les finalités : méthode holistique et somatique

L'objectif affiché de *Practice* n'est pas de former de simples exécutant·es techniques, des danseur·euses performant·es, adaptables à souhait aux demandes de chorégraphes et du monde professionnel. L'objectif est de révéler la singularité de chaque individu (individuation) et de donner une capacité à agir depuis soi (empowerment).

- Une méthode holistique

Pour atteindre ces finalités, *Practice* propose une expérience transformatrice qui dépasse l'apprentissage scolaire et peut générer des évolutions profondes, bien au-delà de la technique ou de la maîtrise artistique.

Guillaume parle d'une « boîte de Pandore » ouverte, d'un accès à des « couches profondes de l'oignon », même d'expériences quasi-mystiques. Madoka évoque une « liberté » fondamentale. Hana témoigne : « avec *Practice*, je dansais avec tout ce que j'ai dans la vie », évoquant une connexion à l'ancestralité et à la spiritualité.

Contrairement aux techniques académiques dont la progression très structurée peut involontairement fragmenter le corps et instaurer un rapport mécanique au mouvement, Yuval conçoit les danseur·euses dans leur globalité : dans leur dimension physique, mentale, émotionnelle, sociale, culturelle, spirituelle. Il revendique clairement une approche holistique.

Practice prend alors en compte le fait que le corps conserve une mémoire évolutionnaire et transgénérationnelle. La pratique peut réveiller des strates enfouies de l'expérience humaine dans une dynamique qui rappelle la notion de *blood memory* chère à Martha Graham.

- Une méthode somatique

Par ailleurs, dans *Practice*, le corps n'est pas un instrument mais un sujet : une intelligence sensible à part entière. En cela, *Practice* relève d'une approche somatique : la somatique sollicite ce corps-sujet et reconnaît le corps comme source de sagesse, de richesses vécues. Thibault parle ainsi d'une « pleine conscience de son propre corps » comme objectif central, une reconnexion avec cette « première maison » qu'est le corps. Daphné apprécie le fait de « ne pas séparer le danseur de l'humain ». Noah, comme une majorité de danseur·euses, expérimente une véritable « redécouverte de son corps » dès le premier cours.

- Individuation et *empowerment*

Practice accompagne un véritable processus d'individuation : développement d'une conscience corporelle ; affirmation d'une identité et d'une maturité artistique ; émergence d'un esprit critique et réflexif ; ouverture à l'altérité. Adrien parle pour ses débuts au CCNR avec Yuval d'une véritable « formation » qui l'a « bousculé » avant de le révéler à lui-même.

Practice va plus loin et mène à ce que l'on peut qualifier d'*empowerment*. Il ne s'agit plus seulement d'« accoucher de soi-même », mais de se déployer, d'occuper pleinement sa place et porter sa voix. Noémie explique que chaque danseur·euse développe sa propre « fleur avec des pétales gigantesques », que *Practice* « sublime les personnalités de chacun » et permet d'être « au maximum de qui tu es ».

2B – Qualifier selon les moyens employés : méthode créative et sensorielle

Practice ne renonce pas à la virtuosité, bien au contraire. Elle considère la dimension technique de la danse comme indissociable de la dimension sensible et imaginaire. Mais comment procède-t-elle concrètement pour parvenir à mettre autant en mouvement l'interne que l'externe ?

- La puissance de l’imaginaire poétique

La méthode s’appuie sur la créativité des danseur·euses et les ressources de leur imaginaire. Elle utilise des images poétiques et évocatrices pour générer et nourrir le mouvement.

Guillaume décrit comment des métaphores comme « un diamant noir qui survole le désert » permettent d’accéder à des coordinations inattendues et une virtuosité surprenante, dépassant les limites de la pensée anatomique rationnelle. L’analogie qu’il fait également avec le groupe Pink Floyd est particulièrement éclairante : comme ces musiciens qui ne composent pas juste « do ré mi sol » mais puisent dans « des profondeurs empiriques de l’être », Yuval utilise des images sensorielles (geyser, cascade, fleur de coton, diamant) qui donnent une « autre dimension » au mouvement.

- Une expressivité sensorielle

Practice prépare le corps à l’expression en développant la sensibilité, la disponibilité, la connexion à soi. Elle crée les conditions corporelles et mentales pour que l’expression puisse émerger mais elle ne constitue pas une méthode d’expression au sens historique du terme, comme ont pu l’être au 20^e siècle le travail de Mary Wigman ou encore de Martha Graham, qui utilisait un vocabulaire émotionnel prédéfini.

En effet, *Practice* semble privilégier l’expérience sensorielle interne (« 360° du corps », « chair qui s’étire ») plutôt que l’expression d’états émotionnels spécifiques. C’est plus la sensation qui compte que l’expression, c’est plutôt sentir qu’exprimer.

- Vers des savoirs incarnés

Practice privilégie la répétition d’images, d’expériences sensorielles et d’organisations du corps à travers des improvisations plutôt que la répétition d’exercices et d’un vocabulaire. Cela mène vers des savoirs que l’on qualifiera d’incarnés. Les savoirs incarnés s’acquièrent par le corps, non par l’intellect. Inscrits dans la chair, ils deviennent des manières d’habiter son corps et son geste. Ces logiques corporelles sont intégrées par les danseur·euses dans un cheminement qui leur est propre et qui nourrit leur présence et leur singularité.

2C – Qualifier selon le positionnement : méthode hybride et complémentaire

Toute méthode en danse entre en tension avec d'autres méthodes, particulièrement lorsque sa logique de construction du corps dansant s'écarte des logiques habituelles dans la formation en danse. *Practice* ne se vit pas comme une méthode « pure », qui n'existe que par et pour elle-même. Elle ne nie en rien l'écosystème pédagogique dans lequel elle opère. Elle ne semble pas réfuter ou contredire d'autres méthodes mais cherche plutôt à leur superposer ses principes et textures de mouvement. Elle ajoute des strates et favorise la circulation des informations.

- Une synthèse assumée

Yuval décrit sa danse comme « hybride », nourrie par « toutes les danses qu'il a traversées ». Il emprunte à différentes traditions et intègre les qualités essentielles de celles-ci :

- danses folkloriques (déplacement du poids du corps, collectif) ;
- ballet classique (extrémités, lignes/extensions) ;
- jazz (ancrage, musicalité, virtuosité/énergie) ;
- Graham (impulsion du centre) ;
- postmoderne (schémas internes, écoute) ;
- contemporain (poids, respiration, focus sur la qualité, le chemin plutôt que la forme) ;
- références académiques : exercices codifiés (pliés, développés, ronds de jambe) « revisités » avec la qualité *Practice* dans un cours pré-pro/pro.

Practice unifie ces apports venant de disciplines parfois cloisonnées et souvent hiérarchisées, en assumant sa porosité.

- Une approche non-exclusive mais complémentaire

Yuval se projette à l'avenir en imaginant une école où *Practice* occuperait une place centrale, articulée à d'autres méthodes qu'il choisirait pour former un programme de formation cohérent. Il reconnaît très bien que « chaque méthode a ses limites » et ne voit pas la sienne comme un absolu. Dans la mesure où Yuval ne vise pas un style ou une esthétique, il distingue les outils techniques de leurs applications stylistiques et permet ainsi de faire aisément la passerelle entre les diverses disciplines.

Noémie reconnaît que « la méthode du Yuval sert aussi les autres méthodes. C'est à dire qu'un temps lié, c'est un transfert de poids en fait. Si on le prend dans l'autre sens aussi. Et en fait ça circule

quoi. Vraiment, c'est ça qui est hyper intéressant, c'est que c'est complémentaire, fondateur et complémentaire ».

Hana perçoit *Practice* comme une méthode qui réconcilie la technique (comme dans les cours de ballet classique où elle ne prenait aucun plaisir) et les joies premières de la danse liées à la musique, au groupe, au partage, autant d'éléments jouissifs qu'elle trouvait dans ses cours de flamenco ou de danse ouest-africaine.

2D – Au-delà des 5 fondamentaux

Chacun des cinq fondamentaux de la méthode peut être compris comme une réponse apportée par Yuval à un problème rencontré dans les pratiques de danse auxquelles il a été confronté, une manière d'innover pour combler une limite, défaire un verrou ou affirmer sa vision.

- La *rotation* répond au problème que rencontre Yuval avec la frontalité, la symétrie et la ligne droite qui, selon lui, bloquent le corps et l'expressivité.

La rotation est étroitement liée à un travail de succession dans le corps, de versement de poids du corps, d'asymétries et de torsion. Elle permet une danse à 360° ; elle éveille la « spirale intérieure », la spirale organique du corps (muscles, ADN), entendue aussi dans un sens métaphysique. Inconsciemment, la rotation conduit vers l'organique, l'intime, le soi.

- Le *transfert de poids* : réponse au problème que rencontre Yuval avec une danse statique, trop sur l'axe, tenue et musculaire.

Quand une danse reste trop longtemps sur l'axe, les transferts ne sont pas de vrais transferts. À l'inverse, Yuval prône des grands déplacements, une prise d'espace importante et une colonne vertébrale non figée. Le transfert doit pouvoir résonner dans tout le corps, jusqu'à la tête. C'est un travail sur la gravité, l'atterrissage moelleux et le rebond.

- *Du centre vers les périphéries* : réponse au problème d'un mouvement initié par les périphéries, qui s'arrête alors à la kinésphère et finit par bloquer les articulations.

Le double mouvement centre-périphéries et périphéries-centre, un mouvement en expansion, permet de se renourrir et de se redéployer. Il s'agit d'une expansion (et non d'une extension) interne puis vers l'extérieur, qui met en jeu l'espace proche, l'espace périphérique et l'espace au-delà. Ce principe correspond à un déplacement d'informations sensorielles, organiques, cellulaires ainsi qu'à des

trajectoires énergétiques. Par « centre », Yuval désigne à la fois le centre au niveau du bassin et le centre cœur-plexus-sternum.

- *L'espace-entre* : réponse au problème que rencontre Yuval avec l'individualisme, le formalisme, les rapports codés et les dichotomies.

L'espace entre nous voire l'espace à l'intérieur de nous est exploré comme un espace de jeu, un espace vivant, extensible, modulable, élastique. Un espace à nourrir. Selon Yuval, il y a une continuité entre les êtres, il y a une porosité entre intérieur et extérieur, entre soi et le monde. *L'espace-entre* devient alors un travail viscéral et un travail sensoriel sur nos relations à l'autre dans l'espace, en temps réel.

- *Chaque mouvement est une action* : réponse au problème avec une danse qui se contente d'exécuter des formes, une danse désincarnée et la désobjectivisation du danseur.

L'action oblige à nourrir en permanence le mouvement et à devenir auteur de sa propre danse. Elle développe la présence scénique en temps réel. *Practice* fait sentir la profondeur du mouvement, son origine : ce qui le motive, comment il se crée dans le corps, comment il atterrit à l'intérieur du corps.

La recherche a voulu faire évoluer les cinq fondamentaux existants d'une part parce qu'ils ne capturent pas l'envergure actuelle de *Practice* et d'autre part car les fondamentaux existants sont de nature différente (principes moteurs ou relationnels). Ce travail a été co-construit avec Yuval puis soumis aux transmetteur·ices lors de la séance de travail commune. C'est un *work in progress*. Nous proposons plus bas une cartographie qui schématise ces principes et leurs interactions.

1. Principes moteurs : la *rotation*, le *transfert de poids*, *centre ↔ périphéries*. Auxquels nous ajoutons l'*ondulation du buste*.

Ils concernent d'abord la dynamique physique, l'organisation interne du geste et ses moteurs.

2. Principes relationnels : *l'espace-entre*, *Chaque mouvement est une action*.

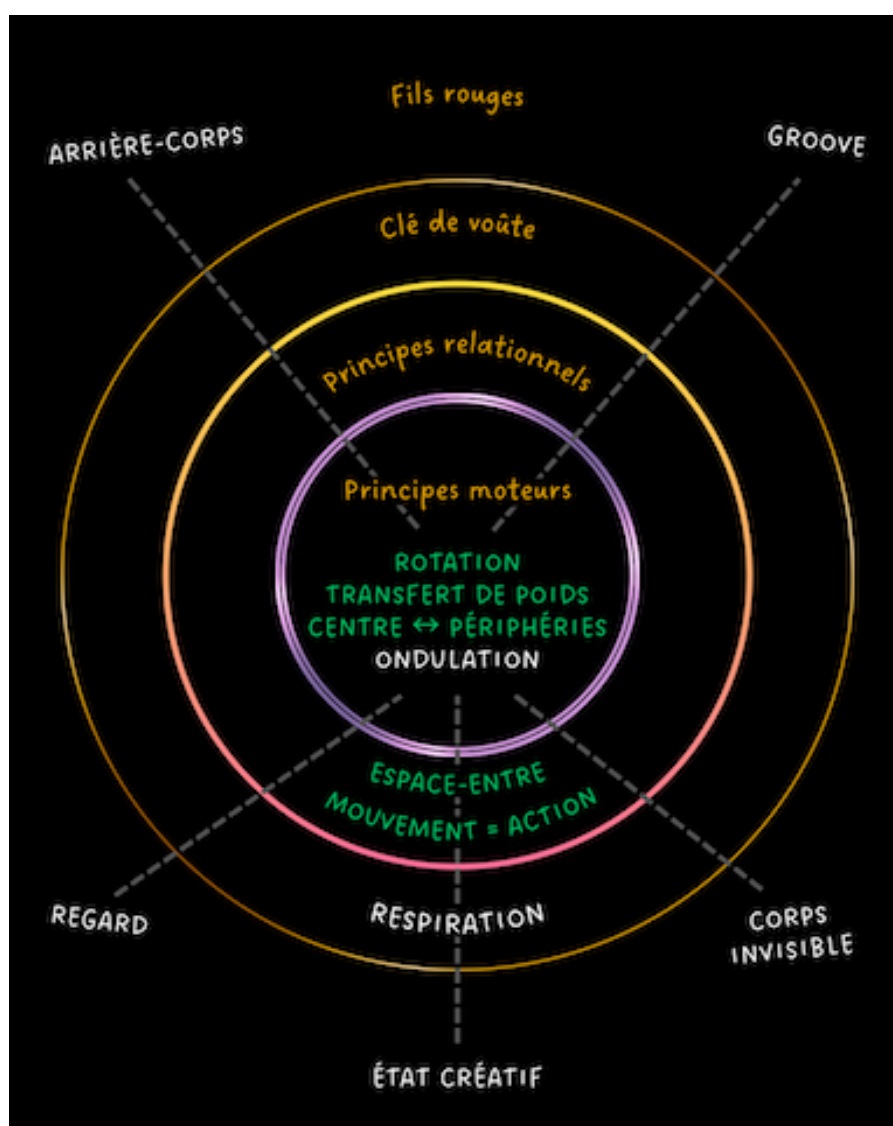
Plus transversaux, ils engagent la relation à soi, à l'autre, à l'espace, au monde et construisent une forte présence scénique.

3. Clef de voûte : la *respiration*.

Encore peu nommée et formalisée, elle est pourtant apparue comme un principe de travail crucial qui soutient l'ensemble des dynamiques *Practice*.

4. Fils rouges : l'arrière-corps, le groove, l'état créatif, le corps invisible (somatique), le regard.

Ces fils rouges sont des qualités de présence qui nourrissent et traversent tout le reste. L'arrière-corps (qui engendre un travail de volumes et ouvre une dimension transgénérationnelle) ainsi que le groove (proche de la « joie intérieure ») font partie des mots clés, fréquemment employés, sans pour autant avoir été formalisés comme des fondamentaux. Ils sont donc restés jusqu'ici à l'état sous-jacent. Les trois autres notions demeurent à l'état de friche, éventuellement à reformuler, mais elles indiquent des pistes à creuser pour continuer à développer la méthode. Il s'agit d'une liste non exhaustive, appelée à s'enrichir avec le temps.



Cartographie des principes de la méthode *Practice*

2E – Les effets de *Practice*

- Effets court terme → *déstabilisation, joie/plaisir, lâcher-prise*

L'effet qui semble le plus immédiat est double : d'une part une forme de déstabilisation face à cette matière et ses principes, d'autre part du plaisir, de la joie ainsi qu'un lâcher-prise auquel invite la méthode inévitablement.

Déstabilisation

Practice déroute voire déstabilise : la méthode confronte et peut même frustrer tant la proposition est singulière et demande un ajustement d'état d'esprit. Par exemple, le fameux « transfert de poids » est tout à fait intelligible mais finalement assez dur à réaliser. Cette approche simple mais loin d'être simpliste rappelle qu'une pratique assidue est requise pour maîtriser les fondamentaux.

Plaisir et joie

Face à des danseur-euses qui ont connu un contexte académique rigide, il y a une phase de déconstruction nécessaire pour trouver du plaisir dans la pratique et s'y abandonner. Awa décrit une « petite étoile dans le cœur ». En se libérant du cadre normatif, la relation au corps, à son corps, et la joie de la danse prennent la plus grande place. D'ailleurs, selon Stella, *Practice* ne dit pas « lâchez-vous », mais « autorisez-vous », nuance intéressante.

Lâcher-prise progressif

Yuval propose dans sa méthode un « côté animal », « bestial ». Il explique avoir « élaboré des contacts, presque des chocs, des rencontres d'élan viscéral ». L'accent mis sur la physicalité, le concret, le tangible, le « primitif », l'« instinctif », le « pas très cérébral », selon Thibault, court-circuite l'analyse. Guillaume décrit un lâcher-prise progressif du contrôle mental, passant d'une approche « trop cérébrale » à une confiance aveugle dans le corps. Différents moyens sont employés pour dépasser les résistances mentales et maintenir un état de flow : par exemple, l'épuisement à travers une physicalité intense et un rythme soutenu dans le cours puisque, selon Thibault, « tu n'as pas le temps de réfléchir ».

Sharon résume très bien cette première phase : « Quand les danseurs, danseuses donnent des stages dans des formations, souvent il faut d'abord respirer, lâcher, juste un travail de déconstruction pour arriver à cette fluidité du bassin, du sternum ». Il faut également passer de « la forme » du mouvement au « chemin ».

- Effets moyen terme → *transformation, vivacité, présence/engagement*

Déconstruire pour se transformer

Practice produit avec le temps une transformation en profondeur. Thibault évoque ainsi la nécessité de « déconstruire l'image que j'avais de moi à travers la danse ». Cette déconstruction n'est pas destructrice : « Yuval a réussi à déconstruire énormément de choses pour reconstruire quelque chose avec ça ». Adrien décrit notamment un corps qui a « pris de la densité ». Cette transformation engendrée est autant physique que mentale.

Des formes vivantes

Sharon explique que « quand tu intègres vraiment *Practice*, tu arrives à faire des formes vivantes ». Cette qualité repose sur un juste dosage : « c'est à la fois hyper ressenti à l'intérieur mais en même temps conscience de l'espace, conscience de soi, conscience des autres ».

Noémie note que l'on peut « voir la trace que (le danseur ou la danseuse) laisse dans l'espace ». Elle a vraiment « conscience de sa dimension physique mais aussi métaphysique ». À travers cette présence, « tu vois la personne mais tu vois même plus que la personne ». Le corps rend l'espace lui-même perceptible : « ça rend l'espace visible, ça rend plein de choses visibles en fait ». Dans la même veine, Madoka précise : « Ce qui m'intéresse au-delà du mouvement, c'est la présence de chacun, chacune. Comment tu t'écoutes, comment tu es présent à l'espace et aux autres. »

Une présence faite d'épaisseur d'action et d'engagement

Selon Yuval, ce qui demande le plus de temps à acquérir est précisément cette épaisseur du mouvement : « les volumes, la conscience de l'arrière-corps, de l'espace derrière nous, du côté du corps ». L'engagement de ces dimensions dans le déplacement crée ce qu'il nomme une « épaisseur d'action », à partir de laquelle « une présence différente apparaît ».

Cette présence à 360° suppose un engagement total. Noémie parle ainsi d'être « hyper engagée dans son corps et dans son cœur », soulignant que cette qualité de présence ne peut émerger qu'à travers une implication physique, émotionnelle et relationnelle forte.

- Effets long terme → *virtuosité, catharsis, communion*

Une autre virtuosité

Practice cultive la vulnérabilité et l'abandon mais ne délaisse pas pour autant le travail technique et la virtuosité. Thibault décrit à ce sujet un « abandon de soi qui peut amener une certaine virtuosité ». Cette virtuosité-là n'associe pas performance et contrôle comme c'est souvent le cas, avec des passages en force et un corps-outil. Elle génère plutôt une virtuosité sensible qui ne repose pas sur le spectaculaire mais sur l'engagement sensoriel, la densité du geste, le foisonnement imaginatif et la capacité à mobiliser les multiples couches de l'être.

Un potentiel cathartique

Practice, dans une pratique régulière et intensive, peut revêtir une dimension cathartique voire être vécue comme thérapeutique pour certains pratiquant·es. Les propos de Guillaume sont à ce sujet les plus explicites : « tous les jours, ça me faisait un *reboot* en fait. Un *reboot* sensoriel, existentiel ». Il dit avoir accédé à des « couches profondes » de l'être. Autre exemple marquant de sa part : « moi je pleure pas, jamais. Et je pense que ça, ça a été une valve ». La catharsis n'est pas un objectif affiché de la méthode mais comme toute pratique avec une approche holistique, elle peut en constituer l'un des effets. Bien que de tels effets puissent émerger, *Practice* ne se revendique pas comme une thérapie et ses transmetteur·ices ne sont en aucun cas censé·es accompagner des contenus traumatiques.

Communion, faire société

Yuval manifeste une attention constante et résolue à la contribution à un « espace commun », visant à permettre des formes de fraternité et de sororité par une pratique partagée. Son principe fondamental d'*espace-entre*, conçu comme un espace à nourrir, prend ici tout son sens. *Practice* encourage la notion de sujet qui danse et souhaite que chacun·e puisse valoriser ses origines à travers la danse. Ainsi, l'humilité et la prise en compte de l'altérité doivent s'incarner concrètement par la pratique au quotidien.

Dans une perspective plus sociétale, Yuval exprime le désir de réduire les interfaces et de limiter l'impact des barrières que la technologie place entre nous, notamment des « écrans » omniprésents. À ce propos, Guillaume précise que lorsqu'il enseigne, il cherche à « créer des expériences collectives » au sein desquelles chacun vibre « sur une couche de l'imaginaire collectif ».

C'est probablement cet aspect qui rend *Practice* si intéressant d'un point de vue anthropologique : observer de quelle manière cette pratique partagée permet de créer du lien, de faire société et de faire advenir des moments de communion. Ces intentions s'éloignent clairement d'objectifs pédagogiques académiques traditionnels au profit d'une visée plus politique.

2F – Une pédagogie à la structure souple pour une méthode à contours vivants

- Une méthode-outil plutôt qu'un style

Practice ne vise pas à produire une esthétique reconnaissable et une idéologie « au service de ». Elle se constitue comme une méthode-outil, adaptable aux besoins et aux contextes, plutôt qu'un style formatant les corps selon un idéal prédéfini. L'expérience des cours avec Larry Rhodes, d'une danse classique au-delà du style, a marqué Yuval : celui-ci abandonne la 5^e position du ballet pour « explorer la musicalité et l'amplitude du mouvement ». *Practice* hérite de cette pensée ; elle n'est pas sa propre finalité mais un vecteur dynamique vers autre chose : une connaissance de soi, des rencontres, une expressivité sensorielle, un parcours artistique, etc.

C'est précisément cette ouverture et cette visée multidimensionnelle qui confèrent à *Practice* un véritable potentiel de formation et pas seulement d'entraînement ou d'exploration ponctuelle. Thibault évoque cette nécessité de « se perdre dans une matière » sur plusieurs années. Noémie insiste sur l'exigence d'un « engagement corporel et sensoriel complet ». Adrien décrit un corps « à la fois serein et engagé », « incarné jusqu'au bout des doigts ».

- Une structure souple et réactive

La transmission de *Practice* repose sur ce que l'on pourrait qualifier de « structure souple » : il existe bien un squelette identifiable du cours et des modalités récurrentes mais rien n'est immuable. Yuval regarde ce qui se passe dans le groupe, ressent la singularité du moment, et adapte le contenu, la structure, le rythme en direct. Adrien le confirme : « On doit s'adapter en direct, constamment ». Noémie témoigne : « C'est vrai que toujours ce qui est bien avec *Practice*, vu qu'il y a le rapport à l'imaginaire mais aussi le rapport très concret d'organisation du corps, en fait tu peux vraiment adapter ».

Un cours peut inclure un début au sol ou pas, un travail de partenaire ou pas, ne proposer que de l'improvisation ou intégrer des phrases chorégraphiques écrites, etc. Cette souplesse permet au transmetteur·ices de ne pas sacrifier les besoins du terrain sur l'autel d'un programme établi. Elle préserve la vitalité de l'échange et évite que la méthode ne devienne un contenu normatif fermé, un horizon unique s'imposant comme absolu.

- Une horizontalité relationnelle

Practice propose une reconfiguration des rapports de pouvoir, chose encore trop rare aujourd'hui dans la formation en danse. Contrairement aux modèles verticaux bien ancrés, il n'y a pas d'autorité surplombante incarnée par Yuval ou celles et ceux qu'il aurait légitimés.

Le vocabulaire lui-même est très éloquent à ce sujet : pas de « professeur » mais un « transmetteur », pas d'« élève » mais un « apprenant ». Noémie le résume simplement : « C'est vraiment au service des apprenants en fait ». Le·la transmetteur·ice ne se place pas à l'extérieur du groupe mais s'y inclut pleinement. Iel danse avec les autres, improvise, éprouve, recherche en même temps qu'iel guide et propose. Le·la transmetteur·ice est tout autant que les autres en situation d'apprentissage. Cette implication physique et sensorielle crée un environnement où, comme le dit Noémie, « tu peux pas *fake it* ».

Cette horizontalité ne nie pas la différence d'expérience ou de responsabilité quant au cours, mais elle déplace la source de l'autorité. Cette dernière ne se légitime plus par une hiérarchie et un statut conféré en amont, mais par l'engagement corporel partagé et la capacité à créer les conditions de cette recherche collective et expérience multiple.

3^e axe : Formalisation et formation des transmetteur·ices (enjeux d'une postérité féconde)

Avec ce troisième axe, la recherche se propose d'accompagner *Practice* dans un moment décisif de son histoire, en déjouant les pièges de l'institutionnalisation.

Cette recherche a débuté à l'automne 2024, à un moment charnière : en décembre 2024, le mandat de Yuval Pick au CCNR prend fin. Les danseur·euses de la compagnie deviennent alors *freelance*. Et, à ce jour, il n'existe ni formation dédiée à l'apprentissage et à l'enseignement de *Practice*, ni dispositif de formation continue pour les transmetteur·ices actuel·les. La question de la formalisation et de la transmission se trouve ainsi posée de manière frontale, générant à la fois des tensions à négocier et des défis concrets à relever sur le terrain.

Yuval évoque la nécessité de préciser les objectifs et de créer une structure (une « école ») qui nourrisse la méthode sans la figer. Dans le même sens, Adrien rappelle que *Practice* est « une technique qui est en train de se créer maintenant » et de « se conventionnaliser ».

3A – Les tensions inhérentes au développement et à la systématisation d'une méthode

- *Spontanéité versus cristallisation*

Comment préserver l'élan créatif et fécond de *Practice* sans contraindre la méthode dans un cadre trop strict et défini ? Ce cadre risquerait par ailleurs de la couper du contexte vivant qui l'a fait naître et grandir.

- *Adaptation au contexte versus rigidification*

Même en l'absence de codification stricte d'exercices *Practice*, tout processus de formalisation comporte un risque de rigidification. L'enjeu, c'est de solidifier les fondamentaux, tout en gardant des modalités adaptables selon les contextes, parfois très différents les uns des autres.

- *Appropriation trop personnelle versus transmission « fidèle »*

Guillaume raconte son agacement de s'être d'abord trop « yuvalisé ». Cette question se pose en début de processus : comment recevoir une transmission structurante et puissante tout en préservant sa singularité ? Les grandes traditions artistiques ou arts martiaux ont toujours prôné l'idée qu'il fallait finir par dépasser le maître pour trouver sa propre voie.

L'absence totale de cadre risque de diluer l'identité de la méthode. Pour les transmetteur-ices, comment faire une distinction nette entre leur recherche personnelle au sein d'un atelier d'improvisation et la méthode spécifique *Practice* ?

3B – Plusieurs défis au cœur des enjeux de pérennisation

Ces tensions se traduisent par une série de défis concrets pour l'avenir de *Practice*.

- Défi de l'autonomisation (dépersonnalisation)

La méthode est encore en développement et centrée sur son créateur. *Practice* doit devenir une méthode autonome et transférable, pas une expérience essentiellement liée à la personnalité charismatique de Yuval Pick. Il est rassurant d'observer qu'actuellement, il n'y a pas d'orthodoxie *Practice* incarnée par Yuval. Chaque transmetteur-ice développe légitimement sa propre manière d'enseigner au sein des principes fondateurs. Les transmetteur-ices s'autorisent à explorer, à croiser d'autres influences. Ceci est presque inévitable pour ces artistes qui ont quitté la permanence au CCNR et poursuivent leurs carrières respectives.

- Défi de l'ancrage (nouvelle institutionnalisation)

Avec la fin de la direction au CCN à Rillieux-la-Pape, il y a un nouvel ancrage à trouver pour continuer de se déployer plus largement. La compagnie Lignes Sauvages de Yuval Pick prend la relève sur la partie chorégraphique, mais c'est bien une école, un lieu dédié à *Practice* qui pourrait assurer une postérité pour la partie pédagogique. Sharon exprime clairement ses inquiétudes sur l'avenir de la méthode sans la « permanence du CCN » et la présence quotidienne de Yuval. Les transmetteur-ices d'aujourd'hui peuvent-ils maintenir *Practice* sans un travail régulier avec Yuval ?

Au-delà d'un lieu qui fait vivre *Practice* au quotidien se pose la question d'une intégration de cette méthode dans des cursus scolaires type conservatoires et écoles de formation dans le supérieur. Selon Thibault par exemple, il est important d'introduire cette « autre virtuosité » dans les formations traditionnelles pour déconstruire les représentations dominantes de la performance dansée.

- Défi de la transmission durable (temporalité)

L'impact de *Practice* peut être rapidement perceptible ; il est souvent décrit par les danseur·euses comme une « révélation ». Cette intensité initiale ne garantit toutefois ni la durabilité des effets, ni leur inscription dans une pratique régulière ou occasionnelle. Le temps d'exposition à la méthode et son temps d'intégration sont au cœur de la possibilité même de la pérennisation de la méthode. Combien de temps faut-il aux étudiant·es pour s'approprier durablement la méthode au-delà de l'expérience formatrice ? Quid des danseur·euses qui n'ont pas dansé le répertoire de Yuval et n'ont pas eu de travail approfondi avec son œuvre ?

Enfin se pose la question de la transmission à plusieurs voix. L'exemple de *The Place* est particulièrement éloquent à ce sujet. Noémie puis Yuval ont travaillé pendant un mois avec les élèves de 3^e année. Cette transmission « en relais » a permis à deux approches distinctes d'exister : Noémie a offert plus de « liberté d'exploration » tandis que Yuval aurait été plus « strict » mais aussi plus précis anatomiquement.

- Défi de reconnaissance institutionnelle (formation diplômante)

Comment faire de *Practice* une technique reconnue ? Même pour une pratique de danse, il semble opportun de passer par l'écriture, l'archivage et une structuration plus poussée, processus amorcé par cette recherche. Mais il faut rappeler que le paysage français se structure autour d'institutions subventionnées et de diplômes d'État normés. Comment des initiatives privées peuvent atteindre un large public face à une légitimation étatique et la visibilité qu'elle induit ?

Yuval se projette déjà dans ce qui pourrait être un diplôme des transmetteur·ices : « j'aime bien la notion d'examen. Je trouve que c'est une rencontre. Comme j'étais jamais académique dans ma vie de la danse, j'ai beaucoup lutté avec ça ». Un diplôme sanctionnerait un parcours, « un rite essentiel » selon lui. Il n' imagine pas un examen académique, mais un examen qui permette de créer un dialogue autour de *Practice* et puisse l'enrichir : « tu vois comment les gens traitent l'information qu'ils ont reçue de la méthode et tu vois l'aspect pertinent ou pas de la méthode. Voir quels exercices ils peuvent inventer à partir des fondamentaux ».

Si *Practice* dispose de son propre diplôme, cela crée une légitimité interne mais pas automatiquement institutionnelle. Ce diplôme doit-il rester privé et indépendant ou chercher une

reconnaissance officielle ? Cette seconde voie pose alors la question de son articulation avec les diplômes d'État, qui ont justement fait le choix, en danse contemporaine, de renoncer à des méthodes identifiées.

3C – Modes d'enseignement et cadre de transmission

La force et l'inventivité de *Practice* reposent en grande partie sur les modes d'enseignement et le cadre qui les accompagne. Nous avons à cœur de les préciser ici :

- la posture du transmetteur·ice : partage horizontal et pédagogie active

Practice s'inscrit dans une posture pédagogique qui rompt avec une transmission verticale et descendante du savoir. Les transmetteur·ices ne se définissent ni comme des détenteur·rices de savoirs ni comme des expert·es. Iels sont là pour « faire des propositions », pour « créer des situations », pour « proposer », « solliciter », « contribuer », « nourrir ». Cela engendre des situations d'apprentissage, où les danseur·euses apprennent de tous·tes, dans un partage horizontal, voire diagonal.⁸

Avec *Practice*, l'apprenant·e n'est jamais considéré·e comme un simple récepteur passif. Cette posture s'inscrit pleinement dans les courants du constructivisme, voire du socio-constructivisme en sciences de l'éducation : selon ces théories, le sujet apprend en interaction constante avec son environnement et les autres, en produisant activement ses savoirs. On peut également rapprocher *Practice* des pédagogies actives et émancipatrices, et notamment de l'éducation problématisante défendue par Paulo Freire⁹ : sortir du modèle de la « banque du savoir », où la figure enseignante dépose des contenus, pour aller vers une relation pédagogique qui donne une vision critique et émancipatrice.

- la transmission : plus par empathie que par explication

Les modes de transmission de *Practice* privilégient l'empathie, la démonstration et l'expérience directe. La transmission s'opère largement par « contagion kinesthésique », par mimétisme, par résonance sensible : un apprentissage qui se fait littéralement de corporéité à corporéité. Guillaume

⁸ Sur la distinction entre transmission verticale, horizontale et diagonale dans un contexte chorégraphique, voir : Philippe Almeida, Lou Germain, Ucka Ludovic Ilo, Laura Steil, Camille Thomas Konate, *Pour une pédagogie hip-hop. Une étude de la circulation et de la transmission des danses hip-hop*, aide à la recherche et au patrimoine en danse 2023 - synthèse, Centre national de la danse, 2025 :

https://www.cnd.fr/fr/file/file/3033/inline/05_SYNTHESE_THOMAS_ALMEIDA_ILOLO_GERMAIN_STEIL.pdf

⁹ Paulo Freire, *Pédagogie des opprimés*, traduit du portugais par Jean Lamore et Bernard Mignon, Paris, Maspero, 1974 [1970]

décrit Yuval comme quelqu'un qui « fait confiance au corps » et transmet « par empathie » plutôt que par théorisation. Cette approche, qu'il qualifie de « très instinctive », repose avant tout sur le fait de donner à voir et à sentir : « rien qu'en nous le montrant par empathie... tu comprends ». L'objectif pédagogique est alors simple selon Guillaume : « comment on sort de la forme et comment on réveille leur empathie profonde ».

- La stratégie pédagogique : le langage et l'imaginaire corporel

Le langage occupe une place centrale dans *Practice*, non comme simple outil descriptif, mais comme dispositif pédagogique à part entière. La richesse des métaphores, la circulation entre différents champs lexicaux, et l'usage de néologismes par Yuval (et repris par les transmetteur·ices) ne sont pas anecdotiques : ils constituent un système linguistique cohérent, caractérisé par une grande plasticité, qui fait écho à la plasticité corporelle recherchée dans la pratique.

Les champs lexicaux mobilisés sont multiples :

- le charnel, les sensations corporelles ;
- l'intime, le subjectif, le personnel ;
- les processus vitaux : « respiration », « expansion », « élan », « spirale intérieure », « pulsation », « rythme » ;
- l'organicité et le vivant : « masse du corps », « chair », « fluides », « viscéral », « organicité », « plexus », « bassin », « ondulation » ;
- l'anatomie et le squelette (organisation concrète du corps) ;
- l'alimentaire, le monde végétal et animal, le ludique, l'imaginaire ;
- la relation intersubjective : « altruisme », « collectif », « altérité », « rencontre », « dialogue », « partage » ;
- la matière et l'expérimentation : « atomes », « molécules », « chocs », « précipité chimique », « transformation », « chauffer la matière », « empirique », « expérimentation », « laboratoire ».

Concernant les fondamentaux de *Practice*, on observe même des néologismes par glissement grammatical. Les noms s'adjectivent ou se verbalisent : dimension périphérale, hug périphéral, poids périphéral, rotationner, manière rotationnelle, rotation versable, etc. sans oublier la « proposition squelettique » sur laquelle la chair vient s' « expandre ». La langue maternelle de Yuval n'était pas le

français et l'anglais demeurant une seconde langue évidente dans le milieu de la danse, le vocabulaire s'hybride volontiers et se prête à la créativité.

D'ailleurs, Guillaume explicite l'une de ses stratégies, à savoir une « surenchère » dans les images pour que « tout le monde ait sa porte d'accès ». Cette démultiplication des images favorise l'inclusion de profils variés, notamment chez des danseur-euses présentant des fonctionnements neuro-atypiques, pour qui le flux continu de propositions soutient l'attention et l'engagement (c'est le cas de Daphné qui le mentionne dans son entretien).

3D – Diversité des contextes d'enseignement et efficacité pédagogique

Les observations et entretiens menés suggèrent une efficacité de *Practice* dans des contextes extrêmement variés : compagnies professionnelles, conservatoires, écoles, institutions, groupes amateurs, et auprès de publics de tous les âges, en France comme à l'étranger. Pour Noémie : « où que ce soit, *Practice*, chaque fois que j'ai donné, ça marche ». Noah y voit « une méthode pour tout le monde ». Hana affirme même qu'on peut « enseigner ça à son frère qui ne danse pas ». Awa souligne que les éléments techniques sont intégrés progressivement. Exigeant mais accessible, structuré mais modulable, *Practice* semble s'ajuster et produire des résultats solides, quels que soient les profils.

Yuval porte un intérêt sans limite à la diversité des personnes susceptibles de travailler à partir de *Practice*. Il a notamment développé un volet avec des personnes en situation de handicap mental ou « Practice Gold », un cours destiné aux personnes âgées (développé initialement au Trois C-L, au Luxembourg). Notre recherche n'a pas étudié la totalité des publics existants et ne peut conclure à une efficacité pédagogique transversale. La formation préprofessionnelle et la pratique professionnelle ont concentré nos observations et analyses. Par exemple, l'enseignement auprès des enfants et des adolescents reste un champ que Yuval a peu expérimenté lui-même, contrairement aux transmetteur-ices et nous y voyons pour l'instant un angle mort. Cela peut devenir un vrai axe de développement.

Concernant les danseur-euses au CCNR, iels font état de très peu de blessures pendant leurs années de permanence et d'entraînement à cette méthode. Cela est assez notable pour de tel-les athlètes et suggère que *Practice* constitue une méthode préventive, attentive aux besoins du corps, et qui peut soutenir une pratique de haut niveau. Il convient toutefois de rappeler que ces danseur-euses avaient

tous·tes déjà un niveau athlétique avant de rejoindre le CCN et d'utiliser *Practice* au quotidien. À ce jour, aucun·e professionnel·le n'a été formé·e à *Practice* de manière intensive à l'adolescence ; là aussi il nous est impossible d'évaluer son impact sur la santé des professionnel·les dans ce contexte.

Dans certains environnements plus hiérarchisés ou normatifs, le choc initial peut être plus marqué. C'est le cas d'institutions conservatrices et dans certains contextes non-occidentaux, où les élèves n'ont pas été exposés à la culture de la danse contemporaine française (comme ce fut le cas dans une académie en Chine). La place accordée à l'improvisation, à la singularité et à la sensibilité personnelle entre en tension avec des modèles de formation uniformisants, parfois proches d'une organisation militaire. Quant à la barrière linguistique et culturelle, elle demeure réelle malgré la souplesse structurelle de *Practice*. Au regard des contextes étudiés dans cette recherche, ces expériences dans des cultures éloignées demeurent encore marginales. Elles rappellent la nécessité d'outiller les transmetteur·ices de manière spécifique pour mieux les préparer et déjouer les résistances propres à ces contextes.

3E – Outillage et ressources

Face aux défis identifiés (autonomisation de la méthode, diversification des contextes, formation de nouvelles générations de transmetteur·ices), la question de l'outillage devient primordiale.

Rappelons qu'aujourd'hui, la formation des transmetteur·ices est encore tout à fait informelle. Thibaut raconte : « cette passation, elle est très intéressante. T'es un peu plongé dedans, t'as pas trop le choix. Mais c'est une très, très bonne manière parce que du coup t'es dedans et dehors. Donc toi, tu vois les deux plans. Donc ça se fait assez naturellement en vrai. Puis après t'as des retours aussi. On s'échange entre nous, bien sûr ». Cette transmission, fondée sur l'immersion et l'échange entre pairs, a permis de former les premier·ères transmetteur·ices dans un contexte de proximité avec Yuval et au sein de la permanence du CCNR. Cela ne peut néanmoins servir de modèle pour une formation à plus large échelle, et ne peut pérenniser *Practice* au-delà du cercle initial. La méthode a des contours vivants, mais ils ne doivent pas être flous pour autant. Par exemple, l'absence de corpus d'exercices stabilisés et reproductibles constitue potentiellement un frein.

Un livret de transmetteur·ices avait été initié par Sharon au CCNR. Il comporte des témoignages de Yuval, des danseur·euses et des transmetteur·ices, une partie descriptive sur les fondamentaux, ainsi

qu'une section méthodologique indiquant comment construire un cours et proposant une première liste d'exercices. Dans le cadre de cette recherche, nous faisons évoluer ce livret pour le partager aux transmetteur·ices comme un outil de travail interne, tout en soulignant l'importance du travail collectif et de la possibilité pour chacun·e de s'approprier ces ressources.

Cette recherche constitue elle-même une ressource majeure pour l'avenir de *Practice*. Les matériaux suivants seront déposés à la médiathèque du Centre national de la danse et donc consultables par tous·tes : entretiens filmés, transcriptions intégrales des entretiens, cahier de recherche incluant notes et archives comme un matériau brut, utile pour de futures recherches. Par ailleurs, le site internet dédié à *Practice*¹⁰ a pour vocation de rendre encore plus accessibles les éléments les plus pertinents de la recherche sous une forme courte, visuelle et interactive : facilitation graphique, extraits d'entretien, sujets ouverts à la discussion.

Lors de la séance de travail collaboratif réunissant Yuval et les transmetteur·ices le 30 octobre 2025, plusieurs pistes concrètes ont émergé pour créer une boîte à outils collectivement. Yuval souhaite que de nouveaux exercices soient inventés. Noémie aimerait ajouter les « sous-textes » des fondamentaux existants (comme le « dialogue entre deux jambes » pour le transfert de poids) ou encore développer la dimension anatomique pour certains publics. Guillaume imagine une banque d'images pour chacun des fondamentaux, qui permettrait d'archiver et de partager les références et inspirations de tous.

À ce stade, ce ne sont que des propositions. Une piste se dessine : l'organisation d'un rendez-vous annuel sous forme de grand stage *Practice*, qui verrait les transmetteur·ices se réunir non seulement pour pratiquer, mais aussi pour travailler collectivement sur ces sujets.

¹⁰ Dans la rubrique *Practice* du site de la compagnie Lignes Sauvages : www.lignes-sauvages.com/fr/practice/recherche

Conclusion

Cette recherche aura permis, premièrement, d'identifier et documenter *Practice* de Yuval Pick à un moment charnière. Notre regard critique analyse la méthode et la situe dans un paysage historique, pédagogique et idéologique, sans la mythifier. Deuxièmement, la recherche espère produire des outils théoriques et pratiques suffisants pour accompagner, d'une part, le processus de la formalisation de cette méthode (sans prétendre le clore) et, d'autre part, la formation des transmetteur-ices actuel·les et à venir. Les entretiens avec les transmetteur-ices montrent déjà un bon niveau de problématisation et une conscience aiguë des enjeux pédagogiques.

Plusieurs éléments permettent d'affirmer que *Practice* a atteint un seuil de maturité :

- un socle conceptuel clair et des principes qui s'articulent entre eux plutôt que fonctionner en blocs isolés ;
- une terminologie spécifique et stable (ex. « arrière-corps », « espace-entre ») qui reflète une vision particulière du corps et de la danse ;
- une progression pédagogique pensée ;
- une continuité entre le discours et la pratique pédagogique vécue : la philosophie et les principes annoncés se retrouvent concrètement dans les exercices, les consignes, les enchaînements et les résultats observables ;
- une continuité entre les valeurs prônées et la transmission implicite (savoirs transmis de manière non verbale).

Bien qu'elle réponde à un enjeu patrimonial, cette recherche engage aussi une dimension politique forte. À notre sens, *Practice* constitue, comme nous allons le développer, à la fois un outil pour la pédagogie et l'éducation en danse, et un levier pour la citoyenneté, le vivre-ensemble et l'inclusion.

Practice comme philosophie en acte

Le travail que permet *Practice* dépasse largement la technique de danse pour toucher aux rapports sociaux et à la présence au monde.

- Vision du corps et de l'être : avec *Practice*, le corps est perçu, habité, transformé comme matière vivante. Dans une approche holistique, la méthode vise une individuation et un renforcement de la créativité, de l'autonomie et du partage.

- Vision de la danse : *Practice* fait advenir une véritable poétique du geste. Le geste est porteur d'un imaginaire, d'une sensibilité et d'un sens qui dépasse sa simple fonctionnalité ou son efficacité technique. La danse est un lieu d'expérimentation et selon Yuval, la construction technique doit même intégrer « les rapports émotionnel, affectif et mental » et ne pas rompre avec le rapport primaire à la danse.
- Une philosophie humaniste et critique : *Practice* s'oppose à l'individualisme, aux dichotomies et à la fragmentation modernes (corps/tête, technique/créativité, individu/collectif). Elle met en avant un espace relationnel à nourrir et promeut une pédagogie de l'altruisme et de la fraternité. Cette recherche de « l'espace commun » est autobiographique : « c'est mon histoire de vie » dit Yuval. La joie, au cœur de la transmission, devient également une forme de résistance au monde contemporain. Là où certains enseignements s'appuient sur la discipline rigide ou la performance, Yuval résume ainsi *Practice* : elle promeut « un corps humble, un corps altruiste, un corps créatif ». Et un corps bien en chair.

Une contribution historique et pédagogique majeure

Practice est en mesure de répondre aux besoins actuels en tant que méthode à la fois structurante et libératrice. Son hybridité, on pourrait même parler de « créolisation », lui permet de servir de trait d'union entre différentes approches et de déjouer la guerre des disciplines. *Practice* ne se contente pas d'hériter des grandes traditions mais les réinvente pour les générations futures.

On peut notamment y voir une continuité avec les traditions de danse moderne, là où la danse contemporaine française a parfois pu conduire à une forme d'impasse pédagogique, notamment à la suite d'une *tabula rasa*. Le rejet des apports des techniques modernes, en particulier des techniques américaines codifiées, s'explique par la perception de ces techniques comme uniquement formelles, dogmatiques ou mécaniques. Or le problème n'est pas la forme, mais la forme vidée de son contenu expérientiel et de l'intelligence motrice qui l'a fondée.

Practice renouvelle également la vision de l'anatomie pour le mouvement dansé et porte quelques innovations, dont les plus flagrantes sont le travail d'expansion (et non extension) et la prise en compte d'un espace-entre modulable.

Là où *Practice* excelle, selon nous, c'est dans la dialectique, dans le dépassement, que cette méthode permet, de principes que l'on oppose souvent.

Practice réconcilie :

- des dimensions constitutives de la danse ancestrale (joie, rapport à l'autre) sans pour autant rejeter en bloc les acquis techniques existants ;
- les différentes composantes de la formation en danse contemporaine, comme affirmées dans les années 80, mais enseignées séparément : la technique, l'improvisation, la composition, l'analyse fonctionnelle du mouvement dansé ;
- la recherche de virtuosité et la recherche d'expressivité (sensorielle) du corps ;
- les compétences techniques et la créativité individuelle ;
- les compétences techniques et la subjectivité/singularité de l'artiste ;
- l'intériorité et l'altérité : être « hyper dans un truc très investi » sans s'enfermer « dans sa bulle » comme le décrit Noémie ;
- le sensible et le tangible : allier l'imaginaire le plus poétique à l'organisation corporelle la plus concrète ;
- la pratique somatique et une danse athlétique.

Enfin, et il ne faut pas l'ignorer, nous sommes encore héritiers de pédagogies violentes ou normatives, les méthodes punitives à l'école de danse de l'Opéra de danse, comme évoquées par Stella, étant la manifestation la plus aiguë.

Practice propose une autre voie : une pédagogie de la danse qui répare, qui relie, et qui ouvre.

Pour terminer, nous souhaitons rappeler qu'à l'heure actuelle, cette méthode, quoique mûre, est encore en devenir. La recherche n'achève rien, mais accompagne *Practice* dans son évolution et invite à repenser, au-delà de cette méthode, les enjeux contemporains de la formation en danse.