

Registres de motricité mobilisés en Improvisation (encadrée de consignes) en Danse contemporaine

Introduction

Michel Récopé (michel.recope@univ-bpclermont.fr)

Université Blaise Pascal, UFR STAPS.

La proposition d'Isabelle Nicot, figurant ci-dessous, s'efforce de rendre compte de la motricité d'improvisation dansée à partir d'une modélisation de la motricité récemment proposée (M. Récopé et B. Boda, 2008, *Raisons d'agir, raisons d'apprendre*. Paris : Editons Revue EPS). Etant donnée la grande variété des contextes et modalités de l'activité qui nous intéresse ici, il est important de préciser qu'il sera question d'improvisation en danse contemporaine et encadrée de consignes. Ce modèle d'analyse de l'action postule que la motricité réalisée par tout pratiquant d'une activité physique, sportive ou artistique (APSA) est un tout complexe résultant de la contribution de différents registres de motricité pertinents au regard de l'APSA considérée. Cette motricité résultante impliquerait plusieurs registres en interaction : elle serait donc un tout coordonné, issu de la combinaison de plusieurs types de motricité se combinant et fusionnant pour produire les manifestations comportementales accessibles à l'observateur.

La validité de l'analyse repose, pour chaque APSA, sur l'identification de ces registres. Selon Isabelle Nicot, la motricité d'improvisation s'analyse en référence à six registres. Elle implique : une motricité de sensibilité à l'expression de soi dans un espace de liberté octroyé (registre 1) ; une motricité respectant le cadre des consignes (registre 2) ; une motricité liée à une conscience du corps et de ses mouvements (registre 3) ; une motricité traduisant un certain rapport au sol (registre 4) ; une motricité se référant à ce que l'on appelle le « centre », mettant notamment en jeu la sangle abdominale et le centre de gravité (registre 5) ; une motricité concernant les variations de tonus (registre 6).

Ce modèle d'analyse déclinant des registres interactifs propose un mode d'organisation de la motricité s'inspirant des propositions de Georges Canguilhem : « sans qu'ils soient séparés ou autonomisés, les territoires (ici, les registres) sont différenciés et jouissent d'une relative autonomie. La pénétration réciproque de toutes les parties supposées est le propre de tout organisme » (F. Dagognet, 1997, *Georges Canguilhem, Philosophe de la vie*. Paris : Empêcheurs de Penser En Rond, p. 110).

Chacun de ces registres dispose d'une fonctionnalité propre, en ce qu'il produit des effets indispensables à l'action motrice du pratiquant, à laquelle il apporte une contribution spécifique : il n'est donc pas isolé, ni isolable. Il déploie une motricité relativement autonome, c'est-à-dire qu'il dispose propres indices sensoriels/informationnels, et de ses propres sorties motrices, au service de l'action motrice d'ensemble.

D'après ce modèle, la motricité ne doit pas être simplement divisée en phases gestuelles successives, ni abordée par de prétendues qualités perceptives ou physiques. Elle n'est pas non plus à découper en composantes biomécaniques, énergétiques, informationnels, etc., selon les catégories disciplinaires classiques. En effet, chaque registre instaure et intègre ces différents aspects au sein de son propre domaine fonctionnel.

La distinction de différents registres de motricité présente plusieurs intérêts :

- d'abord, parce que comprendre l'action motrice en sa totalité présuppose de comprendre la contribution spécifique de chaque registre ;

- ensuite, parce que chaque pratiquant, en fonction de son expérience personnelle, possède des acquis plus ou moins importants dans tel ou tel registre : différencier l'enseignement passe alors par l'identification du (ou des registres) qui se révèle(nt) limitant pour l'action motrice du pratiquant considéré. Un enseignement efficace repose sur la capacité à rapporter les difficultés rencontrées par le pratiquant à l'un de ces registres et à rapporter sélectivement les acquisitions au registre dont elles relèvent ;
- enfin, parce que des acquisitions relevant d'un registre particulier favorisent ou rendent possibles certaines acquisitions relevant d'autre(s) registre(s). Ce modèle relationnel permet d'envisager des processus fonctionnels et « leur rapport d'insertion dans la totalité indivisible d'un comportement individuel » (G. Canguilhem, 1966/2007, *Le Normal et le Pathologique*. Paris : PUF, p. 50).

Selon ces perspectives, la motricité d'ensemble, envisagée comme combinaison des motricités issues de chaque registre, n'est pas exempte de perturbations entre registres ni de limitations liées à tel ou tel registre : le pratiquant parfait, celui dont la motricité et l'action motrice résultent de la coordination harmonieuse de tous les registres portés chacun à sa plénitude fonctionnelle, n'existe sans doute pas.

Nous espérons que cette introduction ainsi que la proposition d'Isabelle Nicot puissent être d'un quelconque intérêt pour les analystes et les praticiens sensibles à la complexité de la motricité en danse. Complexité telle qu'elle ne sera assurément jamais maîtrisée.

Texte

Isabelle NICOT (isabellenicot@mac.com)

Master 1 « Anthropologie des Pratiques Corporelles »

Licence « Education et Motricité »

Diplôme d'Etat de professeur de danse contemporaine

Danseuse professionnelle

-registre n°1 : être sensible à l'expression (de soi) dans une liberté donnée.

“ Pour ma part, je considère l'improvisation comme essentielle, parce qu'elle offre aux danseurs une liberté totale. Ils dansent sans retenue, sans calcul et se livrent souvent au delà de leur propre conscience. ” Karin Waehner.

C'est une exécution “en direct”, par un interprète. La liberté dans “l'informel” car il n'y a pas de pas chorégraphiques donnés à l'avance... Cela prépare le corps à la technique mais aussi à la création.

Répondre à une image, une demande, par un ou une suite de mouvements fait partie de l'apprentissage. On a des thèmes extérieurs, c'est-à-dire donnés par le professeur, le chorégraphe visant à stimuler l'intérieur du danseur, son être. Il existe deux sortes de thèmes : des thèmes qui touche l'individu, s'appuyant sur le vécu de la personne, les émotions, l'intime, et des thèmes qui reposent sur des concepts abstraits comme l'espace, par exemple.

Chacun est différent et il y a des danseurs plus ou moins impliqués et disponibles. Cette liberté peut parfois faire peur et certains sont plus à l'aise dans l'exécution de pas qui leur sont transmis, prescrits. Les élèves qui sont sensibles et apprécient le fait de goûter à ce moyen d'expression dans une grande liberté, eux, entreront plus volontiers dans l'activité et auront donc plus de chance de progresser et de le faire plus vite. En effet, c'est à force de pratiquer que l'on progresse, plus et plus

vite, dans une activité. Ces danseurs iront toujours chercher plus loin, aux limites du cadre qu'on leur aura fixé (se profile alors un aspect tactique, en lien avec le registre n°2). Ils seront sans cesse dans l'action, à l'écoute des autres danseurs et/ou de l'environnement qui les entoure, risquant la chute alors que d'autres resteront dans une gestuelle confortable et décrocheront plus facilement. En effet ceux-là resteront bloqués, affectivement et corporellement, par cet océan de possibilités de mouvements qui s'ouvre devant eux, ils se regarderont danser et ne seront plus dans l'instant et dans l'instinct.

Donc un être improvisateur est un être qui, à l'intérieur d'un cadre (consignes), cherche à toujours plus explorer, aller plus loin dans l'investigation de l'espace, du temps, du poids, du corps, de soi, de l'autre (si on a un partenaire). Il veut triompher de l'apesanteur, de soi, en osant des déséquilibres risqués, par exemple. Dans ce cas, un être improvisateur est quelqu'un qui est proche, au sens phénoménologique du terme, d'un fond culturel qui est le suivant : une activité artistique, expressive (l'ensemble des gestes constitue le discours du danseur), sociale et culturelle (les thèmes peuvent toucher à des questions de société...), faite de surprises et de prises de risque et s'exposant au regard d'autrui. Exprimer, étymologiquement, c'est presser pour mettre à l'extérieur. Faire apparaître, donner à voir quelque chose qui est à l'intérieur. Il y a l'expression d'un état et l'expression pour quelqu'un (fonction de communication, dialogue moteur). Plus un danseur sera sensible à l'improvisation, à être à l'écoute du monde qui l'entoure (espace, sons, autre(s) danseur(s)...), à explorer, plus il aura des raisons d'agir, plus il sera dans un état favorable pour agir, dans de bonnes dispositions. S'il a cette intentionnalité, il sera alors intéressé par les techniques lui procurant plus de pouvoirs d'action. Ces techniques lui permettront ainsi une plus grande adaptabilité aux situations.

On a : intentionnalité => intérêt envers la technique => progrès de l'individu => plus de pouvoirs d'action et d'adaptabilité. Donc l'enseignant doit susciter ce besoin d'apprendre à mieux se servir de son corps comme d'un outil, chez les élèves. Il pourra le faire en plaçant les apprenants dans des situations de jeux, ludiques et poétiques ; dans une bonne ambiance de travail où personne ne se sent jugé outrageusement et où il est intéressant de chercher et découvrir des mouvements en rapport à un thème donné. Les élèves pourront ainsi travailler sur des apprentissages fondamentaux, comme appréhender le sol, gérer le poids et les contre-poids... :

- pour préserver son intégrité physique ainsi que celles des autres improvisateurs,
- pour jouer avec la musique (le temps), l'espace, le poids,
- localisation des partenaires, pour repérer la situation propice pour telle action, gérer un porter (avant, pendant, fin), se servir du sol...).

Progressivement les sujets d'improvisation, les situations, les exigences sont plus sollicitants. En effet il sera alors bon pour le professeur, souhaitant faire avancer ses élèves dans cette pratique, de se situer dans une éducation active. C'est-à-dire, selon Claparède, aménager des situations créant un manque (un manque de moyens de la part des élèves, pour répondre de manière adéquate à la demande) afin de créer un besoin chez les apprenants, pour susciter un intérêt à l'apprentissage, et donc enfin, l'apprentissage.

-registre n°2 : la compréhension des consignes, respecter le cadre qui est donné au départ.

On a ici affaire à la cognition, au traitement des informations que constituent les demandes faites par celui qui dirige l'improvisation. Dans ce cas de figure, nous ne sommes pas que dans la spontanéité (en tant que non réflexion). Même si la danse n'est pas pré-écrite, le danseur doit chercher, tâtonner, explorer. Il réalise un réel travail intellectuel pour juger de la pertinence de ses

actions. Est-il toujours dans le cadre ? La liberté donnée ne permet-elle pas à ce danseur d'aller plus loin sans être dans le hors sujet ?

Dans les premiers temps de l'apprentissage, le suivi de l'enseignant joue un rôle important. Tel un parent aiguillant son petit, il va stimuler les réactions de ses élèves ("non, trouve une autre solution", "oui, continue dans cette voie"...). Les apprenants avancent dans l'apprentissage et développent des connaissances et compétences. Attention, nous ne sommes pas pour autant dans un conditionnement, car nous ne sommes pas en présence de comportements appris et non décontextualisables, mais dans l'apprentissage de connaissances pouvant être réinvesties dans diverses situations. Peu à peu, ces savoirs et savoir-faire seront stockés en mémoire (dans la mémoire et dans "la mémoire du corps") et permettront de résoudre les situations de problèmes que constituent les consignes. Pourtant, le danseur sera parfois confronté à des situations jamais rencontrées et auxquelles il faudra répondre, et pour lesquelles ses savoirs seront insuffisants. Il doit alors faire preuve d'une capacité d'adaptation, d'une réflexion dans l'instant. En effet, nous sommes dans des actions d'êtres humains en situation de vie réelle et non en présence de machines prévisibles, comme nous l'indique la théorie de "l'action située".

Il est donc possible, en ce qui concerne ce registre, de voir l'évolution et la progression d'un élève en faisant un parallèle avec celle de l'activité (tâtonnement ; stabilisation de règles, de connaissances ; adaptation à divers événements permettant des progrès dans la technique).

Ce qui est important est de voir que plus l'improvisateur aura une compréhension fine des règles qui lui sont données, plus il fera preuve d'une perception subtile d'une situation critique ou intéressante, pour rebondir dessus.

On a donc : compréhension des consignes => perception des situations jugées critiques ou intéressantes => réactions rapides et pertinentes.

Il faut alors être ouvert à l'autre, à l'environnement (spatial, sonore...) pour pouvoir répondre dans l'urgence. Ceci oriente la recherche de signes permettant d'adapter son action, ses réactions et ses propositions. Si l'environnement varie, les gestes du danseur varieront avec lui. Derrière ces comportements se cache l'état intentionnel -> l'écoute envers l'autre (qui peut être la musique, un danseur ou un environnement particulier), agir en fonction de celui-ci, préserver la possibilité d'improviser, ne pas rompre l'improvisation, garder le dialogue, ne pas lâcher. On voit ici se profiler une hiérarchie des registres... Si la personne n'a pas l'envie première de s'exprimer dans ce champ des possibles offerts, alors quel intérêt de vouloir accéder à une compréhension fine de ces règles du jeu, de leurs opportunités et de leurs limites ? Par ailleurs, cette lecture des consignes influencera et orientera l'ensemble des actions de l'improvisateur durant sa prestation.

Il faut noter que tous les registres ne s'activent pas indépendamment mais sont en fait en interrelation, en interaction. Il y a des liens et des connexions qui s'établissent en permanence. Il faut se détacher de la vision pyramidale selon laquelle le cerveau dirige le corps et voir que le corps et un tout et est complexe. Reprenons les mots de Dagognet : "sans qu'ils soient séparés et automatisés, les territoires sont différenciés et jouissent d'une relative autonomie." "La pénétration réciproque de toutes les parties supposées est le propre du tout organique."

-registre n°3 : la conscience de soi et du mouvement.

Il est impossible de parler de ce registre sans évoquer le schéma corporel, autrement dit la représentation schématique du corps (une description neuro-psychologique du corps, liée à une image cérébrale du corps qui se construit). Il implique une conscience ; la conscience de son enveloppe corporelle (frontière dedans-dehors), de sa globalité, de la distinction de soi et de l'autre,

des segments du corps. Le schéma corporel est le premier cadre spatial de l'enfant, il est donc la base de la situation spatiale, de la situation dans l'espace.

On reconnaît une intelligence motrice, la coordination des mouvements en fonction des informations sensorielles. Plus un individu se développe et fait de progrès, plus son corps acquiert de l'aisance, plus ses repères sont stables et plus il peut réaliser des projets moteurs complexes. Cette intelligence s'accompagne d'une sélection subtile des informations pertinentes ou non par rapport à l'action (savoir où on est pour savoir où va et comment on y va...), d'une compréhension des critères de réalisation de la tâche avec les causes et les effets de l'action et d'une capacité d'anticipation et de décision afin de choisir les stratégies à mettre en œuvre.

Un danseur et improvisateur sait s'appuyer sur ses sens et ses sensations. Par exemple, l'œil en tant que récepteur sensoriel donne trois types d'informations : repérer les obstacles environnants (informations extéroceptives), connaître la position des parties du corps les unes par rapport aux autres (informations proprioceptives), savoir la position du corps par rapport à l'environnement (informations exproprioceptives). L'oreille, elle aussi joue un rôle important, en renseignant à la fois sur l'équilibre, la position de la tête et sur le monde sonore qui nous entoure. De plus, le sens du toucher est essentiel. La peau est un organe important de la proprioception, percevant les étirements, les pressions, les douleurs...

Pour favoriser le développement de cette connaissance de soi et du mouvement, les formations pour danseurs et professeurs de danse intègrent l'étude de l'AFCMD (Analyse Fonctionnelle du Corps dans le Mouvement Dansé). Cela permet de clarifier le mouvement, en se penchant sur l'intention, l'initiation et le chemin de celui-ci. En travaillant alors à partir de l'observation et de la sensation, on voit si ce que l'on fait est en adéquation avec ce que l'on croit qu'on fait. Les appuis de cet enseignement sont : l'anatomie (système osseux et musculaire), la biomécanique (la mécanique de la vie, car ce qui nous intéresse est une anatomie vivante, descriptive et fonctionnelle), la coordination (système neuro-physiologique), la perception (comment on perçoit le mouvement, grâce aux sens mais aussi la symbolique que l'on donne aux gestes et qui nous fait voir ceux-ci d'une certaine manière). En ayant une meilleure connaissance du fonctionnement de son corps (ex : libertés articulaires, limites musculaires...) et des dynamiques des mouvements, une personne peut travailler dans le bon sens et ainsi développer ses possibilités d'action et éviter les blessures. Elle pourra s'échauffer correctement et se rendre plus disponible en prenant en compte le fait qu'elle a trois masses ou volumes, au-dessus de ses appuis : tête, cage thoracique, bassin (cyphoses peu mobiles qui protègent les organes vitaux) ; trois inter-masses : creux du cou, creux de la taille-lombaires, creux des genoux (lordoses qui sont des zones de mobilité) ; différents organes d'équilibration : oreille interne (cellules, trois canaux semi-circulaires), œil (vision périphérique, vision focale), récepteurs sensoriels (faisceaux neuro-musculaires), organes neuro-tendineux ; et bien d'autres choses. On verra alors qu'un bon danseur sera toujours placer son regard à bon escient, afin de s'aider dans son équilibration ou encore exprimer une émotion particulière.

Notons que ce dernier paragraphe peut être mis en lien avec le registre de la tactique. N'oublions pas que ces registres forment un tout coordonné...

-registre n°4 : le rapport au sol.

La motricité en rapport avec le sol est fondamentale dans cette activité et constitue bien à elle toute seule un registre. Cette motricité est en lien avec la proprioception, les appuis, le centre de gravité. On peut faire référence à l'un des principes des Bartenieff Fundamentals ("une approche de l'entraînement corporel de base qui agit en façonnant selon des schèmes des connexions à

l'intérieur du corps obéissant à des principes de fonctionnement efficace du mouvement, dans un contexte qui promeut l'expression personnelle et l'engagement psychophysique complet. L'objet des Bartenieff Fundamentals est de permettre la circulation vive entre la connexité interne indispensable à un fonctionnement corporel efficace et l'expressivité externe." (Peggy Hackney, 1996)). Le principe ici concerné est celui du "Grounding". C'est celui de l'échange dynamique avec le sol. Le sol est un support et l'Homme bouge et se déplace en rapport avec la terre et la gravité. "Cette connexion qui passe par la terre est à la base d'une existence mobile." (Peggy Hackney, 1996).

Etre un improvisateur, c'est sans cesse être en interaction, en lien, en connexion avec le sol. On oscille entre force d'attraction et de résistance. On peut être ainsi dans l'impulse -> aller vers, partir, lancer (point de départ...), ou dans l'impact -> aller à / là, arriver (...point d'arrivée). On visite des sensations entre "le plein et le vide", comme des vases communicants. On varie les

pressions :

- la force qu'on y met,
- la surface d'appui,
- la durée du contact,
- les intentions.

C'est comment je déverse le poids de mon corps dans la terre, j'y transfère mes forces puis comment je vais y retirer ce poids, lors d'un saut par exemple.

Il est essentiel que le danseur soit à l'aise avec ce support, qu'il n'ait pas peur de se faire mal. Ainsi, il gagne en liberté musculaire. En effet, quelqu'un qui n'est pas à l'aise avec le sol aura en permanence les muscles contractés et ses contacts avec ce dernier iront dans les extrêmes :

- à peine de contact, comme quand on ne veut pas se baigner dans l'eau froide,
- des contacts durs, des chocs. La personne ne sait pas comment appréhender cet outil d'improvisation et se cogne, tombe et fait du bruit.

Un danseur engagé dans l'improvisation sera un vrai chat :

- le sol paraîtra moelleux,
- il retombera toujours sur ses pattes sans faire de bruit, pour laisser la place à la musique ou au silence.

-la force au sol : il s'agit de jouer avec l'apesanteur, le poids. Plus on progresse, plus le répertoire de toucher se développe. On va s'ancrer dans le sol comme un arbre avec ses racines, fondre comme de la glace, se repousser, se propulser de manière explosive... On peut effleurer ou appuyer, enfoncer, brosser, rouler, etc...

-la surface d'appui : quelqu'un qui a des soucis par rapport à l'activité qui nous intéresse n'aura que peu de choix quant à la variabilité de ce paramètre. Il ne naviguera qu'essentiellement entre quatre positions, et donc surfaces d'appui : debout, à quatre pattes, assis ou allongé. Un danseur aguerri va passer d'un mouvement à l'autre de manière liée. Sans planifier ses positions, les surfaces d'appui vont survenir par surprise. On va se retrouver en équilibre sur le bout du pied puis s'enrouler avec élan pour finir au sol en détendant tout son corps ("on fond") et bondir avec une contraction rapide pour se relever et se poser dans trois appuis.

-la durée du contact : une personne en difficulté exécutera une suite de positions, de manière hachée. Trois secondes comme ci, trois secondes comme ça... Or l'effet de surprise est primordial, pour un danseur et pour le public. Il s'agit de varier les vitesses d'action et donc les durées d'appui.

-les intentions : un danseur est dans l'échange avec le sol. On fouette, on caresse, on rejette, il nous soutient... L'histoire, la danse se dégagent alors de ceci.

-registre n°5 : le rapport au “centre”.

En danse contemporaine, on parle du “centre” pour désigner un point fictif du corps autour duquel s’organise le mouvement. C’est un lieu de convergence, de concentration des forces, d’où l’on gère le poids, la puissance, le mouvement. On peut le situer un peu en dessous du nombril, à l’intérieur du corps. Le corps s’ouvre et se referme autour de celui-ci, comme un accordéon. Le fait d’avoir un centre fort permet notamment de se récupérer en cas de situations périlleuses, dans lesquelles il est courant de se retrouver lors d’une improvisation. On peut se regrouper et rouler pour éviter d’éventuelles blessures s’il y a chute.

On a ainsi deux sortes d’actions :

-les mouvements qui diffusent vers l’extérieur. Le corps se déploie, s’allonge, va chercher l’étirement et l’extension. Le danseur jaillit, “mange l’espace”. Ça peut être juste un geste de bras qui va ouvrir l’espace, où “l’énergie du danseur, venant du centre, s’acheminera dans son bras pour aller jusqu’au bout de ses doigts et bien au-delà encore”, pour reprendre une image souvent utilisée par les enseignants. Dans ces actions, il faut mobiliser les muscles extenseurs qui agissent en éloignant les éléments entre eux (ex : l’extension du genou éloigne le pied de la cuisse) et les muscles abducteurs qui éloignent les structures anatomiques de la ligne médiane du corps (ex : l’abduction permet de lever les bras, de les écarter du buste).

-les mouvements qui ramassent sur soi, qui recentrent. Le corps et ses parties se rassemblent autour du “centre”. On plie, on s’enroule. On engage les muscles fléchisseurs qui rapprochent les éléments entre eux (ex : la flexion du coude rapproche l’avant bras du bras) et les muscles adducteurs qui rapprochent les structures anatomiques de la ligne médiane du corps (ex : l’adduction des cuisses permet de croiser les jambes).

On a sans cesse ce va-et-vient qui est en lien avec l’échange qui s’établit entre l’intérieur et l’extérieur, entre le danseur et l’environnement. Les deux sont en interaction et chacun se modifie au contact de l’autre. L’improvisateur se placera de telle manière en fonction de l’environnement. De même, l’environnement nous apparaîtra différemment selon la façon dont le danseur l’investira.

-registre n°6 : les variations de tonus.

Le tonus est une activité neuro-musculaire réflexe de légère pression des muscles d’un vivant au repos. Il y a toujours une activité neuro-musculaire, une petite tension musculaire dans un corps vivant, c’est le pré-tonus. Et même si le tonus est présent dans les autres motricités, il est possible de considérer l’ensemble de ses variations en tant que registre. En effet , celles-ci jouent un rôle déterminant dans la pratique de la danse.

Il existe en fait plusieurs sortes de tonus : le tonus de fond (il faut que le sang circule, etc...), le tonus de posture (dialogue avec la gravité, grâce au réflexe myotatique), le tonus d’expression (le tonus n’est pas le même selon qu’on lit un livre ou qu’on court un cent mètre). Le tonus est très personnel et est sans cesse différent. Il dépend de beaucoup de choses, comme l’hérédité, l’histoire de la personne, l’action que l’on veut réaliser (l’état de corps, de tension), l’environnement et l’état émotionnel dans lequel il nous plonge (sécurisant ou stress), la fatigue du moment, l’alimentation... Mais il est amusant de voir que très tôt, on peut lire dans le tonus de l’enfant quel danseur il sera. Sera-t-il un danseur aimant la lenteur ? une pile électrique, virtuose d’une gestuelle rapide ?

En changeant de tonicité, l’interprète peut modifier radicalement son état de corps, pour créer alors de vrais contrastes. Le travail consiste à créer du relief, afin de mettre en valeur des émotions et des gestes les uns par rapports aux autres. Il ne faut pas oublier que l’aspect ludique tient une place de

choix dans la présente activité et qu'il ne faut pas hésiter à jouer avec les paramètres. A force de participer à des ateliers, l'élève s'éduque et apprend à moduler son tonus. Il sortira de plus en plus souvent de sa zone de confort. Si c'est un danseur à l'aise dans la lenteur, il se forcera à accélérer. Si c'est quelqu'un qui aime une gestuelle linéaire, sans à-coups et avec un tonus constant, il essaiera de mettre différents accents dans sa danse. Mais ça peut être aussi, par exemple, une grande tension musculaire dans une partie du corps et beaucoup de détente dans une autre. Un danseur peut mettre beaucoup de puissance dans ses jambes et avoir les bras extrêmement fluides et légers.

Un danseur aguerri aura une bonne gestion de son tonus et de ses contractions musculaires. Il ne compensera pas d'éventuelles faiblesses par des tensions parasites dans le corps. Par opposition, on voit souvent des débutants mal à l'aise qui ont beaucoup de tensions au niveau des épaules (ils se renferment) ou encore qui sont complètement bloqués des hanches.

Tous ces registres sont activés lors d'une improvisation (encadrée de consignes) en danse contemporaine. Ils se mêlent et s'influencent entre eux.

En l'état actuel de mon travail, qui reste encore et toujours à approfondir, je pourrais dire que le corps du danseur improvisant dans de telles conditions est composé de six parties qui n'existent pas les unes sans les autres : six motricités et six corps qui se coordonnent de manière complexe pour former la motricité d'ensemble de ce type de danseur (danseur d'improvisation contemporaine, encadrée de consignes).