



Pratique de La Danse Verticale en France ?

Par
Denis Welkenhuyzen

Liste des personnes qui ont livré leurs expériences et permis de donner une réponse à cette question : Lila Abdelmoumene, Francisca Alvarez, Lucie Astier, Magdalena Bahamondes, Sarah Bruat, Fanny Coindet, Stéphane Couturas, Fabrice Guillot, Fanny Gombert, Emilie Harrache, Lauriane Kereg, Geneviève Mazin, Olivier Penel, Isabelle Pinon, Bérangère Roussel, Marie Rouzaut, Cybille Soulier, Marion Soyer.

Ce Projet de Dossier a été imaginé lorsque j'étais co-directeur de la cie Retouramont et Directeur du Pôle de Danse Verticale

Sommaire

Page 3 et 4	La danse verticale, un nouveau langage chorégraphique ?
Page 5 et 6	La danse verticale ?
Page 7 à 9	Quelle technique pour cet «Art» ?
Page 10 et 11	Une formation indispensable pour pratiquer la danse verticale ?
Page 11	Les formations, la sécurité et les outils homologués ?
Page 12	Les agrès pour une autre scénographie urbaine ou/et scénique ?
Page 13 à 14	Le dessin d'une oeuvre chorégraphique et scénographique de la hauteur ?
Page 14	La danse verticale est un art urbain original ?
Page 14	Rencontres et maillages artistiques ?
Page 15	La pratique de la danse verticale pour les amateurs ?
Page 16	Un temps indispensable d'apprentissage pour apprivoiser cette technique ?
Page 17 à 23	Les professionnels de la danse parlent de cette technique
Page 24 à 27	Retours de stagiaires : Stage AFDAS 2016 et 2018 de la Cie Retouramont / Pôle de Danse Verticale

La danse verticale, un nouveau langage chorégraphique ?

La danse verticale s'est nourrie avec le temps de son histoire mais aussi de l'expérience et de la personnalité de ceux qui la vivent, la construisent, l'interprètent. Ce qui implique un langage, qui selon les danseurs, les circassiens et les chorégraphes, ouvre sur un champ très large d'interprétations et d'écritures.

Les principes de la danse verticale s'appuient sur un élément technique essentiel : le baudrier, mais aussi les cordes et tous les éléments d'ancrage, d'assurage ainsi que le matériel d'escalade qui permettent son évolution, sa pratique, son langage.

De nombreux artistes ont utilisé ses techniques sans en faire un usage de discipline artistique.

En danse baroque, la machinerie des bateaux était déjà utilisée pour hisser décors et personnes. Plus tard, Trisha Brown utilisait les agrès de la danse verticale comme exploration de l'espace public et Sankai Juku mettait ses danseurs dans des situations d'élévation plus ou moins dangereusement.

L'espace de représentation de cette danse s'ouvre et prend place dans différents lieux publics et environnementaux. Elle se métisse donc aussi parfois avec d'autres arts comme le théâtre, l'architecture, la vidéo, la littérature, la peinture, les arts plastiques, le cirque.

La création de cette discipline née de la rencontre entre la danse et l'escalade, s'est développée dans les années 70-80.

Aujourd'hui, elle peut se nommer aussi : danse escalade, danse et architecture, danse d'accroche, danse voltige, danse aérienne ...

Du simple ballant, les chorégraphes et les interprètes ont construit des formes plus élaborées : des sauts, des voltiges avant - arrière, courses, pliés, jetés...

Cette technique aujourd'hui est enseignée par les pionniers de la danse verticale.

Elle est restituée sous des formes inventées qui imposent ses rigueurs, ses complexités, ses engrenages et aussi ses plaisirs.

Cet outil qu'est l'agrès doit s'approprier pour permettre au corps d'être réactif afin de s'ouvrir aux possibilités qu'offre la discipline.

Il était important que les praticiens me donnent leurs points de vue afin de me permettre d'établir une meilleure définition de cette grammaire verticale et de créer un document le plus exhaustif possible.



J'ai souhaité décrire cette technique à partir d'interviews de interpètes qui pratiquent la danse verticale et en tenant compte aussi de leur expérience et de leur engagement artistique.

La plupart des acteurs de ce domaine utilisent le baudrier comme outil d'exécution. Il m'a semblé important de partir de cette constante pour bâtir ce dossier.

Cette enquête sur la pratique de la danse verticale permettra de susciter de nouvelles interrogations sur cet art et sa technique particulière dont je vous livre ci-dessous le résultat de cette recherche :

LA DANSE VERTICALE

est aujourd'hui reconnue et appréciée par les professionnels.

Cet art a su prendre une place importante dans le monde de la danse, du cirque et de la rue.

La danse verticale a la faculté d'exister sur un plateau de théâtre, mais surtout, dans tous les espaces publics.

Elle habite toutes les architectures, les espaces verts et a su croiser les différents acteurs de la ville et plus particulièrement, les architectes et les urbanistes.

Elle rencontre un public de plus en plus large qui l'apprécie et a la spécificité d'offrir à chacun, lors de présentations ou de représentations, une autre vision de la ville et de ses volumes, de ses espaces. Elle propose une perception, un investissement, une sensation autres du monde qui nous entoure.

La danse verticale suscite des rencontres entre les lieux et les gens, là où la danse n'a que peu d'existence.

Les compagnies de danse verticale recensées en France, sont environ une cinquantaine, et à l'étranger, cent cinquante.

Elles sont reconnues depuis quelques années pour leur capacité à réaliser de véritables pièces chorégraphiques en extérieur ou en intérieur.

Cela a été possible par le dépassement des contraintes et du registre chorégraphique lié au travail de suspension habituellement pratiqué.

La danse verticale s'exerce de différentes façons et a su prendre différentes formes artistiques en fonction de la formation de chacun, de ses courants esthétiques, de ses manières d'appréhender l'espace et les architectures.

QUELLES TECHNIQUES POUR CET «ART» ?

La danse verticale demande à la fois une maîtrise du corps et une conscience de l'espace dans et sur lequel elle est pratiquée.

Il faut acquérir un lâcher-prise pour mieux appréhender cette danse à la verticale dans tous les espaces aériens.

Les repères habituels sont bouleversés et renversés : l'investissement des hauteurs place l'interprète dans un espace inconnu, un espace qu'il doit tester et conquérir. Il s'agit d'un espace vertigineux composé de sensations éprouvées, de défi de la pesanteur, de jeux avec la gravité.

Les lieux et les paysages peuvent être exploités de façon tridimensionnelle. La verticalité et l'horizontalité, le haut et le bas, le proche et le lointain, la matière et le vide sont les sources d'une écriture mettant l'interprète en confrontation directe avec les supports, partenaires de leurs jeux artistiques. Ce langage donne l'impression de déjouer la gravité et ses règles.

Cet Art sait conquérir tous les espaces, souvent de façon improbable et surtout offre à chacun une lecture poétique et une écriture de la hauteur !

Cette expérimentation, cette appréhension des espaces

dans toutes les dimensions permet de jouer sur une autre spatialité avec des outils indispensables à son évolution.

Cette technique a un appendice à sa pratique : le baudrier. Il ouvre autant de possibilités qu'il donne de contraintes.

Les règles qui en émanent proposent une diversité de possibles : Une conscience aigüe des repères, de l'équilibre, des supports et des matières. Combiné à ce baudrier, un lien qui lui permet sa pratique : les cordes et les élastiques accordent des possibles de temps, de suspensions, de portés, de volumes et d'échelles à l'infini.

Aux « fondamentaux de la danse » : l'espace, l'énergie, le temps, le rapport à l'autre, la danse verticale précise concrètement le rôle des appuis nécessaires à la pratique de cette danse qui nous place à la verticale. Ce travail contrarie le rapport que nous avons à la gravité subie et à la pression atmosphérique que l'on supporte. Cette adaptation est nécessaire pour ré-appréhender et comprendre cette danse.

D'une façon plus aiguisée, précise, la danse verticale

impose un nouveau socle, une nouvelle assise dynamique avec l'utilisation d'un baudrier. Celui-ci rend concret le rôle du bassin qui est essentiel pour cette pratique afin de rendre libre et mobile la colonne vertébrale et l'alignement du corps : des pieds à la tête avec toutes les étapes intermédiaires. La ceinture scapulaire et la ceinture abdominale sont alors beaucoup sollicitées. Le bassin devient un support d'appuis aussi important que les pieds quand nous sommes au sol.

Progressivement, le baudrier devient familier, d'une contrainte extrême entravant le mouvement, il devient corps, chausson.

Jusque dans la marche le rapport au poids dans le bassin est transformé par ces nouvelles prises d'appuis modifiant les lignes de forces, les lignes de fuites à travers les jambes jusqu'aux pieds dans leur rapport au sol. La sensation du poids du corps et du centre de gravité est différente de même que la manière dont on est assis, dont on se déplace.

Ce travail précis ouvre un rapport réel à l'environnement, à l'espace afin de permettre une danse qui se déploie dans toutes les directions et sur tous les plans. Cette technique développe une relation « scénochorégraphique ».

Il est important que le danseur, le circassien aient reçu une formation complète pour appréhender cette technique. Aujourd'hui, les artistes qui l'utilisent, se sont formés auparavant : en danse contemporaine, danse classique, et pratiques circassiennes. Cependant un petit nombre vient aussi du monde de l'escalade ou encore sont autodidactes.

UNE FORMATION INDISPENSABLE POUR PRATIQUER LA DANSE VERTICALE ?

La technique avec un baudrier apporte aux professionnels une nouvelle expérience, mais surtout une ouverture artistique, corporelle et un nouveau rapport à l'espace.

Cette formation va renforcer et développer :

- le travail du bassin, des appuis et la mobilité de la colonne vertébrale ainsi que les repères dans le vide.
- le gainage abdominal,
- la musculature fine par des exercices réalisés en isométrie
- la coordination oculo-manuelle - capacité

d'ajuster ses mouvements en fonction d'une cible visuelle.

Elle va permettre de dépasser la peur du vide et de la hauteur dans toutes les positions. (Il faut toutefois apprendre à oublier le baudrier qui est parfois douloureux.)

Au préalable, cet apprentissage passe par un travail au sol afin de prendre conscience de l'horizontalité et des prises d'appuis. Lors d'exercices, on doit se concentrer sur l'alignement du corps et ses directions mais aussi sur la sensation de volumes et de « rondeur » autour de son centre.

Le rôle des appuis est différent selon les supports, mais il est concret pour l'artiste qui va s'en servir sur un mur, sur un arbre, ou encore dans l'air qui a son poids, sa teneur.

Il devra toujours se confronter au vide afin de trouver

à travers l'appréhension de l'air et de ses volumes, son mouvement, sa compréhension et sa maîtrise de l'espace. En danse verticale, le travail du poids dans le baudrier est physiquement éprouvant. Il faut se libérer de la gravité pour trouver une fluidité corporelle. Cela va demander une véritable adaptation pour dompter cette contrainte.

Évidemment, la notion de sécurité est primordiale et passe par une acquisition rapide d'autonomie et de responsabilisation, sans oublier, un rappel constant des risques potentiels (le risque c'est ce qui est envisageable et maîtrisable, le danger c'est ce qui est dans l'instant et surtout hors de contrôle.).

La danse verticale n'est possible que dans une situation de risques maîtrisés. Au-delà de cette situation de contrôle l'esprit est accaparé par le doute, la peur et la retenue. ...

LES FORMATIONS, LA SÉCURITÉ ET LES OUTILS HOMOLOGUÉS ?

Les outils de cette pratique sont : le baudrier, les cordes, les élastiques, et tout le matériel d'escalade nécessaire à son évolution.

Les techniques d'accroches viennent essentiellement du monde de l'escalade. Elles offrent une panoplie énorme de possibles dans ce domaine.

Les accroches sont faites par des personnes qualifiées. Elles sont diplômées, certifiées ou ont suivi une formation qualifiante ou encore ont une expérience professionnelle importante dans ce domaine. Certaines ont passées un diplôme de guide de haute montagne, BE ou DE (brevet/diplôme d'état) d'escalade, de spéléologie ou BPJEPS avec CS escalade ou encore un CQP (certification de qualification professionnel) de cordistes.

« Nous ne pouvons pas même faire un pas vers le ciel, la direction verticale nous est interdite, mais si nous regardons longtemps vers le ciel, elle se fait sans effort. »

Extrait tiré du livre d'Henry Bauchau
« Le Boulevard périphérique »

LES AGRÈS POUR UNE AUTRE SCÉNOGRAPHIE URBAINE OU/ET SCÉNIQUE ?

La danse verticale, à ses débuts, a utilisé les agrès de l'escalade. Ces outils ont permis de créer une danse sur un support vertical et de trouver des mouvements à partir du ballant : sauts, plonges, marches, courses. Un premier vocabulaire chorégraphique était né.

Le langage s'est modifié au fur et à mesure et au fil de ces trente dernières années. Il s'est complexifié et a trouvé d'autres espaces à explorer : un immeuble, un arbre, un monument, un rocher et d'autres supports : une corniche, un pylône, une sculpture ...

Le vide a été abordé, d'abord avec la technique de la tyrolienne et ensuite par d'autres agrès qui ont permis de construire une danse nouvelle, une danse aérienne à l'aide de cordes, élastiques, mât ...

Les scénographes, les chorégraphes, les architectes ont imaginé d'autres structures, d'autres formes de supports pour une autre expression artistique. Ils se sont servis aussi, pour certains, d'une autre technologie que celle manuelle, fréquemment utilisée afin d'évoluer rapidement dans l'air, permettant d'autres enchaînements et aussi de trouver une meilleure fluidité : le moteur.

Ces nouveaux outils matériels et chorégraphiques ouvrent d'autres potentiels, une autre motricité, d'autres règles et font évoluer cette technique.

LE DESSIN D'UNE OEUVRE CHORÉGRAPHIQUE ET SCÉNOGRAPHIQUE DE LA HAUTEUR ?

La ville est un terrain d'exploration polymorphe dans lequel les artistes, par leur appropriation des espaces, construisent de nouvelles écritures artistiques.

La dramaturgie des pièces circassiennes, chorégraphiques, théâtrales se nourrit des particularités trouvées dans l'architecture, dans les matières, dans les volumes, dans le vide, dans le rapport à l'espace urbain et aux enjeux sociétaux qu'il suscite.

Les scénographes-chorégraphes, les artistes urbains qui utilisent la verticalité mènent une réflexion croisée avec des artistes d'autres disciplines : sculpteurs, vidéastes, musiciens, danseurs, circassiens, comédiens, et également des scientifiques... afin de créer un nouveau langage, une nouvelle compréhension des espaces, de jouer avec tous les signes qu'offre la ville.

Ce travail d'un peu plus de trente ans est aujourd'hui une technique appréhendable par tous. Chaque artiste est en mesure de s'approprier cette danse verticale qui amplifie le mouvement, renverse la gravité, déjoue les idées reçues, noue la verticalité et l'horizontalité.

Cette technique bouscule même le rapport que l'on peut entretenir avec les espaces. Elle offre une grande diversité d'appropriation, de langage. La danse verticale dialogue avec son environnement, questionne ses architectures, crée un déplacement extraordinaire.

Cette discipline artistique est un outil propice à l'imaginaire. Que cela soit dans une salle ou dans un espace public, elle lui redonne une dimension, un volume, un poids, une compréhension... Le traitement du lieu est un des signes distinctifs d'une œuvre. Ici avec la danse verticale, nous pouvons parler d'un espace dramatique trouvé ou retrouvé.

Dans des variantes plus ou moins illustratives ou naturalistes, et pouvant aller jusqu'à l'abstraction, l'artiste au-delà d'une localisation des actions d'un drame, instaure un environnement et une résonance favorisant ou prolongeant la perception de l'œuvre représentée. Mais elle permet aussi d'établir une relation sensible entre ce qui est donné à voir et les spectateurs. En quelque sorte, de procéder à une organisation du regard.

LA DANSE VERTICALE EST UN ART URBAIN ORIGINAL ?

Le mouvement du monde appelle notre mouvement intérieur. Le déplacement de toutes les limites anciennes nous place dans un état mêlant vertige et confinement ; c'est une injonction au mouvement. Il place chacun de nous devant une situation extrême qui exige réactivité, créativité, invention joyeuse.

Cette inconstance de l'espace provoque le corps et l'intelligence qui dansent les déformations de l'environnement, dans une adaptation immédiate et intuitive aux dérèglements des limites.

RENCONTRES ET MAILLAGES ARTISTIQUES ?

La danse verticale croise aujourd'hui d'autres arts : La sculpture, l'art vidéo, la création sonore, les arts du cirque... Les problématiques abordées dans les créations aériennes amènent les chorégraphes, metteurs en espace, scénographes à des compagnonnages.

Ces croisements déplacent la pratique vers un art urbain qui fusionne des parcours et des disciplines.

LA PRATIQUE DE LA DANSE VERTICALE POUR DES AMATEURS ?

L'apprentissage de cette technique par des amateurs ne nécessite pas de prérequis. Il faut connaître un minimum son corps et les possibilités de celui-ci. Une pratique d'un sport, d'une discipline artistique est un plus non négligeable.

Il s'ajoute obligatoirement un temps pour appréhender la technique : le matériel d'escalade, ses règles et sa sécurité, afin de pouvoir travailler en suspension, en petite hauteur en premier lieu.

La danse verticale s'enseigne aujourd'hui par les pionniers de cette discipline. Elle offre aux publics amateurs une pratique qui ouvre vers de nouveaux espaces de danse et s'appuie sur des compétences liées à l'escalade.

Cette technique est engagée physiquement, elle peut bousculer les repères.

Ce travail à la verticale enrichit les amateurs dans leur pratique au sol qui lui même s'en trouve nourri.

C'est une discipline exigeante tant au niveau physique que mental, exigeante aussi pour la gestion de sa sécurité et celle de ses partenaires.

La danse verticale est le lien entre beaucoup d'univers. Elle est à la croisée de différentes pratiques, et est pour cela intéressante à développer et enseigner.

UN TEMPS INDISPENSABLE D'APPRENTISSAGE POUR APRIVOISER CETTE TECHNIQUE ?

Les cours et les stages démarrent, la plupart du temps, par un échauffement qui met le corps dans une disponibilité due à ce travail vertical si particulier.

Des exercices dynamiques et un renforcement musculaire sont proposés. Il est important d'identifier les qualités des stagiaires quand ils sont au sol afin qu'ils puissent les exercer dans un baudrier.

Des gestes simples, facilement repérables sont proposés afin de pouvoir ensuite les transposer, les ressentir et les appréhender.

Lors de la formation, la présentation du matériel et des risques est détaillée tout au long de la séance. Ils font partie intégrante de la formation. Il faut prendre tout de suite de bons réflexes et de bonnes habitudes afin de maîtriser au mieux cette technique.

Les propositions présentées amènent chacun, sur des temps définis, à explorer et à improviser. Ces temps sont nécessaires pour adhérer et comprendre cette technique qui nous met dans un autre espace, nous donne une autre conscience de notre corps, de nos gestes et de nos sensations.

Tout ce temps est indispensable. Il permet par la suite de suivre une consigne, une proposition, une écriture afin de pouvoir la reproduire, la dompter, l'interpréter, la faire sienne.

LES PROFESSIONNELS DE LA DANSE PARLENT DE CETTE TECHNIQUE

Les notions d'espace, de volume, de lignes, de poids sont omniprésentes dans les danses au sol. La pratique du baudrier, au travers de la danse verticale, concrétise ces notions comme des terrains d'expérimentation : un espace d'évolution en réelle 3D, en volume, un rapport au poids en lien direct avec la gravité, évoluer dans/ sur différents plans (le mur devient un sol, chaque facette d'une structure en 3D peut devenir un sol), être finalement dans un environnement pluridimensionnel donnent à ces notions tout leur sens :

Les 2 pieds posés au sol, en appui, on apprend à créer du volume, à dessiner l'espace, à donner à voir des lignes au-delà de soi, à ne pas danser « à plat »

Le poids posé dans le baudrier, en appui sur une façade verticale, horizontale, oblique, le poids donné à la gravité, la capacité à donner à voir son propre volume, faire vivre le volume autour de soi, partout (les notions de sol, ciel, devant, derrière, sont tout autres puisque mouvantes en baudrier), la capacité à dessiner l'espace, à donner à voir des lignes au-delà de soi, est primordiale.

On ne peut pas s'inscrire en 2D dans un espace en 3D. C'est déjà vrai quand on danse au sol, mais en l'air, c'est encore plus flagrant : c'est une attention, une vigilance permanentes, qui de fait, enrichissent les qualités du danseur au sol, son rapport aux plans, aux directions, à son centre, aux nouveaux appuis qu'il peut solliciter, à la conscience de son corps, de son volume dans l'espace.

Le travail en baudrier est comme un révélateur des fondamentaux de la danse au sol ; fondamentaux qui eux-mêmes nourrissent la qualité de mouvement de la danse verticale.

Marion Soyer

La Danse Verticale m'a permis de voir le monde autrement, d'ouvrir mon regard, de jouer avec ses perspectives.

Tout ce qui m'entoure devient l'objet d'une danse : un arbre, un mur, un pont, une falaise, un bâtiment, un château ... Ces espaces - impossibles d'accès pour tout un chacun - sont alors rendus accessibles. Lorsque je danse dans l'espace public, mon corps crée un dialogue intime et sensuel avec l'architecture rencontrée, avec la nature abordée.

Dans ce dialogue, je les utilise comme support à ma danse. Ces architectures vont être miennes. Je vais les connaître dans leurs moindres détails, dans toutes les aspérités proposées. Elles vont faire parties de moi: du petit trou du mur, à la rainure d'une fenêtre, à la douceur ou rugosité d'une pierre. En échange, je permets aux passants, aux spectateurs de découvrir d'une autre manière, les espaces, les volumes, les reliefs d'une architecture.

Lors de ces expériences corporelles, j'ai le plaisir de la suspension et du vide. Mon corps est en relation concrète avec les éléments et le climat et donc par conséquent, ma danse est influencée par le vent, la pluie, la chaleur, ...

La Danse Verticale a la contrainte du baudrier et de la corde. C'est une sensation réelle qui est parfois douloureuse. Je dois lutter sans cesse pour trouver de la fluidité et de la créativité dans mes mouvements, et en même temps, elle m'offre une liberté dans l'espace en m'ouvrant un paysage immense et vertigineux.

Francisca Alvarez

La danse verticale me parle particulièrement et personnellement à plusieurs endroits, qui me sont essentiels dans l'ensemble de ma démarche aujourd'hui.

Pour commencer, elle est pour moi un décalage, un détournement.

Un décalage du corps dans son environnement, du corps dans le monde, donc on peut dire de l'être humain dans son rapport au monde.

De ce décalage, la relation physique et charnelle du corps avec son environnement, jusqu'au mobilier qui l'entoure, me parle particulièrement, comme un dialogue physique de l'être humain avec le monde, avec son monde.

A travers cela, c'est un détournement des espaces investis, des architectures habitées dont il s'agit.

Ce détournement s'appuie sur le réel, le concret. Ce qui me parle aussi particulièrement.

Ce réel (le mur, la fenêtre, le tronc de l'arbre...) qui « ne fait pas de cadeau », mais qui en est un, de cadeau, pour ensuite le transformer, pour en jouer.

Et puis, pour poursuivre ce que je vis c'est qu'il y a de l'abandon dans la danse verticale.

De l'abandon dans le sens où « l'appui » fondamental de cette danse, c'est de confier son poids à un baudrier, à l'accroche plus exactement. Je suis portée. Je ne suis plus « seule à me porter », quelque chose s'abandonne à cette accroche...

En cela, à cet endroit, il y a pour moi de « l'abandon à ... », et ce, bien évidemment, indépendamment du fort engagement physique exigé. Notion d'abandon à qui nourrit ensuite le cheminement du mouvement, de la danse.

Ainsi, la Danse Verticale me fait vivre du décalage, une relation physique et intime au monde, par le réel de l'environnement, du jeu et de l'abandon à quelque-chose... et ces notions me sont essentielles aujourd'hui dans ma démarche.

Mes outils de travail de la danse verticale tracent des lignes : cordes, câbles, élastiques et aussi la nuit des faisceaux lumineux... qui créent des chemins nouveaux, des liens entre des points dans l'espace urbain ou sur le plateau d'un théâtre.

La disposition des danseurs crée des perspectives, propose des points de vue inédits.

Cette triangulation de l'espace trouve son épiceutre dans l'œil du spectateur, il recompose sa propre géographie du site à partir de son point de vue du spectacle.

Fabrice Guillot

La danse verticale me fait penser à de la danse contact parce qu'en plus de la danse au sol où nous avons le corps, l'espace, et le temps nous avons un partenaire supplémentaire qui est la corde. Cette corde induit un temps différent qui nécessite son écoute.

En tant qu'interprète ce qui m'a frappé en commençant c'est la difficulté à retranscrire les plans, donner l'illusion de marcher sur un mur, et de trouver l'endroit de puissance pour travailler les muscles profonds, une certaine paresse du muscle, alors que lorsqu'on commence tout le corps se tétanise pour chercher cette horizontalité. Il faut lâcher le superficiel pour accéder à la détente des muscles et de la chair.

Ce qui me plaît en accédant au fur et à mesure à cette détente, c'est d'amener du rond, de la douceur, de la sensualité, de la sensation qui a pu être pour moi en contradiction avec la contrainte de la corde au départ.

Cybille Soulier

Dans mon parcours j'ai fait la connaissance d'une compagnie de danse contemporaine basée à Lyon qui utilisait le médium de la danse verticale dans l'un de ses spectacles. L'élévation des danseurs, leur suspension aérienne m'ont fait rêver et j'ai ainsi mis un pied dans cette discipline. C'est donc d'abord par fascination que j'ai voulu essayer cette danse qui paraissait procurer beaucoup de sensations.

La danse verticale est incroyable pour celui qui la regarde. Elle fascine car elle bouscule les habitudes que l'on a de la gravité. Cependant en terme de pratique c'est très différent, nous avons à faire à certaines contraintes, celle du baudrier, de la gestion de l'appréhension, de la fatigue physique...

En terme d'enseignement, elle m'a aidé à mieux ressentir et appréhender les notions de flux, d'écoute de l'élan, de résonance que peuvent avoir les appuis sur le mouvement du corps. Ces notions sont complètement utilisées par la danse contemporaine.

Fanny Gombert

La danse aérienne oblige à une adaptabilité permanente. Il faut passer d'une poussée du pied, à un appui dans le baudrier, au regard qui anticipe l'atterrissage pour effectuer une voltige. En duo, cela demande de gérer en direct, son énergie et celle de son partenaire afin de garantir sa sécurité et la nôtre.

Dans les fondamentaux de la danse en baudrier, je nommerais en premier l'espace pluridimensionnel, avec les explications que j'ai donné plus tôt. J'y ajouterais l'importance du poids, le jeu indispensable d'appuis et d'allègement, de poussées et de retenue. Inévitablement, la relation à l'autre, aux partenaires, que ce soit en contact physique ou visuel, est importante. En danse on parle d'écoute pour définir la grande acuité qu'il faut développer pour être avec, être ensemble ou en décalé, synchrone.

En danse aérienne, une fois de plus, la situation spatiale demande une écoute dans toutes les directions (à gauche, à droite, devant, derrière mais aussi en haut, en bas). Ce qui complexifie la tâche c'est qu'il n'y a pas un centre de scène et un rapport frontal au public. Les repères bougent sans cesse pour tout le monde!

J'ai toujours trouvé que le yoga et la danse verticale s'associaient bien dans la mesure où le yoga insiste sur l'alignement, la puissance du centre. Il permet

aussi de redonner de la longueur et de l'espace dans le corps, là où le travail en baudrier resserre. Il en est de même pour le Pilates et d'autres techniques somatiques. Néanmoins, il faut aussi un bon tonus musculaire pour lutter contre la gravité. Le corps pèse et il faut pouvoir l'alléger en permanence, le rendre mobile et disponible à partir de la puissance musculaire.

Bérangère Roussel

En me positionnant en tant qu'interprète et spectatrice : la danse verticale m'a donné la possibilité d'appréhender et de percevoir l'espace différemment. De jouer avec d'autres possibilités spatiales qui n'existent pas avec la danse contemporaine (au sol). De créer une « réalité renversée ou inversée » - c'est à dire, une perception différente des plans et de la gravité dans un espace partagé en même temps par les spectateurs et les interprètes.

Emilie Harrache

La danse verticale est, selon moi, un exercice de déconstruction et de re-construction.

Au delà des contraintes physiques et matérielles, comme le baudrier, la corde, le rapport au poids, à la gravité, etc... la pratique de la danse verticale nous demande d'être dans une adaptation permanente.

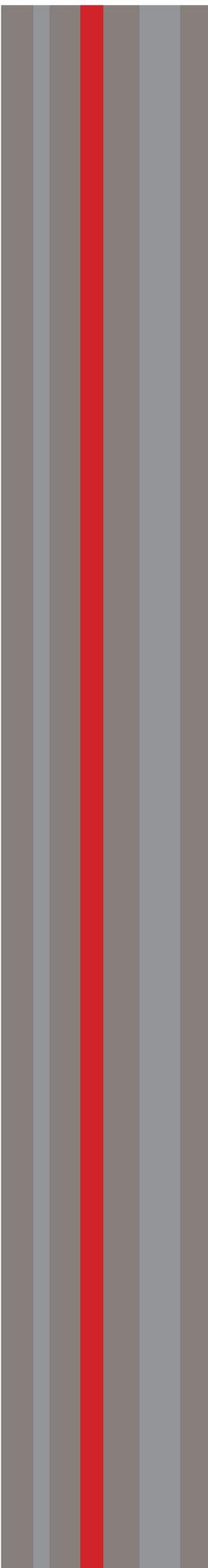
A ces éléments techniques viennent bien sûr s'ajouter la météo, mais également la prise en compte des habitant.e.s, occupant.e.s d'un bâtiment..

Il est important de comprendre dans quel espace et dans quel cadre nous allons évoluer, pour pouvoir être cohérent avec.

Nous n'aurons pas la même approche en milieu naturel que sur un bâtiment public, des bureaux ou sur un immeuble d'habitations.

Cela demande une certaine humilité et une certaine écoute pour faire face à l'environnement qui nous entoure.

Tous ces éléments forment la base, le socle, et nous servent finalement de matière pour la future proposition artistique.



Comment se servir des particularités de chaque lieu pour créer un espace de jeu et se sentir libre d'y danser et d'y évoluer.

Ici plus qu'ailleurs, des contraintes naissent les idées qui viendront enrichir la partition chorégraphique.

Je trouve extraordinaire de réussir à investir un lieu, un espace de vie quotidien, qui, à priori n'était pas pensé pour accueillir un spectacle.

C'est peut-être finalement un des grands défis de la danse verticale.

Lucie Astier

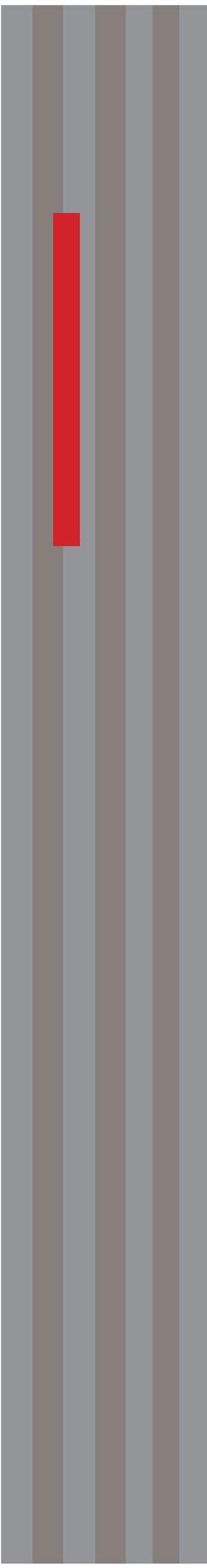
LES RETOURS DE STAGIAIRES

Stage AFDAS 2016 et 2018 de la cie Retouramont / Pôle de Danse Verticale

La pratique de la danse contemporaine m'a donné des clefs pour appréhender la danse verticale, mais aussi une organisation, des fonctionnements qu'il fallait accepter de déconstruire, de remettre totalement en jeu. L'expérience de la danse verticale apporte au danseur contemporain une expérience en dehors de son cadre habituel et bouscule les limites du corps dans ses rapports à l'espace. En dépliant, déployant le temps et l'espace, la danse verticale permet aussi de déployer le champs de ce qui est pensable, d'ouvrir des accès sur des choses impensées du corps, qui vont de soi, renvoyant à des apprentissages ancrés, à des images du corps qu'on ne questionne que rarement. Par exemple : songer à la rondeur de la surface de ses pieds en contact avec le sol en analogie à celle du bassin dans le baudrier... Sa portée a été pour moi riche d'imaginaires, source de transpositions sensibles, d'ouvertures de champs.

Lila Abdelmoumene

J'ai découvert à quel point la danse verticale me convient, pour son univers et les possibilités qu'elle ouvre, dans le mouvement, le langage de la danse, mais aussi dans ses installations, des puzzles, qui requièrent à chaque fois de nouvelles stratégies, comme la technique de la danse à adapter à chaque architecture, jusqu'au simple fait d'être dehors, et de pouvoir avoir les pieds nus, dans la rue. La rencontre avec d'autres arts, d'autres personnes, d'autres rythmes, d'autres techniques, et les univers qui en découlent. Le rapport au volume, à l'architecture comme partenaire. On aborde franchissement de contrainte, comment on renverse



Les principes qu'on subit dans la vie. La relation du corps avec l'architecture. Comment on découvre l'architecture pour se l'approprier et en faire son habitat. Rendre les espaces tangibles. Le rapport à l'espace public, l'ouverture de l'espace. Les enjeux de société: comment on révèle autrement notre espace de vie, comment on invente d'autres usages. La soif d'espace, comment tout lieu devient terrain de jeu. Créer en utilisant l'architecture, le germe de la narration, chaque architecture est une question, une invitation, une provocation. Là où il n'y a plus de mots, la danse est très forte. La poésie qui peut résoudre des questions de société, ou simplement être, pour la beauté qu'elle génère. Enfin, l'espace urbain, où tout le monde passe, tout le monde vit, offre une nouvelle accessibilité à la danse et un rapprochement de l'artiste avec son public.

Sarah Bruat

Tout d'abord merci pour ces deux semaines très enrichissantes humainement et artistiquement. Humainement, car le passé et l'expérience de chacun ont nourri les ateliers et apporté une dimension d'entraide. Artistiquement, car ces ateliers ont mis à l'épreuve mes connaissances et capacités de danseuse, et l'apprentissage en ce qui me concerne, se fait souvent hors de la zone de confort. Le poids et la proprioception sont perturbés, ce qui m'a conduit vers une nouvelle liberté de mouvement (embryonnaire) mais aussi questionné sur la gravité dans ma danse (sans harnais). Le challenge, pour moi, durant ces deux semaines de stages, aura été d'accepter cette nouvelle gravité et de l'appriivoiser dans ce nouvel espace, que ce soit le mur, le pilier, les quelques centimètres qui me séparent du sol ou l'autre. Mais également d'accepter le côté aléatoire dans l'écriture de ce mouvement suspendu. Ces deux semaines m'ont rappelé l'importance du lâcher prise dans la danse et dans la vie. Alors Merci!

Fanny Coindet

Dans la danse en station debout, les rapports de force sont constamment présents à cause de la

gravité, ils se font beaucoup plus ressentir dans une pratique de danse verticale.

Lutter contre la gravité est impossible, le travail du danseur est de se servir de ses lois pour dépasser cette contrainte, en jouer et à partir de là trouver des «chemins de corps».

La pratique autour des piliers a été particulièrement frappante pour moi, avec la force centrifuge. Si l'on veut pouvoir la contrôler sans se laisser piéger, il faut lui opposer une autre force : utiliser les appuis des pieds pour repousser le pilier mais si le haut du corps est crispé et ne donne pas son poids vers l'extérieur cela ne fonctionne pas, on a besoin des deux directions. A partir du moment où on donne ce poids (par conséquent le bras qui tient la corde ne peut qu'être allongé), on accepte la gravité, on la reconnaît comme telle, elle devient un outil, plus une contrainte. Tout d'un coup le corps qui se fait traverser par ces différentes forces actives et passives s'inscrit dans l'espace.

Une fois vécu cette expérience, quand on revient à une danse «piétonne», tenir en équilibre n'est plus le fruit d'un hasard, on connaît les éléments avec lesquels on travaille. Plus on éloigne dans des directions opposées des parties du corps, moins on ressent la gravité. Les équilibres, déséquilibres, chutes sont beaucoup mieux maîtrisés et les muscles ne s'épuisent pas inutilement, ils ne fournissent que le travail qui est vraiment nécessaire.

Travailler avec le baudrier près du sol m'a permis de me débarrasser de contractions musculaires inutiles dans certains mouvements. Grâce au choix de peser ou non dans le baudrier. Le passage de l'un à l'autre m'a fait prendre conscience des moments où je retenais le poids dans le bassin par conditionnement. Plus tard dans le travail de sol j'ai senti que j'étais capable avec beaucoup plus de finesse d'identifier les tensions inutiles dans certains mouvements en particulier dans les articulations des hanches. Debout, on gagne un ancrage formidable. Le bassin devient éloquentement le lien entre le haut et bas du corps, le centre de gravité paraît plus bas. Les



pieds deviennent plus réactifs au sol.

Le fait de ne pas utiliser uniquement le sol comme support mais les murs, la corde, le corps de l'autre, le corps bouge à 360 °, cela secoue l'oreille interne ! et donne une perception forte d'être un corps en 3D dans un environnement en 3D. Par la suite le simple fait de marcher n'est plus anodin.

On prend conscience de ce vers quoi on se dirige, ce qu'on laisse derrière soi, du support sur lequel on évolue. On fait partie de l'espace qui fait aussi partie de nous.

Lauriane Kereg