

Table des matières

Introduction	XXIII
--------------------	-------

PARTIE 1 L'analyse	2
---------------------------------	---

CHAPITRE 1 Duo chorégraphique et travail de partenaires	4
--	---

1.1 Brève histoire du duo chorégraphique	4
--	---

1.2 Duo chorégraphique et travail de partenaires	10
--	----

1.3 Rôles de porteur et de supporté	14
---	----

Résumé du chapitre	16
--------------------------	----

Suggestions d'exercices	17
-------------------------------	----

CHAPITRE 2 Classification du travail de partenaires	18
--	----

2.1 Travail de partenaires au sol	18
---	----

2.1.1 Supports indépendants	19
-----------------------------------	----

Équilibre assisté	19
-------------------------	----

Promenade en équilibre	20
------------------------------	----

Pirouette assistée	21
--------------------------	----

Montée du sol (ou descente au sol) en équilibre	21
---	----

Manipulation	22
--------------------	----

2.1.2 Supports dépendants	22
---------------------------------	----

Faux équilibre	23
----------------------	----

Tombé en appui	23
----------------------	----

Montée du sol (ou descente au sol) en appui	24
---	----

Promenade en appui	25
--------------------------	----

2.1.3 Supports interdépendants	25
--------------------------------------	----

Contrepoids et contre-appui	26
-----------------------------------	----

Montée du sol (ou descente au sol) en contrepoids (ou en contre-appui)	26
---	----

Promenade en contrepoids	27
--------------------------------	----

2.2	Portés.	27
2.2.1	Portés avec support vertical	28
	Porté sans saut	28
	Saut assisté	29
	Saut attrapé.	30
2.2.2	Portés sans support vertical	30
	Tiré sans saut	31
	Saut tiré (ou poussé ou bloqué) avant le décollage	31
	Saut tiré (ou poussé ou bloqué) après le décollage	34
2.3	Atterrissages	36
2.3.1	Atterrissage sans impact	36
2.3.2	Atterrissage assisté	37
2.3.3	Chute libre.	37
	Résumé du chapitre.	39
	Suggestions d'exercices	40
CHAPITRE 3	Division des portés en phases	41
3.1	Division des portés en phases	41
3.1.1	Préparation	42
3.1.2	Chargement	43
	Distinction entre chargement, montée et décollage.	44
3.1.3	Suspension	45
	Suspension avec un alignement stable	45
	Suspension avec un alignement temporaire	47
	Suspension sans alignement.	48
3.1.4	Déchargement.	49
	Distinction entre déchargement, descente et atterrissage.	50
3.1.5	Conclusion	51
3.2	Deux exemples de division de portés en phases	51
3.2.1	Division en phases d'un porté avec support vertical.	51
3.2.2	Division en phases d'un porté sans support vertical.	54
	Résumé du chapitre.	56
	Suggestions d'exercices	57

CHAPITRE 4 Portrait biomécanique des portés	58
4.1 Force verticale appliquée au sol	58
4.2 L'effort des partenaires	60
4.3 Prise	62
4.3.1 Points d'appui	62
4.3.2 Changements de prise	64
4.4 Déplacements	65
4.5 Rotation	67
4.6 Alignement	67
4.7 Grille d'analyse	68
4.7.1 Exemples de portés analysés à l'aide de la grille	69
Résumé du chapitre	73
Suggestions d'exercices	74
PARTIE 1 Conclusion	75
PARTIE 2 La biomécanique	76
CHAPITRE 5 Force	78
5.1 Définition de la force	78
5.1.1 Amplitude de la force	79
5.1.2 Ligne de force	80
Force résultante	81
Trajectoire courbe	83
5.1.3 Centre de pression	86
5.2 Gravité	88
5.2.1 Gravité et direction du mouvement	88
5.2.2 Gravité et amplitude de la force produite	89
5.3 Élan, <i>momentum</i> et quantité de mouvement	92
5.4 Action et réaction	92
5.5 Résistance et transfert de force	94

5.6	Prise et transfert de force	94
5.6.1	Connexion posturale	95
5.6.2	Friction entre les surfaces	96
5.6.3	Rapport entre la ligne de force et l'angle de la surface d'appui	97
5.7	Force de rotation	99
5.7.1	Rotation et déplacement	102
5.7.2	Rotation et inertie	103
	Résumé du chapitre	106
	Suggestions d'exercices	107
CHAPITRE 6	Équilibre et déséquilibre	108
6.1	Équilibre	108
6.1.1	Centre de masse	109
6.1.2	Base de support	111
6.1.3	Équilibre stable ou précaire	112
6.1.4	Équilibre du système	113
6.1.5	Alignement et recherche d'équilibre	116
	Reprise de l'équilibre en déplaçant le centre de masse	117
	Reprise de l'équilibre en déplaçant la base de support	118
	Reprise de l'équilibre en déplaçant les centres de pression	118
6.1.6	Recherche de l'équilibre du système	119
6.2	Déséquilibre	122
6.2.1	Déséquilibre et direction du déplacement	123
6.2.2	Déséquilibre et rythme du déplacement	124
6.2.3	Déséquilibre et amplitude du déplacement	125
6.2.4	Maintien du déplacement	126
	Résumé du chapitre	128
	Suggestions d'exercices	129
CHAPITRE 7	Leviers	130
7.1	Levier	130
7.1.1	Types de leviers	132
7.1.2	Articulations du corps comme leviers	133
	Coude : levier inter-moteur	134
	Chevilles : levier inter-appui	135
	Colonne vertébrale : levier inter-appui	137

7.2 Effet du levier sur l'effort du porteur	138
7.2.1 Stratégies pour diminuer l'effort du porteur	140
Compensation structurelle	140
Pression abdominale	141
Résumé du chapitre	143
Suggestions d'exercices	144
PARTIE 2 Conclusion	145
PARTIE 3 La technique	146
CHAPITRE 8 Notions techniques propres à chaque phase	149
8.1 Notions techniques relatives à la préparation	149
8.1.1 Rythme comme signal	149
8.1.2 Contact précoce	151
8.1.3 Distance horizontale entre partenaires	152
8.1.4 Rapport vertical entre partenaires	153
8.1.5 Appel du poids	155
8.2 Notions techniques relatives au chargement	156
8.2.1 Établissement des points d'appui	156
8.2.2 Mise en tension	156
8.2.3 Prise en charge du poids	157
8.2.4 Déplacement horizontal du poids	158
8.2.5 Coordination des actions	159
8.2.6 Rapport vertical durant le chargement	160
8.2.7 Distinction entre direction chorégraphique et direction mécanique	161
8.2.8 Changement de rôle durant le chargement	161
8.3 Notions techniques relatives à la suspension	162
8.3.1 Suspensions avec alignement stable	162
Multiples changements de position	163
Position du supporté moulée au porteur	164
Perte de la référence gravitaire	164
8.3.2 Suspensions avec alignement temporaire	165
8.3.3 Suspensions sans alignement	166

8.4	Notions techniques relatives au déchargement	167
8.4.1	Point de non-retour	167
8.4.2	Signal annonçant le déchargement	168
8.4.3	Hauteur du supporté au début du déchargement	168
8.4.4	Déchargement graduel après l'atterrissage	169
8.4.5	Changement de rôle durant le déchargement	170
8.5	Notions techniques relatives à la conclusion	171
8.5.1	Rôle du porteur durant la conclusion	171
8.5.2	Changements de prise entre deux portés	171
	Questions pour nourrir la discussion durant le travail pratique	173
CHAPITRE 9	Notions techniques sur les prises	174
9.1	Analyse de certaines prises communes	174
9.1.1	Étreinte	174
9.1.2	Plateau sur les bras du porteur	175
9.1.3	Plateau sur les cuisses du porteur	176
9.1.4	Plateau sur l'épaule	177
9.1.5	Préhension à la taille du supporté	179
9.1.6	Plateau à bout de bras	181
9.2	Instabilité d'une prise	183
9.2.1	Point d'appui qui glisse	183
9.2.2	Poids mal distribué	184
9.2.3	Position du supporté en déséquilibre sur le porteur	184
9.2.4	Perte de la connexion posturale	185
9.3	Planification des prises	186
9.3.1	Installation séquentielle des points d'appui	186
9.3.2	Priorisation des points d'appui	187
9.3.3	Main offerte et main prenante	188
9.4	Changements de prise	189
9.4.1	Prises transférées	189
9.4.2	Prises glissées	189
9.4.3	Prises roulées	191
9.4.4	Prises interrompues	192

9.5 Inconfort d'un point d'appui	192
Questions pour nourrir la discussion durant le travail pratique	195
CHAPITRE 10 Notions techniques sur les portés en déplacement ou en rotation	196
10.1 Portés en déplacement.	196
10.1.1 Porté statique avec une préparation statique	197
10.1.2 Porté statique avec une préparation convergente	197
10.1.3 Transport à partir d'une position statique.	199
10.1.4 Transport à partir du chargement	200
10.1.5 Transport avec une préparation parallèle	200
10.1.6 Franchissement	202
10.1.7 Conclusion statique	204
10.1.8 Conclusion divergente.	205
10.1.9 Déplacement dans un tracé courbe	206
10.2 Portés en rotation.	207
10.2.1 Amorce de la rotation à partir d'une position statique	207
10.2.2 Amorce de la rotation durant le chargement	207
10.2.3 Atterrissage d'un porté en rotation dans une trajectoire linéaire	209
10.2.4 Atterrissage d'un porté en rotation dans une trajectoire courbe	210
10.2.5 Conclusion avec rotation du supporté	211
Questions pour nourrir la discussion durant le travail pratique	212
CHAPITRE 11 Technique pour le travail de partenaires au sol.	213
11.1 Technique pour les supports indépendants.	213
11.1.1 Équilibres assistés	213
Proprioception comme source d'information.	215
11.1.2 Promenades en équilibre.	216
11.1.3 Pirouettes assistées	218
Amorce de la rotation	218
Maintien de l'équilibre durant la rotation.	220
Prolongement de la rotation.	221
11.1.4 Montées du sol (ou descentes au sol) en équilibre	222
11.1.5 Manipulations	224

11.2	Technique pour les supports dépendants	224
11.2.1	Faux équilibres	224
11.2.2	Tombés en appui	225
11.2.3	Montées du sol (ou descentes au sol) en appui	229
11.2.4	Promenades en appui	231
11.3	Technique pour les supports interdépendants	232
11.3.1	Contrepoids et contre-appuis	232
11.3.2	Montées du sol (ou descentes au sol) en contrepoids (ou en contre-appui)	234
11.3.3	Promenades en contrepoids	235
	Promenade en contrepoids avec une préparation convergente. . . .	237
	Promenade en contrepoids avec une conclusion divergente.	238
	Questions pour nourrir la discussion durant le travail pratique.	239
CHAPITRE 12	Technique pour les portés avec support vertical	240
12.1	Technique pour les portés sans saut.	240
12.1.1	Portés sans saut avec préparation statique	244
12.1.2	Portés sans saut avec préparation convergente	245
12.2	Technique pour les sauts assistés.	246
12.2.1	Sauts assistés avec préparation statique	251
12.2.2	Sauts assistés avec préparation convergente	251
12.3	Technique pour les sauts attrapés	252
12.3.1	Sauts attrapés avec préparation statique.	255
12.3.2	Sauts attrapés avec préparation convergente	256
12.4	Technique pour les portés avec plusieurs porteurs.	257
	Questions pour nourrir la discussion durant le travail pratique.	261
CHAPITRE 13	Technique pour les portés sans support vertical	262
13.1	Technique pour les tirés sans saut	262
13.1.1	Tirés sans saut avec une préparation statique	263
13.1.2	Tirés sans saut avec une préparation convergente.	266
13.2	Technique pour les sauts tirés (ou poussés ou bloqués) avant le décollage.	267
13.2.1	Sauts tirés dans un tracé courbe.	272
13.2.2	Tours en l'air assistés	274
13.2.3	Sauts tirés-attrapés	276

13.3 Technique pour les sauts tirés (ou poussés ou bloqués) après le décollage	277
Questions pour nourrir la discussion durant le travail pratique	280
CHAPITRE 14 Technique pour les atterrissages	281
14.1 Atterrissages sans impacts	282
14.2 Atterrissages assistés	285
14.3 Atterrissages en chute libre	288
14.4 Atterrissages d'un porté avec plusieurs porteurs	290
14.5 Atterrissages en catastrophe	291
Questions pour nourrir la discussion durant le travail pratique	294
PARTIE 3 Conclusion	295
PARTIE 4 Le relationnel	296
CHAPITRE 15 Penser ensemble	298
15.1 Construction d'une représentation de la chorégraphie	299
15.1.1 Sources d'information	300
15.1.2 Types d'information	301
15.1.3 Gestion de l'information	303
Biais	303
Première impression	304
Valeur de l'information	305
Détail de l'information	306
Informations contradictoires	307
Écart entre directives et résultat	307
15.2 Deux individus, deux représentations, un résultat commun	309
15.2.1 Représentations asymétriques de la chorégraphie	309
15.2.2 Parties communes des représentations de la chorégraphie	310
Ordre séquentiel des actions	310
Conduite du mouvement, leadership et <i>followership</i>	311
15.2.3 Différence entre un mouvement en duo et un mouvement en solo	314
Résumé du chapitre	316
Suggestions d'exercices	317

CHAPITRE 16 Être ensemble	318
16.1 Communication verbale	319
16.1.1 Partage de concepts communs	319
16.1.2 Prise de parole	320
16.1.3 Tour de parole	321
16.1.4 Négociation, compromis et adhésion	322
16.1.5 Œil extérieur comme arbitre	323
16.2 Dialogue sensoriel pendant l'exécution	324
16.2.1 Anticipation et constance	324
16.2.2 Lecture visuelle	325
16.2.3 Lecture proprioceptive	326
16.2.4 Éloquence corporelle	327
16.2.5 Empathie motrice	329
16.2.6 Prolongement de sa danse dans l'autre	329
16.2.7 Compatibilité	330
16.2.8 Réciprocité	331
16.3 Aspects affectifs du travail de partenaires	331
16.3.1 Ambiance de travail	332
16.3.2 Crainte des risques physiques	332
16.3.3 Abandon du contrôle à l'autre	334
16.3.4 Malaise par rapport au poids	335
16.3.5 Orgueil et réussite à tout prix	337
16.3.6 Respect des limites de chacun	338
Résumé du chapitre	340
Suggestions d'exercices	342
CHAPITRE 17 Travailler ensemble	343
17.1 Avant l'exécution	344
17.1.1 Contexte de travail	344
Reprise d'une œuvre	344
Création	345
Improvisation	346
17.1.2 Vérification des représentations	347

17.1.3	Préexécution du mouvement	348
	Essai hors contexte	348
	Pratique de la préparation.	349
	Exécution en marquant la chorégraphie	350
17.2	Pendant l'exécution	351
17.2.1	Intention et attention	351
17.2.2	Premier essai	352
17.2.3	Imprévisibilité du partenaire	353
17.2.4	Prises de notes mentales durant l'exécution.	353
17.3	Après l'exécution	354
17.3.1	Évaluation de l'exécution	354
	Concordance entre expérience vécue et expérience anticipée	354
	Effort agréable	355
	Sentiment de contrôle	356
	Évaluation de l'œil extérieur	356
17.3.2	Description du problème.	357
17.3.3	Identification des causes probables du problème	358
17.3.4	Résolution du problème	360
	Approche intuitive	361
	Approche raisonnée	362
	Approche combinée	363
17.4	Maîtrise de la chorégraphie	364
	Résumé du chapitre.	367
	Suggestions d'exercices	369
CHAPITRE 18	Dramaturgie du travail de partenaires	370
18.1	Résolution de problème comme expression de soi	371
18.2	Lien physique entre les partenaires	372
18.3	Travail de partenaires au sol	373
18.3.1	Supports indépendants	373
18.3.2	Supports dépendants	374
18.3.3	Supports interdépendants.	375
18.4	Portés.	377
18.4.1	Portés sans saut	377
18.4.2	Sauts assistés	378

18.4.3 Sauts attrapés	379
18.4.4 Tirés sans saut	380
18.4.5 Sauts tirés, poussés ou bloqués, avant ou après le décollage	380
18.5 Atterrissages	382
18.5.1 Atterrissages sans impact	382
18.5.2 Atterrissages assistés	382
18.5.3 Chutes libres	383
18.6 Cohérence et contrastes	383
18.7 Transitions	384
Résumé du chapitre	387
Suggestions d'exercices	389
PARTIE 4 Conclusion	390
Conclusion	392
Glossaire	395
Médiagraphie	404
Sources iconographiques	411