

La nature a doté chaque création vivante sur notre planète d'un fonctionnement adapté à son état. Seule, une « Personne » a en plus la possibilité de modifier ce fonctionnement primaire dans le temps très court. De plus, dans un temps plus ou moins long, si vous utilisez votre corps à contre-emploi pour réaliser un geste ou une série de gestes, ces gestes répétitifs vous deviendront familiers et faciles. « *Chasser le naturel il revient au galop* ». A votre insu, par répétitions vous êtes revenus vers votre fonctionnement primaire !

Conclusion respectez la création de la nature, vous gagnerez du temps et du bien-être.

Création pédagogique pour l'enseignement des danses en couple

Danse support « Le tango argentin »

- 1) **Professeur**
- 2) **Définition du mot « Danse »**
- 3) **Prologue**
- 4) **Réflexion**
- 5) **Schéma du fonctionnement initial du corps humain**
- 6) **Fonctionnement, initié par la NATURE au corps humain, pour se déplacer (marcher)**
- 7) **Changement de ligne déplacement**
- 8) **Changement d'appui sans déplacement du corps par rapport au positionnement de notre centre de gravité à l'intérieur de notre polygone de sustentation**
- 9) **Termes utilisés pour mon enseignement**
- 10) **Pour danser en couple : La communication**
- 11) **Transcription de la communication appliquée au tango argentin**
- 12) **Composantes pour créer la danse en couple**
- 13) **L'élément fondamental pour « danser » est la musique**

1) Professeur : Les danses dites « de salon » sont le fil conducteur de sa vie. A la fin des années 1980, il rencontre Monsieur Yves LAFON, Maître de Danse à Paris, et suit le cursus de professeur en danses standard et latines en quatre années.

- Le premier janvier 1994, il ouvre son cours à Dinard et Rennes (Bretagne/France).
La formation reçue est basée sur le déplacement des jambes (Pas) pour créer des dessins chorégraphiques au sol ; le bassin et le buste suivent ; la projection du centre de gravité est toujours positionnée entre les deux appuis (pieds)
- Le premier septembre 2002, il abandonne totalement cette philosophie et choisit d'enseigner à partir du fonctionnement prévu par la nature, le déplacement du bassin pour recevoir le centre de gravité aux différents points constituant les chorégraphies en tango argentin et autres danses en couple ou à deux (comprenant les standards et latines)

Le bassin et le buste avancent, les jambes suivent et assurent l'équilibre.

2) Définition du mot « Danse » : Action d'exécuter un ensemble de mouvements du corps volontaires et rythmés, généralement accompagnée d'une musique ou d'un chant (Larousse) ; mouvoir le corps en cadence.

3) Prologue : Sous l'appellation « apprendre à danser en couple », nous apprenons la technique d'une danse, puis d'une autre, etc. ... sans imaginer une relation possible entre elles ! *Pourtant toutes les danses en couple appartiennent à la même famille. La danse est universelle.*

« DANSE » est le nom générique définissant plusieurs familles (variantes ou styles). Cela peut sous-entendre une base d'enseignement initiale...

Avec l'enseignement universel que je propose, la famille des « danses populaires », et spécifiquement « les danses en couple », utilisant des codes et déplacements identiques ou comparables, peuvent donc bénéficier d'un enseignement de base qui donne la possibilité d'accéder et danser rapidement, sans autres cours, toutes les variantes.

4) Réflexion :

La nature a doté notre corps d'un fonctionnement spécifique, logique, basique comme pour chaque espèce vivante. Notre corps ne peut être remplacé. Nous l'utilisons pour l'ensemble de nos activités. Ceci est difficilement contestable.

« *Lors du deuxième déplacement de notre vie, naturellement, tous les humains déplacent leur bassin, (le buste suit), vers l'avant pour créer le déplacement. Une de nos jambes accompagne et assure notre équilibre à la fin ce déplacement (chute). Nous avons marché.*

Nous avons tous découvert ce mouvement naturel que nous avons utilisé lors de notre première année. Les humains se différencient des autres espèces par leur faculté à modifier les « choses » dans le temps « court ». Combien d'années après, pour de multiples raisons, la majorité d'entre nous avons d'abord placé une jambe en avant, puis « tracté » notre corps ? ...

Ils existent donc deux moyens de se déplacer :

Proposition 1 / loi naturelle :

Notre bassin par son déplacement entraîne avec un léger retard le buste d'un point « A » à un point « B ». A la fin de la projection du corps, chute sécurisée, une de nos jambes se place naturellement à la verticale de notre centre de gravité, assurant notre équilibre (loi de la pesanteur).

- **Lorsque vous avancez votre corps, vos jambes suivent.**

Proposition 2 / évolution éventuelle :

Nos jambes par leur mise en mouvement « transportent le corps d'un point « A » à un point « B »

- **Lorsque vous avancez vos jambes, votre corps suit.**

Le choix est libre. **La proposition « 1 » est naturelle** (*fonction primaire*) et permet, dans les danses en couple », le déplacement des appuis du couple sur deux lignes parallèles au sol (base naturelle), avec une impossibilité physique de se marcher sur les pieds.

Pourquoi faire compliqué si on peut faire simple ? Une proposition différente

5) Schéma du fonctionnement initial du corps humain

"Si chacun fait bien ce qu'il a à faire alors l'ensemble fonctionnera bien"

Le fonctionnement naturel et hiérarchique du corps humain dans notre mémoire primaire; équivalent à une pyramide Taylorienne.

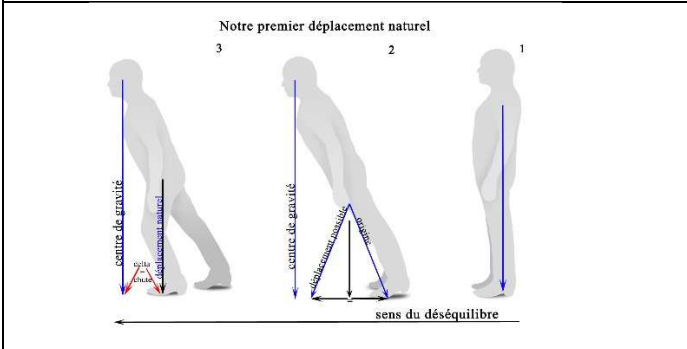
Version pour la danse en couple

.....

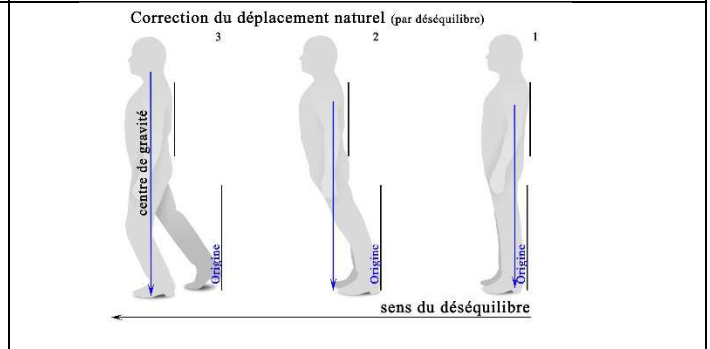


6) Fonctionnement, initié par la NATURE au corps humain, pour se déplacer (marcher)

Rappel : lors de votre premier déplacement, libre et sans accrochage immédiat, voilà ce que vous avez fait



Rappel : lors de votre deuxième déplacement primitif, libre et sans accrochage immédiat, voilà ce que vous avez fait :



Vous avez avancé le haut du corps qui a tiré votre bassin (centre de gravité). Lorsque la projection de votre centre de gravité sort de votre polygone de sustentation (pointe de vos pieds), votre cerveau commande la mise en mouvement de vos jambes, (l'une après l'autre ...), pour essayer d'éviter la chute qui est inévitable, suivant l'intensité de la force de projection, sans une aide extérieure.

Votre subconscient qui a intégré l'expérience précédente, vous « invite » à avancer votre bassin qui est le lieu de votre centre de gravité. Le haut du corps est tiré avec retard (souplesse liaison buste/bassin).

Lorsque la projection de votre centre de gravité "sort" de votre polygone de sustentation (surface au sol du polygone délimité par vos appuis), une de vos jambes se met en mouvement et se positionne naturellement à la verticale de votre centre de gravité (pesanteur), au moment de votre chute (verticale) provoquée par la perte de vitesse du "lancer initial" de votre bassin *sans aucune action volontaire de votre cerveau.*

Intérêt de « marcher » avec le déplacement prioritaire de notre bassin.

Avec le déplacement du bassin, le centre de gravité se retrouve toujours dans le polygone de sustentation, lors du positionnement de la jambe libre en réception. L'équilibre est assuré, le subconscient ne réagit pas. On peut dire que la chute provoquée par ce déséquilibre a été sécurisée. On est stabilisé et, notamment dans le tango argentin, on peut immédiatement jouer avec la jambe libre en harmonie avec le ressenti musical.

Résultat : Depuis une position initiale, nous nous sommes déplacé en projetant notre corps dans l'espace libre et sécurisé, sans énergie inutile, en confiance, notre subconscient étant au calme n'a pas programmé un lancer de jambes pour prévenir une éventuelle chute.

Analyse 1 : la marche avec le déséquilibre "inné primaire"

Origine de la proposition : l'art de marcher appliquée au tango argentin

Méthode « LEGOFFJOHAN »

Dans cette méthode, le point de départ est la possibilité naturelle de nous mouvoir en position verticale « le déplacement inné primaire ». Ce n'est donc pas une nouveauté. C'est notre première découverte importante au début de notre vie, notre autonomie dans la marche.

Marcher, mon analyse (Yves LE GOFF)

Ce déplacement inné primaire est utile et confortable pour danser en couple, (position "abrazo"). Les appuis latéraux sont face à face, non décalés. Je dénomme la danse en couple « véhicule couple ».

Rappel

- La marche ? : Action de marcher ; marcher : se déplacer en mettant un pied devant l'autre (Larousse).

Ma perception : Une personne qui déplace son corps avec un changement d'appui par la création d'un déséquilibre. Ce déséquilibre est initié par la projection du centre de gravité, (le bassin), dans une direction choisie (en général, frontal ou, possible, latéral).

Le mouvement de la marche est acquis, en général, au cours de la deuxième année de la vie, permettant le déplacement dans une direction déterminée.

- Marcher est un enchaînement de déséquilibre

Aujourd'hui, avez-vous réalisé ?

- Lorsque vous « trébuchez » ... les jambes s'actionnent pour se placer au bon endroit et essayent d'éviter la chute, sans volonté / souhait de les placer ... Il n'est donc pas nécessaire dans la danse, donc dans la vie, de les positionner en avant pour se déplacer.

- Lorsque vous montez un plan incliné ... inconsciemment on incline notre tronc (de la tête au bassin) vers l'avant. Si on redresse notre tronc dans la verticalité, le bassin va avancer, les jambes vont suivre sans dépasser la verticalité, le seul effort sera de soulever le corps, le confort sera évident.

- Lorsque vous descendez ce plan incliné ... inconsciemment ou consciemment pour ne pas risquer la chute, vous vous redressez ! C'est bien.

... Sur un sol glissant, franchir « d'un grand pas » une distance, cela provoque une belle glissade !

Vérification - recréer le deuxième déplacement primitif :

Une personne "A" est en position d'équilibre, appuis assemblés au sol, avec la seule énergie nécessaire pour se maintenir dans cette position, de préférence les yeux fermés pour ne pas être distraite par la vie extérieure.

Une personne "B" va créer le déplacement du bassin de la personne "A" en exerçant une poussée "Frontal" avant ou arrière (vive mais sans force exagérée) à hauteur du bassin (centre de gravité).

On constate que la personne "A", dans cette chute « provoquée », réalise à l'identique le deuxième déplacement inné primaire.

- La chute a été sécurisée par le retard du haut du corps (notre centre de gravité à la sortie de sa base de sustentation est en avance sur le positionnement du haut du corps)
- Une de nos jambes, en suivant naturellement la loi de la pesanteur (masse), a reçu notre corps à la perpendicularité de son point d'accrochage (hanche/bassin). Le point de projection de notre centre de gravité est placé environ au centre de ce nouvel appui qui est le nouveau polygone de sustentation. On est stabilisé.

Ce geste peut être renouvelé, les mêmes causes entraînant les mêmes effets, c'est l'autre jambe libérée par le mouvement précédent qui récupérera notre équilibre.

Conclusion : c'est bien un déséquilibre qui va provoquer notre déplacement, une de nos jambes assurent notre verticalité alternativement.

(base de mon enseignement pour la compréhension du tango argentin et autres activités).

L'avancé du bassin de manière continue entraîne le haut du corps avec un très léger retard et, dans l'action de marche, tire la jambe libre.

Lorsque la projection de notre centre de gravité au sol « sort » de notre espace de sustentation, elle crée le déséquilibre ou « une chute sécurisée » ; *(le haut du corps ne doit jamais dépasser la verticalité de notre tronc).*

La jambe libre se place alors naturellement, à la verticalité de son point d'accrochage (loi de la pesanteur).

A la « tombée » du tronc, elle assure le nouvel équilibre en position verticale sur ce seul appui.

Les deux appuis sont séparés de la valeur du déplacement du corps sur deux lignes adjacentes. Nous avons réalisé un **Frontal avant**.

7) Changement de ligne

Renouveler cette expérience avec **une poussée** du bassin vers le côté, la personne "A" est en position d'équilibre, appuis assemblés au sol.

Pré requis : apprendre à votre subconscient que lors du déséquilibre, c'est l'appui placé côté du déplacement qui doit assurer votre prochain équilibre, (côté droit /jambe droite – côté gauche/jambe gauche). Tout autre solution est dangereuse et inconfortable (corps vrillé).

Dans cette chute « provoquée », on constate :

- Naturellement le bassin « entraîne » le buste (le mouvement du buste est systématiquement en retard) et la jambe libre.
- Notre chute est sécurisée par ce retard (notre centre de gravité ne sort pas de sa base de sustentation**)
- La jambe libre (côté déplacement), reçoit notre corps à la perpendicularité de son point d'accrochage (hanche). Le point de projection de notre centre de gravité est placé environ au centre de ce nouvel appui.

Les deux appuis sont sur la même ligne latérale séparés de la valeur du déplacement du corps.

Le résultat et la conclusion sont identiques au déplacement « frontal ». **Nous avons réalisé un déplacement « Latéral, côté libre ».**

Ce geste peut être renouvelé de l'autre côté, les mêmes causes entraînent les mêmes effets, mais c'est l'autre jambe libérée par le mouvement précédent qui récupérera notre équilibre. Il y a déplacement du corps, **mais pas de changement d'appui.**

Renouveler cette expérience avec **une poussée** du bassin vers le côté de la jambe libre, la personne "A" est en position d'équilibre suite à un frontal avant ou arrière. Le résultat et la conclusion sont identiques au

déplacement « frontal » mais les deux appuis se retrouvent sur la même ligne latérale, séparés de la valeur du déplacement du corps. **Nous avons réalisé un déplacement « Latéral, côté libre ».**

Dans ces deux déplacements, frontal ou latéral, une jambe est toujours libre immédiatement. Il est donc facile, dans la pratique du « tango argentin » de jouer dans l'espace et/ou, jouer avec l'appui libre de son ou sa partenaire, une particularité du tango argentin.

Dans cette description de la marche naturelle, nos jambes suivent obligatoirement notre corps. Nous n'avons pas besoin de « faire l'action » de les commander.

Autre information qui se déduit de cette marche, quelle que soit la différence de taille entre les partenaires, le créateur de l'information ne sera jamais en capacité de dépasser les possibilités de déplacement du receveur de l'information. Les déplacements des partenaires seront toujours égaux.

Particularité : Il existe aussi le latéral côté fermé.

1) qui se réalise à la suite d'une position latérale.

o Il y a un double changement d'appui dans le même moment de déplacement, intégré dans par notre subconscient.

2) qui se réalise à partir d'une position frontale, un seul changement d'appui sans changer l'orientation du bassin.

o Ce latéral ne peut être doublé et impose un prochain déplacement en frontal, dans le sens de l'appui libre.

8) Changement d'appui (hors les déplacements "frontal" ou "latéral") ; sans déplacement du corps par rapport au positionnement de notre centre de gravité à l'intérieur de notre polygone de sustentation.

- Savez- vous comment se déplace un unijambiste équipé d'une « jambe de bois » (prothèse non articulée) ? Après avoir transféré son corps sur sa prothèse positionnée dans la verticalité de son centre de gravité, il réalise un déplacement frontal avec réception « naturelle » sur sa jambe libre (automaticité) dans la verticalité de son nouveau centre de gravité. Par un mouvement (déplacement) **vertical** d'élévation sur sa jambe valide, sa « prothèse », libérée de son blocage au sol, se place dans la verticalité de son point d'accrochage (effet de la pesanteur). Il peut alors se poser sur cet appui pour un nouveau déplacement frontal « naturel ».

Ce mouvement que je dénomme « **déplacement vertical** » est le supplément à apprendre et à intégrer pour la pratique du tango argentin et toutes les danses en couple, sans exception.

Fonctionnement dans la danse en couple : Pour repositionner la jambe libre près de la jambe utile (jambe d'appui), on doit s'élever avec une « forte » inspiration pour grandir le buste vers le haut (sans "décoller" l'appui au sol). A l'expiration/relâchement on se posera sur cette jambe libre qui a rejoint naturellement la verticale de son point d'accrochage. C'est un déplacement, on change obligatoirement d'appui (analogie avec le déplacement frontal ou latéral).

Nous utiliserons cette technique dans toutes les danses pour informer notre partenaire du changement d'appui au positionnement vertical de la jambe libre.

9) Termes utilisés pour mon enseignement : Cette philosophie d'enseignement impose un autre vocabulaire en comparaison avec l'enseignement standard.

- Le mot « pied » est remplacé par « appui au sol ou appui »

Les éléments des déplacements « chorégraphiques » (dessins au sol) sont définis par :

- Frontal avant et son opposé Frontal arrière.
- Latéral côté libre et son complément Latéral côté fermé. *Les termes "droite & gauche" ne sont pas utilisés. Ils sont source de confusion.*
- Vertical (vers le haut). (Son opposé >> vertical (vers le bas) n'a pas la même fonction).

Ces cinq appellations, complétées par l'action du buste en rotation, associées ou non avec différentes intensités d'impulsions, permettent de réaliser tous les déplacements possibles et toutes les propositions du tango argentin.

Intérêt dans la pratique des danses en « abrazo ».

Toutes les danses en couple se dansent en « base naturelle », esthétique et confort, sur deux lignes de déplacement au sol. Cet objectif est réalisable avec notre enseignement. Elles sont généralement pratiquées en quatre lignes de déplacement au sol (avec les lignes intérieures entrecuissées).

Le tango argentin se danse en position déboîtée avec les variantes suivantes :

- quatre lignes de déplacement au sol en « base naturelle » ou en « base croisée » ou,
- trois lignes de déplacement au sol en base croisée ou,
- deux lignes de déplacement au sol en « base naturelle » (résolution de la « salida » ou position ponctuelle, temporaire, « jeu » souhaité par le « créateur du mouvement

10) La Communication

Cette appellation (extrait « Le petit Larousse ») est devenue générique pour définir plusieurs actions différentes :

- établir une relation avec autrui,
- liaison et conversation téléphonique,
- action de communiquer, transmettre quelque chose à quelqu'un,
- moyens et techniques permettant la diffusion de messages,
- promouvoir une activité,
- joindre deux choses, deux lieux (les faire communiquer).

Dans ma proposition, j'utilise deux de ces définitions qui précisent le fonctionnement de la danse en abrazo (en couple) :

- **établir une relation avec autrui**
- **action de communiquer, transmettre quelque chose à quelqu'un**

Dans cette pédagogie pour l'enseignement des danses en abrazo avec le tango argentin comme support, le (la) receveur ne connaît pas les futurs souhaits de son partenaire « créateur du mouvement ». Le couple doit donc connaître la structure de la « communication »

Communiquer, est un élément capital dans la création. C'est une priorité pour ressentir - ensemble -une action ou création.

*Réaliser une action à plusieurs {dans le même cadre} est-ce **communiquer** ? Possible, mais pas fréquent.*

- Vous êtes avec d'autres personnes sur la piste de danse. Il n'existe pas de communication. (danse disco).
 - **Vous dansez seul.**
- Vous êtes avec d'autres personnes pour réaliser la même chorégraphie. Il n'existe pas de communication. (exemple : danses en ligne).
 - **Vous dansez seul.**

- Vous avez choisi de partager ensemble les déplacements de la danse. Vous avez communiqué sur la chorégraphie que chacun connaît. La communication est ensuite aléatoire. (Chorégraphie en couple).
 - **Vous êtes deux à danser.**
- Vous êtes un couple de danse. A chaque instant, vous communiquez sur les variations proposées par le créateur du mouvement. Le receveur du mouvement découvre, (reçoit), les informations proposées et les réalise.
 - **C'est la danse en « abrazo » ou en couple.**

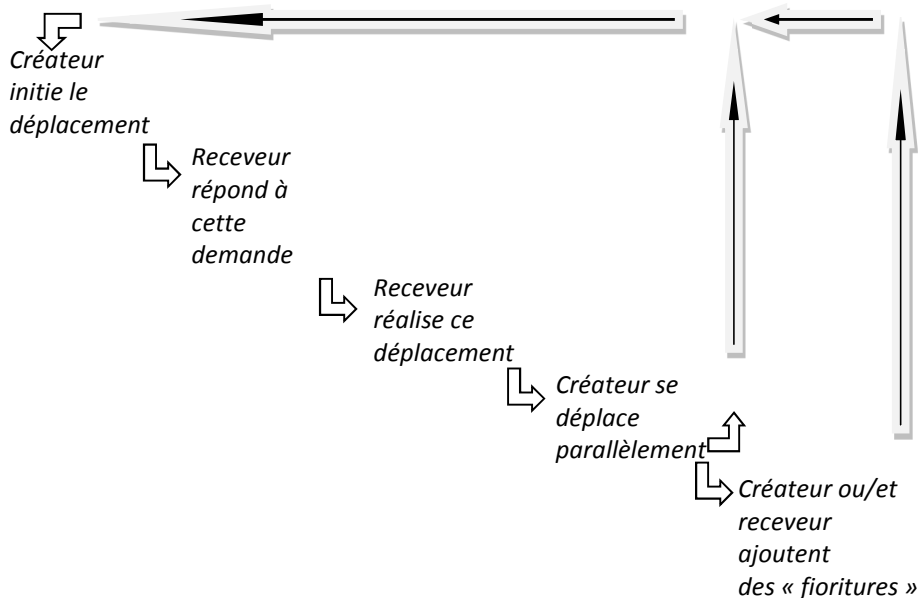
Vos déplacements au sol sont presque simultanés (délai de communication), et vos appuis au sol sont toujours parallèles, pédagogie « LEGOFFJOHAN ».

.....

Dans la danse en abrazo (en couple), le créateur sera d'une grande précision. Toutes les possibilités de danses ne sont proposées que par ses actions de buste, combinées parfois avec la position de son centre de gravité, et transmises par la fixité de ses bras dans l'espace de son buste, sans précipitation dans la gestion de son corps, « communication de l'information ». Son regard assure exclusivement sa gestion de l'espace vis-à-vis des autres danseurs, Le receveur du mouvement concentre son attention uniquement sur la réception de son ressenti en provenance du corps du créateur du mouvement. **Ses sensations déclenchent immédiatement sa réaction, par action d'opposition de ses bras pour déplacer ou mettre son corps en mouvement** « création du mouvement de danse ou du déplacement proposé ».

11) Transcription de la communication appliquée au tango argentin

Les rôles (créateur / receveur) sont interchangeables



En couple : le receveur réalise et met en valeur le mouvement

Variante

Le receveur peut aussi transmettre des informations de création.

12) Composantes pour créer la danse en couple

La danse en couple, (*dénommée aussi : à deux, de salon, de bal...voire définie seulement par les styles : rock, valse, salsas, tango...*), est composée de 3 éléments avec comme lien une structure hiérarchique dépendante et indissociable.

Dans l'**ordre de l'harmonisation**, les 3 éléments qui constituent la danse en couple sont :

- 1 élément immatériel :
 - la musique - (style des déplacements), **peut exister seule, elle ne définit pas la danse en couple.**
- 1 élément matériel :
 - le créateur du mouvement - SEUL, **intègre les variations musicales pour créer des déplacements dans l'espace. Il forme un couple avec la musique, ceci est généralement la définition de la danse.** Il crée et propose le mouvement, par déplacement associé ou/non à une orientation de son buste, suivant son écoute, son interprétation et les variations de la musique.
Par le déplacement de son buste accompagné ou non d'un mouvement du bassin, avec un positionnement fixe de ses bras dans l'espace de son buste, il est à l'origine du mouvement du couple et se placera à la terminaison de ce mouvement par le placement parallèle de ses « appuis au sol ».
Le créateur du mouvement connaît à chaque instant le positionnement au sol des appuis du receveur du mouvement par l'écoute des informations transmises par le haut du corps de son (sa) partenaire.
 - 1 élément matériel :
 - le receveur – reçoit, (décode ou décrypte). Suivant les sensations (impulsions) et orientations transmises par le buste du Créateur, il utilise son bras de contact, (appui sur le bras du créateur), pour créer ses mouvements ou déplacements avec une utilisation de l'action d'opposition de « force/appui ».
 - **Le receveur est en constante recherche de « l'effet miroir » par son positionnement rectangle ou, (à minima), parallèle au « haut du corps » de par les informations transmises par le haut du corps de son (sa) partenaire.**

Le receveur exprime la danse et définit l'expression « danser en couple ».

13) L'élément fondamental pour « danser » est la musique. Sans elle, les danses en couple, ne peuvent exister.

1. La musique : pour les danseurs

- combinaison :
 - du rythme
 - retour périodique des temps forts et des temps faibles, disposition régulière des sons musicaux (du point de vue de l'intensité et de la durée), qui donne au morceau sa vitesse, son allure caractéristique.
 - de l'instrumentation :
 - définit par des instruments référentiels

Cette combinaison définit un style qui sera commun et reconnaissable par les danseurs pour partager un moment festif, avec les déplacements des corps qui décrivent avec leurs appuis (pieds), les dessins au sol préconisés par les anciens.

Le danseur danse. Mais suivant son apprentissage et son niveau, sa relation avec la musique évoluera pour :

- danser en accompagnant la musique,
- danser avec la musique,
- danser dans la musique, osmose avec les musiciens, fonction jazz (création / improvisation).

Les danseurs, (qui ont créés au début du XX^{ème} siècle la majorité des danses en couple actuellement existantes), se sont référés aux quatre critères qui définissent un morceau de musique :

- la rythmique,
- la construction des mesures,
- la vitesse d'exécution,
- l'interprétation.

Dans la même famille musicale, si un ou plusieurs de ces critères sont changés, les danseurs des générations précédentes ont proposé un autre ensemble de déplacements, donc une autre danse.