

La méthode d'enseignement de Wilfride Piollet : une expérimentation de « barres flexibles » (fiche – thème)

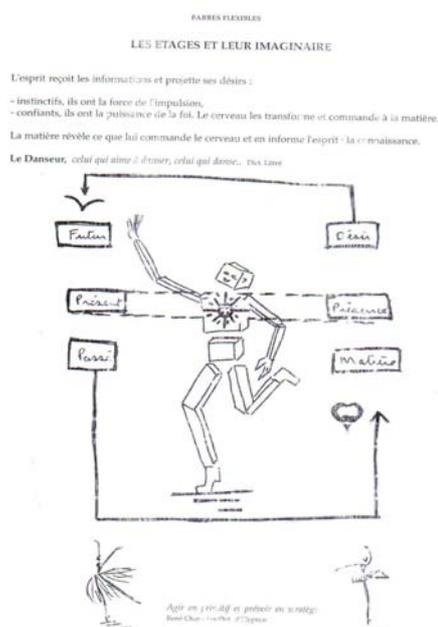
Section 1

Originalité et particularité de cette méthode

Bloc 1

Etages du corps et barre flexible

L'originalité de la méthode d'enseignement de la danse classique mise en œuvre par Wilfride Piollet réside, en autres, dans son refus d'utiliser la barre et le miroir, supports traditionnels dans l'enseignement de la danse classique académique. Elle va alors remplacer ces deux supports par une mise en relation et en opposition de points dans le corps à partir desquels le mouvement s'organise. Cette ligne fictive entre deux points est appelée une « barre flexible », selon des termes empruntés à un poème écrit en 1986 par le poète René Char, et dédié à Wilfride Piollet et Jean Guizerix. Cependant, il ne faut pas croire que ces points sont désignés au hasard dans le corps. Ils prennent sens dans une conception du corps proposée par Wilfride Piollet : un corps à « trois étages » matérialisés par l'étage de la tête, du cœur et du bassin.



Wilfride Piollet, *Barres flexibles*, p.15

Cette conception du corps doit être interrogée au regard du parcours professionnel de cette artiste (fiche artiste « Wilfride Piollet, danseuse étoile, chorégraphe et pédagogue »). En effet, sa pratique de danseuse, mêlée aux nombreuses rencontres qu'elle a pu faire, lui a permis d'entrevoir une autre façon de travailler et de s'échauffer en danse classique.

Bloc 2

Se préparer physiquement : Lâcher la barre et observer son poids

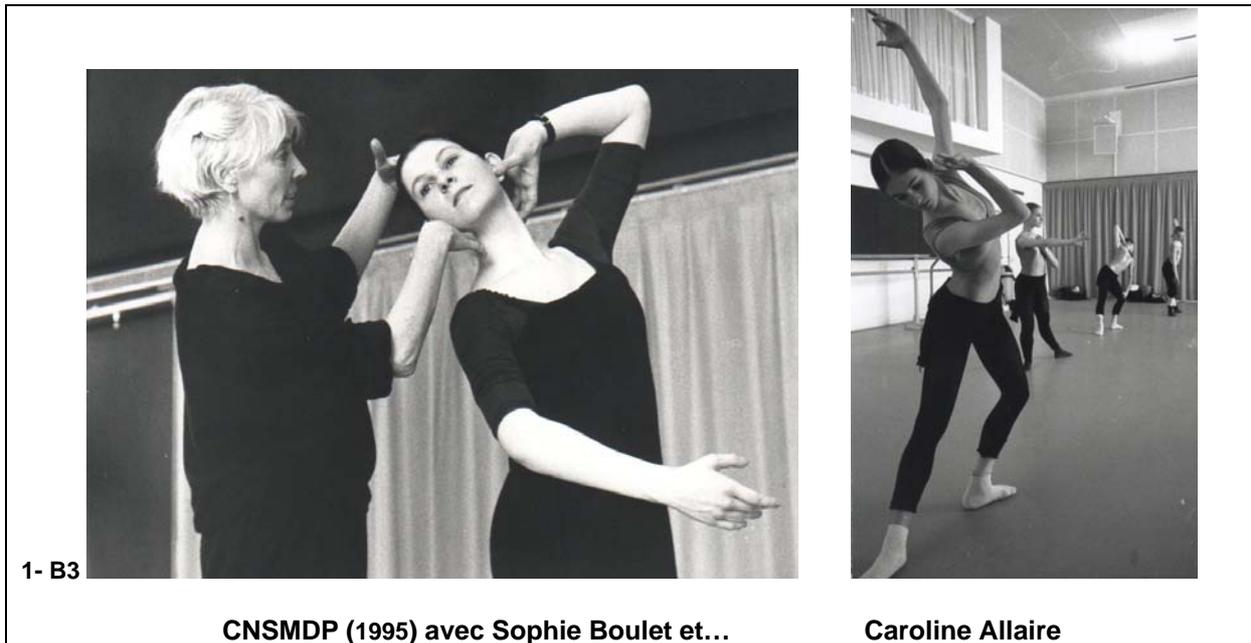


1- B2 Wilfride et Jean s'entraînent dans les couloirs de l'Opéra (1979)

Plusieurs rencontres vont amener Wilfride Piollet à remettre en cause l'utilisation de la barre dans la préparation du danseur. Lors de sa rencontre avec Merce Cunningham à l'Opéra de Paris, elle découvre et approuve l'efficacité de s'échauffer sans se tenir à la barre. Puis, dans ces années-là, elle va également être sensibilisée à une autre façon de se préparer physiquement. La première de ces expériences a été vécue comme un bouleversement physique. Alors qu'au cours d'une répétition de *Moors' Pavane* (1972) Wilfride Piollet regardait Sarah Stackhouse, danseuse de la troupe de José Limon, lui montrer un enchaînement, celle-ci s'est approchée d'elle pour lui prendre la main et lui faire partager « la conscience d'un mouvement ». Le contact de cette main à la fois ferme, chaude et tendre, était nouveau pour Wilfride Piollet. Dans les adages classiques, les contacts des mains n'étaient pas de cet ordre, beaucoup plus secs ou froids ou crispés, rarement agréables et n'attirant donc pas l'intérêt. Sarah Stackhouse lui indiqua qu'il fallait laisser son corps faire les choses, observer son poids par rapport aux points de contact, en tirer son énergie et qu'il en était de même pour le travail en duo ou en groupe. La deuxième rencontre importante fut celle avec Bonnie Bainbridge Cohen. C'est auprès d'elle que Wilfride Piollet comprît, qu'en développant cette observation d'un endroit précis du corps (par la sensation de son poids mais aussi en maintenant cette sensation durant le mouvement), on échappait ainsi au sentiment de la peur de la chute. La relation du corps avec le sol n'avait pas besoin d'être contrôlée autrement. « La confiance s'établit avec sa propre matière ». Ce n'est que plus tard qu'elle réalisa à quel point la gravité pouvait être utilisée non seulement par l'acceptation de la chute qui en est la première manifestation mais aussi par d'autres façons dynamiques de s'en servir. Elle commença alors à appliquer cette sensation « mémorisée » du poids, à d'autres notions que celle de la chute. Ce travail allait la mener à recréer la gravité à l'endroit de ses appuis et points de contact : les appuis peuvent être recréés mentalement, à l'intérieur de soi, tout en amenant aux mêmes sensations que les appuis physiques. C'était la naissance des « barres flexibles ».

Bloc 3

Remplacer la barre par des appuis sur le corps



Dans les années 1980 et 1990, Wilfride Piollet, ayant à sa disposition son studio personnel, à Poissy, passe de longs moments à réfléchir sur une méthode d'entraînement. Avec Jean Guizerix, son époux, elle avait commencé depuis plusieurs années à remplacer la main en « appui » sur la barre par un objet tenu dans l'espace. Puis, l'objet n'est plus tenu par la main dans l'espace, mais posé sur le corps ou sur la main. Cette immobilité était commandée par un travail des jambes encore très traditionnel dans sa forme (dégagés, ronds de jambe, frappés, développés...). Peu à peu, trouvant ce travail du haut du corps lassant et peu artistique, mais comprenant l'intérêt de se stabiliser à partir d'un point dans l'espace pris comme appui « virtuel » (qui deviendra plus tard le point « Snoopy »), Wilfride Piollet commence à varier les positions des bras en s'inspirant de celles qu'elle a observées dans les danses folkloriques des pays de l'Est où les mains sont fréquemment en appui (« en position ») très précis sur le corps, sur les hanches, la tête, le cœur... ou ailleurs dans l'espace. Puis elle se rend surtout compte que, dans son échauffement, elle s'impose une exigence de contrôle de plus en plus dure, qu'elle privilégie trop la « position » face à la « transformation ». Elle comprend donc que le contrôle recherché doit être une attention envers le corps pendant laquelle il s'agit d'être diversement présent à soi-même. Ainsi grandit le désir de rechercher tout de suite le mouvement du corps dans son ensemble et non plus dans une de ses parties au cours de l'échauffement...

Bloc 4

Ajuster son mouvement



1- B4 Sur le fil (1980) avec JP Tribout

En 1980, pour le **Gala de l'Union des Artistes**, Wilfride Piollet, sous la direction de Gérard Gondard, présente un numéro de funambule à grande hauteur au **Cirque d'Hiver**. Lorsqu'elle se déplace sur le fil, à 7 mètres de haut, elle prend conscience qu'elle n'exige pas d'elle une posture parfaite, contrôlée, mais qu'elle ajuste en permanence son placement pour aller vers l'avant. Sensibilisée par Bonnie Bainbridge-Cohen, elle conclut que, pour se déplacer ou avoir de l'élan, il faut préalablement accepter la peur de tomber et apprendre à observer non seulement ce qui se modifie dans la position du corps pendant une chute (ou une précipitation dans l'espace) mais aussi ce qui change à l'intérieur du corps pendant une recherche d'équilibre. Ainsi elle se rend compte qu'au lieu de vouloir contrôler sa position, il faut chercher, dans le mouvement, une manière d'être en mobilité permanente, qu'il faut s'efforcer d'être au plus près du déséquilibre afin de rattraper son aplomb et « d'entrer » ainsi en mouvement. Elle commence alors à expérimenter des points d'appui bien précis quant à leur positionnement, sur ou en dehors du corps, à partir desquels elle va réécrire ses exercices d'échauffement. Wilfride Piollet va progressivement remplacer le terme de « contrôle » par celui de « vérification » en s'intéressant aux modifications engendrées par l'attention portée sur un point d'appui (virtuel ou réel) toujours en relation avec la gravité du corps. Ces « ajustements » vont devenir le moteur même des mouvements et donc, le sujet de ses exercices.

Section 2

Sa méthode d'enseignement

Bloc 1

Transmission d'une expérience corporelle



Depuis 1989, année où elle est nommée Commandeur dans l'Ordre National du Mérite, Wilfride Piollet enseigne au **Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris**. C'est lorsqu'elle commence à enseigner, qu'elle éprouve la nécessité de systématiser sa méthode. A partir de 1983, elle avait questionné régulièrement **Odile Rouquet** (qui deviendra plus tard sa collègue au CNSMDP), sur les connaissances intuitives qu'elle avait de son corps. Odile Rouquet, formée aux techniques d'Analyse Fonctionnelle du Corps dans le Mouvement Dansé, lui donnera sa propre lecture du corps, en liant son expérience en danse avec ses connaissances anatomiques, physiologiques mais aussi psychologiques et sociales. Elles travailleront à chercher des images les plus évocatrices possibles, pour faciliter l'observation du corps. Dans son effort de systématisation, Wilfride Piollet va schématiser trois étages dans le corps (les trois cavités splanchniques de la tête, du cœur et du bassin). Cette idée des trois étages du corps comme moyen de travail s'est développée en différentes étapes. Tout d'abord, Wilfride Piollet a pris conscience qu'il fallait, pour engager son corps dans l'espace en lâcher les tensions tout en gardant l'esprit attentif à son poids et aux modifications corporelles, ensuite retrouver, par la répétition rythmique, ce qui est de l'ordre de l'intuition et de la mémoire du corps. Puis, grâce aux apports de l'**AFCMD**, elle a cherché à préciser les zones de circulations et d'échanges entre ces trois cavités du corps.

Bloc 2

Les « **barres flexibles** » : Des outils pour danser et penser sa danse



2- B2

W en répétition (1979)

Pour résumer sa méthode d'entraînement et d'enseignement, on peut dire que Wilfride Piollet a remplacé les deux supports que sont la barre et le miroir par la mise en relation et en opposition de points d'appuis précis, définis et variés, à partir desquels le mouvement s'organise et se réajuste. Ces relations entre les points sont devenues « les barres flexibles »,

définie par Wilfride Piollet comme « le résultat de l'observation dans le corps de deux points qui ont à voir ensemble, à un moment donné du mouvement »¹. Ainsi, le placement du corps n'est plus recherché avec l'idée (apportée par la barre) d'une suite de positions (les plus parfaites possibles) plus ou moins liées entre elles, mais bien au contraire, avec l'idée que la position n'est qu'une « suspension » au cours d'une suite dynamique de mouvements, issus de l'expérimentation de la gravité. Le but étant, en acceptant son poids (et donc la possibilité de sa chute) d'engager son corps dans un élan « naturel » vers le haut, l'avant et le désir de modification, afin de retrouver l'envie de danser... même au cours de l'échauffement. Les barres flexibles peuvent encore être définies comme étant de multiples relations entre des points d'observation de la gravité à partir desquels le mouvement s'organise et s'ajuste dans les trois étages du corps pour peu que la relation établie entre ces points soit... libre .

Bloc 3

Dialogue avec la gravité : Relation entre les trois étages du corps



2- B3 Le Prince de bois (1977)



Les pantins dansent (1979)

Depuis 1977, Wilfride Piollet présente ses propres recherches, dont *Le Prince de Bois*, *Huit danses hongroises*, *Renard*, *Lettera Amorosa*, *Dam'oiseil*, *Momeries*. A la création d'*Atys*, en 1986, sous la direction de Francine Lancelot elle interprète le personnage des *Songes agréables*. Avec l'expérience de la danse baroque, Wilfride Piollet remarque que le travail du haut du corps, avec les bras placés devant, permet et facilite le travail des jambes. De façon générale, dans la « Belle Dance », le travail des bras est complémentaire du travail des jambes au cours des « élevés »; par contre dans le demi-plié, le haut et le bas du corps (bras, jambes, cou, taille, hanches, genoux) plient au même moment, dans un même temps. Ainsi, Wilfride Piollet s'aperçoit que, lors de ces danses anciennes, différents dialogues s'établissent entre les étages du corps selon la variété des pas. Cette observation est surtout lisible au niveau des bras qui sont une projection de soi dans l'espace et par lesquels se lisent aisément les choix d'interprétation d'une danse. Peu de mouvements pour eux quand les jambes ont vite et beaucoup à faire, davantage quand les jambes moins occupées, leur laissent la priorité de l'expression dansante.

¹ W. Piollet, *Barres flexibles*, op.cit., p.15 (Ed L'Oiseau de feu 1999)



2- B4

W et J en répétition avec Francine Lancelot (1989)

Puis, Wilfride Piollet repense à l'expérience de marcher sur un fil et aux façons différentes d'être en relation avec la gravité : A grande hauteur, elle observe la mobilité des ajustements du bassin par rapport à la stabilité (relative) du balancier et du haut du corps, tandis qu'à basse hauteur (2 mètres sans balancier), elle constate une grande mobilité des bras stabilisant le corps par opposition à l'immobilité (relative) du bassin. Dans les deux cas, les bras en projection dans l'espace permettent d'engager le mouvement vers l'avant et donnent un aplomb dynamique. Ce placement des bras devant soi l'amène à réfléchir sur l'importance des omoplates et sur leur mobilité (Wilfride Piollet subit, en 1979, une opération invalidante de l'épaule suite à des luxations récidivantes). C'est alors qu'elle va chercher des outils pour mieux comprendre la fonction des omoplates, puis, peu à peu, étendre cette recherche à d'autres parties du corps mises en jeu dans le mouvement. A partir de là, Wilfride Piollet construit des « exercices basiques », méthode d'entraînement permettant l'expérimentation de ses multiples « barres flexibles ». Ces exercices, régulièrement pratiqués dans leur intégralité et complétés par des pas traditionnels ou de répertoire, permettent aux danseurs de haut niveau de garder leur endurance et de se maintenir en « état » de danse, ce qui est l'aspect le plus délicat de cette vie artistique. Fragmentés, ils permettent également de poursuivre un entraînement très pointu, personnel, qui aide les danseurs de niveau moins avancé à poursuivre leur quête artistique, les aidant, notamment dans leurs improvisations. Simplifiés, ils sont un matériel d'éducation corporelle applicable à tous les âges et en tous terrains.

Bloc 4

Etre autonome dans son mouvement



2- B4

Sur « les traces d'Isadora » (2002)

Dans sa méthode d'enseignement, Wilfride Piollet rend l'élève acteur de sa propre transformation corporelle. Cette transformation n'est possible que parce que l'élève possède les règles lui permettant de modifier et d'ajuster son mouvement par la mise en opposition et en relation de zones corporelles entre elles (« les barres flexibles ») dans une dynamique de mouvement ascensionnel. En recréant de la gravité par certains points du corps et en portant son attention sur ces points précis, « les barres flexibles » peuvent se comprendre comme de multiples centres de gravité à partir desquels l'élève ajuste et organise son mouvement.

Section 3

Les barres flexibles dans d'autres corps : exemples de parcours d'élèves de Wilfride Piollet (Satchie – Christophe)

La confrontation et l'adhésion à la méthode d'enseignement de Wilfride Piollet ont amené certains élèves à inventer autrement la danse. Ces innovations naissent de la particularité des parcours de chacun et des métissages réinventés entre différentes pratiques corporelles.

Bloc 1

Danse, mémoire et Transmission



Satchie Noro

Danseuse, chorégraphe, aérienne

Née en 1974 de père japonais et mère française.

Danseuse de formation classique, elle étudie auprès de Wilfride Piollet, Daniel

Franck et Daini Kudo. Elle danse avec de nombreuses compagnies de danse classiques et contemporaines avant de rejoindre James Thiérrée avec lequel elle travaille actuellement. Elle participe à des projets très divers (théâtre- video- performances...) tout en menant un travail régulier auprès des enfants du Centre de Psychothérapie et de Rééducation de Senlis ainsi qu'auprès des personnes du Centre d'Aide par le Travail de Brétigny sur Orges.

« De la danse classique jusque dans les arts du cirque, l'enseignement de Wilfride Piollet n'a cessé d'accompagner, de nourrir mon parcours... de me traverser.

Poésie du geste, pensée du mouvement, corps chantant, cours dansant, rires, désir de l'instant, pensée en mouvement.

De tous ces moments d'enseignement, longues heures partagées ensemble, j'ai surtout appris à pouvoir créer mes propres points d'appui qui me permettent de me « porter » ici, ailleurs, au-delà du regard de l'autre, au-delà d'une barre d'entraînement, d'un miroir, d'une institution...

Satchie Noro

Bloc 2

Danse et psychothérapie



Christophe Dureau -Villéger
Danseur classique - Pédagogue

Professeur de danse classique DE (CND Paris 1994), Spécialiste en Analyse Fonctionnelle du Corps dans le Mouvement Dansé (CND 1997), Maîtrise en Arts du Spectacle (Nice 2003), Sophrologue analyste et Coach (Etape Nice 2007).

Il enseigne la danse classique, la pédagogie, l'analyse fonctionnelle du mouvement dansé et la méthode de Madame Wilfride Piollet au sein de : Ecole Supérieure de Danse de Cannes, Ecole Régionale d'Acteurs de Cannes, Off Jazz Center (Nice), Faculté de Lettres (Nice Sophia- Antipolis), Studios Actuels (Vallauris), École Nationale Supérieure de Danse (Marseille), Compagnies professionnelles, Handidanse (Paris), Institut du Monde des Arts (Damas) et l'Ecole de Carmen Banos (Cartagène).

« Au début de ma carrière d'enseignant, j'ai rencontré simultanément l'analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé et la méthode de Madame Wilfride Piollet. Si l'analyse du mouvement m'a offert une « carte » topographique des lieux corporels de la perception (sous la forme d'exercices dits intermédiaires) hors de la notion de temps, Madame Piollet m'a donné la conscience du « territoire ». Avec sa conception des différents temps du corps dansant et en y joignant dans l'instant, un rythme, s'ouvrait un champ, ô combien vaste, du domaine perceptif.

Ainsi ses idées sur l'observation du corps en mouvement, avec les « barres flexibles », m'ont-elles permis de faire sentir corporellement au danseur cette transformation produite par lui-même quand il s'identifie à de nouvelles perceptions d'un mouvement.

Grâce à ce travail de visualisation mentale, le danseur rentre en connivence avec « soi-même ». La lecture du corps du danseur, au moment précis d'application d'une barre flexible, illustre d'ailleurs deux sens étymologiques de connivence :

- pour sa racine indo-européenne, « kneighw, appuyer », le danseur s'appuie via les barres flexibles sur sa structure, son squelette et il affirme de ce fait son essence avec authenticité,

- et pour sa racine latine « conivere, fermer les yeux », il lui est possible de stimuler davantage sa musculature profonde par son sixième sens, la proprioception et le danseur signe tout geste de son identité gravitaire afin d'ouvrir poétiquement son corps à d'autres regards.

Le danseur s'éprouve ainsi stabilisé en son ipséité : voilà qui marquera de son sceau indélébile tout le devenir de l'artiste interprète.*

Je remercie profondément Madame Piollet de m'avoir appris à observer ce que je ne voyais pas auparavant et en conséquence de pouvoir partager avec les danseurs ce plaisir de l'imperceptible. »

Christophe Duveau

* Ce qui fait qu'un être est lui-même et non un autre- Petit Larousse Grand format P 563 1995

Christophe Duveau a mis en place la **Méthode Aesthétique** qui développe les concepts fondateurs de la recherche de Wilfride Piollet