

Glissade entre ciel et terre

Mercredi 15 juillet 2009

Auteur : Frédéric Texier, professeur de danse classique,

www.paris-ballet.org,

26 rue Censier - 75005 Paris - FRANCE

Mots clés : Glissade, synchronisation, danse classique, ballet, brosse, équilibre, virtuosité, élasticité, énergie, réception, propulsion, Balon, élévation, extension, legato, saut, petite batterie.

Résumé

Une subtilité et une difficulté de la glissade avec extension simultanée des jambes, ou pour simplifier le langage "glissade synchrone", réside en ce que les deux jambes exercent simultanément des actions différentes : repousser le sol et le brosse. Le pied qui repousse le sol exerce la force principale et perçoit l'élasticité du mouvement, il est solidaire du sol. L'autre simultanément se déplace en gardant un contact avec le sol, il perçoit les variations de pression révélant l'état d'équilibre du corps et corrige lui-même d'éventuels déséquilibres. Grâce à la synchronisation des deux jambes dans la glissade, il est possible de recevoir simultanément les deux perceptions et d'exercer simultanément les deux actions. De la synchronisation des deux jambes dépend l'efficacité du brosse dans son rôle d'équilibration du corps et l'efficacité du repoussé à transmettre l'énergie. Il existe pour la glissade synchrone une élévation minimale du corps qui nous sert de référence et qui diminue avec le déplacement de la glissade. En deçà de cette élévation minimale l'extension simultanée et complète des jambes dans la glissade n'est plus possible. La symétrie d'extension de jambe dans le temps de suspension n'est pas seulement formelle : elle est le signe d'une bonne propulsion et présage une bonne réception. La synchronisation évite les dynamiques excessives. La glissade emprunte différentes formes pour s'adapter au contexte chorégraphique, elle peut par exemple s'hybrider avec d'autres pas pour gagner en efficacité. Comme dans la course naturelle, les pas reliés par des glissades respectent souvent une saine alternance de jambe pour l'exercice de la poussée principale. Le terme de glissade évoque bien les deux broses du sol et la trajectoire entre ciel et terre du danseur lors de l'envol rasant de la glissade.

1 Introduction et description de la "glissade synchrone"

Parmi les nombreuses formes de glissades apparaissant en danse classique, celle qui nous intéresse plus particulièrement dans cet écrit est celle que nous appelons "glissade synchrone" : elle synchronise le mouvement des jambes entre elles et exhibe un temps de suspension issue d'une extension simultanée, complète et symétrique des deux jambes. Elle se retrouve en danse classique par exemple dans les mouvements rapides de la petite batterie, et ceux plus amples des moyens et grands sauts. Elle commence en demi-plié, typiquement en cinquième position (*figure 1, 1e image*). Dans un premier mouvement une jambe exécute un dégagé en brossant le sol avec le pied alors que simultanément l'autre propulse le corps dans un déplacement en repoussant le sol comme pour voyager dans un saut (*figure 1, 2e image*). Dans un second mouvement le rôle des jambes est inversé, la jambe qui dégagait repousse le sol pour réceptionner le corps en un plié, alors que l'autre se referme en brossant le sol comme pour la fermeture en pliant d'un dégagé (*figure 1, 4e image*). Le corps voyage dès le début de la glissade et jusqu'à son achèvement. Les deux mouvements sont séparés par un temps de suspension, le corps en élévation modérée y est suspendu en l'air dans une pose où les jambes sont en extension complète et en seconde (*figure 1, 3e image*) ou quatrième position (*figure 6, 3e image*) symétrique selon la direction suivie par la glissade ; les pieds pointent vers le sol sans trop s'en éloigner.

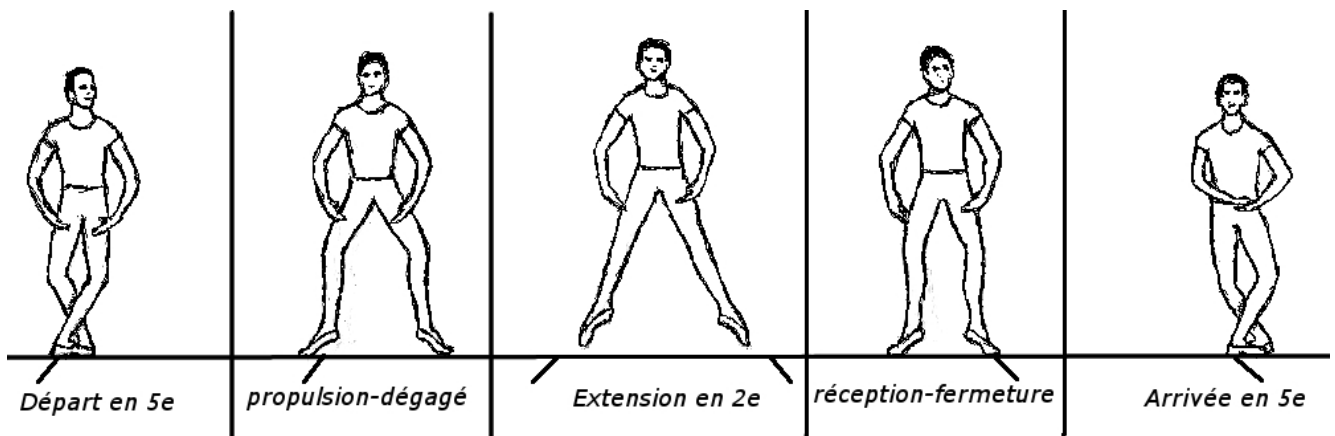


FIG. 1 – *Glissade synchrone*. Départ en 5e position arrêtée (1e image), suspension en 2e avec extension complète et symétriquement (3e image), arrivée en 5e position arrêté (5e image). La glissade s'exécute en seulement deux mouvements : le mouvement de propulsion-dégagé suivi du mouvement de réception-fermeture, les actions de propulsion (2e image, jambe droite solidaire du sol) et de dégagé (2e image, jambe gauche glissant sur le sol) du premier mouvement sont simultanées ainsi que les actions de réception (4e image, jambe gauche solidaire du sol) et de fermeture (4e image, jambe droite glissant sur le sol) du second mouvement. Chacun des deux mouvements synchronise une force principale (le repoussé) avec une force accessoire (le brossé). Au départ (1e image) le corps est déséquilibré vers la destination de la glissade, ce qui montre que le corps va être accéléré. A l'arrivée (5e image) le corps est déséquilibré vers la provenance de la glissade, ce qui montre que le corps va être décéléré. Le repoussé du sol ne sert donc pas seulement à soutenir le corps mais aussi à l'accélérer ou le décélérer. Ces changements de dynamique associés à ces déséquilibres volontaires sont pratiquement absents lorsque la glissade est un pas de transition ne modifiant pas la vitesse de transfert du pas. La synchronisation permet de bien exprimer la belle position libre en extension (3e image) et ainsi de gommer les position fléchies assujetties à l'action (2e et 4e image).

Dans sa forme simple la glissade synchrone part et arrive en cinquième position, mais le départ et l'arrivée en quatrième position sont aussi très utilisées. Le dégagé depuis la cinquième position ou la fermeture en cinquième position est alors remplacé par un passage en première position (*figure 2 et 6*). Dans le temps de suspension les jambes sont en extension avec ouverture symétrique en seconde ou quatrième comme pour la glissade en cinquième.

Le départ ou l'arrivée en quatrième position occasionne un trajet additionnel pour le corps ; la dynamique du mouvement en est accrue et avec elle l'énergie contenue dans la glissade, et plus particulièrement lorsque le départ et l'arrivée sont tous deux en quatrième position. Ainsi la glissade partie ou arrivée en quatrième position sera très utilisée dans les grands pas (*figure 6*). La glissade peut aussi partir (ou arriver) avec une jambe en retiré, en particulier dans la petite batterie. On pourra allonger (ou raccourcir) la jambe retirée en brossant ou non le sol (*figure 7*).

Les figures sont dessinées d'après des mouvements réels de danseurs.

2 Difficultés de la synchronisation

La synchronisation des actions des deux jambes dans la glissade est compliquée par la différenciation de ces actions : brosser le sol d'un pied et repousser le sol de l'autre pied. Cette difficulté est présente au départ des assemblés, des jetés, à l'arrivée des sissonnes, mais elle se présente au départ et à l'arrivée de la glissade synchrone. Le rôle des jambes doit être inversé au cours du bref temps de suspension de la glissade synchrone, ce qui constitue une difficulté supplémentaire. Ces difficultés sont à l'origine de nombreuses fautes dans l'exécution de la glissade synchrone. Il arrive notamment qu'à l'initiation à la glissade synchrone, survienne malencontreusement un autre pas, car par confusion de notre système nerveux, la synchronisation des actions peut nuire à leur différenciation, et inversement leur différenciation peut nuire à leur synchronisation. Ces petits accidents sont plutôt encourageants car ils sont le signe que l'esprit souhaite exécuter véritablement la glissade synchrone même si les jambes ne sont pas encore prêtes pour cela. Ainsi parfois une sissonne fermée apparaît accidentellement à la place de la glissade synchrone si dans le premier mouvement de la glissade, voulant respecter la synchronisation des deux jambes, celles-ci exercent malencontreusement la même action de pousser le sol. Une sorte de failli ou d'assemblé, apparaît si cette faute a lieu en fin de pas ; mais nous verrons que cette possibilité peut être exploitée sous la forme d'une hybridation entre la glissade et l'assemblé de façon à améliorer la transmission de l'énergie. Un jeté apparaît à

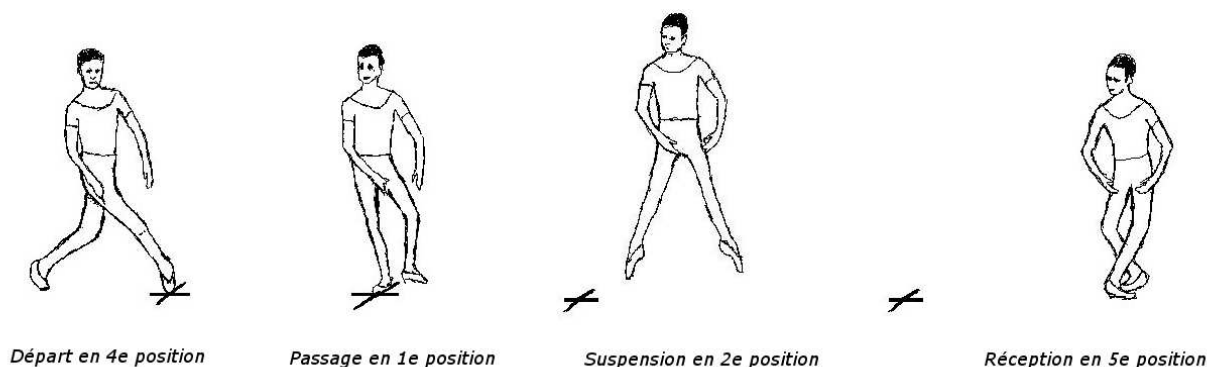


FIG. 2 – *Glissade en avant partie de la quatrième position et finie en cinquième position. A la propulsion (1e et 2e images) la jambe gauche brosse le sol en passant par la première position pendant que simultanément la jambe droite solidaire du sol le repousse pour soutenir le corps, les jambes finissent en extension en seconde position simultanément et symétriquement dans le temps de suspension (3e image). A la réception les deux jambes se replient en cinquième position (4e image), la jambe gauche solidaire du sol le repousse pendant que simultanément la droite brosse le sol pour fermer.*

la place de la glissade si, la différenciation étant respectée, l' action de fermer est différée car le pas doit alors être considéré comme réceptionné sur une jambe; mais nous pouvons aussi, si l' élévation reste modérée, considérer ce pas comme une glissade ouverte (figure 8).

3 Glissade et sissonnes, ouverte et fermée

Des formes dérivées de la glissade synchrone apparaissent dès lors que l' on anticipe le dégagé sur la propulsion, ou bien que l' on retarde la fermeture de la réception. Dans le premier cas la glissade commence dans une position partiellement ou complètement ouverte, dans le second elle s' achève en une position partiellement ou complètement ouverte (figure 8, réception complètement ouverte, image 2). Ces désynchronisations sont utilisées lorsque du temps supplémentaire est alloué à la glissade mais, dans le cas contraire elles peuvent nuire à la virtuosité à cause du temps nécessaire pour amorcer l' ouverture ou bien compléter la fermeture de jambe selon le cas. Nous dirons alors de ces glissades qu' elles sont imparfaitement fermées; la glissade bien synchronisée dans ces deux mouvements étant qualifiée de fermée. Le terme de glissade fermée sera parfois utilisé pour désigner une glissade synchrone partie et arrivée en troisième ou cinquième position. Si au début de la propulsion ou à la fin de la réception une des jambes est déjà ou encore en extension complète, nous dirons de la glissade qu' elle est ouverte. Les classifications en pas fermés ou ouverts sont d' usage en danse classique : on parle ainsi de sissonnes fermées lorsque la fermeture est synchronisée avec la réception et de sissonnes ouvertes lorsque la fermeture commence après la réception. Les glissades ouvertes sont d' usage notamment dans les pas à terre et les mouvements lents. Nous verrons que la dynamique de la glissade synchrone est comme les sauts dépendante de la loi de la chute des corps, c' est pourquoi un intervalle de temps long est plus naturellement chorégraphié par une glissade ouverte. Les glissades imparfaitement fermées sont parfois utilisées involontairement à la place des glissades synchrones à cause de leur ressemblance si le temps d' ouverture ou de fermeture est très bref, et à cause de la possibilité latente que la désynchronisation s' insinue dans le mouvement.

La réception de la glissade synchrone terminée en cinquième position (figure 1 ou 2) est similaire à celle de la sissonne fermée (figure 3) en ce que l' une des jambes repousse le sol alors que l' autre le brosse pour fermer. Le même type de difficulté se présente donc à la réception des glissades et des sissonnes fermées, à savoir que l' on doit fermer et réceptionner simultanément : la dynamique de fermeture est conditionnée par la réception. Souvent alors que l' on souhaiterait exécuter une sissonne fermée, la fermeture de jambe s' effectue juste après la réception. On obtient alors une sissonne qui peut ressembler à une sissonne fermée mais qui, à la réception, est encore ouverte ou imparfaitement fermée. La forme fermée dérive vers une forme ouverte ou imparfaitement fermée pour les mêmes causes que pour la glissade. Dans la glissade cependant, la désynchronisation des jambes peut survenir tant au début qu' en fin de pas; nous parlerons alors de glissades ouvertes ou imparfaitement fermées en début ou en fin de pas selon le cas.

Le déplacement du corps provoque une asymétrie de l' ouverture de jambe dans le temps de suspension de la sissonne, c' est le brossé conjugué au repoussé qui permet de rendre cette ouverture symétrique dans la glissade. La

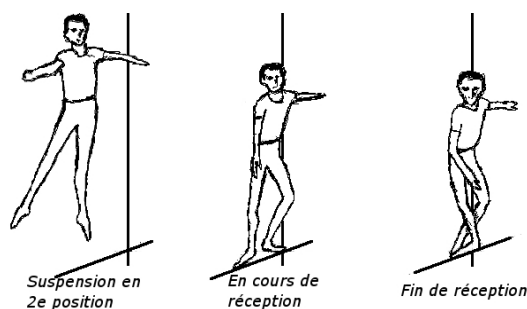


FIG. 3 – *Réception d'une sissonne fermée.* La sissonne montre les jambes en extension complète mais asymétriques pendant le temps de suspension (1e image). Sur la 2e image la réception est en cours, la jambe gauche exerce la force principale en repoussant le sol, elle est assistée par la jambe droite qui simultanément est en train de fermer la cinquième position en brossant le sol. Cette synchronisation se retrouve lors de la fermeture de la glissade en extension (figure 1 et 2).

sissonne ouverte permet de prolonger les postures avec une jambe levée. Dans la glissade ouverte en fin de pas, la jambe en extension pointe vers le sol. Outre la netteté qu'apporte la synchronisation des mouvements en général, la fermeture synchronisée à la réception de la glissade et de la sissonne apporte de la virtuosité avant un pas propulsé par la jambe qui a fermé ou par les deux jambes.

4 Une étude de la glissade par une décomposition en deux mouvements

Entre les deux mouvements de la glissade synchrone, il est impossible de s'arrêter puisque le corps est en suspension dans l'air. Souvent pour contourner cette difficulté on décompose la glissade depuis un demi-plié en trois mouvements par : (1) dégagé à la seconde, (2) transfert du poids du corps d'une jambe sur l'autre, (3) fermé en cinquième position. Mais cette décomposition correspond beaucoup mieux à la glissade ouverte en début et en fin de pas qu'à la glissade synchrone. Elle présente l'inconvénient de désynchroniser les actions de glisser sur le sol et de repousser le sol et de désynchroniser l'action des jambes du déplacement du buste. Ainsi le pas est construit en trois mouvements et il ne suffit pas d'enchaîner ces trois mouvements pour en obtenir deux car la synchronisation fait défaut à cette décomposition. Nous présentons ici une décomposition permettant d'étudier en deux mouvements bien séparés la glissade synchrone en respectant la synchronisation du brossé et du repoussé à chacun des deux mouvements, c'est à dire tant au départ qu'à l'arrivée.

1. *Pendant un premier mouvement* de la décomposition de la glissade synchrone, une jambe dégage en glissant sur le sol, alors que l'autre le repousse pour soutenir le corps et le propulser depuis un demi-plié jusqu'à une seconde ou une quatrième position sur demi-pointe (ou sur pointe); ces deux actions sont simultanées. Le corps a été partiellement transféré simultanément, les orteils sont restés au contact du sol.
2. *Dans un second mouvement*, après une pose en relevé, les actions des deux jambes s'inversent pour réceptionner le corps en un demi-plié. La jambe qui dégageait repousse le sol pour réceptionner le corps en un demi-plié alors que simultanément la jambe qui repoussait le sol le brosse à présent pour fermer la position. Le transfert du corps a été complété simultanément.

La différence entre la glissade et cette décomposition réside en ce que la position en suspension dans l'air de la glissade est remplacée par la position correspondante arrêtée en relevé dans la décomposition. La glissade est ainsi décomposée en seulement deux mouvements. Le relevé permet d'arrêter le mouvement dans la position intermédiaire ouverte, et de se préparer à inverser l'action des jambes dans le second mouvement. L'arrêt dans la position intermédiaire permet aussi de ressentir de façon prolongée l'extension complète et simultanée des jambes en coïncidence avec l'élévation du corps. Cette sensation pourra être ensuite utilisée lors de la glissade en temps réel pour éviter que l'élévation et l'extension ne soient escamotées. Le relevé intermédiaire de la décomposition aide à éviter que la recherche de l'élévation et de l'extension ne transforment la glissade en un véritable saut. La séparation des deux mouvements par un intervalle de temps prolongé évite que les actions du premier mouvement ne se mélangent à celles du second. Elle aide à éviter que seulement un des deux mouvements respecte l'extension synchronisée. A partir de la décomposition il est possible d'accéder progressivement à la glissade simplement en abrégant la durée de l'arrêt en extension pour parvenir jusqu'à lier sans les mélanger et sans les altérer les deux mouvements comme il se doit dans la véritable glissade synchrone.

La décomposition de la glissade synchrone est semblable pour ce qui est des jambes à un échappé sur relevé si ce n'est que les deux pieds glissent sur le sol dans l'ouverture et la fermeture de l'échappé, alors qu'un pied puis l'autre est solidaire du sol dans la décomposition de la glissade, ce qui produit le transfert du corps. Ainsi, à l'image de l'échappé, les deux jambes s'articulent assez symétriquement à chaque instant de la glissade synchrone et la ligne reliant les anches, celle reliant les genoux et celle reliant les chevilles peuvent rester horizontales. La décomposition de la glissade permet de travailler ces horizontalités. Ces horizontalités indiquent une bonne synchronisation des mouvements, elles sont respectées si les deux genoux se tendent simultanément, ainsi que les deux chevilles, et si les jambes s'ouvrent symétriquement par rapport à l'axe vertical médian du bassin. Le maintien de l'horizontalité de la ligne des hanches évite une perturbation de la posture du buste. Lorsque le transfert du corps est bien réparti sur chacun des mouvements, on ressent simultanément et distinctement le sol glisser sous un des pieds et la pression du sol s'exercer sous l'autre pied.

5 Symétrie d'ouverture des jambes dans le temps de suspension

On observe généralement dans une glissade une symétrie de l'angle d'ouverture des jambes par rapport à la verticale; en d'autres termes les jambes s'ouvrent symétriquement à la seconde (*3e image, figure 1 et 2*) ou en quatrième (*3e image, figure 6 et 7*) selon le trajet. Cet angle est en relation avec la trajectoire du corps car pour exercer une poussée correcte lors de la propulsion ou de la réception, les jambes doivent être orientées selon la trajectoire du corps. Dans un temps de suspension, le centre de masse d'un corps suit une trajectoire parabolique qui établit une symétrie entre l'angle de propulsion et l'angle de réception et la symétrie d'ouverture des jambes dans le temps de suspension de la glissade en est une conséquence. La symétrie de l'angle d'ouverture des jambes est une conséquence de la propulsion et une préparation à la réception. En temps que pas de transition, la glissade ne s'orne pas de postures élaborées avec élévation de jambe, elle se contente d'une posture fonctionnelle et élégante : l'extension complète, simultanée et symétrique des jambes selon la trajectoire du corps.

6 L'élévation de la glissade

Dans notre glissade décomposée les pieds conservent un contact avec sol. En pratique le problème se pose de savoir si une glissade doit ou peut être "sautée". La glissade fermée exécutée avec l'extension complète et simultanée des deux jambes, ne peut rester constamment à terre que dans la situation limite où les pointes tout en étant tendues simultanément conservent un point de contact fugace avec le sol. C'est la situation d'élévation minimale de la glissade synchrone, le temps de suspension y est présent mais sans durée. En-deçà de cette élévation l'extension complète et simultanée des jambes n'est plus possible; elle l'est à peine à cette élévation. En deçà de l'élévation minimale, il est toujours possible d'exécuter une glissade ouverte au début et à la fin car cette glissade désynchronisée ne nécessite aucune élévation particulière, ou bien d'exécuter une glissade synchrone avec extension incomplète des jambes comme nous le verrons. L'élévation minimale est définie au milieu du temps d'extension de la glissade synchrone. Elle décroît avec l'écartement des jambes (*figure 5*). Dans la réalité du mouvement l'élévation minimale rend risqué le temps d'extension car les pointes risqueraient de heurter le sol. Cette difficulté est évitée en ménageant une distance entre les pointes et le sol au milieu du temps d'extension; l'extension des jambes n'en est que mieux exprimée. On cherchera donc en général dans la glissade une élévation suffisante pour réaliser avec aisance et exprimer le temps d'extension sans chercher à s'élever davantage (*figure 1, 3e image*). Cependant l'élévation peut être volontairement accrue dans les situations nécessitant un apport important d'énergie ou pour exprimer une accentuation du mouvement, mais la glissade se transforme alors progressivement en un pas en l'air.

L'élévation minimale associée à une glissade synchrone deviendrait insuffisante si une des jambes en extension se retrouvait davantage que l'autre sous le corps; cette asymétrie forcerait le danseur à s'élever davantage que nécessaire pour le temps d'extension de la glissade synchrone et le pas s'en trouve apparenté davantage à un saut. Il s'agit là d'une subtile jonction entre la classe des pas à terre et celle des pas en l'air que l'on retrouve dans les jetés. Les jetés sont exécutés en tant que sauts si la jambe qui brosse en dégageant pendant la propulsion se replace en extension complète sous le bassin avant la réception. Mais, dans le répertoire romantique, la ballerine exécute des séries de jetés sans réellement s'élever (*figure 4*) pour seulement suggérer la légèreté par une propulsion et une réception ralenties; en particulier le levé et le posé du talon est ralenti. Ces ralentissements sont possibles car on ne cherche pas l'élévation. Contrairement à la dynamique de la jambe de terre, celle de la jambe de l'air est prompte pour que l'élégante position en retiré (*figure 4, 1e et 4e images*) domine, comme pour la position en extension dans la glissade synchrone. Le jeté n'est plus un saut au sens classique mais un pas à la jonction des pas en l'air et des pas à terre. De même dans la glissade l'élévation est réduite mais par un moyen un peu différent : l'

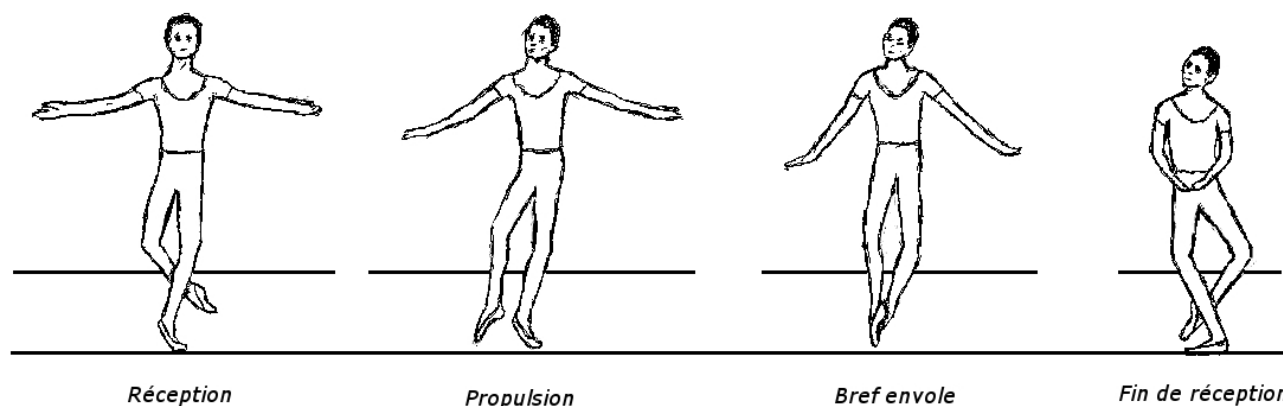


FIG. 4 – *Petit jeté entre ciel et terre*. Simultanément à la réception, la jambe qui a brossé lors de la propulsion (2e image, jambe droite) revient sous le bassin en se repliant (3e-4e images). A aucun moment une jambe est en extension complète sous le bassin, ce qui permet de réduire l'élévation nécessaire. En absence de saut avec extension complète, le retiré bien croisé (images 1 et 4) orne élégamment le pas. Propulsion et réception sont ralenties pour suggérer la légèreté comme le montre le talon levé.

ouverture simultanée et symétrique des jambes en extension complète lors du temps de suspension. Dans les deux cas le corps est pendant un instant en une suspension suggérant la légèreté du corps, mais l'élévation est inférieure à celle d'un saut avec extension complète d'une jambe sous le bassin; elle est même souvent inférieure à l'élévation d'une première position tendu à pied plat. Ainsi une petite distance entre la pointe des pieds et le sol dans le temps de suspension de la glissade ne permet pas d'imposer que la glissade synchronisée de par cette élévation soit rangée dans la classe des pas en l'air. Le ralenti de l'action de la jambe qui repousse le sol permet de ralentir la glissade synchronisée et aussi de suggérer sa légèreté mais au delà d'une certaine durée le ralenti devient pénible et l'élasticité se perd si bien que l'on utilisera souvent souvent une glissade ouverte. On peut néanmoins continuer à synchroniser les jambes dans la glissade mais le ralentissement de la réception et de la propulsion ne permet plus l'extension complète et simultanée des jambes et l'élévation dans l'air. L'élévation du temps d'extension se limitera à la demi ou quart de pointe; élévation suffisamment prolongée pour exprimer la légèreté. Pendant presque toute la durée d'une glissade synchronisée avec extension complète et une élévation ne dépassant guère l'élévation minimale, un des pieds glisse au sol. Pendant la suspension le contact au sol est interrompu un bref instant mais le corps semble glisser plus que sauter. L'action de brosser conjuguée à une trajectoire rasante valident l'appellation de "glissade". Mais la glissade synchronisée avec extension incomplète des jambes est encore plus rasante et encore plus rapide, le temps de suspension n'est plus aérien, et l'appellation de "glissade" est pleinement justifiée. Cette glissade synchronisée escamotée est utile dans la petite batterie lorsque le tempo devient trop rapide pour réaliser l'extension complète des jambes et aussi paradoxalement dans les adages lorsque le tempo devient trop lent pour harmonieusement introduire un temps de suspension en l'air.

7 Dynamique du brossé et du repoussé

Dans une glissade ouverte, la dynamique de fermeture peut varier jusqu'à convenir à un mouvement lent. Au contraire dans la glissade synchronisée avec extension complète des jambes, la dynamique de brossé est assujetties à celle du repoussé qui elle-même est partiellement conditionnée par la gravitation terrestre tant à la propulsion qu'à la réception. Il importe donc pour une glissade synchronisée de dégager et de fermer avec une certaine vivacité. Le manque de dynamisme peut aussi conduire à une extension visiblement incomplète des jambes, ce qui nuirait à la beauté et à l'efficacité du pas. On doit en plus réagir au fait que brosser le sol tend à freiner légèrement le dégagé et le fermé de jambe. Dans un pas de petite batterie, l'action des jambes dans la glissade s'apparente par bien des sensations à un exercice de dégagés rapides.

Très généralement, le rattrapage d'une désynchronisation ou d'un dynamisme insuffisant peut être la cause d'une dynamique excessive excédant celle d'une glissade bien synchronisée. La synchronisation évite donc une dynamique excessive.

Équilibrer selon la distance parcourue par la glissade les dynamiques relatives du brossé et du repoussé, est essentiel à l'optimisation du mouvement et pas toujours intuitif. Une difficulté étonnante se manifeste lorsque l'on

essaie de réaliser une glissade synchrone qui parcourt peu. On s'attend trivialement à ce que l'énergie à investir dans la glissade décroisse avec la diminution du parcours, mais ceci n'est plus vrai lorsque le parcours devient vraiment petit à cause de l'augmentation de l'énergie nécessaire à l'élévation du corps dans le temps de suspension. Non trivialement moins la glissade synchrone est voyagée, plus l'élévation minimale nécessaire pour réaliser l'extension simultanée et complète des jambes est grande. L'ouverture de jambes dans le temps de suspension s'accroît avec la distance à parcourir. Par conséquent, plus le déplacement d'une telle glissade est grand, plus le dégagé et la

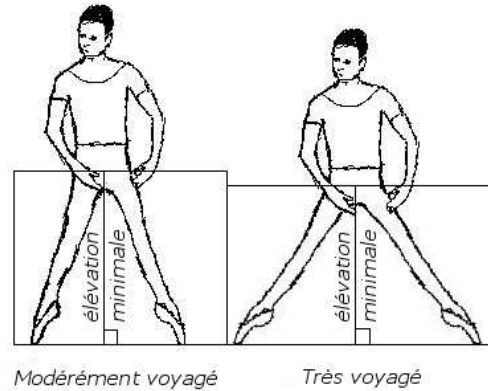


FIG. 5 – **Temps d'extension de la glissade synchrone avec élévation minimale.** Dans cette situation les pointes de pied conservent au moins un point de contact avec le sol pendant toute la glissade. L'élévation minimale et avec elle l'énergie d'élévation décroissent avec l'écartement des jambes et donc avec le parcours de la glissade. L'élévation minimale nécessaire à l'extension simultanée des jambes est déterminée géométriquement par le célèbre théorème de Pythagore ; la longueur de jambe de la hanche à la pointe étant représentée par l'hypoténuse.

fermeture sont amples et plus les pieds brossent le sol sur une longue distance ; les jambes doivent s'articuler sans entrave et activement (*figure 1, 1e-2e image ; figure 6, 2e-3e image*) en particulier dans les anches et les genoux. Lorsqu'au contraire le déplacement est petit, les jambes s'écartent peu l'une de l'autre, le dégagé et la fermeture sont petits et les brossés nécessitent un effort moindre. Mais si la faible ouverture des jambes permet d'économiser de l'énergie pour les brossés, elle oblige le danseur à créer dans l'instant de suspension une élévation plus grande. En effet, dans la glissade synchrone, l'élévation minimale nécessaire à l'extension simultanée des jambes est déterminée géométriquement par le célèbre théorème de Pythagore (*figure 5*) ; la longueur de jambe de la hanche à la pointe étant représentée par l'hypoténuse. Il s'en suit directement que l'élévation minimale augmente lorsque l'angle d'ouverture des jambes diminue. Pour ressentir les variations inverses des énergies de brossé et d'élévation en fonction de l'écartement des jambes, il suffit d'alterner dans un enchaînement de simples échappés sur demi-pointe très ouverts avec d'autres bien plus resserrés. Par la suite, on pourra utiliser la mémoire de cette expérience pour pratiquer par exemple des séries composées de deux glissades très voyagées suivies chacune d'un temps d'arrêt, enchaîné de trois glissades suivies peu voyagées, le tout sur un tempo de petit saut. Dans les deux premières glissades les deux jambes s'écartent énergiquement et la trajectoire est rasante, contrairement aux trois glissades suivies qui nécessitent surtout de repousser le sol pour augmenter l'élévation. Si l'élévation est suffisante et les synchronisations respectées, les glissades synchrones peu voyagées peuvent être réalisées avec une surprenante aisance car l'énergie a été correctement distribuée ; l'impression de glisser mute partiellement en une impression de rebond.

La dynamique des brossés et des repoussés dépend aussi d'autres circonstances. Par exemple si la glissade synchrone est utilisée pour accélérer le corps, le repoussé et le dégagé doivent être tous deux particulièrement dynamiques car l'accélération est créée par le repoussé et elle tend à retenir le dégagé. Si la glissade précède un saut vertical, le corps doit être décéléré pendant le second mouvement de la glissade ce qui par inertie facilite la fermeture de la jambe (*figure 7*).

8 La glissade : un pas de transition, de propulsion ou de décélération

Lorsque la glissade est un pas reliant deux sauts, elle permet de restituer au saut la suivant, l'énergie qu'elle a reçue du saut la précédant. C'est en quelque sorte sa fonction en tant que pas de transition. L'énergie d'élévation du saut se retrouve au milieu de la glissade en grande part dans la vitesse de transfert horizontal du corps et aussi dans l'élévation du corps. Une glissade mal exécutée paraît lourde et statique (défaut de récupération de l'

énergie d'élévation du corps et de vitesse de transfert), inélastique (liée à une dissipation d'énergie principalement musculaire lors de la réception ou de la propulsion), ou désordonnée (déséquilibres, incohérences, désynchronisation). Ces défauts entraînent généralement des dissipations d'énergie et des contraintes excessives du corps.

La glissade est aussi un pas d'élan car elle permet également d'augmenter l'énergie investie dans le mouvement afin typiquement de réaliser un saut spectaculaire à partir d'une pause ou à partir d'un autre pas. Là aussi on évitera les dissipations d'énergie. La glissade synchrone permet de répartir sur deux temps l'apport d'énergie; ce qui est préférable pour le contrôle et le respect du corps surtout lorsque cet apport est important. Le premier

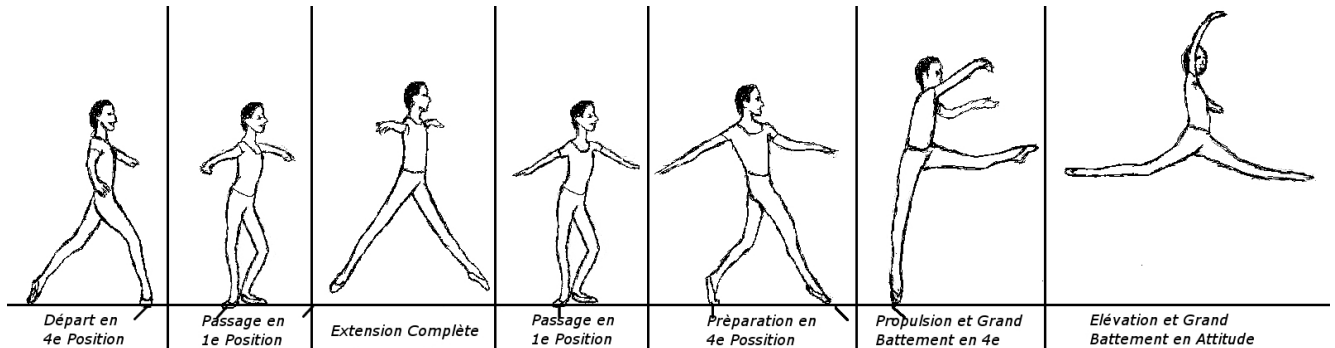


FIG. 6 – *Glissade en avant partie et arrivée en quatrième position (1e et 5e image) pour s'élancer dans un grand jeté en attitude. Il y a extension simultanée et complète des deux jambes entre le passage par la première position (2e image) et le temps de suspension (3e image) et repli simultané des deux jambes en première position (3e image). Le buste est positionné en avant (2e image) pour propulser le corps en avant et augmenter ainsi l'énergie de transfert contenue dans la glissade. Dans cette posture volontairement déséquilibrée, la jambe droite ne sert pas seulement à soutenir le corps, mais aussi à l'accélérer afin de transformer l'énergie de transfert en énergie d'élévation. Le corps est en retrait sur la préparation du grand jeté (5e image) parce que la jambe droite a été très rapidement avancée. L'action de la jambe droite et du bras gauche de l'arrière vers l'avant et du bas vers le haut (5e et 6e images) augmente la tension élastique dans cette jambe et donc augmente la puissance d'appel du saut. Le grand battement en arabesque (6e et 7e image) a pour effet d'arrêter pratiquement l'élévation du buste sans diminuer la durée de suspension; l'abaissement de la jambe gauche pour la réception du saut aura le même effet. Ainsi le grand jeté apparaîtra davantage comme un vol et moins comme un saut. Pour les mêmes raisons, l'écart des jambes dans la glissade fait apparaître son temps de suspension comme une glisse comparé au temps de suspension d'un soubresaut. La 4e image n'est qu'une copie modifiée de la 2e; elle est cependant assez proche de la réalité et a été introduite pour clarifier la figure.*

apport d'énergie est fourni essentiellement par la jambe qui repousse le sol au départ de la glissade (figure 6, jambe droite, images 2-3), cette énergie est retransmise par la jambe qui repousse le sol à l'arrivée de la glissade (figure 6, jambe gauche, images 3-4), elle peut alors être additionnée d'un second apport d'énergie fourni lors de l'appel du saut lui-même (figure 6, jambe droite, images 5-6).

La glissade sert aussi à décélérer le corps pour réaliser par exemple un équilibre en piqué. Dans ce cas l'énergie de mouvement est en grande partie dissipée dans les muscles lors de la glissade, le reste de l'énergie est utilisé pour créer l'élévation du corps dans l'équilibre. La répartition en deux temps des forces d'accélération ou de décélération dans la glissade les rend plus discrètes ce qui préserve l'impression de glisser.

9 Un ajustement en finesse par le glissé du pied au sol

Les pas de sauts doivent être finement réglés pour éviter les dissipations d'énergie et les contraintes excessives du corps. En particulier dans la petite batterie constituée de nombreux sauts, chaque réception, chaque propulsion est un possible gaspillage d'énergie, un possible déséquilibre dissipatif et de possibles contraintes excessives du corps. Dans un enchaînement de sauts, les forces mises en jeu sont importantes et donc difficiles à maîtriser finement. La glissade introduite entre deux sauts permet de maîtriser finement ces forces. La pression au sol du brossé peut être variée selon le besoin, ce qui permet d'ajuster la position du centre de gravité, d'éviter les déséquilibres, de transférer le poids du corps d'un pied sur l'autre. La sécurité apportée par le brossé est présente pendant toute la durée de la glissade sauf pendant le généralement bref temps de suspension. La glissade constitue ainsi une transition qui assainit l'équilibre du corps : dans le premier mouvement de la glissade qui suit immédiatement un saut une équilibration est réalisée par le travail conjugué du brossé et du repoussé et le second mouvement de la glissade vient éventuellement compléter affiner ce travail afin s'assainir l'équilibration avant que le corps ne s'élance dans un nouveau saut.

Notons que brosser le sol est en soit une action qui dissipe de l'énergie ce qui est contraire à ce que l'on recherche généralement. Heureusement cette dissipation reste suffisamment faible si le brossé est exercé avec délicatesse à l'image de l'archer du violon sur les cordes. L'usage du brossé est essentiellement destiné à corriger les petites fautes d'équilibre afin d'approcher le mouvement idéalement élastique. Il arrive parfois que le brossé soit omis (*figure 7, 2e image*), l'équilibration doit être alors réalisée sans cette aide. Plus les mouvements du danseur approchent l'idéal, plus la force du brossé s'adoucit et plus la dissipation d'énergie causée par le brossé s'amenuise. Par ce cercle vertueux le mouvement peut être optimisé et le brossé apparaître comme une caresse dont la fonction perceptive est optimale. Le pied qui brosse reste au contact du sol et peut ainsi exercer quasi instantanément une correction d'équilibre par une pression variable. Il est préférable de corriger les déséquilibres accidentels aussi promptement que possible afin de minimiser les désordres qui s'en suivent et d'éviter d'éventuelles conséquences fâcheuses pour le corps. Au contraire un début de déséquilibre n'a de conséquences graves ni sur le corps ni sur la danse. Brossé est impossible sans un léger déséquilibre car le corps n'est pas totalement soutenu par une jambe mais aussi un peu par celle qui brosse; ce petit déséquilibre-brossé est finement "auto-régulé", il n'apparaît pas comme un désordre. Dans la glissade synchrone chaque brossé est synchronisé avec un repoussé, c'est-à-dire avec l'exercice de la force principale, la plus susceptible de causer des déséquilibres accidentels. Le brossé ainsi synchronisé avec la poussée est donc à même de maîtriser quasi instantanément l'équilibre du corps et l'élasticité du mouvement. Si le brossé est désynchronisé du repoussé, la correction peut devenir impossible ou tardive et le désordre s'aggraver. Notons que le brossé n'est pas le seul moyen de prévenir les déséquilibres accidentels, par exemple une modification de la posture peut y parvenir, cependant une correction par le brossé peut se révéler plus discrète.

Dans la glissade synchrone, le brossé et le repoussé s'exécutent simultanément pendant la réception et la propulsion, ce qui permet une excellente équilibration et élasticité tout au long de la glissade. Le brossé exerce également ce rôle dans les jetés, les assemblés, les sissonnes fermées. Mais le rôle du brossé est particulièrement important dans la glissade car il intervient deux fois et ce de façon prolongée à cause de la trajectoire rasante de la glissade. Si la glissade est très sautée, le brossé est abrégé et son rôle amoindri.

Le pied qui brosse le sol est aussi un organe sensitif qui, en mesurant continûment et de façon prolongé les variations de pression du sol, apporte une information précieuse sur l'état d'équilibre; par action réflexe, la jambe répond avec promptitude aux déséquilibres ainsi détectés. À l'inverse La jambe qui repousse le sol est soumise à des pressions très variables qui perturbent ce genre de sensibilité. Pour s'en convaincre pensons aux doigts d'un aveugle explorant la surface d'un visage. Ils ne font généralement qu'effleurer le visage : ils exercent une pression faible et régulière. À l'inverse, une pression forte s'accompagne d'une appréciation de l'élasticité du mouvement. Mais ces deux perceptions essentielles au mouvement ne peut s'exercer simultanément avec le même pied car les pressions utilisées sont très différentes. Ici le travail de la glissade synchrone trouve sa récompense car le rôle différencié et synchronisé des pieds permet simultanément cette double perception au long des deux mouvements de la glissade synchrone. L'information sur l'équilibre est ainsi acquise par les pieds libère le regard du sol, ce qui préserve l'expression scénique. La direction des yeux influant sur le sens de l'équilibre, si celui-ci se règle sur des yeux baissés, une position plus scénique des yeux pourra provoquer des déséquilibres. Les éclairages de scène peuvent perturber l'appréciation visuelle de l'équilibre mais pas le toucher du pied.

10 L'élasticité musculaire, le legato

Muscles, articulations et tendons n'aiment pas les actions brusques : les actions musculaires doivent généralement naître et cesser avec une certaine progressivité même dans la virtuosité. Considérons l'enchaînement de deux soubresauts. Progressivement, pendant la réception du premier saut, naît une tension musculaire élastique qui va servir à repousser le sol lors de l'appel du second saut ; l'énergie du premier saut est élastiquement transmise au second, c'est le phénomène de rebond. Ainsi peut-on considérer que l'action pour le second saut commence avec la réception du premier saut. En bref, les deux pas s'interpénètrent. Dans un enchaînement où une glissade est suivie d'un soubresaut, la jambe qui repousse le sol au second mouvement de la glissade est à même de réagir de la même façon. Cependant la jambe qui repousse le sol pour la réception de la glissade sert plutôt rarement à repousser le sol pour l'élévation d'un saut parti d'une jambe. C'est au contraire le plus souvent la jambe qui brosse le sol à la fin de la glissade qui prend le relais pour repousser le sol. Ceci évite de trop solliciter une même jambe, mais la récupération de l'énergie s'en trouverait fortement amoindrie sans une subtile adaptation de la glissade. Prenons l'exemple d'une glissade en reculant fermée en cinquième suivie d'un temps levé en arabesque (*figure 7*). Le pied qui ferme la glissade en brossant le sol devient celui qui propulse verticalement le corps pour le temps levé. Dans la glissade purement synchrone la fin de la fermeture coïncide avec la fin de la réception si bien que ce pied qui glisse au sol dans le second mouvement de la glissade ne peut exercer la force de propulsion du saut suivant qu'à partir de l'instant où la réception de la glissade prend fin et donc en bas du plié. Le processus de récupération élastique

de l' énergie par interpénétration n' est donc pas exploité. Mais nous avons vu que la décélération du corps à la

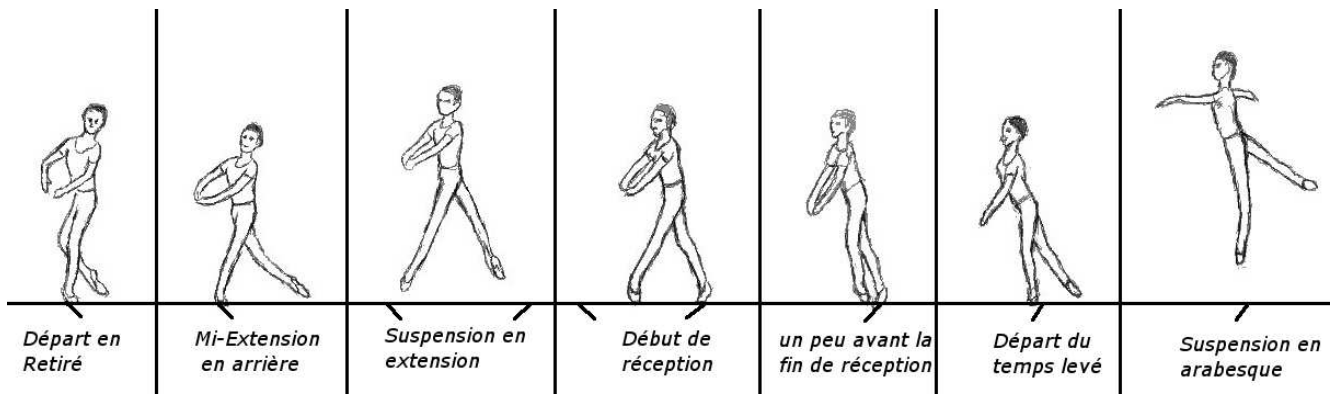


FIG. 7 – *Glissade en arrière partie d' un retiré et assemblée précocement.* La jambe en retiré s' allonge en restant près du sol (2e image) ; le brosse du sol aurait aussi pu être utilisé. La réception de cette glissade (4e et 5e images) est hybridée avec un assemblé pour mieux préparer un temps levé en arabesque : la fermeture précoce de la glissade facilitée par la décélération du corps permet à la jambe gauche d' agir comme un ressort (5e et 6e images). Le temps de suspension de la glissade est bien mis en forme (3e image). Au départ de la glissade (1e image) le corps adopte une harmonieuse posture de déséquilibre vers l' arrière de sorte que la jambe de devant propulse le corps vers l' arrière. L' abaissement des bras pendant la réception de la glissade et leur monté et celle de la jambe en arabesque à la propulsion du saut augmente encore la tension élastique musculaire de la jambe de propulsion.

réception de la glissade facilitait la fermeture de jambe. La fermeture de jambe peut alors s' achever naturellement avant la fin de la réception de la glissade (figure 7, 5e image), si bien que le brosse de la jambe de devant (figure 7, entre la 4e et la 5e image) se transforme en un repoussé avant que le corps ne soit entièrement descendu (figure 7, 5e image), et le processus musculaire élastique peut prendre place pendant la descente en demi-plié. L' énergie de la glissade peut donc être retransmise au saut par un processus élastique proche de celui transmettant l' énergie entre deux sauts suivis tout en conservant les avantages du brosse et de l' alternance de jambe.

En se fermant précocement, la glissade s' est en quelque sorte hybridée avec un assemblé puisque la fin de la réception s' effectue avec le repoussé des deux pieds. Le pas ne peut tout de même pas être classé parmi les assemblés car les jambes ne sont pas encore assemblées au début de la réception qui s' effectue avec un pied qui brosse le sol et l' autre qui le repousse comme pour la glissade pure : l' hybridation prend place à la réception de la glissade. La jambe qui brosse en fin de glissade finit par aider l' autre jambe à repousser le sol pour réceptionner le corps, si bien que la réception hybridée est une meilleure préparation pour le saut suivant au point de vue de l' élasticité et de la progressivité de l' action musculaire. L' usage d' une telle hybridation est avantageuse lorsque la glissade est suivie d' un autre saut propulsé par la jambe qui brosse en fin de glissade ou par les deux jambes ; le saut peut être un ballonné, un jeté, un soubresaut, une sissonne, un assemblé, ... Cette hybridation intervient donc dans de nombreux cas. Il n' est pas nécessaire que le saut soit vertical, mais si le saut est voyagé dans la même direction que la glissade au lieu d' être purement ascendant il faut dans la glissade donner plus de dynamique à la fermeture car celle-ci ne sera pas facilitée par la décélération du corps. La fermeture précédant la fin de réception pour améliorer l' élasticité du mouvement est aussi utilisée dans l' action de "couper" des couper-jeter. L' arrêt du corps pour un saut vertical permettant de fermer promptement la glissade, la posture en extension qui précède s' en trouve plus longuement exprimable. Plus le saut requiert de l' énergie, plus l' hybridation est utile.

Paradoxalement, il est aussi possible de transmettre l' énergie d' une glissade ouverte en réception vers un saut propulsé par la jambe qui n' a pas fermé à la réception de la glissade (figure 8, 1e image). Pour parvenir à ce résultat intéressant une partie de l' énergie de la glissade est utilisée (figure 8, 2e image) pour rehausser le corps pendant la fermeture ce qui produit un bref chassé ; le reste de l' énergie produit le transfert du corps pendant le chassé (figure 8, 3e image). L' énergie est ensuite transmise du chassé au saut par un processus élastique (figure 8, images 3-4-5).

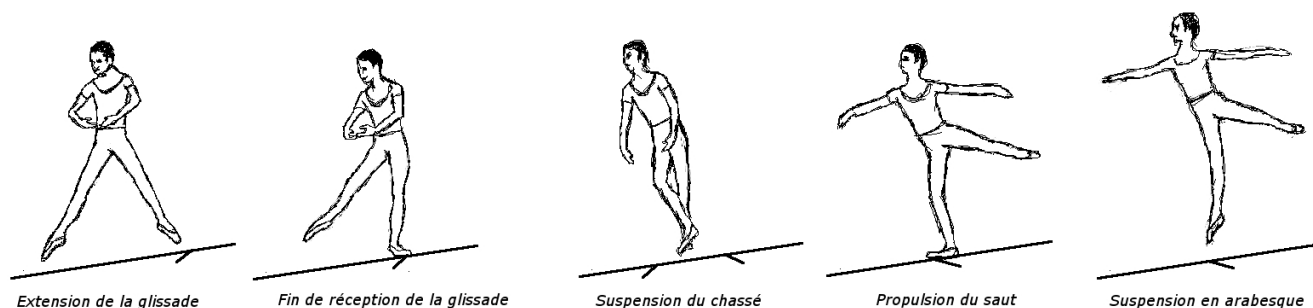


FIG. 8 – *Glissade en arrière ouverte en réception suivi d'un petit chassé.* L'énergie contenue principalement dans le mouvement de transfert (1e image) de la glissade est transformée en tension élastique musculaire du plié de la jambe de terre (2e image). L'énergie se retrouve ensuite dans le transfert du chassé (3e image), puis à nouveau dans la tension élastique musculaire du plié de la jambe de terre (4e image), puis dans l'élevation du temps levé (5e image). Dans cette glissade ouverte en réception la symétrie d'ouverture des jambes est respectée (1e image).

11 Conclusion

Violon et piano furent successivement les instruments qui accompagnèrent et inspirèrent les leçons de danse classique au long de son histoire. Alors même que dans la glissade l'un des pieds repousse le sol comme les doigts d'un pianiste repoussant les touches du clavier, l'autre glisse au sol comme l'archer d'un violon sur les cordes. La jambe qui repousse le sol exerce la force majeure servant à transmettre l'énergie comme un ressort, mais l'amplitude de cette force est susceptible comme dans un saut de causer des désordres. Le pied qui brosse le sol est simultanément capable de se déplacer, de percevoir les déséquilibres et d'exercer quasi instantanément de subtiles corrections d'équilibre presque tout au long de la glissade synchrone et d'éviter ainsi les désordres. Ainsi l'équilibre du corps peut être affiné avec promptitude et discrétion, en préservant le cours et l'élasticité du mouvement. La quasi simultanéité de la naissance et de la correction des désordres permet non seulement d'éviter les catastrophes mais aussi d'approcher la perfection. Le pied qui brosse perçoit la surface du sol qu'il caresse comme le doigts d'un aveugle perçoivent les traits d'un visage. Les informations ainsi recueillies apportent de la sérénité aux moments où elle est particulièrement requise.

La synchronisation des actions de repousser et de brosse le sol est essentielle à la virtuosité et à l'élasticité de la glissade. La synchronisation dans la glissade évite les dynamiques excessives mais les brossés doivent généralement être exécutés avec une certaine vivacité du fait que la dynamique des brossés est conditionnée par celle des repoussés et donc par la gravitation. La synchronisation évite une perte de temps dans l'exécution de la glissade. Une désynchronisation de la glissade peut nuire à la virtuosité des sauts, à leur fluidité, ou aboutir à une glissade imparfaitement fermée ou imparfaitement en extension ; la beauté de la posture en extension du temps de suspension de la glissade peut s'en trouver altérée. Il est possible de diminuer encore la durée nécessaire à l'exécution de la glissade en permettant à l'extension synchronisée des jambes d'être incomplète.

À partir des formes ouvertes de la glissade, il est difficile d'obtenir la glissade synchrone car la synchronisation à chacun des deux mouvements reste délicate à travailler ; de multiples causes peuvent altérer la synchronisation : le manque d'attention, d'élevation, de dynamisme des jambes ou de positionnement du corps... À l'inverse, une fois la glissade synchrone acquise, il est assez facile de dériver par désynchronisation les formes ouvertes de la glissade en anticipant l'ouverture de jambe ou en retardant sa fermeture, ou de dériver les formes hybrides de glissade et d'assemblé en fermant précocement les jambes à la réception. Lorsqu'un saut suit une glissade, il peut être avantageux que le brossé se transforme en un repoussé avant la fin de la réception de la glissade afin d'utiliser l'élasticité musculaire pour transformer l'énergie de translation de la glissade en énergie pour l'élevation du saut. Cette hybridation combine avantageusement équilibration, sensibilité et élasticité : la jambe qui ferme commence à glisser au sol percevant et corrigeant les déséquilibres et finit par repousser le sol récupérant l'énergie par élasticité musculaire. Cette technique se retrouve dans des enchaînements virtuoses de divers pas, par exemple dans les posé-coupé-jetés. Nous avons proposé une décomposition qui permet d'appréhender presque tous les aspects essentiels de la glissade synchrone. Nous avons vu que l'introduction d'un petit chassé après une glissade ouverte en réception permettait de récupérer l'énergie d'une glissade désynchronisée.

Les enchaînements de sauts et glissades successifs ne sont pas seulement constitués de pas qui juxtaposés se succèdent sans perte de temps, elles sont un enchaînement de pas qui partiellement se recouvrent temporellement en un legato bienfaisant et la danse gagne sur le temps qui passe des moments où glissades et sauts s'interpénètrent.

Si glissades et sauts se juxtaposaient trivialement les moments où le corps est le plus bas s'en trouveraient fortement prolongée et la glissade apparaît plus lourde. La virtuosité est réalisée sans précipitation, en respectant le corps, et en ne nuisant ni à l'expression de l'élévation, ni à l'extension des jambes.

Il est sain dans un enchaînement de sauts d'alterner la jambe qui exerce la force principale comme dans la course naturelle. Pendant une glissade, et aussi dans un enchaînement de glissades et de sauts, cette alternance est favorisée. L'introduction de glissades synchrones, tout en préservant élastiquement l'énergie des sauts, offre en plus le refuge du sol et, de par sa faible élévation, un contraste dans les pas de sauts. L'ouverture synchrone et symétrique des jambes, en harmonie avec la propulsion et la réception, permet de diminuer l'élévation de la glissade synchrone alors même que les pointes de pied par précaution quittent furtivement le sol. Ainsi peut-on sans contradiction situer la glissade synchrone à la frontière des deux grandes classes de pas : celle des pas à terre et celle des pas en l'air. Entre ciel et terre, elle s'harmonise avec la dynamique aérienne et apporte assurance à la virtuosité.