

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 48 (1991)
Heft: 2

Artikel: Réflexions sur l'expression corporelle
Autor: Martinet, Susanne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997749>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Réflexions sur l'expression corporelle

Susanne Martinet, spécialiste des techniques corporelles et de l'expression par le mouvement

Ainsi, la valeur en art n'est ni un objet, ni une idée, ni un concept, ni un sentiment, ni une sensation. Elle est le pouvoir qui nous fait changer d'idées, changer de concepts, changer de sentiments, changer de sensations, et qui change enfin la vue que nous prenons des choses. Ce n'est pas qu'elle transforme le monde, comme on le dit à la légère; ce qu'elle transforme, c'est nous-mêmes. (René Berger)

«L'expression corporelle?» Rien de plus vague et de plus imprécis! Elle est à l'image de chacun; tantôt défoulement, thérapie ou détente (on la propose volontiers à la fin d'un cours de danse), tantôt se rapprochant du théâtre ou du mime...

En fait, il n'existe pas une définition de l'expression corporelle. Il est rare, cependant, qu'on lui donne une connotation sérieuse. Comment, me dit-on sou-

vent, vous n'enseignez que l'expression corporelle? Ce «que» restrictif est significatif et démontre la difficulté d'une appréciation objective en la matière.

La notion d'expression est liée à l'imagination, à l'art. Peut-on apprendre à s'exprimer? Je répondrai: oui, ô combien!... Je ne crois pas à l'art sans technique (mis à part dans l'art brut peut-être), ni à l'inspiration innée. *L'inspiration est un muscle qui se travaille chaque jour*, dit Luciano Berio. Aussi définirais-je l'expression corporelle comme une discipline artistique.

Toute forme d'expression – qu'elle soit artisanale ou artistique – a besoin d'un outil. De son raffinement et de sa maîtrise va dépendre sa qualité. Notre corps étant notre outil, quelle technique adopter? Différents buts peuvent motiver son choix: force ou assouplissement, efficacité musculaire, relaxation ou... expression.

Ma technique est née de besoins; elle s'est élaborée peu à peu, par une constante réflexion. Elle s'appuie sur tous les éléments contenus dans le mouvement. Il n'y a pas *un genre, une qualité* de mouvement. Il y a *mouvement*, infini dans ses possibilités et continuellement modifié. L'un de mes buts est de permettre à l'élève d'éprouver des sensations multiples. Qui dit sensation dit travail intérieur. Ma technique n'est donc ni formelle, ni mécanique, mais vécue constamment pour une meilleure connaissance de son corps et de soi-même. Il est vrai que l'on peut répéter cent fois un mouvement en bâillant ou en pensant à ses prochaines vacances; il lassera aussi bien le spectateur que l'exécutant! Il est donc important d'aiguiser sa propre sensibilité, de travailler en conscience et d'apprendre à puiser au fond de soi-même. Le mouvement ainsi conçu n'est jamais neutre: faites un geste des bras, doigts écartés, puis reprenez-le, doigts relâchés: que ressentez-vous?

Ceci m'entraîne à considérer l'élève dans sa globalité, c'est-à-dire à tenir compte des divers aspects de sa personnalité. On est loin des mouvements imposés et d'une exigence unifiée.



Mouvement et expression...

” Travail segmentaire ”

Mais, me direz-vous, s'agit-il d'une technique fantaisiste au gré de chacun? Je vais essayer brièvement de vous en parler. Le travail partiel – ou segmentaire – est, pour moi, très important. On doit pouvoir utiliser chaque partie de son corps indépendamment. Choisissons le coude: je vais faire découvrir à l'élève plusieurs façons de le mouvoir; il peut décrire des lignes, des cercles, des rotations... La mobilité étant acquise, l'attention peut être portée sur un autre aspect; sur la notion spatiale par exemple: en étant debout, exécuter des mouvements près ou loin de soi, dans différentes directions; puis dans les quatre positions (couchée, assise, à genoux, debout), enfin en déplacement.

Chaque proposition sera étudiée pour elle-même et fera l'objet d'une improvisation. Puis celle-ci s'élargira en fonction de l'assimilation de la technique.

Le travail partiel va de pair, bien entendu, avec un apprentissage global du mouvement, tel qu'on le retrouve dans toutes les techniques (placement du corps, équilibre...).

Souvent, je propose un seul mouvement afin de savourer la multiplicité de son exécution et de découvrir combien est ténu le passage de la technique à l'expression. Prenons un exemple: voulez-vous soulever un bras, puis le baisser? Répétez le mouvement en «jouant» avec le regard: vous suivez la main – avec malice, étonnement, colère, fascination... – ou vous posez votre regard ailleurs; vous suivez distraitement autre chose... Votre mouvement, de mécanique qu'il était, est devenu expressif. Ainsi pouvez-vous reprendre le même processus à l'infini, en mettant en lumière:

- **le corps:** le geste part de la main, de l'épaule, du coude... je me soulève sur la pointe des pieds ou je m'agenouille, je penche le buste en avant, en arrière; je fais de lents mouvements de la tête; je ferme la main ou pointe l'index...
- **l'espace:** je pense à toutes les directions; je me déplace...
- **l'énergie:** j'adopte la mollesse, la raideur ou – le résultat est le même – je lève et baisse le bras en simulant la fatigue, la rage, l'insouciance...

J'ai cité les principaux moyens qui peuvent enrichir un mouvement et le rendre expressif. Il y en a bien d'autres encore! Ne seraient-ce que ceux fournis par les éléments du langage musical.

Voyons quelques exemples: le mouvement peut se réaliser en *staccato* ou *legato*, ce qui lui confère des caractères très différents; avec ou sans prépara-

tion (il est alors *anacroustique* ou *croustique*); avec ou sans prolongement (ce qui correspond à la *métacrouse*): je dessine plusieurs cercles ou m'amuse à broder des motifs dans l'espace avant de soulever le bras; puis, au lieu de terminer le mouvement, je le prolonge par un geste qui va en *decrecendo*...

N'oublions pas l'aspect du temps qui comprend la vitesse, la durée, le silence...: j'arrête le mouvement; je le reprends en hâte; je le ralentis... Il suit ma respiration qui, de régulière devient irrégulière. Ne me basant plus sur ma respiration, je m'amuse à le phraser diversement.

” Discipline artistique ”

On comprendra aisément que l'expression corporelle est une discipline artistique. L'imagination se travaille; à moi de l'alimenter! C'est ainsi que je pars toujours d'un thème. Réalisé d'abord de façon spontanée, il va être repris sous certains éclairages, s'enrichissant au fur et à mesure par l'adjonction des

lités enfouies en lui. Il a besoin d'une aide extérieure qui le stimule. C'est parfois dur, jamais reposant, mais combien exaltant parce que source d'un perpétuel dépassement de soi-même!

Quels thèmes choisir? N'importe lesquels, serais-je tentée de répondre, sauf ceux qui dépeignent des situations concrètes (c'est un choix personnel). Le sujet d'inspiration peut être *spatial* (déplacements, point, plein-vide...), *technique*, (pied, tête, dialogue entre le regard et la main...), *relationnel* (orientations de deux corps, communication par le regard...), *scientifique* (!) (atome, solide, le liquide, gaz...) ou basé sur un *accessoire* (bâtonnets, foulards, gallets...), mais en cherchant bien, on pourrait en trouver beaucoup d'autres encore.

Je pense qu'il est intéressant de présenter, maintenant, un développement, tout en signalant qu'il n'est ni exhaustif, ni unique (un thème peut toujours être repris, tant les possibilités de son déroulement varient). Il s'est déroulé sur 12 heures environ, avec un groupe d'élèves avancés.



La main, objet de dialogue.

éléments qui forment l'essence de l'expression corporelle. Il aboutira à un travail relationnel, à une expression vocale ou graphique et, très souvent, à une improvisation avec les masques.

Aider les élèves ne peut se faire qu'à partir de consignes très claires et précises. Accepter un cadre peut sembler de prime abord difficile, parce que l'on a une fausse idée de la liberté, que l'on associe à une absence de limites. Or, il s'avère très souvent que cette limitation vient de l'élève lui-même. C'est lui qui restreint la consigne. Celle-ci n'est que la colonne vertébrale sur laquelle on s'appuie pour improviser; en elle, toute liberté est possible.

Donc, je pousse l'élève toujours plus loin: pour faire reculer ses limites et lui faire découvrir les nombreuses possibi-

La ligne

- Se déplacer en lignes droites, comme si c'était une danse; choisir délibérément chaque direction, en étant conscient du point d'arrivée. Créer un lien (il en résultera un dialogue) avec lui: il m'attire; je vais vers lui de guerre lasse...

La vitesse se révèle être le moyen le plus spontané pour animer ces lignes... L'apport des innombrables variations va au-delà de la technique. Les silences, notamment, ne sont jamais neutres. En s'arrêtant à chaque point d'arrivée, on note que la qualité du silence est fonction de celle du déplacement.

Pourquoi ne pas créer un effet de surprise par des silences inattendus au

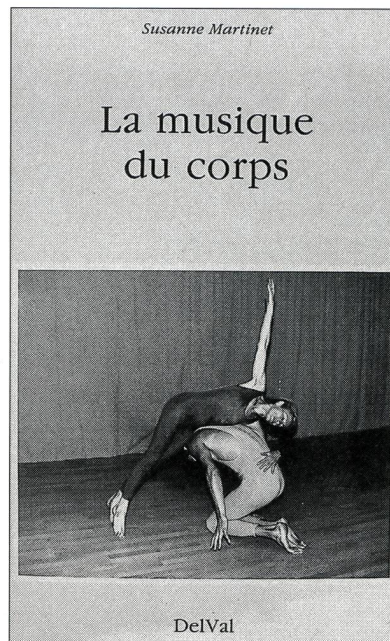
cours de la trajectoire? Puis par des changements inopinés de direction? On pourrait alors s'aider d'images: quelqu'un me barre le passage; j'ai oublié quelque chose et rebrousse chemin... Le silence permet aussi la communication; le thème initial est momentanément abandonné pour affiner cette dernière (elle se traduit par le regard – de près, de loin –, elle n'est pas forcément simultanée...).

- Sur place, dessiner des lignes droites avec les jambes ou les bras. Bientôt, un élève propose de les dessiner en *staccato*. L'exercice s'avère fastidieux, trop cérébral. Essayons de faire alterner des mouvements libres avec des lignes en *staccato* rythmé. Non, décidément, c'est encore trop cérébral!... Tentons plutôt de contraster les mouvements avec des attitudes géométriques du corps (se concentrer sur les sensations et trouver des attitudes qui aient un sens); penser à l'inclinaison de la tête, à l'expression du visage, à la direction ou au tonus des bras ou des jambes, à la position de la main, etc. Le moment de passage de l'attitude à la liberté est intéressant; il est toujours, de même que les points d'arrivée et de départ, d'une importance capitale pour l'expressivité du mouvement. Nous allons, par conséquent, expérimenter différentes manières de le vivre. Je les cite brièvement:

- décontraction ayant divers points de départ: genoux, tête...
- mouvements d'un bras entraînant l'autre bras (ils partent de la main, du coude, de l'épaule...)
- regard rompant brusquement ou progressivement l'attitude
- mouvements brusques ou progressifs du tronc, des jambes, d'une ou des deux mains, de la tête...

On pourrait également penser à la façon de reprendre l'attitude, à la fréquence... Enfin, n'oublions pas de donner vie aux moments de liberté, moments qui permettent de se laisser aller et de se recharger... Sur une musique (un «reggae» en l'occurrence):

- dessiner sur place des lignes droites en variant la vitesse et la longueur
- définir une vitesse et se déplacer en lignes droites
- quelles réactions la musique suscite-t-elle? Un de mes buts, lors du travail avec la musique, est d'amener l'élève à dialoguer avec elle: la musique reste la même mais c'est moi, par mon attitude, qui la vis chaque fois différemment
- déplacements – puis mouvements sur place – en lignes courbes: beau



Auteur de «La musique du corps», l'excellent livre que j'ai présenté dans le numéro 5/1990 de MACOLIN, Susanne Martinet a accepté de rédiger, pour nos lecteurs, un article par lequel elle explique plus clairement «sa» conception de l'expression corporelle. Je tiens à l'en remercier et suis certain que celles et ceux qui hésitaient encore à se procurer son ouvrage (Editions Delval, 1774 Cousset – Prix approximatif: 30 fr.) franchiront maintenant le pas, pour leur plaisir et pour leur enrichissement. (Y.J.)

contraste avec la musique, très «verticale»

- déplacements en lignes droites, alternés avec des mouvements en lignes courbes.
- Quelles caractéristiques de la ligne peut-on traduire par la voix? Sa direction – sa longueur – son intensité – sa continuité – sa discontinuité. Nous allons choisir la ligne horizontale, dont nous modulerons la longueur, en la traçant d'abord simultanément à l'émission vocale, puis en la dessinant mentalement (chaque ligne commencera à une hauteur différente, désignée par la hauteur du son). Le début des lignes étant précédé d'un silence, le rythme global de l'improvisation sera donné par la longueur des lignes et par la durée des silences.
- Quant à l'intensité de la ligne, elle peut être faible ou forte, en augmentation ou en diminution ce qui, musicalement parlant, va se traduire par *piano* ou *forte*, *crescendo* ou *decrescendo*. Le *legato* et le *staccato* décriront la continuité et la discontinuité.

Après avoir traité les éléments séparément, chaque élève improvisera avec le matériau qu'il aura assimilé, puis fixera son improvisation en une courte composition qu'il devra être capable de répéter.

Quant au travail avec les courbes, il révélera que seules varient la hauteur et l'intensité. L'intérêt sera donné par l'inégalité de l'amplitude des courbes.

Pour terminer, nous allons aborder la parole, en établissant une liste de mots simples que chacun va transcrire en lignes.

Voici la proposition d'un élève (je laisse volontairement les mots en italien, pour le plaisir de la musicalité de la langue):

Cerchio	○
Onde	~
Vivi	^ ^
Dolcezza	~
Sospiro	- ~
Pace	
Nuvola	⊙
Mia	∪
Tutto	

Il s'ensuit un travail de groupe. Imaginez les élèves se déplaçant avec de plus en plus de liberté, s'arrêtant parfois pour tracer leur mot dans l'espace, jouant sur sa dimension, sa répétition, son intensité..., puis prenant peu à peu conscience les uns des autres et parvenant à la communication.

Jeu de mots, jeu de lignes, combien fascinant!

” Conclusion ”

J'ai tenté, à travers cet article, de donner un aperçu de mon travail. Fixer sur le papier un phénomène mouvant en modifie la densité. Ce cheminement fait de doutes, de tâtonnements, d'incessantes découvertes, est passionnant pour celui qui le vit. Le relater après coup lui fait perdre une grande part de son intérêt. Il en est de même pour toute découverte ou prise de conscience: vouloir les communiquer les banalise. Je conclurai en disant à nouveau l'importance que j'attache à la personnalité de l'élève. Celle-ci transparaît continuellement, conférant au travail un esprit profondément humain. L'intensité émotive est impalpable, mais toujours sous-jacente.

A quand le plaisir de travailler avec vous? ■