

Bienvenue dans cet atelier !

Les « danse trad's », qu'es aquò ?

Pour résumer en allant vite, les "dances trad's" peuvent être caractérisées essentiellement par **les rythmes utilisés par les musiciens dans leurs airs pour faire danser le public** : ces rythmes sont effectivement **issus de traditions** plus ou moins anciennes, très présentes notamment dans les fêtes de villages, et plus tard, parfois (mais de moins en moins souvent), dans les bals de quartiers des grandes villes où émigraient Les enfants de paysans.

Chaque région, et parfois chaque village avait son propre répertoire, et parfois sa propre façon d'exécuter une danse également présente ailleurs sous le même nom générique : c'est le cas notamment de la fameuse "bourrée", qui a pu connaître plusieurs dizaines (si ce n'est plus) de variantes.

Ces traditions se sont peu à peu éteintes avec la disparition de ceux et celles qui les avaient vécues au quotidien, et on ne pouvait plus voir en certaines que dans des représentations "folkloriques" présentées devant un public passif, pratiquement comme des "pièces de musée", qui ne suscitait plus chez lui aucun élan festif ou corporel.

Dans les années 1970, en France et dans quelques autres pays, à la faveur du désir d'emprunter des "chemins alternatifs", et avec un certain renouveau des cultures régionales, des musicien.ne.s et des musicologues ont tenté de retrouver dans des villages les derniers survivant.e.s de ces traditions, et ont "collecté" auprès d'elleux des musiques, des chansons, et des pas de danse, qu'il/elle-s ont ensuite interprété dans des bals, qui ont retrouvé les faveurs d'une partie de la jeunesse en quête d'« authenticité » qui ne se satisfaisait pas du "disco" ou d'autres musiques commerciales qui avaient envahi les pistes de danse. On a parfois appelé ce mouvement musical le "**folk**".

Ce mouvement s'est ensuite diversifié entre certain.e.s qui recherchaient une certaine "pureté" dans le "respect" de ces traditions passées, et d'autres qui, au contraire, aspiraient à des métissages avec d'autres genres musicaux, comme par exemple la "pop", puis, le mouvement dans son ensemble s'est un peu essoufflé face à l'arrivée d'autres "modes" et d'autres aspiration culturelles.

A nouveau, à la fin des années 1990 / début des années 2000, l'envie de danser dans de vrais bals, autour de ces rythmes, et de profiter de la très grande convivialité qui peut y régner a permis de relancer, dans une moindre proportion, mais avec plus d'intensité et de passion, ce mouvement.

Il reste divisé de façon plus ou moins radicale ou au contraire mouvante entre les tenant.e.s de la "tradition" et les "néos" qui aiment danser sur ces rythmes mais préfèrent des compositions originales et des orchestrations plus "modernes" et mélangées/métissées.

En ce qui me concerne, je fais plutôt partie de la seconde catégorie, car je suis assez réservé sur la notion de "tradition", d'autant qu'au vu de la grande diversité des pratiques qui existaient autrefois, et de la date tardive des collectages, personne ne peut prétendre maîtriser la vraie, "pure" et unique technique dansée, qui n'a en fait jamais existé. Tout est donc affaire d'« interprétation », d'une part, et de "consensus physique" entre personnes qui dansent d'autre part !

Inventaire "à la Prévert" et très incomplet des danses trad's de bal les plus fréquemment pratiquées en France (indépendamment des spécificités régionales) :

- en couple : scottishes, polkas, valse, mazurkas...
- en groupe : bourrées (à 2 ou 3 temps), rond(e)s et rondeaux, branles...
- "mixers" : cercle circassien, chapelloises...

Qu'est-ce que "danser", dans un bal en particulier ?

Notre bon "Wikipédia" définit la pratique artistique (spectacles) de la danse comme un « *mode d'expression éphémère constitué de séquences de mouvements de corps dans l'espace souvent accompagnés par de la musique* » ...

De mon point de vue, pour la pratique "sociale" qui est vécue dans les bals, on peut appliquer presque la même définition, sauf pour la fin et dans le sens de la relation : « **les mouvements sont la traduction corporelle de la musique !** ».

Par conséquent, dans cet atelier, ma première intention sera de vous accompagner dans le processus de symbiose entre les mouvements de votre corps et la musique entendue, et en tout premier lieu le rythme qui la structure. À cette fin, les points de base les plus importants me semblent être :

- un certain "lâcher-prise" mental vis-à-vis de la "technique" (que je considère personnellement comme "secondaire", en particulier dans la progression de l'apprentissage), au profit de la disponibilité sensorielle, et en particulier de l'écoute de la musique et de son rythme ;
- la décontraction, en particulier de la partie haute du corps (ceinture scapulaire, épaules, bras, poignets), entre autres via une respiration "apaisée" ;
- un bon ancrage dans le sol, avec des jambes plutôt légèrement fléchies et des genoux souples (on n'est surtout pas dans un cours de danse classique sur les pointes de pied, le dos raidi, et la tête qui cherche le plafond !), permettant un transfert aisé du poids du corps, d'un pied sur l'autre.

Pour revenir (et en finir !) avec la question de la technique, je considère qu'on peut prendre beaucoup de plaisir dans la danse, pour soi et avec les autres, **avec des pas et des évolutions simplifié.e.s.** du moment qu'elles sont en accord avec la musique et son rythme, et par là-même avec les mouvements/évolutions des autres danseuses (y compris celles qui ont des "techniques" plus "élaborées").

Quelques principes/recommandations pour le bal, vis-à-vis des autres, notamment dans les danses de couple

Prenez du plaisir (on est là pour ça !), mais ne gênez pas celui des autres en effectuant des mouvements brusques, violents, ou de trop grande ampleur si la place manque.

Pour les danses en couple, veillez à votre hygiène (mains, haleine...), et respectez les principes du consentement (assurez-vous que le ou la partenaire est bien d'accord pour danser avec vous et avec les évolutions que vous proposez) ; cherchez l'accordage respectueux des corps et pas la domination de l'un sur l'autre !