



Bourse de la Fondation Givel

Pettit*Rochet

LA PEAU DE L'EAU

Dossier de recherche

Pour une théorie et pratique chorégraphique de la matière « eau » en danse contemporaine.
L'eau, source d'inspiration et moteur constitutif, interprétatif, créatif et poétique du mouvement dansé.

Groupe de recherche 2025
Danseur-ses : Semina Rizou et Guillaume Cursio
Artiste peintre : Héloïse Pocry
Chorégraphes : Corinne Rochet et Nicholas Pettit

Illustrations :
Couverture : Corinne Rochet
Peintures : Héloïse Pocry
Photos : Nicholas Pettit et Corinne Rochet

Rédaction : Corinne Rochet

Sommaire

Chapitre I

P 1, 2 - Motivations et expériences

P 2, 3 - Pourquoi la matière « eau » comme point de départ pour la création chorégraphique ?

P 3, 4 - Comment la matière « eau » façonne-t-elle l'expérience du corps dansant, la dramaturgie et la poétique du mouvement ?

P 4, 5 - L'eau comme matrice : vers une écologie du geste dans la création chorégraphique

P 6 - De la danse liquide à la fluidité : une métamorphose chorégraphique

P 6, 7 - L'imaginaire fertile et la conscience corporelle : fondements d'une danse en devenir

P 8, 9 - Entre théorie, expérimentations pratiques et réflexivité vécue

P 9 - Planning de recherche

P 10 - Liens vidéos

Chapitre II

P 11, 12, 13 - L'eau comme fondement théorique et imaginaire de la danse contemporaine

P 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 - De la théorie à la pratique : expérimenter la fluidité et la porosité du geste

P 23 - Médiation: Danse inclusive et abolition des barrières

Chapitre III

P 24, 25 - Récits contemporains, ou comment la recherche sur la matière « eau » renouvelle nos narrations chorégraphiques

Chapitre IV

P 26, 27 - L'eau comme passerelle entre la danse et la peinture

P 28 - En quoi la relation entre danse et peinture peut-elle être novatrice ?

P 28, 29 - Apports pour la création chorégraphique contemporaine

Conclusion

P 31 - Vers une chorégraphie vivante, solidaire, ouverte et transformatrice



Photo : Corinne Rochet - Lac Léman, Lausanne - Danseur-se : Semina Rizou et Guillaume Cursio

S'intéresser à l'eau et s'ouvrir à une vaste palette de réflexions sur le vivant, la spiritualité, l'écologie, l'éthique.

« D'abord, entrer dans et par la matière, matière qui devient matériau. Faire de ce matériau, une expérience physique, kinesthésique qui déclenche des sensations, des émotions, des affects, une recherche personnelle, un besoin d'abstraction : un vécu de femme, d'homme, d'interprète et de chorégraphe, la recherche d'une expérience singulière. »

Petit*Rochet



Photo : Corinne Rochet - Lac Léman, Lausanne - Danseur-ses : Semina Rizou et Guillaume Cursio

Chapitre I

Motivation et expériences

Au commencement de notre démarche, c'est le besoin d'un nouveau rituel d'échauffement qui nous a guidés vers la matière « eau ». Nous voulions sortir des routines habituelles, trouver une nouvelle manière de réveiller nos corps et d'ouvrir l'espace du studio à une énergie différente, plus sensible, plus vivante. Explorer l'eau, c'était tenter d'inventer un échauffement capable non seulement d'activer nos muscles et nos articulations, mais aussi d'éveiller notre imaginaire, de dilater notre perception et d'allumer la créativité avant chaque répétition. Progressivement, ce point de départ pragmatique nous a ouvert d'autres chemins : nous avons été happés par la richesse des dimensions scientifiques et philosophiques de l'eau. Nous avons commencé à questionner ses propriétés physiques, sa place dans les mythes, ses symboliques multiples, pour nourrir plus en profondeur notre recherche artistique. Ainsi, de l'élan premier cherchant à renouveler notre mise en route, la matière « eau » est devenue un véritable terrain d'exploration, à la croisée de l'expérience corporelle et de la réflexion intellectuelle.

Sur le plan scientifique, l'eau est une substance singulière et fascinante. Composée de deux atomes d'hydrogène et d'un

atome d'oxygène, elle dévoile une structure moléculaire qui lui confère des propriétés physiques exceptionnelles : cohésion, tension de surface, capacité à dissoudre, à absorber l'énergie, à changer d'état sans jamais perdre son essence.

L'eau circule, relie, irrigue ; elle sculpte les paysages par l'érosion, façonne le vivant, conditionne la vie sur terre. Sa fluidité, son adaptabilité et la manière dont elle épouse toutes les formes en font une métaphore idéale pour le mouvement dansé. S'inspirer de l'eau, c'est puiser dans la science pour comprendre la résistance invisible, la portance, la circulation des flux et l'équilibre dynamique, autant d'éléments transférables à la dramaturgie du corps en mouvement.

Mythologiquement, l'eau occupe une place centrale dans les récits fondateurs de nombreuses cultures. Elle symbolise souvent l'origine du monde, la matrice de toute création : Océan primordial, fleuves sacrés, sources initiatiques. Les mythes antiques regorgent de divinités liées à l'eau, telles Poséidon, Neptune, Yemanjá ou encore Tlaloc, qui incarnent à la fois le pouvoir destructeur et la fertilité, la purification et la régénération.

Les rituels de passage, les baptêmes, les immersions sacrées sont autant d'expériences où l'eau fait le lien entre humain, nature et divin. Dans la danse contemporaine, convoquer la mythologie aquatique revient à ouvrir l'espace poétique à l'archaïque et à l'inconscient, à laisser affleurer une mémoire collective à travers la gestuelle.

Symboliquement, l'eau évoque la transformation, la réversibilité, le passage d'un état à un autre : liquide, glace, gazeux. Elle est le miroir des émotions humaines, figurant tour à tour la tranquillité, la tempête, la dissolution ou la renaissance. En psychanalyse, l'eau est associée à l'inconscient, aux profondeurs du soi, à ce qui relie et dissout les frontières du moi.

Dans la création chorégraphique, la symbolique de l'eau invite alors à explorer la porosité des corps, l'infini des possibles, la remise en question des limites, la capacité d'accueillir l'inattendu et de se laisser métamorphoser. Elle propose une poésie du flux, de la dissémination, du cycle et de la renaissance, qui trouve un écho direct dans l'art du mouvement.

Pourquoi la matière « eau » comme point de départ pour la création chorégraphique ?

L'eau, dans sa simplicité apparente, est une source de fascination et d'inspiration. Elle est à la fois omniprésente et insaisissable, incarnant un potentiel créatif extraordinaire. Nicholas et moi, nous sommes engagés dans une exploration de cette matière fluide, l'utilisant comme inducteur constitutif, interprétatif et créatif de notre démarche artistique. L'eau devient, alors, un point moteur de notre danse, offrant une métaphore puissante qui invite à une réflexion collective sur la nature même de notre existence.

En s'inspirant des caractéristiques fondamentales de l'eau – sa capacité à couler, à se mouvoir, à s'adapter et à se transformer – nous nous engageons dans un processus d'auto-découverte, d'évolution et de transformation. Le geste dansé ne se limite pas à une simple représentation esthétique, mais devient une exploration sensorielle de notre identité.

Il s'agit de « se penser eau », une invitation à embrasser notre propre fluidité intérieure, à reconnaître l'eau dissimulée dans notre organisme et à laisser libre cours à son pouvoir générateur d'actions, de trajectoires et d'impulsions.

Travailler la matière « eau », nous oblige à réinterroger en profondeur notre rapport au corps, à l'espace et au temps. Nous éprouvons la nécessité de déconstruire nos habitudes gestuelles pour laisser émerger une physicalité poreuse, mouvante, qui accueille l'imprévu et la transformation. Cette exploration nous pousse à accepter la vulnérabilité du corps, sa capacité à se laisser traverser, à se dissoudre, à dialoguer avec ce qui l'entoure sans résister. L'eau nous invite à écouter la texture de nos mouvements, à ressentir l'élan organique plutôt qu'à imposer une forme figée : nous apprenons à habiter l'instant, à accorder une grande attention à la transition, au passage, à la circulation de l'énergie.

En suivant cette matière, nous sommes amenés à repenser la notion de frontière et de continuité ; à développer une conscience fine de l'intériorité et de l'altérité, du soi et du collectif. C'est une invitation à faire de chaque geste une expérience vécue, sensible, ouverte à l'inconnu, où l'abstraction côtoie l'intime, où la danse devient expérience d'écoute, de transformation et de partage.

Nous nous engageons ainsi dans une exploration intime de questions essentielles : comment, en plongeant dans la matière « eau », pouvons-nous mieux saisir notre propre nature, en tant qu'individus et en tant que collectif ? Qu'est-ce que l'eau nous offre, concrètement et symboliquement, pour fonder notre démarche en danse contemporaine ?

Nous cherchons à comprendre comment cette matière si singulière peut façonner une dramaturgie, devenir le fil conducteur de notre écriture scénique, ou encore inspirer la construction d'une narration corporelle. Nous interrogeons la possibilité de transposer les propriétés et les comportements de l'eau dans nos relations humaines, en nous demandant si cette exploration pourrait enrichir la qualité de nos échanges et nourrir notre besoin d'abstraction. En expérimentant l'eau comme matériau, nous ouvrons la porte à une recherche collective et sensible.

Comment la matière «eau» façonne-t-elle l'expérience du corps dansant, la dramaturgie et la poétique du mouvement ?

Plonger dans la matière « eau », c'est pour nous accepter d'entrer dans une expérience profondément intime et collective, où chaque particule de notre corps se met en dialogue avec un élément insaisissable et pourtant essentiel à la vie. L'eau, par sa nature, n'a ni forme propre ni frontières figées ; elle épouse, relie, dissout, traverse. Elle est à la fois force et douceur, capable d'emporter ou de caresser, toujours en transformation, toujours en circulation.

Lorsque nous travaillons avec cette matière, nous ressentons la nécessité d'affiner notre écoute corporelle, d'accueillir en nous l'instabilité, la réversibilité, la capacité à passer de l'immobilité à l'élan. L'eau nous apprend à épouser l'inattendu : une goutte qui ruisselle, une vague qui surgit, une brume qui enveloppe, une transparence qui révèle ou dissimule. Nous découvrons la puissance de sa résistance invisible, sa capacité à accueillir le choc sans se briser, à absorber les impacts, à générer des flux et des contre-courants qui inspirent de nouvelles dynamiques dans notre mouvement.

Dans notre pratique, nous nous immergeons dans la sensation d'être poreux, traversés par des courants internes et externes, oscillant entre densité et légèreté. Nous observons comment la fluidité de l'eau influence notre rapport au poids, à l'équilibre, à la gravité : parfois en suspens comme une goutte prête à tomber, parfois en expansion comme un fleuve qui déborde ses rives.

Cette matière nous incite à déconstruire la notion même de limites : le geste ne s'arrête pas à la peau, il se prolonge, s'évapore, se partage, tout comme l'eau franchit les frontières, relie les espaces, efface les contours.

Travailler la matière « eau », c'est aussi accepter de se laisser transformer, de se défaire de toute rigidité, pour accueillir la mouvance, la perméabilité, l'incertitude. Nous faisons l'expérience d'une écoute collective : nos corps réagissent comme

les molécules de l'eau, parfois distinctes, parfois indissociables, toujours en tension entre unité et pluralité. Ce processus nous permet d'élaborer une danse où chaque geste devient l'écho d'une onde, chaque rencontre l'occasion d'un brassage, chaque passage une invitation à la métamorphose. En choisissant l'eau comme matière première de notre recherche, nous faisons le pari d'une écriture chorégraphique ouverte, malléable, toujours renouvelée, où la poétique du mouvement s'inspire de la capacité de l'eau à relier, à transformer et à faire émerger l'inattendu dans l'instant présent.

L'eau comme matrice : vers une écologie du geste dans la création chorégraphique

Quand la matière « eau » s'est imposée comme élément constitutif, interprétatif et créatif de notre travail chorégraphique, une transformation profonde s'est opérée dans la compréhension et la pratique du geste. Explorer l'eau, ce n'était plus seulement s'inspirer de ses états ou de ses mouvements, mais s'en imprégner jusqu'à en faire le socle de toute démarche artistique. Ce choix engageait un déplacement du regard : le geste n'était plus envisagé comme simple expression ou traduction d'une intention, mais comme la trace d'un dialogue entre corps, matière et environnement – un geste traversé, traversant, fragile et poreux, en perpétuelle adaptation, au

cœur d'une écologie dynamique.

Ce processus a mené à interroger la matérialité même du mouvement : comment chaque geste pouvait-il porter en lui la mémoire fluide, la plasticité et la puissance transformante de l'eau ?

En travaillant sur la densité, la dilution, la turbulence, la suspension ou la transparence, l'attention s'est déplacée de l'efficacité ou de la virtuosité vers la qualité de présence et de relation. Travailler à partir de l'eau revenait à cultiver une écoute fine : écouter la circulation de flux internes et externes, ressentir l'impact du moindre déplacement sur l'ensemble, accepter la métamorphose permanente et l'incomplétude comme fondement de la création. L'écologie du geste s'impose alors non comme un principe abstrait, mais comme une nécessité intrinsèque : chaque mouvement devient écho, résonance, modulation, s'inscrivant dans un tissu relationnel élargi, où le corps n'est plus isolé mais solidaire du vivant.

Cette conscience nouvelle amène à considérer le moindre geste comme porteur d'une responsabilité – celle d'habiter le monde avec soin, d'y laisser une empreinte qui soit trace, et non cicatrice. La matière « eau », ainsi investie, invite à refonder le travail chorégraphique sur la réciprocité, la co-présence et l'attention à l'invisible. À travers elle, l'écologie du geste devient centrale, non comme un concept à illustrer, mais comme une expérience à vivre, où

la danse s'élabore à l'écoute de la résonance entre l'intime et le collectif, entre la peau et l'espace, entre l'humain et son milieu.

Nous avons reconnu que c'est à travers la richesse de l'imaginaire de chacun·e, cette faculté à habiter le trouble, à évoquer par le corps ce qui déborde les mots, que la transformation devient possible. Nos gestes puisent dans un réservoir de souvenirs liquides, d'images intérieures, de paysages mouvants qui donnent à la présence une texture neuve, instable, féconde. Nous faisons l'expérience, ensemble, de la nécessité vitale d'un imaginaire individuel et collectif mobile, qui se tisse de nos différences et de nos vulnérabilités.

C'est là, dans la capacité à accueillir l'inconnu, à laisser surgir l'imprévisible, que notre danse trouve sa source. Nous devenons eau dans la chair, dans le souffle, dans l'espace partagé, et chaque geste, chaque oscillation, chaque suspension devient alors un acte d'écoute, une offrande au vivant qui nous entoure et nous traverse.

De la danse liquide à la fluidité : une métamorphose chorégraphique

Au fil de notre recherche, un glissement sémantique, de la « danse liquide » à la « danse de la fluidité », qui n'est pas anodin, s'est progressivement imposé : il traduit l'élargissement progressif de notre regard. D'abord fascinés par la texture mouvante de l'eau, nous en reproduisons volontiers les qualités de surface : coulées, ondes, ruissellements. La « danse liquide » évoquait une imitation, une empreinte esthétique, presque décorative, des phénomènes aquatiques sur le corps.

Or, au fil du travail, le terme « fluidité » s'est imposé comme un horizon bien plus vaste. La fluidité n'est plus seulement la métaphore de l'eau, mais une modalité d'être au monde, une dynamique intérieure et relationnelle.

Parler de « danse de la fluidité » revient à déplacer la focale : il ne s'agit plus d'enchaîner des gestes « liquides » mais d'explorer comment chaque mouvement, chaque transition, chaque espace-temps de la danse porte la potentialité du passage, du tissage, de la transformation.

Ce changement d'expression a ouvert tout un champ d'investigation, où la fluidité se décline dans l'écoute, la perméabilité, la capacité à se laisser traverser, à accueillir l'imprévu,

à composer avec l'altérité.

Ainsi, la notion de fluidité a permis d'inclure les ruptures, les résistances, les accélérations soudaines : elle relie autant qu'elle dissout, elle autorise la porosité entre états, entre matières, entre gestes, sans jamais figer la danse dans une identité unique.

L'imaginaire fertile et la conscience corporelle : fondements d'une danse en devenir

Pour mener à bien une telle démarche, il est essentiel de s'entourer de danseur-ses dont l'imaginaire, intensément vivant et sans cesse renouvelé, se conjugue à une volonté de s'effacer au profit du mouvement. La singularité de leur apport ne réside pas seulement dans leur technique ou leur virtuosité, mais avant tout dans leur capacité à rendre poreuses les frontières de l'identité, à laisser en suspens le désir de briller pour mieux accueillir ce qui les traverse.

Travailler la matière « eau » en danse exige de chacun-e qu'il ou elle accepte de suspendre l'affirmation de soi, de dissoudre l'égo dans le collectif, pour permettre à une mémoire plus vaste, à une intelligence sensible et partagée, de s'incarner dans la gestualité.

L'absence d'égo, loin d'annuler la personnalité, ouvre un espace de disponibilité radicale où le geste devient réceptacle, caisse de résonance d'un monde en mutation. Ici, la création n'est plus guidée par l'envie d'imposer une marque ou de conquérir un public, mais par la capacité à s'abandonner à la logique de la matière « eau », à s'effacer pour que surgissent, à travers le corps, des formes imprévisibles, des dynamiques inédites, des relations neuves entre l'intime et le collectif, entre l'intériorité et l'espace partagé. L'imaginaire, loin d'être une simple source d'inspiration, devient alors une modalité de perception amplifiée, un outil pour accueillir la métamorphose et donner corps à l'imperceptible.

Dans ce contexte, chaque danseur-se se fait médium : la chair, le souffle, la structure osseuse s'ouvrent à la traversée de flux, à la temporalité du passage, à l'accueil de ce qui advient sans préméditation. Le corps se fait paysage mouvant, surface de contact, territoire de dialogues subtils où, à chaque instant, peut émerger une nouvelle modalité de présence.

Ce travail de dépossession, d'accueil et d'écoute, exige autant de rigueur que d'abandon : il s'agit d'apprendre à laisser advenir, à se laisser surprendre, à devenir canal plus que créateur-riche au sens familier. Nous travaillons avec des danseur-ses dont la conscience corporelle, fine, attentive, est la clef de voûte de tout ce processus.

Ce n'est qu'en cultivant cette écoute profonde, ce dialogue intime entre sensations internes et flux extérieurs, que nous parvenons à nous dissoudre dans le mouvement, à devenir perméables à l'environnement, à laisser la matière « eau » traverser nos porosités. Il ne s'agit pas de représenter l'eau : il s'agit d'en épouser la logique, d'en accepter la métamorphose, de s'autoriser à perdre ses contours pour découvrir d'autres formes de cohésion, d'unité, de résonance.

Sur le plan de la création, cette évolution a offert de nouveaux outils pour questionner la relation entre corps et environnement, entre danseur-ses et public, entre soi et l'autre. La fluidité devient ressource pour penser la présence, l'écoute collective, la transformation des frontières. De là naissent des espaces d'expression où l'on ose l'inachevé, l'éphémère, les allers-retours entre densité et dilution, entre tension et abandon. C'est tout un vocabulaire poétique et politique qui s'enrichit, invitant la danse à se déployer comme une expérience de métamorphose permanente.

Entre théorie, expérimentations pratiques et réflexivité vécue

Dès les premiers instants de notre recherche, nous avons ressenti la nécessité d'adopter une démarche qui fasse dialoguer réflexion théorique, expérimentation sensible et retour sur nos propres expériences. Nous avons choisi de naviguer constamment entre ces trois pôles, convaincus qu'il n'existe pas de frontière étanche entre ce que nous pensons, ce que nous vivons et ce que nous créons.

Nous avons ancré notre exploration dans la lecture de textes, de vidéos de pièces de danse contemporaine, de documentaires, d'articles de presse, de photographies, de technique en danse contemporaine comme le Release ou de disciplines complémentaires comme le Body Mind Centering mais aussi et surtout dans le vécu singulier de notre groupe en studio. À chaque étape, nous avons cherché à faire en sorte que la théorie irrigue la pratique, et que l'expérience corporelle vienne à son tour questionner ou nuancer les concepts découverts.

Fluidité : capacité à passer d'un état à l'autre sans rupture, continuité du geste et adaptabilité dans le mouvement. **Porosité** : ouverture du corps et de l'imaginaire aux influences extérieures, perméabilité entre soi et l'environnement. **Résistance invisible** : conscience de la densité, de la force

opposée et de l'appui dans l'espace, inspirée par la pression exercée par l'eau. **Cycle et transformation** : passages entre les états (liquide, solide, gazeux) comme métaphore des métamorphoses chorégraphiques. **Tension de surface** : exploration du maintien, du relâchement et de la cohésion entre les danseur.ses ou avec l'espace scénique. **Équilibre dynamique** : recherche de la stabilité au sein du mouvement, comme l'eau trouve son niveau et s'ajuste sans cesse. **Circulation des flux** : travail sur la propagation des impulsions, des transferts d'énergie, des vagues corporelles. **Résonance émotionnelle** : connexion entre états de l'eau et palette des émotions humaines, du calme à la tempête. **Lâcher-prise** : acceptation de l'imprévu et de la transformation, capacité à se laisser traverser par le mouvement. **Symbolique du passage** : exploration des rites de passage, de l'immersion, du baptême et de la renaissance à travers la danse.

Ce processus réflexif, nous l'avons véritablement vécu comme une odyssée collective. Plus nous avançons, plus nous sentions que chaque découverte, chaque lecture, chaque moment passé dans le studio modelait notre compréhension non seulement de l'eau, mais aussi de nous-mêmes en tant que chercheur.ses et créateur.trices. Nos questionnements ne sont jamais restés théoriques ou désincarnés : ils prenaient corps dans nos gestes, dans nos doutes, dans les sensations partagées au fil des séances. Ensemble, nous avons appris à écouter nos intuitions, à nous laisser surprendre

par la matière, à accepter le trouble et l'inconfort de l'expérimentation. Parfois, c'est une discussion passionnée autour d'un concept, parfois un simple silence partagé après une exploration corporelle qui ouvraient la voie à une compréhension nouvelle.

Nous avons compris que, pour saisir la richesse de cette matière, il fallait accepter de se laisser transformer, de traverser les cycles d'hésitation et d'élan, d'accueillir la vulnérabilité qui accompagne toute création authentique. Dans ce va-et-vient constant, nous nous sommes accordé le droit d'expérimenter, de tâtonner, de revenir sur nos pas, d'accueillir l'imprévu. Nous avons pris le temps de documenter nos séances, de partager nos ressentis, d'ouvrir des espaces de dialogue où chaque voix puisse se faire entendre.

Ce processus nous a permis de tisser des liens entre notre imaginaire collectif, les références scientifiques et philosophiques, et la réalité mouvante de nos corps engagés dans le mouvement. En adoptant cette méthodologie, nous avons choisi de ne pas séparer l'analyse de l'expérience, mais plutôt de les mettre en tension, en résonance, afin que notre travail prenne racine dans une dynamique vivante, ouverte et toujours renouvelée. Nous croyons que c'est dans cet entrelacs de pensée, d'action et de réflexion que peut émerger une danse authentique, poreuse et singulière, à l'image de l'eau elle-même.

Calendrier de recherche

Juillet 2025 : du 7 au 11 et du 14 au 18 juillet 2025

- Travail de préparation au Studio2
avec les chorégraphes Pettit*Rochet

Août 2025 : du 15 au 21 août et 28 au 1er août 2025

- Travail de recherche au Studio2
avec les chorégraphes Pettit*Rochet

- Travail de recherche dans la matière "eau" au Lac Léman
avec les chorégraphes Pettit*Rochet, les danseur-ses
Semina Rizou et Guillaume Cursio

- Travail de recherche au Studio2
avec les chorégraphes Pettit*Rochet, les danseur-ses
Semina Rizou et Guillaume Cursio

- Travail de recherche au Studio2
avec les chorégraphes Pettit*Rochet, les danseur-ses
Semina Rizou, Guillaume Cursio et l'artiste peintre
Héloïse Pocry

- Travail de recherche dans la matière "eau" au Lac Léman
avec les chorégraphes Pettit*Rochet, les danseur-ses
Semina Rizou, Guillaume Cursio et l'artiste peintre
Héloïse Pocry

Août 2025 : 1er au 25 août 2025

- Écriture du dossier
- Montage vidéo

- Création de la chaîne Youtube : Pettit*Rochet_Lab



Photo : Nicholas Pettit - Lac Léman, Lausanne - Danseur : Guillaume Cursio

**Dans le but de diffuser
l'ensemble de nos expérimentations,
nous développons une chaîne YouTube :
https://www.youtube.com/@PettitRochet_LAB**

Verbes d'action

Goutter / Drip

GLISSER / Slide

Ruiseler / Trickle

Bouillir / Boil

COULER / FLOW
Trickle

TRANSFUSER / TRANSFER

FLOTTER / FLOAT

Stagner / Stagnant

JAILLER / Gush

Plonger /

Flux et Reflux /
ebb and flow

tourbillonner / Swirl

Onduler / Wave

Chapitre II

L'eau comme fondement théorique et imaginaire de la danse contemporaine

Au fil de nos explorations, nous avons observé combien la matière « eau » agit sur notre corps et notre esprit, et c'est à partir de cette expérience collective que nous partageons ici nos constats, tels qu'ils ont émergé séance après séance.

S'immerger dans la matière eau : analyse des qualités physiques de l'eau

- **Sur le plan musculaire** : Nous avons senti que l'immersion dans l'eau allégeait nos corps, permettant des mouvements amples et profonds. L'eau sollicitait nos muscles stabilisateurs, tout en créant une résistance douce, propice au renforcement sans risque de blessure. Elle favorisait aussi une détente musculaire que nous avons appris à apprécier, notamment lors des moments de récupération.

- **Sur le plan respiratoire** : Nous avons remarqué que travailler avec l'eau nous poussait à respirer plus lentement et plus consciemment – respiration longue, courte, en apnée, thoracique, claviculaire, abdominale ou alternée. La pression de l'eau sur nos corps modifiait notre façon de souffler, invitant à une synchronisation plus fine du souffle et du mouvement,

ce qui nous a aidé-es à mieux gérer le stress et à rester centré-es.

- **En ce qui concerne l'équilibre et la proprioception** : Nos repères habituels étaient sans cesse remis en question. La flottabilité, les courants, la densité variable de l'eau nous obligeaient à ajuster constamment notre posture, à développer de nouveaux réflexes et à accepter les surprises de la matière « eau ». Cette nécessité d'adaptation renforçait notre agilité et aiguisait notre perception fine de chaque partie du corps dans l'espace.

- **Sentiment d'apaisement et de lâcher-prise** : Nous avons tous et toutes ressenti qu'être entouré-es d'eau favorise la relaxation, apaise les tensions et facilite l'émergence d'un état méditatif. L'eau nous invitait à relâcher le contrôle, à accepter la fluidité des situations et à accueillir l'imprévu avec curiosité.

- **Ouverture à la créativité** : Les métamorphoses constantes de l'eau ont stimulé notre imaginaire et nos associations d'idées. Nous avons exploré de nouvelles formes de mouvement, laissé surgir des images et des sensations inattendues, redécouvrant le plaisir du jeu et de la création partagée.

- **Dimension spirituelle** : À travers nos expériences, l'eau nous est apparue comme un symbole de passage, de renaissance et de purification. Elle a ouvert pour nous un espace de quête, d'harmonie intérieure et de reconnexion avec le groupe ainsi qu'avec l'environnement, incarnant la possibilité de se renouveler à chaque immersion.

- **Fluidité** : Nous avons constaté que l'eau circule sans résistance, épousant chaque forme, ce qui nous a incité-es à libérer nos gestes et à développer une continuité dans le mouvement. Nous avons laissé nos corps se délier, cherchant cette articulation fine et souple inspirée du déplacement aquatique.

- **Résistance et soutien** : Même si l'eau semble docile, nous avons expérimenté sa force opposée à nos mouvements. Cette résistance nous a amené-es à ralentir, à ressentir l'effort, à apprivoiser un équilibre entre contrôle et lâcher-prise. L'eau nous soutenait tout en exigeant une présence accrue.

- **Transparence** : En jouant avec la lumière et la profondeur, nous avons observé comment l'eau révèle et masque à la fois. Nos émotions et intentions, parfois visibles, parfois dissimulées, semblaient se refléter dans cette transparence mouvante.

- **Transformation et métamorphose** : En expérimentant l'eau sous différentes formes, nous avons compris combien elle peut se transformer, nous invitant à adopter cette même souplesse dans notre démarche créative et dans notre rapport à la transformation du geste.

- **Porosité et perméabilité** : Nous avons été frappé-es par la façon dont l'eau dissout les frontières, créant une connexion entre nous et l'environnement. Cette sensation de passage constant a nourri notre écoute mutuelle et notre ouverture à l'inattendu. Le contact direct de l'eau sur la peau a éveillé nos sens d'une façon singulière. La fraîcheur, la caresse fluide ou la pression délicate de l'eau sur chaque parcelle du corps nous a

offert une expérience tactile rare, où le frôlement, le glissement, parfois la vibration de la surface liquide, appelaient une présence accrue à soi-même. L'eau enveloppe, effleure, surprend : elle invite à un lâcher-prise sensoriel, réveille la mémoire du corps et permet à chaque geste de gagner en densité, en douceur, en sensualité et en intensité.

- **Comportements de l'eau** : Observer l'eau, c'est aussi contempler ses multiples états et réactions – tour à tour calme, tumultueuse, stagnante ou jaillissante. L'eau sait s'adapter au moindre relief, s'infiltrer dans les interstices, se rétracter ou s'étendre selon la chaleur, la pression ou la gravité. Elle conserve en mémoire le moindre mouvement, porte les ondes d'un geste à l'autre, amplifie ou amortit selon sa densité et sa température. Parfois, elle se fait miroir, surface lisse qui réfléchit les formes et les lumières ; parfois, elle se trouble, absorbe, brouille les contours, rendant toute perception mouvante. L'eau, au contact d'un obstacle ou d'un corps, module sa trajectoire sans jamais perdre sa continuité : elle ondule, tourbillonne, rebondit, se fractionne ou fusionne, illustrant sans cesse la capacité à changer de cap tout en gardant une cohérence profonde. Ces comportements, entre adaptation, réactivité et imprévisibilité, invitent à repenser la manière d'aborder le mouvement : ils inspirent à accueillir la surprise, à explorer la plasticité du geste et à cultiver une attention renouvelée à l'instant présent.

Transposer les qualités de l'eau à la pratique chorégraphique sur sol terrestre

- Sur le sol, l'impossibilité de flotter peut sembler limiter le mouvement. Pourtant, l'eau nous a appris à chercher une légèreté intérieure : plutôt que de forcer, il s'agit de laisser le poids du corps s'écouler, de distribuer les tensions à travers chaque appui. Inspiré-es par la fluidité de l'eau, nous avons développé des gestes amples, spiralés, déliés, où chaque articulation se relâche et s'enchaîne naturellement avec la suivante.

- L'expérience aquatique a mis en lumière l'importance de la respiration consciente. Sur terre, cette conscience se matérialise par un souffle ample, coordonné à l'action, qui favorise la détente et la présence à soi. La gestion du souffle, inspirée par la résistance de l'eau, permet de soutenir l'effort, d'éviter les tensions, et d'accéder à des états de concentration propices à l'improvisation et à la créativité.

- La difficulté à se stabiliser dans l'eau a aiguisé notre vigilance corporelle. Sur sol ferme, cela se traduit par une attention accrue à la répartition des appuis, à l'alignement et à la conscience de l'espace. Chaque déplacement devient une négociation fine entre gravité et élan, incitant à explorer les micro-ajustements et à accepter les déséquilibres comme autant d'opportunités de rebond, de métamorphose et d'adaptation.

- L'eau invite au relâchement : sur terre, ce relâchement trouve son écho dans la capacité à déposer les tensions inutiles, à accepter l'imprévu et à se laisser guider par le flux du mouvement. L'état de présence, presque méditatif, s'installe lorsque le-la danseur-se accepte de ne pas tout contrôler, de se laisser traverser par l'énergie du groupe ou la musique, et d'accueillir ce qui émerge sans jugement.

- La métamorphose perpétuelle de l'eau inspire une approche du mouvement en perpétuelle mutation. Sur sol terrestre, cette capacité à imaginer le corps comme "liquide" stimule l'inventivité : on ose sortir des schémas habituels, détourner les gestes, explorer des trajectoires inédites. Le jeu, l'improvisation, l'écoute de ses sensations deviennent moteurs de création, permettant à chaque interprète de renouveler son langage corporel.

- L'eau relie, dissout les frontières : sur terre, cette qualité se traduit par une attention accrue à l'autre, une écoute sensible du groupe. Les gestes s'ajustent, se répondent, se fondent dans un dialogue silencieux. La porosité est alors une disposition intérieure : accepter d'être transformé au contact de l'autre, accueillir la surprise et l'inattendu comme des ressources précieuses pour la création collective.

- L'expérience de la transparence de l'eau nous invite à jouer avec les états de visibilité, à révéler ou dissimuler l'émotion, l'intention, la narration du geste. Sur scène, cela se matérialise par une présence vibrante, qui capte les nuances, laisse filtrer la vulnérabilité et partager avec le public une expérience sincère, authentique, organique.

Transposer les qualités de l'eau à la pratique chorégraphique sur terre permet d'enrichir la palette des sensations, d'ouvrir de nouveaux chemins de création et d'offrir au corps et à l'esprit une gamme étendue de bénéfices : force, souplesse, écoute, créativité, sérénité et puissance collective. Le sol n'est plus une limite, mais un terrain d'épanouissement où l'eau, invisible, continue de circuler dans nos gestes.

De la théorie à la pratique : expérimenter la fluidité et la porosité du geste

Afin de prolonger et d'ancrer nos recherches inspirées par l'eau dans la pratique chorégraphique terrestre, nous avons identifié six principes fondamentaux qui structurent notre démarche et enrichissent chaque exploration corporelle. Ces principes, loin d'être de simples repères, constituent de véritables leviers de transformation pour l'interprète comme pour le groupe, invitant à repenser la danse dans sa globalité.

1- La colonne vertébrale comme axe de circulation et de connexion : La colonne vertébrale n'est pas qu'un support anatomique ; elle devient, dans notre approche, le canal de propagation du mouvement et des intentions. Chaque geste débute à partir de cette « colonne liquide », pensée comme un fil conducteur qui relie la base du bassin jusqu'au sommet de la tête. En mobilisant la colonne à travers des spirales, des ondulations ou des élans, chaque danseur-se apprend à rendre le mouvement organique, centré et réactif, capable de s'adapter à toute variation d'énergie ou de direction. Cette conscience approfondie du dos favorise la verticalité, l'équilibre dynamique et la sensation d'un corps qui « respire » entre ciel et terre.

2- L'instabilité des pieds : ancrage souple et dialogue avec le sol : Sur le plancher, les pieds deviennent le point de contact vivant entre l'individu et l'environnement. Plutôt que de rechercher une stabilité rigide, nous cultivons une mobilité active des appuis. Les micro-mouvements, les transferts subtils de poids et la recherche d'un « désancrage » temporaire ouvrent un champ de sensations inédites : l'instabilité, loin de fragiliser, dynamise la posture et affûte la réactivité. Le danseur ou la danseuse apprend ainsi à « dialoguer » avec le sol, à accueillir le déséquilibre comme source d'innovation et de rebond chorégraphique.

3- Le va-et-vient entre centre et périphérie : expansion et intériorité : Toute intention dansée naît d'un mouvement du centre — bassin, plexus, colonne — vers la périphérie du corps : mains, pieds, extrémités. Mais ce flux n'est pas unilatéral ; il s'inverse, créant un échange constant entre intériorité profonde et projection dans l'espace. Cette alternance développe la capacité à investir pleinement le geste, à transmettre une émotion, tout en puisant continuellement dans sa propre énergie et ses ressources internes.

4- La respiration : socle du mouvement et générateur de rythme : Inspirer, expirer, sentir le souffle se transformer en mouvement. La respiration devient bien plus qu'un soutien physiologique ; elle se révèle être le véritable moteur de la gestuelle. En coordonnant chaque action avec un souffle ample, ampleur et relâchement s'accordent, la densité de la présence s'approfondit. Les exercices de synchronisation du souffle avec les séquences dansées permettent de renforcer l'endurance, de limiter la tension musculaire et d'accroître la concentration, ouvrant la voie à une improvisation incarnée.

5- Isolation et dissociation : autonomie et dialogue interne : L'exploration fine des isolements — mouvement d'une seule articulation, d'un segment corporel indépendant — élargit considérablement le vocabulaire du corps. En dissociant bras, bassin, épaules ou tête, le danseur ou la danseuse découvre une multitude de chemins gestuels, apprend à articuler

la complexité et crée des contrastes subtils. Cette approche affine la proprioception, encourage la créativité et développe un sens aigu de la coordination.

6- Gestion de l'énergie : de l'amplitude à l'intensité sensorielle : La maîtrise de l'énergie corporelle est centrale dans notre méthode. Il s'agit d'apprendre à déployer des gestes larges et enveloppants, capables de remplir l'espace, tout en restant attentif à la qualité du contact avec l'environnement. L'énergie n'est jamais statique ; elle circule, se module, devient tour à tour douce, explosive, contenue ou diffuse. Ce travail sur l'amplitude et la finesse du geste permet d'atteindre une expressivité à la fois intime et puissante, où chaque danseur·se est en mesure de transformer la moindre impulsion en matière chorégraphique.

Ces six principes, issus de notre dialogue constant avec l'élément liquide, sont autant de portes d'entrée vers des pratiques sensibles et renouvelées de la danse contemporaine. Ils favorisent l'engagement du corps tout entier, invitent à la porosité entre soi et l'environnement, et ouvrent à une créativité ancrée, vivante, résolument collective.

Fondamentaux reliés à la matière « eau » en danse contemporaine

Dans le travail de recherche et d'improvisation, la plasticité du corps-eau ouvre sur un imaginaire kinesthésique où chaque partie du corps peut devenir source, flaque, torrent, goutte suspendue ou chute. L'espace scénique se pense comme une matrice liquide, traversée par des forces centrifuges, des ondes de choc, des courants croisés. La perception de l'environnement se trouble : le sol peut être perçu tantôt comme une membrane perméable, tantôt comme une surface réfléchissante ou un abîme mouvant. La mémoire sensorielle convoque les sensations d'immersion, de dérive, de submersion, faisant surgir une écriture du mouvement qui oscille entre la dissolution des contours et la concentration de l'énergie. Les états de corps sont constamment reconfigurés par l'imaginaire mental lié à la matière « eau », produisant une danse fondée sur la métamorphose, la transformation et la circulation de l'énergie. La matière « eau » en danse contemporaine ne se réduit pas à un simple référent thématique : elle devient vectrice d'expérience, génératrice de nouvelles formes, de temporalités inattendues, de spatialités mouvantes et d'états de corps pluriels.

Espace :

- Tout espace environnant et espace corporel doit être considéré comme rempli d'eau et non d'air.
- L'espace devient fluide : il se déploie, se contracte, s'ouvre ou se referme comme une vague, un ruisseau ou une nappe.
- L'espace peut être traversé, habité, cerné ou dissout par le mouvement, reflétant la capacité de l'eau à occuper, remplir ou transformer tout contenant.
- Explorer des déplacements : sinueux, circulaires, imprévisibles.
- Jouer sur l'expansion et la contraction de l'espace scénique.
- Considérer le sol comme une surface tantôt solide, tantôt mouvante, imitant l'étalement ou la concentration d'une flaque.
- Circulation, expansion, contraction, modulation des trajectoires.
- Lignes ondoyantes, vortex, immersion dans l'espace scénique.
- Occupation fluide ou fragmentée de l'aire de jeu.
- Espace entre, action/réaction, flux et reflux.
- Plan vertical (haut/bas) – horizontal (déplacement).

- Niveaux : profondeur, surface, milieu.
- Danser dans, sur ou sous l'eau.
- Directions et courants.
- Eau intérieure / extérieure.
- Volume, densité, intériorité, amplitude.
- Proche/lointain, axe/hors axe, plein/vide.
- Trajectoires, dessin, dimension, immensité.
- Imaginaire, mémoire, vécu.

Temps :

- Respiration : Coordination du mouvement respiratoire - souffle : long, court, en apnée, saccadé, expulsé, aspiré, ...
claviculaire, abdominale, thoracique, alterné.
- Accélération/ décélération, fulgurance.
- Le temps s'étire, se condense, s'accélère où se suspend. Dilatation ou condensation du temps.
- Chacun son temps.
- Rythmes naturels cycle de l'eau, vagues : ternaire, pluie : binaire.
- Conscience de chaque instant.
- Moduler son énergie pour créer des variations temporelles qui évoquent le ruissellement, la chute, la stagnation ou l'explosion.
- Ralentis (comme une goutte suspendue), des accélérations (surgissement, jaillissement), des répétitions ou motifs cycliques (vagues, reflux).
- Boucle.
- Musicalité, silence, bruit sourd, rumeur-sous marine, échos lointains, crépitements, ondes étouffées, monde ouaté traversé de vibrations mystérieuses.
- Pulsation, continuum, tempo variable.

Poids :

- Le corps explore des états flottants, suspendus, lourds ou légers.
- L'abandon au sol ou au partenaire s'écoule, s'étale ou se laisse porter .
- La résistance ou l'impact évoque les chocs ou l'écume.
- Diversifier les appuis (sol, partenaires), alterner entre la sensation d'être porté-e, de couler ou de flotter.
- Travailler les chutes amorties ou, à l'inverse, le rebond léger.
- Jouer sur la porosité corporelle pour absorber ou restituer le poids, évoquer la densité variable de l'eau (brume, liquide, glace).
- Se jouer de la gravité, de l'équilibre et du déséquilibre.
- Les ballons d'eau : membres, tête, thorax, bassin.
- Les bouées : membres, tête, thorax, bassin.
- Être porté par la matière environnante : légèreté.
- Chute : trou d'eau.
- Rebond : jet d'eau.
- Pas d'ancrage des pieds au sol, les pieds comme espace de glissement, de transition, de déplacement.
- Suspension.
- Élan.
- Résistance.
- Transfert de l'eau dans les ballons d'eau.
- État tonique, énergie jaillissante.
- Abandon, relâchement, gravité modulée, impulsion.

Relation/expression :

- Avec l'eau, la relation devient poreuse, perméable : on réagit aux flux, on se laisse affecter, on influe collectivement sur l'environnement.
- L'expression émotionnelle se module comme la surface de l'eau : calme, agitée, débordante ou réceptive.
- Devenir matière, plaisir de la matière, du soi, de l'environnement, de mise en relation.
- Conscience de l'ensemble, écoute, sensibilité.
- Nécessité intérieure, imaginaire intérieur.
- Dialogue avec la matière « eau » intérieure, environnante devenue partenaire de jeu.
- Sensation, contact.
- Présence de l'instant, présence intuitive, présence vibrante.
- Engagement.
- Regard intérieur, les yeux dans le thorax, dans le bassin, regard flou, notion de distance.
- Confiance, calme.
- Se laisser guider.
- Harmonie du corps et de l'esprit, dialogue entre le corps et l'esprit.
- Exploration – improvisation – improvisation-composée – composition.
- L'improvisation à deux ou en groupe, transmettre une impulsion comme une onde, travailler la fusion ou la confrontation des énergies, exprimer les états intérieurs en les associant à des images aquatiques (torrent intérieur, mer calme, pluie fine).
- Humour, légèreté, mélancolie.
- Porosité, résonance, écho, dialogues corporels, transmission, absorption, fusion/séparation, interactions fluides, contamination gestuelle.

Qualités de mouvements :

- Continuité, rupture, modulation, contrastes.
- Ondulatoires, spiralés, saccadés ou diffusion.
- Passer de gestes fluides à des mouvements percutants (comme l'éclaboussure).
- Jouer sur la transparence ou l'opacité.
- Explorer la diffusion du mouvement dans tout le corps (vibration, résonance).
- Fluidité, ruissellement, jaillissement, glissement, turbulence, densité variable.
- Fragmenté, segmenté, fulgurant, explosif, puissant, organique, épais.
- Initiations du mouvement, flux, courant, goutte d'eau qui circule sur le corps.
- danse en 3 dimensions.

Sensations :

- Ressentir : l'impact, le débordement, l'enveloppement, la légèreté, la dérive.
- Être immergé-e, emporté-e, flottant, traversé-e par des flux, inonder, disparaître, léger, régresser.
- Flottaison, emporter par le courant, déborder, envahie.
- Fraîcheur, chaleur, picotement, poids/absence de poids, contact diffus, enveloppement, frissons, densité variable.
- Travailler la vacillation et le décalage, inviter à ressentir la densité ou la légèreté selon l'état de l'eau, laisser le mouvement naître de l'imaginaire sensoriel.

Principes de compositions qui s'inspirent des lois naturelles de l'eau :

- Superpositions.
- Émergences spontanées.
- Flux et reflux.
- Fish Ball.
- Miroir.
- Cascade.
- Accumulation.
- Résistance.
- Résonance.
- Propagation.
- Abandon.
- Réajustement.
- Réactivité.
- Détente.

Génératrices de motifs et de cycles :

Fuites, traversées, suspensions, impulsions, remontées, descentes, spirales, cycles : mouvements perpétuels, immobilités suspendues, remontées-descentes, trajectoires, spirales, serpentant, tourbillonnant, s'écoulant, explosant, refluant.

Verbes d'actions :

En danse, l'action est primordiale : elle structure la partition gestuelle. En lien avec l'eau, on mobilise des verbes qui traduisent ses comportements et transformations, permettant de générer des explorations multiples du mouvement : Aspirer, chuter, brasser, rouler, circuler, tourbillonner, flux et reflux, plonger, onduler, ruisseler, glisser, flotter, bouillir, goutter, jaillir, couler, transvaser, stagner, déverser, infiltrer, déployer, englober, envelopper, traverser, dissoudre, submerger, laisser couler, flotter, suspendre, tourbillonner, éclabousser.

Personifications :

L'eau peut être incarnée sous de multiples formes et humeurs, offrant une palette expressive infinie : Vive, enivrante, nerveuse, agitée, comprimée, massive, calme, rapide, épaisse, croupissante, boueuse, apaisante.

Émotions :

Apaisement, mouvement intérieur, agitation, sérénité, exaltation, abandon, tension/détente, surprise, curiosité.

Formes :

La danse contemporaine s'intéresse à la forme autant qu'à la transformation de celle-ci. S'inspirer des formes de l'eau — goutte, vague, vortex, cascade, flaque, lac — permet de générer des architectures corporelles variées et mouvantes, modulant sans cesse les volumes dans l'espace.

Composer des formations de groupe évoquant des rivières, des cascades humaines, des tourbillons collectifs, dessiner avec le corps des lignes et des volumes qui s'étirent ou se rétractent, transformer les silhouettes en fonction des formes aquatiques choisies.

États :

- Vapeur, gazeux, glace, liquide, froid, chaud permet d'ouvrir l'éventail des dynamiques : on peut devenir brume, torrent, glace vive, lac immobile, goutte suspendue.
- Alterner les qualités de mouvement comme on passe de la densité de la glace à la légèreté de la vapeur, explorer la fluidité, la solidité, la transparence, la chaleur et le froid dans le corps.
- Jouer sur la transformation des états pendant la progression de la danse.
- Liquide, solide (glace), gazeux (vapeur), brume, torrent, flaque, lac, cascade, goutte, rosée, écume.

Sensations

^{sensation}
Impact / impact

^{sensation}
Envahir / overwhelmed

^{sensation}
Déborde / to overflow

^{sensation}
onde / wave

^{sensation}
Vasiller / to waver

Quelques imageries mentales liées à l'eau

Travailler avec l'océan intérieur, la pluie fine, la goutte suspendue ou le miroir d'eau invite à une danse habitée, nuancée et évocatrice. S'appuyer sur des visualisations pour générer les qualités de mouvement, créer des improvisations à partir d'images d'étendue calme, de tempête, de cascade, laisser les images guider les états internes et transformer la dynamique corporelle, nourrir la présence scénique par la puissance de l'évocation aquatique.

Vague, rivière, pluie, cascade vivante, goutte incarnée, océan intérieur, tempête, ruisseau joueur, vortex.

- **Corps-vague** : Laisser la colonne vertébrale onduler, initiant des vagues internes qui traversent l'ensemble du corps, évoluant le flux et le reflux de la mer.

- **Pluie fine** : Explorer la dissémination du mouvement, comme des gouttelettes tombant du ciel, animant chaque partie du corps avec délicatesse et précision.

- **Glissement de la cascade** : Habiter la sensation d'une chute d'eau, le poids du corps entraîné vers le sol puis redirigé, relâchements et suspensions successives.

- **Écume sur la peau** : Imprimer des mouvements rapides, légers, presque vibratoires à la surface, comme la mousse

caressant la plage.

- **Lac immobile** : Jouer l'immobilité attentive, la retenue, la densité, avec des micro-mouvements à peine perceptibles qui troublent une surface invisible.

- **Ruisseau joueur** : Explorer la fluidité discontinue, les changements de direction soudains, les sauts imprévus, l'énergie bondissante d'un courant vif.

- **Goutte suspendue** : Créer une tension dans l'ensemble du corps à l'instant précédant la chute, explorer l'équilibre précaire et l'élasticité dans la gravité.

- **Tempête intérieure** : Laisser surgir l'agitation, la puissance, la rapidité et la discontinuité, explorer les contrastes entre résistance et abandon.

- **Brume enveloppante** : Habiter une danse diffuse, avec des gestes mous, enveloppants, qui se perdent dans l'espace, comme un brouillard mouvant.

- **Océan profond** : Explorer le poids, la densité, la lenteur, comme si chaque mouvement devait traverser l'épaisseur de l'eau jusqu'aux profondeurs.

Médiation : Danse inclusive et abolition des barrières

Lors de nos ateliers, nous avons choisi d'explorer la matière « eau » en nous engageant dans une recherche collective, attentive à la diversité des physiques et des parcours.

Par exemple, au début de chaque séance, nous invitons les participant-es à fermer les yeux et à imaginer le bruit d'un ruisseau ou la sensation de la pluie sur la peau. Ce simple exercice sensoriel permettait à chacun-e, peu importe son âge ou sa mobilité, d'entrer dans un état d'écoute et de disponibilité propice à la création. Nous avons expérimenté cette matière avec des corps dits « empêchés », notamment lors d'ateliers intergénérationnels où des personnes à mobilité réduite partageaient l'espace avec des danseur-ses professionnel-les. Un jour, une participante utilisant une canne a proposé de traduire le mouvement de l'eau à travers le balancement de son appui, inspirant le groupe à explorer des ondulations lentes et profondes.

Lors d'une séance avec des élèves allophones, la consigne était de « devenir goutte d'eau » et de parcourir le studio en évitant les obstacles comme un filet d'eau s'infiltrant partout. Rapidement, les barrières de la langue se sont dissipées au profit d'une communication par le geste, chacun-e trouvant sa manière d'« être liquide ».

Ainsi, les barrières culturelles ou sociales s'effacent, ouvrant un espace où chacun-e se sent légitime.

L'eau, par sa mémoire partagée, offre à chacun-e la possibilité de s'immerger très rapidement dans des situations concrètes, pour ensuite les abstraire et en extraire des qualités de mouvement singulières et inattendues. Cette mémoire collective, propre à l'eau, nous relie intimement : nul n'est exclu, car l'expérience fait appel aux sensations, bien avant l'intellect.

Dès que nous évoquons la matière « eau », un bien-être immédiat, une joie simple et des moments de plénitude s'invitent dans le groupe. Lors d'un atelier, les participant-es ont mimé la sensation du plongeur dans une piscine par des mouvements amples et relâchés, provoquant des rires spontanés et une atmosphère de confiance. Cette matière devient un vecteur qui nous connecte spontanément à quelque chose de positif.

En acceptant de « devenir matière », nous nous éloignons des préoccupations liées à l'image de soi : l'esthétique n'est plus un objectif mais une conséquence de la sensation. Par exemple, lors d'une improvisation, nous avons laissé chaque personne inventer une gestuelle inspirée d'un souvenir lié à l'eau (une averse d'été, la nage, la pluie sur une vitre), ce qui a permis d'exprimer une grande variété de mouvements authentiques.

Chaque séance, qu'elle ait eu lieu avec des danseur-ses professionnel-les ou avec un groupe de personnes seniors ou dites « empêchées », nous a amenés à nous surprendre, à nous sentir libres, heureux, emportés par une énergie « montante » au fil de l'atelier.

Ainsi, lors d'une rencontre avec un groupe d'adolescent-es l'évocation du clapotis des vagues a déclenché une série de mouvements collectifs où les bras formaient de larges cercles, créant une sensation d'appartenance et de solidarité. Cette montée de vitalité s'est accompagnée d'un plaisir profond à partager nos impressions, à tisser des liens nouveaux entre les participants-es.

Dans cette aventure collective, la matière « eau » est devenue pour nous une source d'émancipation, de rencontres et de liberté retrouvée, illustrée par des moments concrets où la danse est devenue langage commun et espace de transformation.



Photo : Hélène Schopp - Summer intensive 2025, Accadèmia Dimitri - Versio

Chapitre III

Récits contemporains, ou comment la recherche sur la matière « eau » renouvelle nos narrations chorégraphiques

À mesure que nous laissons l'eau irriguer notre imaginaire et nos pratiques, nous découvrons que la scène devient un laboratoire où s'expérimentent de nouveaux modes d'être au monde. L'eau, par sa plasticité, nous invite à penser l'interconnexion – non plus comme une idée abstraite, mais comme une expérience tangible de reliance entre corps, communautés, environnements et temporalités.

L'influence humaine et la poétique de la réparation

Nous ne pouvons ignorer l'impact de nos modes de vie sur l'eau, sur le vivant. La danse nous offre un espace pour éprouver ce déséquilibre, mais aussi pour explorer des gestes de réparation, d'écoute, de régénération. À travers la matière « eau », nous imaginons d'autres manières d'habiter la terre, d'autres alliances, d'autres solidarités. La scène devient lieu de rêve, de réparation et d'engagement, où chaque mouvement est à la fois mémoire du passé et promesse d'avenir.

Ainsi, l'étude de la matière « eau » ouvre en nous la voie de récits contemporains qui englobent l'intime et le collectif, le politique et le poétique, la réalité et l'utopie. Nous dansons pour préserver, pour transmettre, pour transformer – et pour rappeler, inlassablement, que l'eau qui coule en nous est celle qui relie tous les vivants.

Vers le spirituel, l'écologique, le vivant

Dans la danse de la fluidité, nous découvrons un rapport renouvelé au sacré. L'eau, symbole universel de vie, de mémoire et de transformation, nous relie à quelque chose de plus grand, à la force du vivant qui nous traverse. Nous dansons pour honorer l'eau, pour rappeler son caractère sacré, fragile, irremplaçable. Nos gestes deviennent des prières silencieuses, des rituels collectifs qui célèbrent la présence du vivant dans toutes ses formes. Ce cheminement nous engage aussi dans une conscience écologique profonde.

Danser l'eau, c'est éprouver physiquement la vulnérabilité de ce bien commun, ressentir dans nos chairs la réalité du manque, de la soif, du tarissement des sources. C'est prendre acte de l'urgence, de la nécessité d'un rapport respectueux à la planète, d'une attention renouvelée à la préservation du vivant.

Interconnexion : tisser les flux, relier les mondes

Dans l'écoute fluide de la matière « eau », nous apprenons à ressentir l'invisible circulation qui nous relie. Notre danse se façonne dans le passage, l'échange, le dialogue constant avec l'espace, les autres, le vivant. Nous pressentons que chaque geste, chaque souffle a la capacité de se propager, d'influencer le collectif, tout comme une goutte modifie le courant. Cette conscience aiguë de l'interconnexion fonde un nouveau récit où la solitude s'efface au profit d'un « nous » vaste, inclusif, poreux.

Genre, communauté et hybridation : ouvrir de nouveaux possibles

Nous accueillons la fluidité comme paradigme, brouillant les frontières entre masculin, féminin, non-binaire. Nos corps, traversés par l'eau, refusent de se figer dans un genre ou une identité unique. La communauté que nous formons devient ainsi laboratoire d'hybridations, de transitions, d'affirmation des diversités. La matière « eau » nous enseigne à célébrer les passages, à valoriser les états intermédiaires, à inventer une communauté solidaire où chaque singularité est ressource.



Photo : Corinne Rochet - Lac Léman



Peinture : Héloïse Pocy

Chapitre IV

L'eau comme passerelle entre la danse et la peinture : quand le mouvement devient trace et la trace devient mouvement

Dans le cadre de notre exploration autour de la matière « eau » comme moteur d'inspiration et de création, nous avons invité Héloïse Pocry, artiste peintre, à se joindre à notre démarche. L'aquarelle, territoire d'Héloïse, se construit sur la transparence, la lumière et le jeu des matières. L'artiste compose avec l'instabilité propre au médium : la peinture s'étale, se mélange, varie selon le taux d'humidité, la texture du papier, la quantité d'eau et la nature des pigments. Chaque goutte d'eau initie une chorégraphie invisible entre réactions chimiques et physiques : la gravité et l'évaporation deviennent complices de la création.

Nos pratiques, au fil de la collaboration, se sont révélées plus proches qu'il n'y paraissait. La porosité, la traversée, l'écoute des sensations sont au cœur de notre recherche, et nous avons perçu comment ces mêmes qualités irriguent le travail d'Héloïse. Plus nous nous laissons guider par les flux et propriétés de l'eau, plus nous constatons l'influence sensorielle et émotionnelle qui opère dans son geste pictural.

L'abstraction naît du fugace, de l'instant suspendu, et les traces laissées sur le papier deviennent des prolongements sensibles de notre expérience partagée : elles témoignent, sans jamais figer.

À travers ce travail collectif, nous avons découvert un espace où nos disciplines dialoguent, se transforment et s'enrichissent mutuellement. Chaque mouvement, chaque trace devient alors mémoire vivante de la création commune. La notion de mémoire relie ici les gestes éphémères des danseur-ses aux traces durables du papier. La mémoire, dans l'échange entre danse et peinture, n'est plus une simple réminiscence individuelle : elle s'inscrit collectivement, de façon sensorielle et vibrante. L'instant chorégraphique se prolonge dans le tracé pictural : chaque geste laisse une empreinte, une vibration dans la matière. La mémoire surgit de ce dialogue entre les corps en mouvement et la main d'Héloïse.

Ce qui nous enthousiasme profondément dans notre collaboration, c'est cette complicité rare et mouvante qui s'est tissée entre nos univers : la danse, vouée à s'effacer dans l'instant même où elle s'invente, et la peinture, capable d'accueillir, de prolonger et d'archiver la fugacité du geste dansé. La rencontre entre ces deux disciplines, loin de les opposer, révèle une complémentarité fertile où chacune enrichit l'autre, où le dialogue entre éphémère et durable devient source de création.

L'eau, complice silencieuse, orchestre ce transfert : elle capte l'élan, la suspension, la dissolution du mouvement pour en conserver l'écho, la vibration, la dynamique. Ainsi, ce qui était destiné à disparaître trouve une forme nouvelle, une existence prolongée, non comme une simple capture, mais comme une réinvention poétique.

Dans la continuité de cette collaboration fertile, nous avons choisi d'inverser le processus initial : cette fois, ce sont les peintures d'Héloïse qui sont devenues notre point de départ. Nous avons opéré une véritable lecture de ses œuvres, en cherchant à en extraire une partition chorégraphique sensible.

Ainsi, chaque peinture, chaque trace colorée s'est vue traduite en gestes, en rythmes, en respirations, donnant naissance à de nouvelles expérimentations dans l'espace et le temps.

Dans cette dynamique de réciprocité entre le geste dansé et la trace picturale, s'est affirmée une écriture chorégraphique. Des schémas corporels autres se sont inscrits, explorant de nouvelles trajectoires, ouvrant l'espace à des formes et à des rythmes jusque-là inexplorés. L'inattendu a surgi, à la faveur du dialogue entre matière et élan, révélant des correspondances étonnantes et des métamorphoses spontanées. L'œuvre collective s'est nourrie de ces surprises, de ces trouvailles imprévues, pour donner naissance à un langage où danse et peinture s'entrelacent.



En quoi la relation entre danse et peinture peut-elle être novatrice ?

Vers une création hybride et sensible

Dans un contexte où les frontières artistiques s'effacent, la relation entre danse et peinture ouvre des perspectives de création, d'expression et de réflexion. L'hybridation des disciplines ne se limite plus à la juxtaposition de formes : elle devient un véritable terrain d'exploration sensorielle, sensorielle et conceptuelle. Aussi, nous cherchons en quoi le dialogue entre danse et peinture peut se révéler novateur pour une pièce de danse contemporaine, et comment cette démarche peut enrichir, questionner et transformer notre pratique artistique.

Deux modes d'expression complémentaires

La danse, art du mouvement et de l'éphémère, s'inscrit dans le temps et l'espace : chaque geste, chaque déplacement, chaque suspension est vouée à disparaître dans l'instant même où il advient. À l'inverse, la peinture, qu'elle soit figurative ou abstraite, travaille la trace, la mémoire, la fixation du geste sur une surface : pigment, texture et matière s'assemblent pour faire durer l'expression du moment. La rencontre entre ces deux disciplines permet d'interroger la nature même de la création : comment le fugitif peut-il devenir mémoire ? Comment la trace picturale prolonge-t-elle le souffle du geste dansé ?

En proposant une collaboration entre chorégraphes, danseur-ses et artistes peintres, on crée un espace où le mouvement laisse une empreinte sensible, et où la toile porte la résonance d'une expérience vécue.

L'eau comme passerelle et matrice

Les expérimentations récentes autour de la matière « eau » démontrent le potentiel du médium comme vecteur de dialogue. L'eau, complice du geste pictural et chorégraphique, orchestre un transfert entre le mouvement et la trace : elle capte l'élan, la dissolution, la dynamique du corps pour en conserver l'écho sur le papier. Cette approche sensorielle ouvre la voie à une création où la porosité entre les disciplines devient source d'innovation.

Apports pour la création chorégraphique contemporaine

Expansion du vocabulaire corporel

La transposition des éléments picturaux en partition chorégraphique élargit le répertoire des danseur-ses : lignes, courbes, textures, superpositions et effacements deviennent autant de motifs à explorer dans le mouvement. L'influence de la couleur, de la lumière et de l'espace pictural guide la création de nouveaux gestes, favorisant une recherche corporelle riche et variée.

Scénographie et costumes : dispositifs plastiques

Inventer des dispositifs plastiques où le geste et la trace se répondent, où l'eau et la matière orchestrent le passage de l'éphémère au durable, suppose de concevoir des environnements artistiques qui transcendent les frontières traditionnelles entre arts visuels et chorégraphiques :

Toiles interactives : Installer des surfaces picturales modulables, où les danseur-ses interviennent directement avec des pinceaux, des pigments ou même l'eau, de sorte que chaque mouvement laisse une trace visible, créant une œuvre évolutive pendant la performance.

Scénographie immersive et sensorielle : Imaginer des espaces où des jeux de lumière, des projections d'aquarelles en mouvement ou des textures picturales réagissent en temps réel aux déplacements des interprètes, fusionnant ainsi le corps et l'image.

Costumes-matières : Concevoir des tenues imprégnées de pigments solubles ou de tissus absorbants, qui réagissent à l'humidité, transformant les mouvements corporels en empreintes colorées et éphémères, révélant la respiration du geste.

Objets performatifs : Utiliser des supports tels que le papier aquarelle géant, des panneaux translucides ou des bassins d'eau sur scène, permettant au geste chorégraphique de modeler la matière, d'y inscrire des traces ou de générer des onduations visuelles.

Installation participative : Inviter le public à interagir avec l'œuvre, que ce soit par des déplacements, des manipulations d'outils, ou des interventions picturales, afin que la mémoire de l'expérience soit collective et partagée.

Dans chacun de ces dispositifs, l'eau joue un rôle de médiateur : elle relie la fugacité du mouvement à la permanence de la trace, faisant de la création une archive sensible et vivante, où le passage du corps dans l'espace devient source d'innovation.

Ainsi, chaque pièce, chaque performance, chaque œuvre plastique porte en elle la mémoire active d'une expérience commune, entre dissolution et émergence. L'innovation naît alors du dialogue, de la porosité et de la complicité : les chorégraphes, danseur-se et peintre, par leur rencontre, ouvrent la voie à des œuvres qui transcendent les limites, qui touchent l'intime et le collectif, qui offrent au spectateur une expérience à la fois immédiate et intemporelle.



Peintures : Héroïse Pocry



Photo : Jordi Teres - Nicholas Pettit et Corinne Rochet, chorégraphes

Conclusion

Vers une chorégraphie vivante, solidaire, ouverte et transformatrice

Dans cette aventure collective, la matière « eau » s'est imposée non seulement comme motif poétique, mais aussi comme véritable agent d'émancipation, catalyseur d'expériences partagées, et matrice d'une liberté réinventée. Des improvisations spontanées sur des sols ruisselants aux ateliers où chaque goutte semblait porter une mémoire, l'eau s'est infiltrée dans notre geste, dans la chair même de nos pratiques, jusqu'à rendre la danse langage universel et espace de mutation profonde.

Ce parcours a permis de révéler la puissance transformatrice du collectif lorsque la matière, ici l'eau, devient principe actif et non simple décor. Les expériences menées ont montré comment la fluidité du mouvement, la dissolution momentanée des frontières individuelles et la circulation des énergies corporelles ouvraient à une écoute mutuelle d'une acuité inédite. Nous avons vu émerger une solidarité non prescrite, mais ressentie dans l'instant, chaque geste devenant invitation à la résonance, à la co-création, à l'accueil du trouble et de l'inconnu. L'expérimentation avec l'eau nous a conduits à repenser la chorégraphie comme processus vivant, où la forme se construit dans la relation mouvante entre les corps et l'élément.

Cette approche invite à une recherche où la création n'est jamais close, mais constamment réouverte par le dialogue avec la matière, l'environnement, l'autre. Il s'agit d'inventer des dispositifs plus poreux, de favoriser les croisements disciplinaires (danse, arts plastiques, écologie, pratiques somatiques) afin d'élargir le spectre de l'exploration artistique.

Ce dossier se veut le témoin fidèle d'une traversée où chaque membre du groupe s'est laissé transformer par la rencontre avec la matière « eau ». Nos corps, habités par d'anciennes résistances, se sont peu à peu ouverts à la circulation des gestes, à la contagion créative, à une confiance réciproque qui fait de la différence un levier d'invention. De cette expérience, nous sortons investi-es d'un savoir sensible : celui que les limites — individuelles, disciplinaires, symboliques — se troublent et s'effacent lorsque nous consentons à devenir matière commune, à nous laisser traverser par ce qui relie.

L'eau, par sa puissance d'union, de métamorphose et de mémoire, reste le fil conducteur de notre recherche et la promesse d'autres naissances collectives. Porté-es par cette dynamique, nous sommes prêt-es à accueillir l'inattendu, à provoquer la rencontre, à faire de chaque nouvelle exploration l'occasion de reconfigurer la chorégraphie collective, pour que jamais ne s'éteigne le désir de nouveaux possibles.

Petit*Rochet, Cie Utilité Publique
Studio 2, Rue du Valentin 35, 1004 Lausanne
pettit.rochet@gmail.com / www.pettit-rochet.ch