

## Projets du domaine musique et arts de la scène financés par le fonds de recherche et d'impulsions (FRI)

---

### Titre du projet : Les voix du mouvement dansé

Autrice : Gaillard Laura

Institution : La Manufacture HEARTS, LAUSANNE

### 1. Rappel et atteinte des objectifs

Le projet de recherche « Les voix du mouvement dansé » s'est articulé autour du lien entre production vocale et mouvement dansé. Comment l'expression vocale influence-t-elle la perception de mon mouvement, et de mon propre corps pensant ? Quel est l'impact de la voix sur le mouvement dansé ? Est-ce qu'il est possible de trouver certaines des ressources nécessaires au mouvement dansé dans la voix ?

Afin de répondre à ces questions, nous nous sommes concentrés sur un point de vue interne. Ce sont les aspects musculaires et vibratoires de la production sonore ainsi que les composants de temps, d'espace, de poids et de dynamique du mouvement dansé qui ont fondés les objectifs ci-dessous. Lors de cette année de recherche, ces objectifs ont été tous atteints, dépassés ou remaniés lors des diverses phases d'expérimentations avec l'équipe de recherche<sup>1</sup>.

Le **premier objectif** était de **lister les différents types de production vocale utilisés lors de la danse improvisée** selon les quatre critères de l'intensité, la fréquence, la durée et le placement de la voix. Cet objectif a été atteint grâce à la collaboration de Daniel Cohen-Séat avec qui, nous avons établis une **première liste contenant 15 types de production vocales**. Nous avons élargi la liste des critères descriptifs du son au nombre de sept : fréquence, volume, registre, qualité, forme de la bouche nécessaire à la production, quantité d'air et nature rythmique.

Le **deuxième objectif** était de **mettre en lien ces différents types de production vocales avec le mouvement dansé** dans une grille explicative à double entrée, afin de comprendre comment l'expression vocale s'articule au mouvement et à sa perception. Cet objectif a été atteint puis dépassé par la création de trois grilles-types au lieu d'une seule.

Nous avons tout d'abord retenu, afin de décrire le mouvement dansé, les quatre catégories pensées par Rudolf Laban : poids, espace, temps, dynamique. Nous avons également décrit les sensations vibratoires et l'engagement musculaire liés aux différents types de productions vocales répertoriées.

Réunir les critères permettant de décrire le son avec ceux du mouvement dans une seule grille la rendait ardue à lire.

---

<sup>1</sup> L'équipe de recherche se compose de :

- Myriam Gourfink, artiste chorégraphique, tutrice
- Daniel Cohen-Séat, chercheur en sciences vocales
- Elena Boillat, artiste, professeure d'ATT
- Meggie Malou Blankschynne & Jeanne Kleinmann, assistantes de recherche et d'enseignement de La Manufacture

Ainsi nous avons décidé de créer **trois grilles séparées** : la première permet d'analyser le son produit, la seconde d'analyser le mouvement dansé et la troisième d'explicitier le lien entre les deux.

Le **troisième objectif** consistait à **élaborer un corpus d'exercices pratiques permettant d'explorer et d'expérimenter la production vocale et le mouvement dansé ensemble**. Ces exercices ont pour but d'améliorer la conscience et la perception du son dans le corps en mouvement. Cet objectif a largement été atteint : plusieurs catégories d'outils sont nées afin d'engager ces expérimentations de manière individuelle et collective.

Le **dernier objectif** comprenait la **transmission d'outils concrets dans un cadre pédagogique d'enseignement et dans un cadre de création artistique**. Cet objectif a été atteint et les exercices mentionnés plus hauts ont pu être **transmis à diverses occasions**. Lors d'un workshop aux étudiant.e.s du master création à l'université Paul-Valéry, lors de cours de danse pour danseur.euse.s professionnel.le.s dans le cadre des RP à Genève, lors d'un atelier de recherche artistique pour la prochaine production artistique de la Cie Almavenus de la metteuse en scène Nina Negri, et lors de la création de la pièce Partiturazero de la chorégraphe Elena Boillat. Enfin, les exercices ont pu être partagés lors d'une soirée de restitution de la recherche au far° à Nyon.

## 2. Description de la démarche et synthèse des résultats par objectif

### 2.1 Lister les différents types d'utilisation de la voix

Lors de l'élaboration de cette liste avec l'aide de Daniel Cohen-Séat, nous sommes partis d'improvisations voix-mouvement et avons répertorié les exécutions vocales qui apparaissaient à plusieurs reprises. Nous avons également trouvé intéressant d'ajouter d'autres tâches vocales afin d'élargir et d'enrichir la liste au regard de la variété d'utilisation possible de l'appareil phonatoire. Nous avons ainsi établi une liste de 15 tâches vocales.

Rapidement, il m'a semblé compliqué de travailler avec des productions vocales qui s'approchaient de l'improvisation musicale (avec un enchaînement de notes précises) car celles-ci mettaient l'accent sur la mélodie, la justesse des hauteurs de notes et moins sur d'autres éléments plus organiques. J'avais besoin de me concentrer sur l'engagement physique de la « production » du son et moins sur celui de « l'écoute » du son, de la justesse et de la musicalité d'un enchaînement. Par ailleurs, le lien rythmique qui articule production musicale et mouvement me semblait évident alors que le lien lié aux sensations corporelles appelait ma curiosité.

Pour structurer ma recherche, j'ai choisi de concentrer mon étude sur cinq catégories de production vocale : les quatre mécanismes laryngés (M0 à M3) et une catégorie liée au souffle (~~M~~). Ces mécanismes correspondent à différentes configurations du larynx, influençant le type de vibration des cordes vocales et les sensations corporelles associées. En M0, les cordes vocales vibrent de manière lente et irrégulière, produisant un son grave et crépitant. En M1, correspondant dans la voix de poitrine, les cordes sont épaissies et fortement fermées, générant une vibration riche en harmoniques. En M2, ou voix de tête, elles sont étirées et affinées, seules les couches superficielles vibrent, ce qui permet de produire un son plus aigu et plus pur. En M3, ou sifflet, la tension est maximale et les vibrations, si elles existent, sont limitées aux bords les plus fins des cordes vocales ; certains chercheurs suggèrent même une phonation sans réelle oscillation. Ces quatre mécanismes traduisent des différences marquées d'engagement corporel, de pression sous-glottique et de sensations vibratoires.

À cela s'ajoute la catégorie du souffle, qui ne fait pas intervenir les cordes vocales mais repose sur des jeux d'air générant des résistances dans le conduit vocal. Ces jeux, comme la production de consonnes non voisées (s, p, t, h, f), permettent de ressentir les pressions d'air à différents niveaux et d'explorer les dynamiques musculaires de la respiration. Les muscles expirateurs (transverses, obliques, intercostaux internes) permettent de comprimer l'abdomen et d'abaisser la cage thoracique pour expulser l'air, tandis que les muscles inspireurs (diaphragme, intercostaux externes) assurent l'entrée d'air en agrandissant la cage thoracique. L'équilibre entre ces groupes musculaires joue un rôle essentiel dans la régulation de la pression sous-glottique, élément clé du contrôle vocal.

## **2.2 Créer une grille mettant en lien les types d'expression vocale avec le mouvement dansé**

Au sein de chacune des catégories mentionnées ci-dessus, il y a beaucoup de possibilités vocales, qu'il est aisé de différencier grâce aux paramètres suivants de la production sonore : fréquence, volume, forme de la bouche nécessaire à la production et nature rythmique entre autres.

Afin de mettre en lien production vocale et mouvement dansé, j'ai alors défini plusieurs productions vocales spécifiques au sein des cinq catégories (M0, M1, M2, M3, ~~M4~~). Puis j'ai mis en place diverses sessions de travail, où à partir d'une production vocale, j'improvisais des mouvements pendant des temps longs (entre 15 et 30 minutes). Même si la forme et la direction des mouvements changeaient d'une improvisation à l'autre, certains composants du mouvement restaient similaires notamment au niveau de la dynamique, du tonus musculaire, de l'équilibre et des sensations ressenties. **Ainsi, quelques relations entre production vocale et mouvement me sont apparues fondamentales :**

**M0, volume faible, forme de A ouvert, durée longue :** ici, l'air est bloqué au niveau du haut de la cage thoracique, l'expiration est très ralentie et les cordes vocales se ferment de manière irrégulière. Cet air dans ma cage thoracique m'invite à l'ouvrir vers le ciel, à créer de l'espace pour cet air. Produire ce type de sonorité me permet de rester dans une ouverture, une extension dorsale sans ressentir de gêne ou de limitations physique. Ma cage thoracique flotte et se meut facilement dans l'air, le reste de mon corps s'organise ainsi autour de la légèreté de ma cage thoracique. La nature de ce lien est pour moi fonctionnelle. C'est parce que l'air est bloqué dans ma cage thoracique que je ressens l'urgence de modifier sa position dans l'espace.

**M1, volume élevé, forme de A ouvert, durée longue, notes graves :** ici, le volume élevé demande une plus haute pression sous-glottique (la pression d'air dans les poumons sous la glotte). Augmenter la pression sous-glottique nécessite d'augmenter la résistance des cordes vocales et d'augmenter la compression dans les poumons avec les muscles expirateurs. Cette augmentation de la tension musculaire dans les muscles expirateurs m'aide à trouver un tonus musculaire dans le reste de mon corps en particulier dans les muscles stabilisateurs du tronc. Je ressens ainsi une grande stabilité sur mes appuis et peut explorer des mouvements en équilibre sur une jambe ou sur la pointes des pieds. De plus, grâce à la conduction osseuse (propagation des sons via les os) il m'est possible de sentir ces sons graves avec mon squelette. Je sens mes os vibrer ce qui me donne une certaine densité dans l'espace. Cet élément renforce mon aptitude à mettre en jeux mes appuis dans le sol et mon équilibre. Dans ce cas, le lien est d'une part fonctionnel (la contraction de mes muscles expirateurs amène la contraction des muscles posturaux), d'autre part lié à la sensation vibratoire du son.

**M2, volume moyen, forme de OU fermé, durée longue, notes aiguës :** lors de la production de notes aiguës, je ressens les vibrations du son de manière plus évidente dans la boîte crânienne, me donnant une sensation de flottement, de légèreté, d'allongement. Comme si ma tête vibrante se dessinait avec plus de netteté dans l'espace et que le reste de mon corps s'ajustait sous la tête. La

pression sous-glottique et l'engagement musculaire dans la gorge sont plus faible que dans M1 me donnant une sensation de détente que je peux déployer dans d'autres parties de mon corps. Cette détente me permet d'aller avec le déséquilibre, le changement d'appui, de suivre une direction, un tracé dans l'espace. Ici, le lien est établi avec la sensation vibratoire du son produit.

**M3, volume faible, forme de A ouvert, durée très longue** : la production de note suraiguë accentue le mécanisme de verticalisation décrit plus haut. Je sens un filet d'air très fin passer dans ma gorge et mon nez, j'ai une sensation de verticalisation du son qui vibre tout au sommet de mon crâne. La production de ce son me permet une organisation physique verticale (plutôt statique mais traversée de micromouvements) même si la position du corps dans l'espace ne l'est pas. Ici, le lien est établi sur la base d'une extrapolation sensorielle de la production de ce son sifflant.

**M, volume moyen, forme de F, de H, de P, durée moyenne pour F, longue pour H et très courte pour P** : Lorsque j'entrave la sortie de l'air en formant un F, mes incisives supérieures touchent ma lèvre inférieure, laissant ainsi un fin débit d'air sortir de ma bouche. Cette résistance, je la transpose dans l'air autour de moi comme si tous mes mouvements rencontraient une plus grande résistance, ce qui leur donne plus de tonus musculaire, une vitesse constante et plutôt lente. Je sens mes membres transpercer les différentes couches de l'air. En formant un H, je sens une contraction de mes muscles constricteurs pharyngés, mon larynx descend légèrement, je contrôle la quantité d'air inspirée et expirée. Je sens une dilatation, un élargissement du temps et de l'espace me permettant de prendre conscience des infinies possibilités directionnelles de mes mouvements. Enfin lorsque je produis le son P, une partie de l'air inspiré s'accumule derrière mes lèvres collées l'une contre l'autre, puis il est relâché quand la contraction musculaire qui tenait mes lèvres serrées se relâche. Le reste de l'air reste dans mes poumons lors de la production du P puis, il sort rapidement et librement lorsque mon diaphragme se détend brusquement. Je sens des éclatements de tension-détente musculaire dans mon corps que je peux transposer à différentes parties afin de créer une danse du soubresaut, du soudain. Dans les différents cas, le lien se joue autour d'extrapolations de sensations, notamment de résistance, de contraction et de détente musculaire.

D'une part, ces différentes relations ont constitué le socle de certains exercices pratiques fondamentaux. D'autre part, le cheminement nécessaire à la découverte de ces articulations m'a amené à créer trois grilles de mise en relation production vocale – mouvement dansé. Celles-ci offrent la possibilité à chacun.e de mettre en lien voix et mouvement dans son propre corps en analysant d'un côté le mouvement, de l'autre la production vocale et enfin leur articulation (cette articulation je la nomme capsule).

- Paramètres de la grille du son : hauteur, volume, durée, mécanisme laryngé, forme de la bouche, engagement et sensations corporelles.
- Composants de la grille du mouvement : temps, espace extérieur, espace intérieur, éléments gravitationnels, modulation tonique, éléments anatomiques.
- Articulations mouvement-voix de la capsule : imaginaire, rythmique, narrative, physiologique, émotionnelle, autre.

### **2.3 Élaborer un corpus d'exercices permettant d'explorer la voix et le mouvement dansé**

En me basant sur les expériences décrites plus haut et sur l'idée que la production vocale pouvait soutenir le mouvement dansé, j'ai imaginé une **série d'exercices établis sur deux principes fondamentaux** :

- « Push-sing »

Cet exercice, qui se déploie en de nombreuses variations, met le focus sur l'engagement musculaire de la production vocale et la résistance nécessaire à cette production. Il s'agit de repousser le sol en choisissant un point d'appui spécifique. Une fois ce mouvement de pression engagé, l'objectif est de trouver une production vocale qui soutient cette action. Puis dans un second temps d'essayer de comprendre quel type de production vocale aide et pourquoi.

- « **Sing-alleviate** »

Cet exercice, et ses multiples variations, permet un focus sur la détente musculaire également nécessaire à la production du son. Cette fois, il s'agit de commencer par produire un son et de sentir ce qui, grâce à cette production, peut se détendre, s'alléger dans le corps.

Ces deux exercices se pratiquent d'abord individuellement et séparément au sol. Puis ils peuvent être pratiqués à différents niveaux (il est possible de prendre appui dans l'air), l'un avec l'autre, en duo voire en trio.

J'ai également développé deux exercices pour prendre conscience de la respiration :

- **La respiration élastique**

L'idée de cet exercice est de tendre une partie du corps (peau, muscle, nerf, tendon,...) lors de l'expiration et de détendre, lâcher la tension sur l'inspiration. Il est ensuite possible d'expérimenter l'inverse c'est-à-dire tendre une partie du corps sur l'inspiration et la détendre sur l'expiration. L'idée est de prendre conscience de nos habitudes de respiration d'une part et de sentir ce qui se tend et se détend lors du cycle respiratoire d'autre part.

- **La marche respiratoire**

Cet exercice permet de comprendre la respiration dans une trajectoire spatiale. Il s'agit d'expirer debout sur un point dans l'espace, de ralentir au maximum l'inspiration et de sentir sur quelle trajectoire l'inspiration m'emmène. Il est ensuite possible d'expérimenter l'inverse, d'inspirer sur place et de laisser l'expiration emmener le corps sur une trajectoire.

Chaque individu est unique et perçoit les vibrations sonores de façon singulière, en les ressentant différemment à travers diverses zones de son corps. Sa respiration variera selon la mobilité de ses articulations et la structure de sa musculature, offrant ainsi une expérience subjective du mouvement. Grâce aux grilles mentionnées plus haut, nous avons développé des « capsules mouvement-voix » (à l'instar des capsules qui enveloppent les articulations du coude ou du genou, ces structures permettent de relier et de coordonner de manière spécifique le mouvement et le son). Leur objectif est d'amener chaque participant.e à explorer un son ou un mouvement, puis à l'associer de manière créative à l'autre, que ce soit un son avec un mouvement ou vice versa. De plus, pour favoriser la création de connexions individuelles basées sur ces grilles, nous avons conçu des protocoles d'improvisation spécifiquement destinés aux capsules mouvement-voix. Ces exercices permettent à chacun.e de découvrir et d'explorer ses propres interactions entre mouvement et voix.

- **Protocoles en solo**

- Prendre de 2 à 6 capsules et créer une chorégraphie en autorisant les répétitions des capsules.
- Prendre 2 capsules et travailler sur la transition entre les deux. Prendre le temps de cette transition en sachant qu'elle peut partir du mouvement ou de la production sonore.
- Travailler sur la variation des différents paramètres vocaux et observer comment le mouvement se transforme.
- Travailler sur les différents composants du mouvement dansé et observer comment la production vocale se modifie.

- **Protocoles en groupe**

- Copier le son ou le mouvement d'un.e partenaire afin de le soutenir dans sa proposition.

- Adaptation du « Tuning score » de Lisa Nelson : Une personne extérieure choisit un paramètre et demande au groupe ou à un individu d'augmenter ou diminuer ce paramètre, par exemple le volume ou la hauteur du son.
- Créer des personnages et une narration collectivement.
- Trouver un rapport élastique à la capsule. La capsule est perçue comme un point de référence dans l'improvisation et il s'agit de s'en éloigner plus ou moins en gardant en tête ce point de référence.

Ces outils, développés et pratiqués, avec Meggie Blankschyn, Elena Boillat, Jeanne Kleinman et Daniel Cohen-Séat ont été complétés par d'autres outils développés lors de la phase de transmission.

#### ***2.4 Transmission d'outils concrets dans un cadre pédagogique et de création artistique***

Dans un cadre pédagogique d'une part, nous avons eu deux semaines de workshop avec les étudiantes de 1<sup>ère</sup> année du Master création à l'Université Paul-Valéry. Durant ces deux semaines nous avons travaillé avec les outils mentionnés ci-dessus et en avons développé de nouveaux grâce aux inputs des étudiantes. Par exemple, nous avons travaillé le bruitage en duo (une personne danse et l'autre produit des sons, bruite ses mouvements), le circle song et la danse des 5 vibes (inspirée de la danse des 5 rythmes fondée par Gabrielle Roth). Dans un cadre de création artistique d'autre part, les outils mentionnés ont été utilisés afin d'accompagner artistiquement le projet de danse « Partiturazero » d'Elena Boillat soutenu par PREMIO et joué au LAC à Lugano en octobre 2024. Ils ont été également transmis à la comédienne Laura Den Hondt lors de la phase de recherche voix et présence pour la prochaine création artistique de Nina Negri – « Songs for desire » en décembre 2024.

### **3. Valorisation réalisées / prévues**

La recherche a pu être valorisée à travers différents événements :

- Lors d'une restitution publique performée au far° à Nyon le 6 mars 2025
- Lors de deux semaines de workshop à Montpellier, à l'Université Paul Valéry, Master création M1 dirigé par Laurent Berger au mois de février 2025
- Lors de deux classes à destination de danseur.euse.s professionnel.le.s organisée par les RP Genève au mois d'avril 2025

Elle sera également valorisée par un article à paraître dans le journal de la recherche de la Manufacture n°7. L'objectif est d'ensuite le diffuser sur la plateforme contredanse et dans le journal de l'ADC.

### **4. Perspectives**

Les résultats de la présente recherche vont être utilisés :

- Pour les créations artistiques « Songs for desire » de Nina Negri en 2026 et « Soleil de Sirius » de la Cie Slow en 2026
- Comme base pour élaborer une poursuite de la recherche centrée sur l'interaction des sons produits par différents corps dans l'espace.
- Pour des ateliers de formation professionnelle en danse.