

À PROPOS DE LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

TRAVAIL DE FIN DE COURS

SOUS LA DIRECTION

de **CATHERINE CASINI**

GABRIELA MONNERAT

Paris, 12 avril 2013

1-INTRODUCTION

2-MA DÉCOUVERTE DE LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

3-LES VALEURS DE LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

1-INTRODUCTION

Ce travail de fin d'études est présenté comme un Mémoire ou exigence partielle de la Formation en Gymnastique Holistique – Méthode du Docteur Ehrenfried, sous la direction de Catherine Casini – AEDE (Association des Elèves du Docteur Ehrenfried). Il veut démontrer quelques éléments de la méthode étudiée et vécue dans les séminaires et expériences tout au long de ces années de formation. J' ai choisi pour sujet de cette réflexion de faire un rapport qui est en quelque sorte un condensé des expériences que j'ai eu dans l'effort de trouver une certaine forme d' incorporation de la méthode du Docteur Ehrenfried dans mes cours de danse contemporaine. Cette expérience – pendant le temps de formation en Gymnastique Holistique à Paris – étaient concentrés dans mes cours hebdomadaires pour les enfants.

Cette " incorporation" n' était pas une tentative de mélanger les deux travaux corporelles mais de me servir des savoirs appris pendant cette période de formation en Gymnastique Holistique et identifier les transformations générées dans l' activité que je menais dans le même temps. La formation a changé mon regard par rapport à la pédagogie de la danse .

2-MA DÉCOUVERTE DE LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

J'ai découvert la Gymnastique Holistique à l' âge de 18 ans. À cette époque j'étais déjà professeur de danse contemporaine pour les enfants . Même si alors j'avais l' impression que ce travail pouvait être de grand bénéfice dans mes cours, cela m' a pris des années pour pouvoir intégrer l' expérience d' abord dans mon propre corps et ensuite pour pouvoir non seulement proposer des mouvements à mes élèves mais aussi insérer les principes de la méthode dans le quotidien d'apprentissage de mes cours.

Je suis loin de penser que je maîtrise déjà cette contribution possible et unique de la Gymnastique Holistique à la danse, mais je me sens plus à l' aise pour essayer, réessayer, retourner en arrière, me rendre compte des bénéfices et avantages qu'on puisse trouver dans cette rencontre.

Dans un cours de danse les objectifs sont clairs, par rapport a chaque tranche d' âge, bien sûr. On peut en énumérer- en généralisant- quelques uns, tels comme: conscience corporelle, souplesse, mobilité et amplitude dans les travail des jambes, ainsi que des bras, mobilité de la colonne vertébrale, dos, buste, bassin, tête. Et aussi: disponibilité du corps dans la relation avec le sol, les tours, les sauts, l' équilibre, la musicalité, la capacité d' improvisation.

Mais comment acquérir toutes ces coordinations, en gardant l' idée d' une éducation harmonieuse de leurs corps? Comment réussir un geste dans le espace/temps avec une qualité économique? Comment se débarrasser des tensions et des mouvements inutiles? Comment faire découvrir, à chaque enfant, ses possibilités et limites corporelles? Les questions sont nombreuses et il n' y a pas de réponse précise ou de recette. C' est pour moi aussi, une sorte d' apprentissage continue.

3-LES VALEURS DE LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

C' est dans la Gymnastique Holistique que j' ai pu trouver les outils qui m' ont permis de réinventer mes chemins pédagogiques. Au-delà du but d'apprendre la danse à mes élèves , j' envisageais – avant tout et par delà les activités habituelles – la possibilité de mettre à la portée des enfants un meilleur développement corporel, aussi complet que possible, en dehors des heures passées ensemble dans les séances de danse. Qu' ils puissent bénéficier même après le cours, de certains éléments acquis qui puissent leurs être utiles dans leur vie, à l' école ou à la maison, pendant leur croissance et maturation.

Il s' agissait donc – plus que de leur apprendre la technique – de leur faire découvrir surtout son propre corps, développer l' écoute de soi, aussi bien que l'écoute de l' autre, affiner la proprioception, découvrir leur rythmes respiratoires et les respecter, favoriser l' autonomie et la conscience corporelle, parmi d' autres bénéfiques.

Parmi tous les principes qui s'entremêlent au coeur de la méthode du Dr Ehrenfried, j' en mets un en évidence, qui m' est apparu comme un défi. Dans une séance de Gymnastique Holistique, les propositions de mouvements sont faites oralement. Ce qui pousse les élèves, n' ayant pas de modèle à suivre, à se lancer dans un mouvement "inconnu" et découvrir par eux-mêmes les chemins corporels qui les feront réussir à produire le mouvement désiré.

Auprès des enfants je travaillais, auparavant et surtout, l' idée d'apprentissage par imitation, mis à part les moments d' improvisation. Il est étonnant de voir la différence de qualité entre un mouvement qui auparavant était simplement mécanique et un mouvement trouvé par leur propre façon de faire. Chaque un est invité à trouver un geste plus harmonieux et qui correspond à sa structure individuelle. Pour cela, il faut chercher des images, des histoires pour rendre les enfants curieux et motivés à créer ses propres mouvements. Le ludique et le jeu sont essentiels chez les enfants.

Durant les années de ma formation en Gymnastique Holistique, je continuai à travailler en tant que professeur de danse. L' organisation La Ruche, où je travail, est le résultat d' une collaboration entre les centres de loisir de la ville de Levallois, le Levallois Sport Club et les Affaires Culturelles. La Ruche propose

plusieurs ateliers culturels et sportives hebdomadaires, après les heures d'école, aux enfants à l' âge de l' élémentaire, du CP jusqu'au CM2.

Les cours durent environ 1 heure et j' ai 4 groupes dont :

- 1 de CP (moyenne d' âge de 6 ans)
- 1 de CE1 (moyenne d' âge de 7 ans)
- 1 de CE2 (moyenne d'âge de 8 ans)
- 1 de CM1/CM2 (entre 9 et 11 ans).

Les groupes sont formés d'au maximum 12 enfants dont la grande majorité ce sont des filles. Ci-dessous quelques expériences proposées pendant le déroulement de cette année dans chaque groupe.

CP

Prise de conscience de la respiration et retour au calme

Les petits de ce groupe sont plutôt très excités quand ils arrivent au cours de danse. Une de propositions souvent faites pour démarrer la séance est de – à deux – allongés sur le dos, poser la tête sur le ventre du collègue et essayer de sentir sa respiration. Avec les yeux fermés, les enfants prennent le temps de découvrir le rythme respiratoire de l' autre, en même temps que le retour au calme leur permet d' être plus concentrés et attentifs pour les propositions suivantes. Une autre possibilité faite parfois pour compléter est la respiration sur le dos: dans ce cas là, l' enfant pose les deux mains à plat sur le dos de l' autre qui est sur les jambes pliés, avec le front collé par terre.

CE1

Locomotion à quatre pattes

Deux à deux, Un enfant se place face à l' autre et ils se collent deux à deux le sommet de la tête. Pendant qu' un recule l' autre avance. Le déplacement est assez lent pour ne pas perdre le contact des têtes. Cela peut aussi se faire avec un ballon mousse entre les têtes pour éviter le choc. En pratiquant ce mouvement, les enfants redécouvrent la locomotion quadrupède et l' idée d' une collone vertébrale longue.

CE2

Equilibre - marche sur le bâton Les bâtons sont disposés par terre. La proposition est de marcher au long du bâton. Dans un premier moment, les enfants peuvent utiliser les barres qui sont autour de la salle pour mieux s' équilibrer ; Dès qu' ils se sentent plus à l' aise , ils peuvent essayer sans cet appui des mains. On travaille à la fois l' équilibre et l' éveil de la plante du pied. Tout en restant un jeu assez amusant pour les enfants.

CM1/CM2

Verticalité et déséquilibre

À trois, une personne est placée au centre, debout, l'autre devant et la troisième derrière. Celui qui est au milieu déséquilibre légèrement en avant et en arrière pendant que les autres le tiennent quand il arrive au moment du déséquilibre, soit d'un côté ou de l'autre. Ce mouvement amène les enfants à chercher d'abord leur verticalité et jouer avec des petits déséquilibres. Normalement je propose à chacun, pour démarrer l'expérience, qu'il arrive à éprouver ce transfert de poids (vers l'avant et vers l'arrière) tout seul.

BIBLIOGRAPHIE

AGINSKI, Alice. *Avant-Propo.* Cahiers n. 4, Paris 1988.

----- . *Education physique et rééducation*, Cahiers n. 4, Paris 1988.

BOYER, Laure. *Corps à corps, Mère-Enfant.* Cahiers n5, Paris 1989.

----- . *La gymnastique est un jeu*, Cahiers n.5, Paris 1989.

CENTRE NATIONAL DE LA DANSE. *L'éveil et initiation à la danse*, Cahiers de la Pédagogie, 2001.

----- . *Les acquisitions techniques en danse contemporaine*, Cahiers de la Pédagogie, 1999.

DAMASIO, Claudia. *Análise funcional do corpo no movimento dançado: uma visão francesa-o ponto de vista daquele que dança in: O avesso do avesso do corpo – educação somática como práxis*, Joinville, 2011.

EHRENFRIED, Lily. *La gymnastique holistique-de l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit*, Aubier, Paris 1956.

----- . *L' éducation physique des petits / Jeux d' équilibre et de jonglage en colonie de vacances/ Exercices de retour au calme.* Cahiers n.4, Paris 1988

GUILLERMO, Lila. *Regard d' enfants sur la gymnastique holistique.* Cahiers n. 5, Paris 1989.

HENGSTENBERG, Elfriede. *Travailler avec des enfants.* Cahiers n.4, Paris 1988.

LASCOUMES, Paule. *Et nous...leurs parents.* Cahiers n.5, Paris 1989.

OBÉ, Chloé. *L' éveil corporel du tout-petit*. Cahiers n.4, Paris 1988.

PIKLER, Emmi. *L' aventure de Loczy*. Cahiers n.5, Paris 1989.

SOTER, Silvia. *Método Ehrenfried Ginástica Holística:um caminho do possível orientado pelas entrelinhas*, in: *O avesso do avesso do corpo – educação somática como práxis*, Joinville, 2011.

Gabriela Monnerat

gmonneratm@gmail.com

Paris 2013