

La leçon de danse*

Le demi-plié

A la barre, on plie les jambes au maximum, avec les talons complètement appuyés à terre, les genoux ouverts (« en dehors ») exactement au-dessus des pointes de chaque pied, et surtout le dos parfaitement droit (ce que l'on appelle dans le vocabulaire technique « tenir son dos », sans relâcher les épaules). Ceci est valable pour les cinq positions classiques, accompagnées de leurs ports de bras respectifs.

Le grand plié commence à partir du moment où l'on est obligé de décoller les talons du sol pour continuer le mouvement en descendant (le dos toujours bien droit), et poursuivre une flexion maximale des genoux, puis en repassant par le demi-plié où l'on repose bien les talons, pour remonter jusqu'à la position initiale debout.

La qualité du demi-plié dépend de sa profondeur, et de l'appui de tout le pied dans le sol, pour que le danseur puise une grande force qui lui permet de « pousser dans le sol », et de s'élever lors des grands sauts (et dans beaucoup d'autres figures). Cela lui permet également de revenir à terre sans bruit après un saut. La force dans les jambes, acquise au travail à la barre, conjuguée avec la force procurée par la « tenue du dos », vont permettre ainsi une réception au sol tout en douceur, comme si le corps s'élançait en donnant une impression de légèreté,

Aussi bien dans le travail quotidien ou régulier, que dans le plaisir de danser, les divers courants d'enseignements actuels ne devraient pas nous faire oublier ces règles fondamentales, exigeantes de la danse académique et de sa technique, héritage transmis d'une longue histoire, faite de d'échanges entre les maîtres de ballets français et russes (de Marius Petipa au XIXème siècle, à Rudolf Nouréïev notamment, au XXème siècle, et l'histoire continue).

Ainsi, l'importance du demi-plié réussi fait partie de l'une des bases indispensables pour obtenir un résultat harmonieux.

Josyane Pelletier
Professeur de danse classique

*(Dans le n° du Journal de Châtillon du mois d'octobre 2010, nous avons détaillé le dégagé à la seconde, sur jambe de terre demi-pliée).