

DE LA TÊTE AUX PIEDS - n° 24 - Solstice d'été 2007

Le magazine en ligne des Ateliers du Rythme

Editeur responsable : A. Massart - Concept et mise en page : A. Koustoulidis et D. Parfait - © 2007 - Avogadro

Edito

Réflexions mesurées

Scanné pour vous

Et le faire, c'est mieux ...

EDITO



Jean-Michel Guilcher, ethnologue spécialiste des danses traditionnelles, nous rappelle dans un de ses ouvrages que « l'analyse finit par atteindre sous l'architecture changeante des proportions, des motifs et des phrases, cette donnée première universelle qu'est la pulsation. Battement régulier accordé à notre nature profonde, trame rythmique vivante pareillement décelable sous les formes conjointes de la musique et du mouvement. En sorte que la danse, quelle que soit la diversité de ses types et de ses motivations, apparaît d'abord et généralement comme une démarche de l'homme pour donner une commune mesure harmonieuse au temps, à l'espace et à lui-même. »

Nous ne nous sommes que très peu intéressés à la danse dans ce magazine. Pourtant, elle mérite toute notre attention, ne fût-ce que parce qu'elle partage avec la musique la dimension rythmique. On pourrait même aller jusqu'à affirmer que tout rythme musical est, à l'origine, le rythme d'un mouvement du corps – aussi simple ou complexe soit-il. En tant que tel, le rythme musical serait alors toujours d'abord symbole d'un mouvement, d'un geste, référence temporelle sonore à un phénomène kinesthésique. Aussi, pour comprendre le rythme est-il au préalable nécessaire d'en comprendre le geste. Et, du point de vue du musicien, c'est là qu'on entre dans la danse...

Notre tradition artistique savante compte des époques au cours desquelles danse et musique connaissaient une relation étroite. Nous

avons rencontré **Cécilia Grácio Moura**, une éminente spécialiste des danses de bal et de théâtre des XV^e au XVII^e siècles, pour essayer de comprendre quels liens unissaient musiciens et danseurs à ces époques, et surtout, comment le rythme y était abordé, conçu, organisé dans l'expérience du geste dansé. On y découvre notamment que, d'une période à l'autre, la symbolique du temps fort pouvait se déplacer du bas vers le haut. **Pascal Simon** a réalisé pour nous cette interview très éclairante.

Dans un tout autre registre, nous avons voulu radiographier pour vous la composition *Transition* de **Trilok Gurtu** et **Daniel Goyone** sur laquelle de nombreux participants aux Ateliers du Rythme dansent depuis de longues années. La musique est stimulante, exubérante, et l'on prend plaisir à se laisser balloter par l'enchevêtrement des motifs et des cellules qui affluent de toutes parts. À y écouter de plus près cependant, on s'aperçoit que l'architecture rythmique ne se laisse pas aisément saisir à l'audition. Pourtant, un cadre immuable semble régenter toutes les occurrences rythmiques... Ordre improbable ou chaos organisé ?

Poursuivant sur notre lancée, nous avons élaboré notre rubrique *Restons en phase* ainsi que notre *Défi* en nous inspirant de la même composition de T. Gurtu et D. Goyone. Vous verrez : les exercices y sont d'autant plus faciles à réaliser que l'on engage son corps, et donc, que chaque rythme redevient un geste. Car, au fond, pour faire de la musique, il faut faire des gestes. Et si ces gestes se rapprochaient un tant soit peu des mouvements que le rythme musical symbolise, peut-être seraient-ils plus faciles à réaliser ? Qu'en pensez-vous ?

A.M.



RÉFLEXIONS MESURÉES



Entretien avec Cécilia Grácio Moura

La danse a toujours entretenu avec la musique des rapports privilégiés. Elle inscrit le mouvement dans l'espace-temps comme la musique le fait du son. Rythme, accentuation, phrasé leur sont communs. La danse a sa propre histoire, mais s'inscrit également dans l'histoire musicale. Dans notre tradition occidentale, la Renaissance et la période baroque ont réellement cultivé cette relation. Les formes instrumentales de ces deux époques tirent leur substance essentielle du mouvement ; elles se nomment à la Renaissance : pavane, gaillarde, bransle, tourdion..., et poursuivent cette connivence durant la période baroque dans les suites où s'enchaînent allemande, courante, sarabande, gavotte, menuet et gigue. On sait bien aussi que l'opéra de ce temps – en France particulièrement – fait une place très grande au ballet.

Nous avons rencontré pour vous Cécilia Grácio Moura, danseuse et musicienne, titulaire d'un diplôme de professeur en danse baroque de la Dolmetsch Historical Dance Society, d'une maîtrise en danse contemporaine à l'université de Paris-St.Denis et d'un DEA en musicologie à l'université de Paris-Sorbonne. Elle a dansé dans les compagnies Ris et Danceries, L'Éclat des Muses, L'Éventail... Actuellement professeur de danse baroque au Conservatoire du VII^e arrondissement à Paris et au CNR de Metz, elle dirige de nombreux stages pour danseurs et musiciens en France, en Italie, aux États-Unis, en Pologne, au Portugal et en Belgique.



Dans les cultures extra-européennes – je pense notamment à l’Afrique – musique et mouvement se transmettent oralement. Dans le cadre qui nous occupe aujourd’hui, comment s’est fait la transmission ? Quelles sont les sources qui permettent de reconstituer les danses de la Renaissance et ensuite de l’époque baroque ?

En ce qui concerne la Renaissance, ce sont les « joueurs d’instruments » qui véhiculent le répertoire des danses, la transmission orale est à l’époque essentielle. Cependant, l’ouvrage de référence est l’Orchésographie de Thoinot Arbeau ; celui-ci a connu trois tirages en 1588, 1589 et 1596. Il est écrit en forme de dialogue entre Thoinot Arbeau et son élève Capriol. Sophie Rousseau, auteur du *Cahier de Maître Guillaume* nous y présente le travail d’Arbeau comme « un ouvrage indispensable, notamment pour sa précision dans l’écriture musicale et chorégraphique. On trouve en effet sur la même page, la mélodie en correspondance note par note avec les mouvements à effectuer. C’est un peu la somme de toutes les ‘expériences dansantes’ de la Renaissance française ». Pour le baroque, la reconstitution se base sur le système de Monsieur Feuillet, auteur de plusieurs ouvrages qui décrivent la danse de manière très précise. Je dois encore ajouter que j’ai collaboré avec Francine Lancelot – pionnière de la re-découverte de la danse ancienne – à la rédaction d’un ouvrage de référence

paru en 1995 sous le titre *La Belle Danse*. C’est une mine d’informations pour le musicien et le danseur puisque toutes les danses chorégraphiées y sont répertoriées. Malheureusement, nous manquons cruellement d’informations pour la période de transition se situant entre la fin de la Renaissance et le baroque – entre 1620 et 1660. Nous devons nous baser sur des descriptions, des articles de dictionnaire, sur des musiques non chorégraphiées... bref on nage ! Pour le moment, tout le monde cherche dans son coin, en France et à l’étranger, et cela devrait déboucher un jour ou l’autre sur un colloque qui permettrait de mettre en commun toutes les trouvailles concernant cette période.

Comment travaillent les « spécialistes » pour retrouver l’origine de ces toutes ces danses ?

C’est une question très vaste, à laquelle je vais répondre de manière très générale. Pour chacune des époques, il s’agit de tenir compte de trois aspects : l’héritage de la danse traditionnelle, la manière dont elle est perçue par les gens de l’époque – l’apport de formes étrangères venant d’Espagne, d’Italie et même des pays « exotiques » – et enfin ce qui constitue la mode, l’esthétique de l’époque. L’étude de ces trois facteurs nous permet de retrouver les formes de la danse à la Renaissance et la manière de les danser. Idem pour l’époque baroque.



Il me semble que d'une période à l'autre, le lieu où l'on danse est fort différent. Peux-tu nous en parler ?

En ce qui concerne la Renaissance, nous avons beaucoup d'informations sur le *danser ensemble*. Si l'on est dans une salle de bal ou dans un lieu aménagé pour, on se lève pour danser. Donc, la notion du public d'un côté et des danseurs de l'autre n'existe pas et la direction de la danse peut varier. Au milieu du XVII^e siècle, apparaît la notion de public et donc de danser vers un côté de la salle. Les danses se structurent en fonction de cela. Qu'il s'agisse d'une salle de bal, d'un jardin aménagé ou d'un théâtre à l'italienne, le public que l'on nomme *la présence* se trouve à un endroit bien précis.

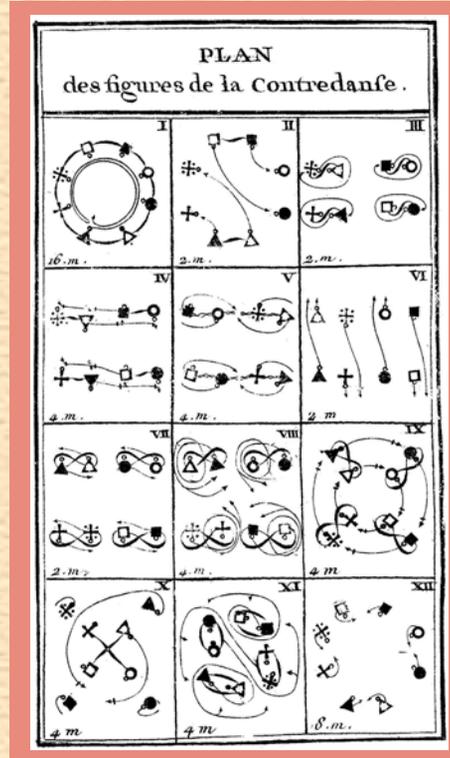
Et comment danse-t-on ? Quelles sont les exigences de la danse ?

L'observation des documents de l'époque – l'iconographie – ainsi que la reconstitution que l'on pratique aujourd'hui, nous amènent à constater que le corps est très différent d'une époque à l'autre. C'est un départ pour en déduire qu'on ne danse pas de la même façon. À la Renaissance, on se lève pour danser et on est avec son corps de tous les jours, même si l'on réalise des mouvements rythmiquement difficiles. Il n'y a pas de mouvement de bras imposé. Vers 1650, c'est-à-dire au moment où Lully et Molière

travaillent au service de Louis XIV et élaborent la *belle danse*, on commence à avoir une exigence corporelle. L'*en-dehors* et une certaine verticalité sont de rigueur ;

les mouvements des bras sont déterminés par des règles très précises. C'est à ce moment qu'apparaissent aussi les écoles, qu'il s'agisse de *maîtres à danser* ou de l'école de l'Opéra qui voit le jour un peu plus tard, vers 1713. La danse apparaît comme une discipline à part entière et elle demande une réflexion. À la Renaissance, les descriptions des danses sont souvent verbales, ou alors avec des

codes très simples (orchésographie de Thoinot Arbeau).



Lorsqu'on arrive au XVII^e siècle, on découvre le système Feuillet – maintenant très connu – qui va nous permettre d'écrire et de codifier les mouvements de la danse d'une façon très précise par rapport à la musique. Les détails que l'on perçoit aujourd'hui dans la façon de faire sont beaucoup plus pointus pour les formes de danses du baroque que pour celles de la Renaissance.

Parlons davantage de la période baroque. Pour aborder plus précisément la question du rythme et de la danse, existe-t-il un rapport entre les figures rythmiques et les figures de la danse ?

Je vais plutôt parler de phrases. À chaque phrase musicale correspond une figure chorégraphique. À la reprise, la danse propose quelque chose de nouveau : on ne répète pas le même pas.

C'est une belle idée musicale également que de ne pas redire deux fois la même chose.

Oui, tout à fait ! Donc, la phrase musicale est un enchaînement de plusieurs pas. Il n'existe pas d'enchaînement typique sauf dans le menuet. C'est la façon d'agencer les pas qui m'indique que je suis dans une chaconne, une pas-sacaille ou encore dans une sarabande.

Peut-on dire de la danse qu'elle est le contrepoint rythmique de la musique ?

Cela me paraît assez juste. En effet, il ne faut pas penser que danse et musique sont tout le temps « collées ». Par contre, si le chorégraphe choisit de ponctuer la musique par la danse en utilisant le même rythme, c'est que l'on est en train de faire quelque chose de particulier, de plus théâtral. Mais, dans la plupart des cas, il existe une certaine liberté qui fait que chacun peut prendre sa voix. Par exemple, dans un menuet, toutes les hémioles ne seront pas soulignées par la danse.

L'expérience de la danse me paraît vraiment très riche pour le musicien. Par exemple, la pratique du pas de menuet, construit sur six temps peut réellement modifier l'écoute de cette danse.

Oui, c'est vrai. Les musiciens qui participent à mes séminaires font très souvent ce commentaire. Peut-être pas à la première approche, qui bouscule souvent... Mais dès que ce premier contact est passé et que le corps s'est imbibé de sensations nouvelles, c'est souvent cette remarque qui vient : « j'écoute autrement ». L'idée du son, du phrasé, de l'élan se trouve enrichie par l'expérience de la danse. Un flûtiste, par exemple, peut percevoir l'intérêt de soutenir une longue note et de l'inscrire dans la phrase d'une sarabande baroque après avoir expérimenté le *pas grave*.



Je suis fascinée par ce lien entre son et geste...

C'est l'idée du « continu » de la voix et du mouvement. Il n'y a pas d'arrêt. Dans la recherche de ce lien dans les mouvements lents, si l'on a affaire à une pièce très ornementée, le danseur va essayer de choisir des mouvements de jambes qui vont « coller » à l'ornement. Pour exprimer un trille, il choisira plutôt des mouvements de battues, tandis que pour traduire un port de voix, il ira vers une sorte de déploiement, vers un mouvement de jambe qui plane dans l'espace. Si l'on pense par contre à une phrase continue en croches, le danseur tentera de conduire la phrase et l'espace avec l'idée d'un parcours plutôt que de marquer chaque mesure...



Dans les salles de bal, à la cour, lorsque musiciens et danseurs collaborent, qui donne le départ à l'autre ?

Est-on en contact visuel ou pas ? Les deux situations peuvent se présenter. Cependant, il est plutôt souhaitable de l'être. Est-ce que la musique propose une levée ? Si oui, les musiciens commencent et les danseurs suivent. Lorsque la musique démarre sur le premier temps ou avec une levée très courte, c'est l'élan ou le plié du danseur qui fait partir

la musique. Dans ce cas particulier, musiciens et danseurs doivent être en contact visuel.

Ce qui paraît fondamental dans tout cela, c'est la recherche d'une pulsation commune aux danseurs et aux musiciens.

Oui, bien sûr ! Le moteur de cette pulsation, c'est la marche. La marche à différentes vitesses, et puis surtout la conscience du centre de gravité – qui est dans le bassin. Savoir marcher lentement, qu'est-ce que c'est difficile ! Je propose souvent comme exercice de marcher sur une ouverture et d'expérimenter les différentes vitesses proposées par la musique. Ce n'est que lorsque l'on aura intériorisé toutes ces sensations que l'on pourra chanter, jouer ou danser en tenant un tempo.

Afin de ressentir ce tempo, j'imagine qu'il faut des repères comme, par exemple, la manière de percevoir et d'exprimer l'idée du temps fort. Comment s'exprime le temps fort dans le corps à chacune des époques ?

Comme je l'ai déjà dit plus haut, à la Renaissance, on travaille plutôt sur le rythme ; les danses s'inscrivent dans l'espace, dans un circuit, dans des formes simples. Avec la *belle danse* apparaissent trois étapes qui font le relief des danses de cette période : le plié, le neutre (à plat) et l'élevé. Cette élévation devient synonyme de temps fort.



Quelle est l'origine de ce plié-levé ?

Cette élévation découle naturellement de l'envie de préciser les mouvements et se dessine peu à peu. J'évoque ici la danse italienne de la Renaissance qui, elle, est beaucoup plus dans le relief. Toujours est-il que l'on a d'abord commencé à l'ébaucher de manière instinctive et qu'à un moment donné, les maîtres à danser ont eu envie de préciser tout cela. En se penchant sur les mouvements de l'époque, ils ont déterminé différentes actions par rapport à la musique. Dans la danse de cour, l'élévation ne peut être que la demi-pointe puisque tout ce qui va vers le bas est synonyme de rustique, de paysan, de populaire. La danse est en train de chercher vers le haut. Les sauts apparaîtront ensuite. Cela fait partie de l'évolution naturelle de la danse.

Et cette élévation sur le temps fort est-elle synonyme de tension ?

Non, pas nécessairement. Il s'agit simplement de s'élever pour donner l'impulsion, le temps fort.

Pour en revenir à un aspect plus global, existe-t-il pour chaque danse un tempo juste ? Comment est-il déterminé ? Peut-on dire qu'il est lié à la sensation corporelle, à la capacité corporelle de réaliser les mouvements demandés ?

Il y a tout cela, mais il y a surtout des indications de vitesse très précises laissées par les théoriciens dans les documents de l'époque. En mettant en parallèle ces indications – aujourd'hui traduites en valeurs métronomiques – avec les sensations corporelles, on va trouver quelque chose de cohérent dans la plupart des cas. Bien sûr, il existe des exceptions intéressantes à discuter... Par exemple, j'aimerais danser une chaconne. Les musiciens souhaitent la jouer rapidement. On consulte le tableau et il nous indique qu'effectivement, on peut aller jusqu'à un tempo de : noire = 150. Là, le corps peut répondre et indiquer au musicien que le tempo est vraiment trop rapide et ne permettra pas de gérer les mouvements requis.

Et si la musique entendue n'est pas parfaitement stable ?

Et oui, cela peut arriver... Si l'on est dans une démarche d'« être ensemble », je dis souvent aux danseurs : « Ne décrochez jamais l'oreille de ce qui est joué ! » Je constate d'ailleurs la plupart du temps que si le tempo des musiciens est parfaitement stable – on va dire « scolaire » – les danseurs décrochent. Par contre, si la musique est régulière mais expressive – en tout cas avec les expressions permises dans le baroque ou la Renaissance – alors le danseur va être obligé d'être tout le temps connecté à la musique. J'ai même des exemples extrêmes où la musique



respire beaucoup trop. Le travail sur ces exemples nous permet néanmoins de retrouver un équilibre. Il s'agit bel et bien d'un travail opposé à celui que nous avons décrit un peu plus haut. Je le propose souvent aux danseurs avancés afin d'intégrer également les notions de respiration, de suspension... Il faut l'avoir aussi, cette souplesse, cette oreille toujours disponible.

À propos de l'écoute, tu nous parles souvent durant les séminaires d'« écouter » avec le corps...

Je trouve que les musiciens sont souvent dans une écoute statique, alors que pour moi, la première étape de l'écoute, c'est la pulsation, la marche. Ensuite, je peux essayer de ressentir ce que je peux mettre dans cette pulsation. Est-ce que je sens un temps fort ? Est-ce qu'il se trouve toujours au même endroit ? Est-ce que je ressens tous les pas avec le même poids ? Ces premières réponses devraient déjà bien me renseigner sur le type de danse entendue. Les valeurs, les pulsations sont-elles très découpées ? Ai-je plutôt envie de sauter ou alors de faire des mouvements étirés ? Ai-je envie de conduire la phrase ? Je pense que c'est par là qu'il faut commencer. Expérimenter cette démarche peut être très utile pour apprendre à bien jouer ce répertoire de danses. Le danseur a vraiment besoin du rythme. Très souvent, lorsqu'un violoniste me joue une danse, il est plus préoccupé par le son de son violon que

par le rythme. Et donc, je commence par lui demander de jouer en faisant du rythme, de chercher des coups d'archet qui fassent émerger le côté rythmique de la danse. L'idéal est bien sûr de gérer à la fois le rythme et le son. En tout état de cause, je crois qu'on peut vraiment distinguer le maître à danser – qui accompagne le bal ou la leçon avec son violon – du musicien, qui interprète en concert de la musique à danser (Couperin, Rameau...). Ce dernier investira davantage dans l'univers du son puisqu'il n'a pas la tâche de faire bouger des danseurs pour qui le rythme est essentiel. Cela étant dit, je trouve tout de même que, très souvent dans la musique à danser enregistrée aujourd'hui, le rythme n'est pas assez présent. Le rythme ne parle pas assez ! Le son parle davantage. Il y a un véritable plaisir à écouter son instrument... J'aurais tout de même envie de dire au joueur de viole qui interprète une pièce richement ornée de Marin Marais ou au claveciniste qui joue du Couperin de ne pas délaisser le rythme. L'interprétation de cette riche écriture instrumentale ne devrait pas être la porte ouverte à des suspensions dans tous les sens, à des ralentis injustifiés, à des débuts



de phrase qui ne tiennent plus compte de la cohérence globale au niveau de la pulsation. Là, on est vraiment à l'extrême.

Peut-on en déduire alors qu'un bon danseur doit donc être un bon musicien et inversement ?

Oui, bien sûr. On ne peut être un bon danseur (pour ces deux périodes) si l'on ne connaît pas bien la musique. Et quand je dis connaître, c'est l'oreille, et pas nécessairement une connaissance théorique approfondie. Si un danseur classique, ne possédant pas de connaissances musicales veut se mettre au baroque, je pense que le trajet sera dur. Heureusement, il y a actuellement énormément d'instrumentistes pratiquant la musique ancienne qui se mettent à la danse... Et d'autre part, le matériel musical de ces deux périodes est très logique et facile pour initier les danseurs à la musique. Les choses sont structurées d'une telle façon qu'il est indispensable pour le musicien de passer par le corps. Et le danseur peut, lui, être emmené vers une connaissance du rythme et de la musique logique et facile. Ajoutons encore que le matériel de la Renaissance est idéal à utiliser avec les plus jeunes.

J'ai l'impression qu'il y a depuis peu un renouveau dans l'idée de reconnecter danse et musique.

Oui, vraiment. Depuis quelques années, j'accueille de

plus en plus de débutants instrumentistes ou chanteurs. Il est très différent de s'adresser à un groupe de musiciens plutôt qu'à d'autres personnes qui n'ont pas forcément une écoute très éveillée. Certains musiciens restent une année ou deux avant de continuer leur vie de musicien instrumentiste alors que d'autres poursuivent la formation jusqu'à devenir aussi habiles pour jouer de leur instrument que pour danser. J'accueille aussi des professeurs de conservatoires, avec qui je collabore réellement. Je peux sans problème leur demander de m'enregistrer certaines pièces. Comme ils les dansent et les jouent. C'est très agréable !

Et nous renouons ainsi avec les pratiques de l'époque baroque où l'on se formait autant en musique qu'en danse!

Oui, le chemin se fait. Il est long, mais il se fait. Je constate aussi que mes anciens étudiants, devenus professeurs à leur tour, transmettent cette connexion danse – musique et intègrent réellement le mouvement dans leur pédagogie. À côté des cycles réguliers de formation, il existe aussi des événements plus ponctuels qui rassemblent musiciens et danseurs autour des répertoires renaissance et baroque. Une école de musique peut ainsi préparer un répertoire de danses et faire ensuite appel à des danseurs professionnels

Entretien avec Cécilia Grácio Moura 7/8



qui viendront animer une rencontre conviviale, ouverte à tous. C'est certainement là l'occasion d'ouvrir les portes et de permettre ensuite une recherche plus approfondie. Il y a, en France, depuis quelques années, une véritable explosion de « Bals » renaissance. Sophie Rousseau, directrice de la compagnie Maître Guillaume, en a été la pionnière.

Tu as parlé des difficultés que tu rencontres avec les danseurs non musiciens. Quelles sont celles que tu rencontres avec les musiciens non danseurs ?

Ce que je sens être le plus lointain pour un musicien non danseur, ce n'est pas le corps en soi, c'est le corps en mouvement, en déplacement dans l'espace. Pour certains, il est difficile d'imaginer que les figures qu'ils réalisent, que les trajets ont un rapport avec la phrase. Tant qu'ils sont statiques, tout va bien, mais dès qu'ils mettent tout cela dans un trajet, c'est un peu comme s'ils étaient perdus dans l'univers, sans point de référence. C'est ça pour moi le plus important à faire passer. Cela dit : est-ce qu'on a besoin de cette maîtrise du mouvement et de l'espace pour nourrir sa musique ? Je n'en sais rien, mais on peut en discuter...

Je te remercie.

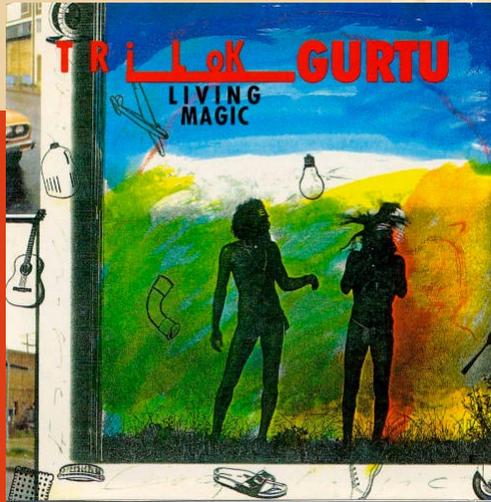


SCANNÉ POUR VOUS

Transition de Trilok Gurtu et Daniel Goyone.

Un taala kaléidoscopique.

par Arnould Massart



Le morceau dont nous allons tenter de mettre en lumière les arcanes a été composé par Trilok Gurtu et Daniel Goyone. On peut l'entendre sur l'album *Living Magic* de Trilok Gurtu paru en 1991 chez CMP Records.

Cette pièce constitue un excellent exemple de musique interculturelle, dans laquelle se profilent les influences du jazz, du rock, des percussions africaines et de la musique indienne. Une épaisse polyphonie de motifs mélodiques et de figures rythmiques y est avantageusement mise en valeur par le mixage de Walter Quintus.



Écoutons-en en extrait.



Que pouvons-nous distinguer ?

- une guitare électrique qui joue quelques petits fills et un long riff en quarts
- une kora qui semble improviser au loin
- une sorte de cabaça frappé, qui disparaît vers les deux tiers de l'extrait
- une basse électrique qui répète inlassablement un ostinato émaillé de slaps
- un tambour qui résonne dans le grave
- des claqués sur un djembé et des rimshots sur un petit tom
- la résonance d'un marimba dans le lointain

Aucune métrique ne se dégage a priori de cet extrait. Pourtant, on a bien l'impression d'avoir affaire à des phénomènes cycliques. C'est un peu comme si chaque instrument jouait dans son coin et n'entrait en rapport avec les autres instruments que par l'intermédiaire d'une pulsation commune.

Pour distinguer un peu mieux les parties, rendons-nous à la fin de l'introduction et écoutons les figures qui émergent.



Le marimba décrit une figure composée d'une alternance plus ou moins régulière de deux hauteurs (avec leur quarte inférieure), dans laquelle apparaissent cependant quelques petites exceptions rythmiques. Il n'est pas aisé de saisir cette figure, surtout si on n'en connaît pas le début.

Après quelques écoutes, la figure suivante peut cependant se dégager :



L'alternance que nous évoquions y est patente, ainsi que les petites dérogations rythmiques. Mais il apparaît aussi que la figure complète est composée de deux figures rythmiques identiques dont les hauteurs s'inversent une fois sur deux. Chacune de ces figures totalise dix-huit doubles croches, groupées de la manière suivante : 4+4+4+3+3. Sur le plan métrique, on pourrait donc considérer que chaque figure combine un 3/4 suivi d'un 6/16, ou plus simplement, qu'il s'agit d'un 9/8 décomposé en 2+2+2+3 – à l'image de la *devetorka* macédonienne – mais dont le dernier membre comporte une syncope.

Réécoutons le même extrait et concentrons-nous cette fois sur la figure de kora qui émerge vers le milieu. On entend clairement ceci :



Cette figure vient confirmer le découpage métrique en 2+2+2+3, d'autant que les débuts des périodes des deux figures coïncident. À côté de cela, on perçoit aussi, dès le début de l'extrait, un pattern de cabaça qui semble contredire notre première hypothèse métrique.



Ce pattern est composé de six groupes de trois doubles croches, soit 3+3+3+3+3+3, entrant en conflit rythmique avec la figure de kora. On notera cependant que ce type de groupement coïncide avec les deux derniers membres de la figure de marimba (4+4+4+3+3), de sorte que celle-ci s'articule donc partiellement au pattern de cabaça. Cela est d'autant plus vrai que le total des valeurs de ce pattern est de dix-huit doubles croches, soit également neuf croches.

Les trois figures rythmiques que nous avons envisagées jusqu'ici ont donc des durées identiques. Ce constat nous fait, d'emblée, pencher vers une possible organisation du morceau en blocs de neuf croches. Pour vérifier cette hypothèse – et pour examiner aussi comment les différentes figures se superposent les unes aux autres – écoutons à présent le passage où entre la rythmique de cette composition.



Durant ce passage, nous pouvons remarquer quelques élaborations rythmiques croissantes aux congas ainsi que de petites interventions à la guitare. Subsistent néanmoins les balises métriques que nous avons mises en évidence plus haut, à savoir : les claqués et rimshots, la figure de marimba ainsi que le pattern de cabaça (qui disparaît peu à peu). Sous ces différentes strates rythmiques, nous pouvons entendre un tambour réaliser le pattern ci-dessous.



La subdivision en 4+5 croches se distingue ici clairement, bien que les motifs interviennent à la *fin* de chaque segment. Ces motifs possèdent un caractère afro-cubain assez marqué – peu commun toutefois dans un contexte comme celui-ci – dont les accents syncopés égarent l’oreille qui tenterait de s’y fier pour découvrir le cadre métrique sous-jacent.

Tournons-nous à présent vers l’ostinato de la basse.



Voici la partie jouée :



Ici, le découpage en 4+5 est moins apparent à l’écoute. Mais on distingue de petites cellules mélodico-rythmiques qui se correspondent tout en n’occupant pas les mêmes positions métriques. Les trois premières croches de l’ostinato (solb, lab, sib), par exemple, accompagnées de leur anacrouse (mib), trouvent leur pendant syncopé du 4^e au 7^e temps de la deuxième mesure avec mib, solb, sol, mib. Par ailleurs, le groupe syncopé croche-noire (solb, lab) des 5^e au 7^e temps de la première mesure est suivi d’un groupe analogue (mib, solb), placé cette fois sur les temps. Si l’on observe les slaps, on constate qu’il existe un slap systématiquement placé sur la seconde moitié du 8^e temps dans chaque mesure et que l’autre slap se situe, soit sur le 5^e temps (première mesure), soit sur la seconde moitié du 5^e temps (seconde mesure). L’ostinato de basse ne permet pas, à lui seul, de dégager des appuis métriques, car il semble construit de manière à ce



que la métrique implicite à chaque motif le constituant se voit immédiatement remise en question par les implications métriques du motif suivant (alternance de motifs syncopés et de motifs sur les temps).

Le pattern de tambour et l'ostinato de basse contribuent ainsi tous deux à créer une sensation d'indétermination à la *double croche*. Ils peuvent s'écouter « à l'endroit » ou « à l'envers » et entrent ainsi en résonance avec l'une ou l'autre figure rythmique du morceau, selon l'écoute adoptée. Remarquons en passant que cette manière de faire, qui consiste à situer les distorsions métriques dans le grave, s'apparente davantage aux traditions indienne et africaine qu'aux usages occidentaux.

Voyons donc à présent comment les figures que nous avons examinées s'imbriquent les unes dans les autres.

The image displays a musical score for a percussion ensemble, consisting of six staves. The instruments are labeled on the left: Cab. (Cajon), Cl. + Rim. (Clay Cymbal + Rim), Ko. (Kongou), Mrb. (Mridangam), E.B. (Euphonium/Bass), and T. (Tambour). The score is written in a key signature of three flats (B-flat, E-flat, A-flat) and a common time signature (C). The Cab. staff features a rhythmic pattern of eighth notes and sixteenth notes. The Cl. + Rim. staff uses various rhythmic symbols, including triangles and dots, to represent different sounds. The Ko. staff is written in a treble clef and features a complex rhythmic pattern of eighth notes. The Mrb. staff is written in a treble clef and features a complex rhythmic pattern of eighth notes. The E.B. staff is written in a bass clef and features a complex rhythmic pattern of eighth notes, with some notes marked with an 'x' and a greater-than sign (>). The T. staff is written in a common time signature and features a rhythmic pattern of eighth notes and sixteenth notes.



On observe bien ici la parenté métrique entre les figures de kora et de marimba. De leur côté, les patterns de cabaça et de tambour paraissent également assujettis à un découpage métrique analogue. Enfin, le pattern de claqué + rimshot et l'ostinato de la basse ont pour point commun une combinaison d'accents sur le temps et d'accents syncopés. Nous pouvons donc dégager ici trois tendances métriques distinctes :

- tendance à grouper les doubles croches par 2 ou 4 (kora + marimba)
- tendance à grouper préférentiellement les doubles croches par 3 (cabaça + tambour)
- tendance à inverser sans cesse la sensation de temps fort (claqués & rimshots + basse)

De plus, ces trois tendances se combinent avec une utilisation prioritaire du phénomène de syncope. C'est sur cette base que vont intervenir le thème et sa désinence que nous allons examiner maintenant. Écoutons le thème.



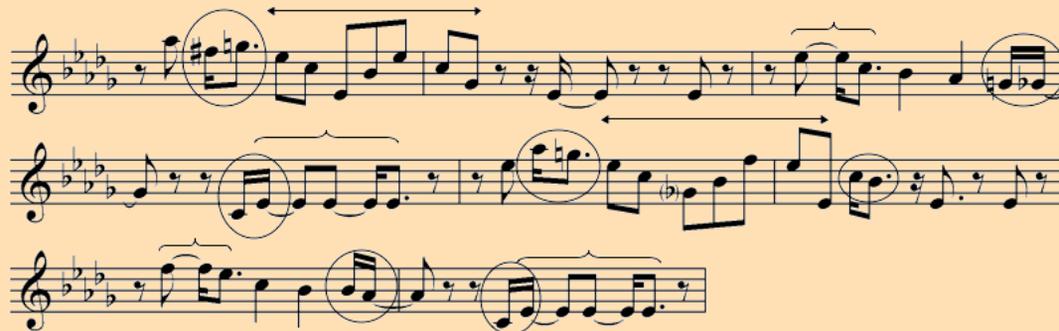
Quels en sont les éléments rythmiques que nous pouvons happer à l'audition ?

- quelques enfilades de croches...
- quelques brèves successions de croches pointées...
- quelques cellules rythmiques constituées d'une double croche suivie d'une valeur plus longue...

Sans les balises métriques que nous avons mises en évidence plus haut, ce thème n'offre que peu d'appuis rythmiques ou mélodiques à partir desquels l'oreille peut s'orienter.

Voyons-en maintenant la transcription :





Lorsqu'on a la chance de le lire, il ressort clairement que ce thème est composé de huit mesures, structurées en deux phrases de quatre mesures, elles-mêmes subdivisées en deux groupes de deux mesures. Sur le plan rythmique, les deux phrases sont quasi identiques, à l'exception des temps 3 à 6 des mesures 2 et 6. Comme nous l'avons remarqué à l'audition du thème, on distingue dans celui-ci un certain nombre de cellules rythmiques composées de l'enchaînement *double croche – croche pointée* (cercles), entre lesquelles interviennent des séries de croches (flèches) et des successions de croches pointées (accolades). Tous les motifs mélodiques sont disposés de sorte à ne souligner aucun premier temps : soit ils débutent après celui-ci, soit ils l'anticipent, soit ils le débordent. En revanche, si on observe le traitement du cinquième temps (temps fort de second rang dans le découpage 4+5), on s'aperçoit que celui-ci est toujours exprimé sur les mesures 1, 3, 5 et 7 et qu'il est anticipé aux mesures 2, 4 et 8. Seule la mesure 6 constitue une exception de ce point de vue. Un tel traitement du cinquième temps n'est pas dénué de rapports avec le pattern de claqué + rimshot et l'ostinato de basse.

Le thème est immédiatement suivi ce que l'on pourrait appeler sa désinence : un long trait de deux mesures, joué en quarts parallèles et varié lors de sa reprise. Écoutons-le :



On entend bien que les notes de ce trait coïncident quelquefois avec les accents des claqués + rimshots. Il reste que le rythme de ce trait est difficile à mémoriser. Examinons-le de plus près :



The image displays a musical score on a light brown background. It consists of two systems of staves. Each system has a treble clef staff on top and a bass clef staff on the bottom. The treble staff contains a melodic line with various chords and rests. The bass staff contains a rhythmic line with notes, rests, and dynamic markings such as accents (>) and slurs. The key signature is three flats (B-flat, E-flat, A-flat), and the time signature is 4/4. The notation is complex, with many notes beamed together and various rests.

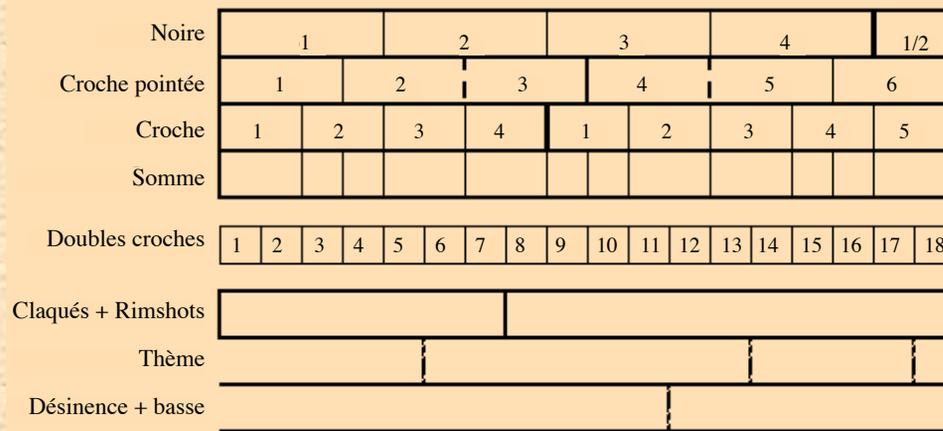
Nous présentons ici la désinence du thème conjointement avec l'ostinato de la basse, tant il apparaît que les deux figures sont apparentées. Seule, en effet, la deuxième note des mesures 1 et 3 de la désinence n'est pas synchrone avec une note de basse ; toutes les autres le sont. Si nous calculons à présent les écarts – en nombres de doubles croches – entre chaque note consécutive de la désinence, nous obtenons la série périodique suivante : 3-6-7-7-4-9-3-6-5-9-4-9-3-6-7-7-4-9-3-6-5-9-4-9... Quoique l'on retrouve régulièrement l'enchaînement 4-9-3-6, ce trait mélodico-rythmique sonne tout de même assez peu prévisible. Cela tient au fait qu'aucune des notes correspondant à la récurrence 4-9-3-6 ne se positionne sur un temps. Ainsi, ce qui pourrait être prévisible du point de vue de la série périodique ne l'est pas sur le plan métrique, tout comme, inversement, le seul réel appui métrique (premier temps de la 2^e mesure) n'est que très peu prévisible dans le cadre de la série périodique.



Le phénomène que nous venons de relever semble bien être emblématique de l'intention rythmique que poursuivent Trilok Gurtu et Daniel Goyone dans ce morceau. Certes, tout semble avoir été conçu dans une mesure en 9/8, mais il existe peu d'éléments du discours musical confirmant cette métrique. Lorsqu'on envisage les différentes parties rythmiques et mélodiques, on s'aperçoit que ce sont précisément les parties les moins explicites d'un point de vue métrique qui sont les plus saillantes dans le mixage. L'impression qui s'en dégage est celle d'un enchevêtrement de petits motifs rythmiques dont l'unité de base est, soit la croche, soit la croche pointée, soit encore la noire, et qui émergent ici et là sans logique apparente. Or, ces trois valeurs de base donnent précisément à la mesure de 9/8 trois physionomies distinctes qui cadrent avec le morceau qui nous occupe :

- la noire fait passer la mesure en 9/8 pour un *mètre à valeur ajoutée* ($4 + \frac{1}{2}$)
- la noire pointée donne à la mesure de 9/8 l'aspect d'une *mesure régulière* comme le 3/4 ($2+2+2$) ou le 6/8 ($3+3$)
- le groupement des croches en 4+5 confère ici au 9/8 un *caractère asymétrique*

Voyons comment ces trois avatars de la mesure en 9/8 se présentent lorsqu'on les superpose graphiquement.



La partie supérieure du tableau de la page précédente représente, empilés l'un sur l'autre, les trois différents formatages du 9/8 que nous avons évoqués. On observe qu'en toute logique, les formatages en croches et en noires sont assez congruents l'un par rapport à l'autre. La confrontation de ceux-ci avec le formatage en croches pointées, par contre, génère des accents syncopés de part et d'autre. Lorsqu'on fait la somme de tous les accents possibles engendrés par ces trois couches, on découvre que certaines positions de doubles croches ne font cependant pas partie du format général obtenu (la 2^e, 6^e, 8^e etc.).

En considérant à présent la partie inférieure du tableau, nous pouvons voir que les positions de doubles croches manquantes sont comblées, soit par la partie de claqués + rimshots, soit par certains éléments récurrents du thème, de sa désinence ou de l'ostinato de basse. La structure rythmique de ces parties, qui occupent l'avant-plan du discours, vient donc souligner des positions métriques entrant en conflit avec *tous* les formatages de la mesure en 9/8 – ce qui induit évidemment encore davantage d'incertitude métrique à l'écoute du morceau, d'autant que les groupements de valeurs dont font partie ces positions métriques sont toujours syncopés.

Seule la position de 2^e double croche n'est jamais mise en avant, comme si le premier temps devait toujours rester vide... Elle se profile toutefois régulièrement dans les trois backgrounds que constituent les parties de marimba, de kora et de cabaça, si bien qu'au total, toutes les positions sont représentées à un moment ou à un autre.

C'est là qu'intervient l'astucieux mixage de Walter Quintus : par une habile succession de tuilages de diverses combinaisons de parties, celui-ci confère au morceau une dimension kaléidoscopique où, tantôt un instrument, tantôt un trait, tantôt une métrique prend le pas sur un ou une autre. Et l'oreille de l'auditeur d'être constamment attirée par de nouveaux indices, d'être ballottée sans cesse entre les multiples motifs et accents...

Une figure cependant demeure, que nous n'avons pas encore examinée. Il s'agit d'une petite phrase vocale, entrecoupée d'une brève interjection de flûte qui émerge de temps à autre. Écoutons un extrait qui l'illustre :



Au terme de l'écoute de ce passage, et avant de nous pencher sur la petite intervention vocale, notons une fois de plus que la métrique de ce morceau demeure difficilement intelligible, et cela en dépit des nombreux éclaircissements que nous venons de livrer plus haut. Voici comment se positionne la petite phrase vocale dans la métrique :

Pre-to pre-to-lo to Pre to pre to pre - to lo to Ah

Plusieurs choses sont à observer. La voix intervient sur le cinquième temps de la mesure, c'est-à-dire au début de la deuxième partie de la mesure de 9/8, ce qui cadre tout à fait avec le découpage que nous avons déjà mis en évidence. Par ailleurs, le premier motif (5 derniers temps de la première mesure) commence sur les temps et se termine de manière syncopée, alors que le second motif procède à l'inverse. Comme nous l'avons déjà noté pour l'ostinato de basse, nous avons ici, à nouveau, une volonté délibérée de la part des compositeurs de contredire, par le motif suivant, la métrique qui se dégage de la structure d'un motif donné. En effet, les quatre mi b aigus répétés dans la seconde mesure attirent à tel point notre sens de gravité métrique que la cellule de flûte et le « ah » final ne nous donnent pas du tout l'impression de tomber sur des temps. En revanche, la phrase de voix est distinctement structurée à partir des valeurs de croche (syncopées ou non) et ne contient aucun élément susceptible de nous faire entendre le passage à la croche pointée (comme, par contre, cela était le cas dans le thème).

Pour résumer un peu la situation générale, on pourrait dire que l'auditeur de cette composition se trouve constamment confronté à une série de dilemmes métriques inconscients qui pourraient s'énoncer comme suit :

- la frappe que j'entends se situe-t-elle sur un temps ou est-elle syncopée ? (*incertitude par rapport au temps*)
- les valeurs que j'entends (croches, croches pointées) constituent-elles des groupements de base ou des éléments polyrythmiques ? (*incertitude par rapport aux groupements métriques*)
- le début ou la fin du motif que je perçois se situe-t-il sur un temps fort ? (*incertitude vis-à-vis de la période métrique*)



Ces dilemmes découlent naturellement des choix qui ont été opérés par les compositeurs dans la conception de ce morceau, et que nous allons énumérer pour conclure.

Tout d'abord, la prédilection pour la mesure en 9/8 qui, d'une part, s'avère beaucoup plus difficile à déceler qu'une mesure binaire, en l'absence d'indices métriques clairs, et qui, d'autre part, se prête à de nombreuses possibilités de subdivision, comme nous l'avons vu plus haut. Ensuite, la préférence pour les cellules rythmiques articulées selon le pattern *court-long*. Celles-ci constituent des formes beaucoup moins prégnantes que celles qui sont basées sur le pattern *long-court* (absentes d'ailleurs dans ce morceau) et sont donc nettement moins facilement saisissables par l'oreille en tant qu'unités structurantes. Finalement, le placement de petits motifs rythmiques simples, tantôt sur les temps, tantôt en position syncopée – une technique qui, encore une fois en l'absence de marques métriques, pousse le cerveau de l'auditeur à réinitialiser sans cesse – ou à douter de – ses propres références métriques internes.

Au regard de ces différents choix, on peut se poser la question de savoir comment un tel morceau peut bien se terminer. Écoutons-en donc la fin pour voir :



Aussi inattendu que cela puisse paraître, après les multiples enchevêtrements, soubresauts et tuilages rythmiques qu'elle a engendrés, cette composition s'achève sur le *temps fort* de la mesure en 9/8 ! Au-delà de la surprise qu'il engendre, ce fait nous fournit un indice supplémentaire sur la manière dont ce morceau a pu être pensé. En effet, dans la musique indienne, c'est toujours sur le premier temps du cycle métrique que se concluent les morceaux. Si tel le cas ici, c'est assurément que la structure rythmique de cette composition est imaginée comme un *taala*. Un *taala* dans lequel d'innombrables phénomènes peuvent se produire – surtout lorsqu'il est interprété par les rythmiciens de la trempe de Trilok Gurtu et Daniel Goyone. Un *taala* pouvant connaître simultanément diverses facettes et passer imperceptiblement de l'une à l'autre, à l'image d'un cadre dont le contenu serait en perpétuelle transformation. Un *taala* immuable qui contient le changement. En définitive : un *taala* kaléidoscopique !



ET LE FAIRE, C'EST MIEUX ...

- 1 – Restons en phase**
- 2 – Le défi du trimestre**



Restons en phase

par Arnould Massart

Nous allons nous adonner à une petite exploration de la mesure en $9/8$. Celle-ci, comme vous le savez probablement, se compose de neuf croches, groupées par trois, soit trois noires pointées.

Commençons par exprimer ces trois noires pointées par un pas que l'on peut schématiser comme ceci :



On a donc, à chaque mesure, alternativement le pied droit ou le pied gauche en avant.



Effectuons maintenant ce pas en frappant aux mains les subdivisions des temps.

Mains
Pieds

Laissons tomber une des trois croches de chaque groupe pour obtenir différents types de groupements par deux. Répétons-les, les uns après les autres.

Mains
Pieds

Mains
Pieds

Mains
Pieds

En les pratiquant, nous pouvons observer que certains groupements sont plus faciles à exécuter que d'autres. Lorsque nous les maîtrisons tous bien, nous pouvons essayer de les enchaîner.



Groupons maintenant les croches par deux, mais sans les séparer par un silence. Pour faire entendre ces groupements, nous allons devoir donner des accents. Par ailleurs, comme 9 n'est pas divisible par 2, il nous restera toujours une croche en surplus. Nous allons rattacher celle-ci à un groupe de deux croches pour former dans chaque mesure un groupe de trois croches. Quatre possibilités nous sont offertes, que voici :

The image displays four musical staves, each representing a different rhythmic arrangement. Each staff consists of two parts: 'Mains' (Hands) and 'Pieds' (Feet). The 'Mains' part is written on a five-line staff with a treble clef and a 3/4 time signature. The 'Pieds' part is written on a five-line staff with a bass clef and a 3/4 time signature. The 'Pieds' part consists of three quarter notes per measure. The 'Mains' part consists of eighth notes grouped in pairs, with a final eighth note in each measure. The four staves show different ways to group these eighth notes into pairs and place accents (>) over them. In the first two staves, the accents on the hands coincide with the downbeats of the feet. In the last two staves, the accents on the hands are offset from the downbeats of the feet.

En les expérimentant, nous remarquerons que certaines de ces figures sont plus faciles à exécuter que d'autres. Plus, en effet, les accents des mains coïncident avec les posés des pieds, plus la réalisation des figures devient aisée. Plus, en revanche, les accents des mains sont décalés vis-à-vis des posés des pieds, plus la figure s'avère destabilisante.



Pour suivre, nous allons remplacer les neuf croches que totalise la mesure, par quatre noires + une croche. Nous allons placer cette croche à tous les endroits possibles parmi ces quatre noires, ce qui nous donne cinq figures différentes. Pratiquons-les une à une.

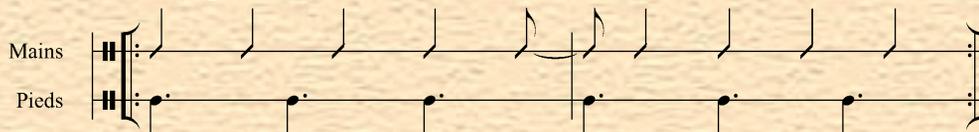
The image displays five musical exercises, each consisting of two staves: 'Mains' (Hands) and 'Pieds' (Feet). The 'Pieds' staff in every exercise contains a sequence of six quarter notes: C4, D4, E4, F4, G4, and A4. The 'Mains' staff in each exercise contains a sequence of nine eighth notes, with a single eighth note being accented to represent a 'croche' (quarter note) among four 'noires' (quarter notes). The five exercises are as follows:

- Exercise 1: The accented eighth note is the first note (C4).
- Exercise 2: The accented eighth note is the second note (D4).
- Exercise 3: The accented eighth note is the third note (E4).
- Exercise 4: The accented eighth note is the fourth note (F4).
- Exercise 5: The accented eighth note is the fifth note (G4).

Ici aussi, nous sentons que certaines figures sont plus faciles à réaliser que d'autres. Cela tient au nombre de frappes des mains qui sont synchrones avec les posés des pieds. Répétons encore une fois ces cinq figures en prenant bien conscience des moments où mains et pieds tombent ensemble.



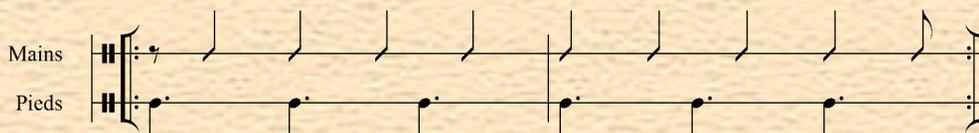
Nous pouvons à présent nous aventurer à créer une petite polyrythmie dans laquelle une suite ininterrompue de noires aux mains se superpose à la battue des pieds.



Mains
Pieds

Musical notation showing a polyrhythm. The top staff (Mains) contains a continuous sequence of eighth notes. The bottom staff (Pieds) contains a sequence of quarter notes, acting as a steady beat. The piece is marked with a repeat sign at the beginning and end.

Le même type de polyrythmie peut aussi se produire avec la partie des mains décalée d'une croche, ce qui donne :

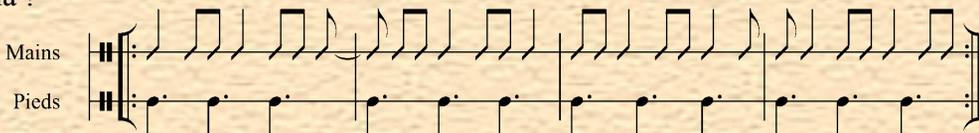


Mains
Pieds

Musical notation showing a polyrhythm where the hands part is offset by a quarter note relative to the feet part. The top staff (Mains) starts with a quarter rest followed by eighth notes. The bottom staff (Pieds) contains quarter notes. The piece is marked with a repeat sign at the beginning and end.

Attention ! Ne nous laissons pas entraîner par les frappes des mains ! N'oublions pas que ce sont les pieds qui constituent les repères métriques de notre rythme. Pour être sûrs de ne pas perdre notre sens de la mesure, poussons un petit cri sur le premier temps de chaque mesure.

Maintenant que nous percevons bien la polyrythmie, nous pouvons aller une étape plus loin encore et remplacer une noire sur deux par un groupe de deux croches. Nous obtenons ainsi une polyrythmie étalée sur quatre mesures dans laquelle nous percevons des groupements par trois séparés par un silence. Voici comment se présente cette polyrythmie. Tentons-la !



Mains
Pieds

Musical notation showing a polyrhythm where the hands part uses groups of eighth notes. The top staff (Mains) has groups of eighth notes in a 2:1 ratio, with a quarter rest between groups. The bottom staff (Pieds) has quarter notes. The piece is marked with a repeat sign at the beginning and end.

Voilà. Notre petite exploration de la mesure en 9/8 est terminée pour cette fois-ci. Si vous êtes plusieurs, je vous invite à essayer de jouer simultanément un certain nombre des figures qui ont été proposées. Vous verrez : c'est très amusant. Et surtout, cela apprend à écouter les autres tout en réalisant, soi-même, sa propre tâche. Une activité que l'on ne pratique jamais assez.



Défi du trimestre

par Arnould Massart

C'est le morceau *Transition* – « scanné pour vous » dans le présent numéro – qui a inspiré le défi que nous proposons ce trimestre. Il s'exécute avec les mains, les pieds, la voix, accompagnés d'un métronome, et consiste à répéter la séquence ci-dessous.

Réglez le métronome sur 92. Lancez-le, puis attaquez la séquence. Attention, le métronome ne donne pas le tempo du 9/8 ! Petite précision encore : la note des pieds avec la hampe vers le haut indique un pas vers l'avant ; les autres pas s'effectuent sur place. Pour les droitiers : commencer avec le pied droit.

The musical score is written for four parts: Métr., Voix, Mains, and Pieds, all in 9/8 time. The score is divided into two measures. The first measure contains six eighth notes, and the second measure contains six eighth notes. The lyrics are: 'Ta lam Ta lam Ta lam Ta lam Tam' for the first measure and 'Ta lam Ta lma Ta lam Ta lam Tam' for the second measure. The bass line for the feet is marked with G, D, G, D, G, D. The 'Mains' part consists of eighth notes, and the 'Voix' part consists of eighth notes. The 'Métr.' part consists of eighth notes with 'x' marks above them, indicating a metronome click.

Attention, il ne suffit pas d'interpréter cette séquence en mettant les notes plus ou moins en place de manière à retomber juste toutes les deux mesures ! Le vrai défi, c'est de faire groover la séquence – et avec le métronome de surcroît !

Comment savoir si vous groovez ? C'est simple : quand vous vous sentirez bien dans l'exécution de cette séquence, à tel point que certaines parties de votre corps se mettront à bouger d'elles-mêmes et que vous aurez envie de continuer pendant de longues minutes...

Eh bien, c'est que vous groovez. Allez-y ! Essayez !

