



Danse-étude de mouvements purs (Fresque).

LA GYMNASTIQUE HARMONIQUE

par M^{me} POPARD

MADAME Irène Popard, souffrante, avait chargé le D^r Robert Jeudon de présenter son Ecole. Le D^r Jeudon, maître de conférences à l'Ecole pratique des Hautes Etudes et Secrétaire général de la Société médicale d'Education physique, s'est attaché, surtout, à faire connaître les bases rationnelles et scientifiques de la méthode d'Irène Popard.

Dans l'antiquité, nous dit-il, l'art était intégré dans la vie, du moins en Grèce, au temps de Platon et d'Aristote. Aujourd'hui notre civilisation industrielle l'en a exclu. Il n'est plus qu'un superflu. Mais nous souffrons de cette diminution de nous-même. On voit l'enfant tendre naturellement à mêler l'art à sa vie; le jeu qui est une création intense de l'imagination n'est-il pas une manière d'art? Or le premier jeu de l'enfant est de mouvoir son corps. Et comme il est un être d'essence musicale, puisque le rythme naturel de son énergie animale est un rythme dansant, ses émotions se traduisent par la danse. Mais tandis que celle-ci prend une forme plastique chez l'adulte, chez l'enfant elle est imitative et amoureuse de virtuosité.

Afin que ce dernier parvienne à l'art, une bonne éducation du geste sera nécessaire, car l'art est ordre et mesure et l'excès de vitalité de l'enfant, son incoordination musculaire se refusent à la régularisation du mouvement. L'éducation, dit le D^r Jeudon, sera donc une discipline au moins autant qu'une parure.

On parviendra à ces fins en faisant imiter par l'enfant les gestes du professeur, assujettis eux-mêmes à un rythme musical. Ainsi sera établie une collaboration entre la vue, l'ouïe et le sens musculaire.

La « gymnastique harmonique » de M^{me} Irène Popard réalise cette coordination, nous dit le conférencier, et s'adresse à l'enfant et à la jeune fille. Elle n'a pas la dureté, la sévérité des méthodes anciennes du genre « Suédoise » ou « Joinville », elle n'a pas le caractère trop anodin des danses « rythmiques » ou proprement « chorégraphiques ». Mais elle prétend réunir en elle les qualités des deux méthodes, le charme de la seconde et le sérieux de la première, l'utile et l'agréable.

Les bases de la « gymnastique harmonique » sont au nombre de quatre. Et d'abord une base de gymnastique pure em-

pruntée en grande partie au système Demy. Elle préconise le mouvement « continu, complet et arrondi ». Elle est faite principalement de courbes exécutées assez rapidement et surtout en étroit synchronisme du rythme musical. Elle s'applique aux normaux mais aussi aux anormaux; elle est donc rééducative.

Elle est esthétique et artistique aussi. Dès l'âge de quatre ans les enfants travaillent au son du piano et M^{me} Popard apporte tout son soin à l'éducation musicale de ses élèves et à la présentation artistique des exercices. Ces exercices diffèrent cependant de la danse en ce sens qu'ils ne sont pas l'adaptation à la musique d'un mouvement avant tout spectaculaire, mais d'un mouvement éducatif basé sur la physiologie où l'on recherche à la fois la perfection plastique et gymnastique du geste et la traduction de l'idée du compositeur. Là encore, dit le D^r Jeudon, on réunit l'utile et l'agréable.

Enfin cette « gymnastique harmonique » prépare au sport, d'abord parce qu'elle est gymnastique et ensuite parce qu'elle est éducatrice du geste, et l'éducation du geste c'est le commencement du style sportif.

La femme, qu'un handicap physiologique sépare de l'homme, ne saurait faire du sport dans le même sens. Il fallait lui donner des techniques adaptées à ses facultés propres : le charme, la grâce, l'élégance qui sont ses armes. M^{me} Popard pense les avoir mises dans ses mains grâce à sa méthode.

La partie démonstration fut généreuse. La scène était tout juste assez grande pour contenir la totalité des élèves conduites par la monitrice.

De grandes jeunes filles et des fillettes occupèrent tour à tour le plateau. Les grandes firent des exercices d'assouplissement, des sauts divers, *le Sauvage*; les petites ajoutèrent de l'acrobatie, poirier, roue, pont et grand écart fait en même temps par tout un groupe. Ajoutons des adaptations de la gymnastique à la musique sous la forme de rondes. Les grandes dansèrent sur *le Carnaval* de Schumann; les petites sur du Chopin, etc. Nous notons spécialement une danse-étude de mouvements purs intitulée *Fresque*, d'une composition heureuse. La soirée se termina sur un défilé de toutes les élèves.