

De l'Art dans
l'Education Physique

« LA DANSE
RYTHMIQUE »



Magdeleine VINCELO
dans le *Prélude* de Rachmaninoff

Il est un sujet tout à fait moderne, qui réunit de nombreux adeptes, artistes, musiciens, physiologistes, médecins, tous ceux qui aiment la beauté sous toutes ses formes, tous ceux que la régénération physique et morale de la Race intéresse ou préoccupe.

C'est la Danse Rythmique.

L'enseignement de cet art est parfois si singulièrement compromis et si étrangement fait qu'il est nécessaire de savoir ce

que nous devons entendre par Danse Rythmique.

Dès que l'idée de gymnastique est évoquée on a trop souvent, aujourd'hui encore, des visions d'appareils, ou de mouvements abstraits, rigides, conventionnels, qui sont pour l'adulte une corvée et, trop souvent, un ennui pour l'enfant.

L'utilité d'exercices bien contrôlés est reconnue de tous.

Cette nécessité de l'Education Physique proclamée de toute antiquité, l'est de plus en plus de nos jours, dans notre vie faite de soucis, de luttes, de mouvements ininterrompus.

Des esprits éminents et des apôtres tout dévoués à cette cause en ont montré tout le bienfait physique et mental ; nous savons par eux que le travail musculaire est aussi indispensable au bon fonctionnement de l'organisme féminin qu'à celui de l'organisme masculin.

Il est toutefois regrettable de constater que l'élément féminin s'adonnant à l'Education Physique est encore faible.

Plus attrayant que cette gymnastique analytique à laquelle on soumettait tout individu ces dernières années, le sport a toutes les faveurs.

Toute femme devrait savoir qu'il existe pour elle une méthode spéciale : La Danse Rythmique. La femme et l'enfant sont deux êtres naturellement gracieux.

Celle-ci a le sentiment instinctif du beau, et notre devoir est de faire naître dans l'âme de l'enfant le sentiment nécessaire à la formation de son être moral.

S'il est un art de qui la femme fut à travers les âges la souveraine prêtresse, c'est la Danse.

La danse est un moyen pour elle de manifester les tendances les plus vives de son tempérament.

C'est donc à cet art que nous demanderons tous les éléments d'une parfaite méthode féminine, d'une parfaite méthode pour l'enfant.

Il est évident que le mot « danse » ainsi exprimé n'a rien de comparable dans sa signification avec les exhibitions grotesques d'art chorégraphique moderne.

Demeny, notre célèbre physiologiste français qui s'est oc-

cupé particulièrement de cette question et dont les ouvrages font autorité, fut le premier à reconnaître que la danse bien comprise, bien enseignée, la danse grecque antique par exemple, pouvait contenir tous les éléments d'une complète méthode pour la femme et le jeune enfant.

Le peuple grec qui se vit le maître du monde non seulement par les armes, mais surtout par la civilisation, a compris la danse comme le premier des arts, l'art lui permettant de réaliser son idéal de beauté physique et morale.

Il est inutile de rappeler l'importance que les philosophes grecs attachaient à l'harmonie des formes, à la poésie du mouvement.

Etant donné ce principe tout à fait hellénique que les sentiments les plus nobles s'insinuent à l'âme par le corps, nous comprenons l'importance qu'ils ont donnée à la beauté corporelle. Non seulement Socrate vit dans les milieux éthérés des danseuses une corrélation avec les mouvements de nos âmes, mais il considéra la danse comme un exercice indispensable au complet développement physique auquel tout être humain doit aspirer.

C'est ainsi que lui-même prit des leçons de danse non par amusement, mais parce que le seul souci de son amélioration physique était, disait-il, nécessaire à son développement moral.

Nous trouvons dans ses lois des règlements concernant la danse qu'il a jugée indispensable dans l'éducation de la jeunesse.

Platon, dans le dialogue d'Alciade, nous dit : « Le jeune animal ne peut rester en repos. Il saute, il s'agite sans cesse avec un plaisir visible comme s'il voulait dépenser en mouvements inutiles des forces surabondantes. C'est à un besoin semblable que l'homme obéit lorsqu'il danse, mais tandis que l'animal n'a pas conscience de l'ordre ou du désordre dans le mouvement, l'homme a reçu des dieux avec le sentiment du plaisir celui du rythme et de l'harmonie.



Magdeleine VINCELO
dans la *Sonate au Clair de Lune*, de Beethoven



Nulle explication de la danse telle que nous devons la comprendre ne peut être mieux donnée.

Nous répondons à un besoin naturel de mouvements en donnant à nos gestes un rythme, une harmonie traduisant parfois les plus nobles sentiments de l'âme.

C'est l'étude du geste naturel qui fait de notre corps assoupli le docile instrument de notre pensée maîtresse.

Cet art nous permet donc de réaliser l'harmonie nécessaire entre la pensée et le geste. Il fait de nos attitudes la réalité sensible, l'écho visuel des sentiments évoqués par une expression musicale.

Toute idée de déformation professionnelle en est vigoureusement bannie et tous les mouvements possèdent les qualités nécessaires à de parfaits mouvements éducatifs, amplitude, souplesse : différents sauts activant les grandes fonctions, respiration, circulation, etc..., mouvements asymétriques organisant les jeunes cerveaux, disciplinant mentalement la femme et la jeune fille.

Que le moment consacré à



Quelques jeunes élèves dans leurs exercices courants

la gymnastique soit pour l'enfant un moment d'expansion que nous orienterons vers l'art, « l'art qui, d'après Platon, est la splendeur de la vérité ». Evitons aux êtres jeunes tout ce qui est abstrait et laissons-leur exprimer leur joie de vivre.

N'oubliez pas, Mesdames, que pour vous maintenir dans un équilibre parfait, entre la maigreur et l'embonpoint, pour conserver votre jeunesse au milieu des difficultés de la vie actuelle, vous devez faire de la rythmique, ce qui n'a rien de semblable à l'éducation physique d'autrefois. Si le besoin était d'une excuse pour faire de tels éloges de la Danse rythmique, je redirais les paroles de Jean Richepin : « Souvenons-nous qu'il y a eu en Grèce un athlète nommé Eschyle, un chorège de gymnase », j'ajouterais un danseur qui donnait l'exemple sur la place publique avant de discourir « et qui se nommait Sophocle ».

Magdeleine VINCELO,
Professeur d'E. P. et de Danses
Rythmiques, diplômé de la Ville
de Paris.