

## Un regard sur l'eutonie

Depuis les premières venues de Gerda ALEXANDER en France, il s'est écoulé plus d'un demi-siècle. Je voudrais évoquer ces périodes lointaines sans prétendre à la rigueur de l'historien, mais avec l'intention d'en restituer le caractère vivant, dont je fus témoin et souvent acteur.

Viennent ensuite deux études de cas où la démarche eutoniste est bien présente.

### Deux facettes de l'eutonie.

L'eutonie est une *démarche* et une *méthode*

Une démarche que nous pouvons assimiler en pratiquant des exercices dits d'étude dont la forme est moins importante que la façon dont ils sont présentés. Il en résulte une acquisition personnelle. Son inscription, grâce aux formes d'attention spécifiques orientées vers le sensible ouvrira la possibilité d'intervention dans des situations variées. Il y a acquisition de connaissances, au sens intellectuel du terme, mais ce n'est pas l'essentiel. Il s'agit plutôt d'une imprégnation favorisée par des formes d'attention particulières et constitutive d'un référentiel spontanément mobilisable et adaptable. Parodiant Clausewitz, on pourrait dire : « L'eutonie est un art simple et tout d'exécution ». Ce qui présente de sérieux avantages, mais aussi quelques inconvénients. Ainsi, il n'est pas facile de définir un processus de certification attestant d'une acquisition et émettant un pronostic quant à la capacité d'exercer le métier de professeur d'eutonie. Nous ne sommes pas, loin de là, les seuls dans ce cas. Un exemple extrême nous est fourni par la psychanalyse. La question « Comment passer de psychanalysant à psychanalyste ? » empoisonnait ce milieu en restant sans réponse collective, Lacan eut cette boutade concernant ce qu'il appelait la passe : « Est psychanalyste celui qui a de la clientèle » Nous n'en sommes pas là, mais c'est une question récurrente.

C'est aussi une méthode pour la présentation à usage externe, entrant dans des catégories qui lui correspondent plus ou moins, exigeant un diplôme et déterminant une fourchette de rémunération. C'est une condition pour qu'elle contribue à la composition d'ensembles sans s'y perdre.

On peut parler de fonctionnel et d'institutionnel.

Ce que je viens de dire n'est pas une vision personnelle. G.A. considérait elle-même l'eutonie comme une démarche

L'aspect « Méthode » a été mis en évidence lors de la disparition de Gerda ALEXANDER. Une partie de ses élèves formés à Copenhague ont déposé deux marques : « Eutonie Gerda Alexander » et « Eutonie », dont ils souhaitaient garder l'exclusivité d'emploi.

Souci de conserver la pureté de l'eutonie ? Désir de s'assurer un monopole ? Sans doute les deux, en proportion variable selon les individus. Les négociations furent longues, désagréables et sans issue. Il fallut une action juridique au terme de laquelle le tribunal de Bordeaux trancha le débat : la marque « Eutonie Gerda Alexander » est restée la propriété de ceux qui l'avaient déposée, mais « eutonie », réputé terme générique, redevint de libre emploi. Ouf !

## **Rencontre**

Nous nous sommes rencontrés pour la première fois dans les années 60. C'était dans la grande salle du château de Talloires, au bord du lac d'Annecy, dans les Alpes françaises, proches de l'Italie et de la Suisse.

Il y avait un piano. Gerda ALEXANDER était assise à côté. Le René, allongé sur sa couverture, contemplait le magnifique plafond à caissons.

Pourquoi étaient-ils là ?

A cette époque, j'étais professeur d' Education Physique et Sportive au Lycée d'Altitude (1270 mètres) de Briançon , dans les Alpes, près de l'Italie. Cet établissement recevait beaucoup de jeunes asthmatiques pour des séjours de longue durée (au moins une année scolaire). En ces lieux, les crises cessaient ou s'atténuaient. Les médecins préconisaient généralement pour ces élèves particuliers du repos et de la gymnastique « corrective » susceptible de les ramener à la « norme », au moins morphologique.

Devant ces thorax rigidifiés et cette géographie sensible perturbée, un vocabulaire d'exercices à exécuter plus ou moins mécaniquement me paraissait peu satisfaisant. Je cherchais d'autres moyens, d'ailleurs encouragé par le médecin du lycée, lui-même ancien asthmatique.

Par hasard, j'ai entendu parler de ce que faisait Gerda ALEXANDER. Sans grande conviction, je me suis inscrit à un de ses stages. Nous étions nombreux, avec une majorité de dames assez âgées. Je me sentais un peu perdu, bien loin des activités que j'avais pratiquées et enseignées.

Acquérir un nouveau savoir, améliorer un savoir- faire m'était familier. Dans ma spécialité, j'avais demandé à mon corps d'exécuter des exercices, d'accomplir des performances, avec des préparations plus ou moins modélisées. Je le commandais (ou tout au moins j'en avais l'impression). Souvent, je l'obligeais. Il exécutait, pas toujours de bonne grâce. Parfois il prenait l'initiative et, sur un autre registre, me procurait du plaisir ou m'infligeait de la douleur.

Là, je ne lui demandais rien. Je l'écoutais. Dans cette situation, quand mon attention était convenablement dirigée et disponible, je le percevais d'une façon inhabituelle et mouvante. J'étais désorienté. Le choc était rude.

Gerda ALEXANDER dirigeait le stage. Nous étions chez les Mac Jannet, propriétaires du château. Charlotte Mac Jannet était une amie de Gerda. C'était la fille d'Otto Blensdorf, disciple de Jaques- Dalcroze. Tous deux avaient contribué à la formation de la jeune Gerda.

Nous connaissons les grandes lignes de la vie de G.A. Musique, danse, rythmique, etc, puis soucis de santé ne lui ayant pas permis de poursuivre une carrière demandant d'importants efforts physiques. A ce moment, elle vivait et travaillait à Copenhague intervenant auprès d'enfants et formant des disciples. Par ailleurs, elle animait des stages dans plusieurs pays et participait à des congrès.

A Talloires, G.A. bénéficiait d'un cadre et d'un accueil exceptionnels. Mais en France, elle avait des relations d'une autre nature. En particulier avec les C.E.M.E.A., les Centres d'Entraînement aux Méthodes d'Education Active. Cette institution était importante, par ses infrastructures mais surtout par la place qu'elle occupait dans les courants pédagogiques du moment. Dans son titre, il y a « éducation active ». Ce qui signifiait que l'élève n'était plus considéré comme un simple réceptacle recevant du savoir, mais qu'il devait être mis en situation pour participer, lui-même, de façon active, à sa propre formation. Le terrain était favorable à l'accueil de l'eutonie.

Ce fut le début d'une longue collaboration au cours de laquelle de solides liens d'amitié se sont établis entre G.A. et André Schmitt (dit Léo) qui dirigeait le Centre C.E.M.E.A. de Vaugrigneuse, Aussi avec Gisèle de Failly, directrice des C.E.M.E.A. etc. Sans oublier Henriette Goldenbaum, d'origine allemande, qui avait enseigné la musique à la jeune Gerda.

On trouve trace de cette rencontre dans la version française du livre de G.A. qui fut d'ailleurs édité chez Tchou, proche des C.E.M.E.A. Ceux-ci ont favorisé la présentation et parfois l'introduction de l'eutonie dans des milieux que G.A. ne connaissait pas ou n'avait pas d'entrée.

André Schmitt (Léo) en donne une idée plus complète dans sa préface aux entretiens de G.A. avec Violeta Hemsy de Gainza. Il parle d'une relation suivie de 27 ans au cours de laquelle s'installèrent de façon continue une « *collaboration féconde et une amitié chaleureuse favorisées par une confiance mutuelle sans faille* ». Il parle aussi de « *connivence de pensée* ». Ayant connu les intérêts et les caractères de Léo et de G.A., je peux témoigner de la qualité exceptionnelle de leur relation fondée sur une communauté de vues concernant l'humain. Des passages du livre de Gerda concernant la pédagogie de l'eutonie auraient aussi bien pu être signés par Léo.

## **Présentations**

Je garde en mémoire deux moments où je fus convié par Léo à intervenir, le premier avec l'accord de G.A., le second en sa présence.

Le premier, ce fut pour un groupe d'infirmiers d'un hôpital psychiatrique auxquels, à l'époque, on demandait surtout d'assumer un rôle de gardiens. L'initiative de l'opération revenait au médecin- directeur de leur établissement (c.f. Gentis : « Les murs de

l'asile »). Il souhaitait que davantage de relation humaine se développe dans le système, ce qui n'allait pas de soi. J'espère leur avoir fait sentir d'autres possibilités. Nous savons bien qu'on ne change pas des habitudes et des mentalités en quelques instants, mais j'ai peut-être contribué à ouvrir une porte.

Le second, toujours à Vaugrigneuse, consistait en la présentation à un groupe de professeurs de l'Ecole Normale Supérieure d' E.P.S. de ce que que je faisais avec mes élèves de Lycée en m'inspirant de l'eutonnie. (Il s'agissait principalement d'athlétisme). J'ai fait évoluer leur petit groupe dans la grande cour de Vaugrigneuse, leur présentant (entre autres) les repoussés dans le sol avec leurs directions variant selon les différentes allures de course et de sauts et de leur influence sur les ordonnancements correspondants du corps. Le « ça se fait » les a étonnés.

Ils ont particulièrement apprécié la séquence avec les prolongements dans l'espace

A peu près à ce moment, j'avais écrit trois articles qui sont parus dans trois numéros successifs de la revue E.P.S. (à partir du n° 88 de septembre 1967). Avec, bien entendu, l'approbation de G.A. et l'accord de l'inspection pédagogique. Le titre, c'était : « Relaxation, Eutonnie, Education Physique. » La référence à la relaxation était nécessaire, puisque c'est dans cette catégorie qu'était le plus souvent classée l'Eutonnie en tant que méthode. Pour l'EPS, les Instructions Officielles mentionnaient l'eutonnie dans une parenthèse, voisinant avec le yoga). A employer « en tant que de besoin »

Cela donne une idée de la façon dont G.A. était accueillie en France. Dans ces actions auxquelles j'ai participé, était présent ou en gestation beaucoup de ce qui s'est développé par la suite.

Le domaine de l'E.P.S. était ouvert à l'eutonnie. C'était un moment plutôt fluctuant d'éclectisme succédant à la Méthode naturelle de Georges HEBERT et précédant de nouvelles instructions qui allaient faire entrer de façon massive le sport à l'école. D'où l'accueil sans réticence de mes articles sur l'eutonnie. Cela préfigurait aussi la demande adressée à G.A. par un groupe – en majorité constitué de professeurs d'EPS, - d'instituer pour eux un cursus d'approfondissement. Ainsi naquit le « Groupe International »

Pendant deux ans, ses membres ont suivi ensemble une série de stages dirigés par G.A. Ensuite, il y eut des comportements plus individuels, les uns participant à des stages en France, d'autres allant au Danemark. Dans le même temps, chacun donnait des cours dans sa région. Au bout de quelques années, en différents endroits, des élèves ont atteint un bon niveau dans l'assimilation de l'eutonnie et ont souhaité obtenir le diplôme de professeur. Quelques-unes des formatrices se sont alors réunies pour organiser, avec d'autres intervenants, des stages de plusieurs semaines à l'Arbresle (près de Lyon). Susana Ferrerès, qui les a suivis, pourra vous donner plus de détails sur cette aventure. Il y eut par la suite dans d'autres pays – je pense plus particulièrement à la Belgique et à l'Argentine – des actions analogues, assurant, suivant des modalités différentes, la continuité de la transmission, sans l'obligation d'aller passer plusieurs années à Copenhague, mais avec une adaptation aux caractéristiques de chaque région. Vous

connaissez la suite.

J'ai évoqué une des facettes importantes des conditions trouvées en France et des actions conduites par G.A. alors qu'elle continuait à affiner son élaboration de l'eutonie. Dans ce qui suit, nous considérerons l'eutonie comme une démarche, sa généralité étant confirmée par la diversité des milieux et des modes d'intervention.

Dans la pratique, il y a tout l'espace – et chaque portion de l'espace – entre ces « kindergarten » où G.A. intervenait au Danemark, les sportifs de haut niveau au sommet de leur forme, les artistes excellant dans leur art, des gens diminués cherchant à trouver un nouvel équilibre en fonction des possibilités qui leur restent, tout en les améliorant autant que faire se peut.

J'évoquerai deux cas particuliers, l'un montrant une transmission imprévue de la démarche eutonistique, l'autre son développement dans un milieu très particulier, avec la relation entre ces deux exemples.

## **Transfert**

**SKI** : En 2009, j'ai reçu un courrier qui m'a surpris. Il s'agissait de trois numéros successifs d'une revue, celle de l'Association française des entraîneurs de ski alpin. Or il y avait bien longtemps que je n'avais plus de relations avec les milieux du ski. En les feuilletant, je me suis cependant retrouvé en paysage connu, avec des articles intitulés :

*Glissez champions, n'appuyez pas.*

*Le toucher de neige*

*Développer la sensibilité du toucher de neige.*

Ces articles étaient signés par Gérard GAUTIER, président de cette association.

Je cite un court passage, qui nous intéresse particulièrement (n° 66, p. 5)

*« Nous visons ici les « techniques traditionnelles de prise de conscience et de pouvoir sur soi-même », qui sont la base de « l'optimisation du comportement » selon Patrick CORDIER (1989) qui employait le yoga et la sophrologie.*

*Personnellement, j'ai tendance à m'appuyer plutôt sur l'eutonie, mais d'autres préféreront employer le zen, la technique ALEXANDER ou ... celle de FELDENKRAIS.*

*Exemple de l'eutonie :*

*Je suis redevable à René BERTRAND, mon prof de gym, qui a su me sensibiliser à cette technique dont il fut un des pionniers en France (BERTRAND 1967 – 68). Non seulement il nous initiait à la technique de Gerda ALEXANDER mais encore il l'employait dans les Activités physiques et sportives. J'ai encore un souvenir assez vif de son enseignement du lancer de poids ! »*

Si j'avais guidé Gérard dans son apprentissage du ski ou dans son entraînement, nous serions dans la situation banale d'un jeune compétiteur profitant des conseils de son professeur- entraîneur pour progresser dans sa spécialité. Mais ce qui rend la situation intéressante, c'est que, si j'ai bien eu Gérard comme élève dans les grandes classes du Lycée de Briançon, je ne lui ai jamais enseigné le ski, à quelque degré que ce soit.

La proximité (à quelques kilomètres) des stations de Montgenèvre et Serre- Chevalier

faisait que nous avions beaucoup de skieurs parmi nos élèves, depuis les débutants jusqu'aux skieurs de compétition. Pour ces derniers, un accord avait été trouvé avec leurs clubs : pendant que leurs camarades de classe skiaient sous la direction d'un professeur d'E.P.S, ils étaient libres, le travail plus spécifique qui leur était nécessaire s'effectuant avec leurs entraîneurs habituels.

C'était le cas de Gérard qui, après avoir été un des meilleurs skieurs français de sa génération, devint enseignant à l'Ecole nationale de ski et d'alpinisme de Chamonix puis à l'Université de Grenoble.

Question : comment l'eutonie est-elle venue jouer un rôle dans ce qu'a développé de façon originale Gérard Gautier pour l'enseignement du ski ? A partir de quoi ?

A certains moments, j'aidais mes élèves à porter une certaine forme d'attention sur leur corps, à engager avec lui un dialogue singulier entraînant des conséquences sur leurs rapports avec l'espace ou avec d'autres corps.

J'utilisais la forme des « exercices d'étude » employés par Gerda Alexander, mais aussi toutes sortes d'autres situations, ne souhaitant pas lier l'attitude d'esprit que je sollicitais à tel ou tel exercice particulier.

Lorsqu'il s'agissait d'apprentissages définis figurant au programme, je ne construisais pas de stratégie a priori. C'est bien souvent après une séance que je réalisais combien l'eutonie influençait mon enseignement : *ça se faisait*.

Gérard Gautier évoque son souvenir du lancer de poids. Il est évident que si l'on s'en tient à l'objectif, à la forme du geste, au gabarit des pratiquants et au contexte qui les entoure, la ressemblance du lanceur avec un skieur dévalant une pente ou se faufilant entre les piquets d'un slalom n'est pas évidente. Pourtant.....

La forme gestuelle que j'enseignais, c'était celle du lancer classique : par sursaut arrière.

Le lancer en rotation commençait à peine à trouver quelques adeptes et par ailleurs se prêtait mal à un enseignement collectif.

Parmi les spécialités de l'athlétisme, le lancer de poids est une de celles qui demandent le plus de coordinations fines entre le début du sursaut et le lâcher de l'engin. Pour obtenir la puissance propulsive optimale, il faut que toutes les capacités du corps agissent dans une parfaite harmonie, sans coupure ou dispersion. L'analyse mécanique du geste donne des indications intéressantes mais ne saurait, à elle seule, nourrir un programme d'enseignement.

Ce n'est ici ni le lieu ni le moment de développer plus avant la pédagogie de ce lancer, mais on peut en évoquer quelques aspects, en relation directe avec l'eutonie. Par exemple, pour le sursaut, le contact du pied d'appui avec l'aire de lancer et l'angle variable du repousser dans le sol, l'unité de la propulsion et de la trajectoire, le prolongement directionnel de la jambe libre, etc.

Cela demande, en amont, l'acquisition d'une certaine disposition et disponibilité que je résumerais en parlant de formes d'attention particulières qui s'acquièrent plus ou moins vite (ou pas du tout) selon les individus. Il m'est arrivé, chez des athlètes de tous niveaux, de trouver des réticences insurmontables ou, à l'opposé, des adhésions exceptionnellement rapides.

Je ne saurais définir, pour le lancer de poids, une méthode universellement valable, mais nous avons des possibilités d'intervention pour développer des attitudes ponctuellement profitables et souvent transférables dans d'autres circonstances de la vie, pas seulement sportives.

Remarques : dans ce qui précède, on peut considérer, par rapport au ski, le lancer de poids enseigné d'une certaine façon comme un exercice d'étude puisqu'il contribue à développer des capacités transférables dans d'autres secteurs. Ce n'est pas la forme qui détermine le transfert, mais la démarche utilisée.

D'autre part, cela nous donne l'idée d'un système : celui qui sème, sa façon de semer, le terrain qui reçoit la semence, cela constitue un écosystème où chaque pièce influence l'ensemble et réciproquement.

Enfin cela souligne la part imprévisible de nos actes en tant que porteurs d'eutonie.

## **Sensible**

**CANOE – KAYAK** : Cela se passait dans les années 90. Il y avait à Besançon des canoéistes et des kayakistes de notre équipe nationale réunis pour leur entraînement dans un « Pôle France ». Pierre Salamé en était le responsable et l'entraîneur. Nous nous étions rencontrés brièvement à l'époque où, terminant sa carrière internationale, il devenait enseignant.

Maintenant il me demandait de venir participer à la préparation des athlètes qui lui étaient confiés.

Il y avait des garçons en majorité (canoéistes et kayakistes) et des filles (kayakistes). La prise de contact n'a pas été évidente. Entre autres causes, je crois que j'ai été trop préoccupé par la présentation de l'eutonie et pas assez par les habitudes et les mentalités du public concerné. Une situation s'est instaurée : quelques séances collectives pour les garçons, mais travail individualisé avec plusieurs filles de très haut niveau. Leur statut entraînait une foule d'impératifs particuliers, avec la nécessité de concilier les déplacements dans différents pays, les entraînements, les études pour certaines et la vie personnelle. D'autres catégories, comme par exemple les musiciens, connaissent bien cette accumulation d'impératifs souvent difficiles à concilier. Ajoutons que si beaucoup d'argent circule, les candidats cherchant à intervenir dans la préparation sont nombreux. Ce n'était pas le cas. Ces athlètes vivaient modestement dans un centre au budget limité. Mais la discipline devenant « olympique », la donne allait changer.

A Besançon, les entraînements avaient lieu le plus souvent dans une zone de remous, en aval immédiat d'un barrage, les fiches étant suspendues à des câbles tirés entre les deux rives de la rivière. De la berge surélevée, nous avions, Pierre et moi, une bonne vision de la navigation de chaque athlète. Pierre, évidemment, dirigeait la séance, distribuant consignes et conseils. Pour ma part, je n'intervenais pas directement, observant des attitudes et échangeant quelques remarques avec l'entraîneur. Celui-ci s'intéressait à ce que je faisais. Il venait à quelques séances collectives, comprenait et surtout ressentait ce que je proposais. Il s'établissait une compréhension mutuelle, bien

utile pour concourir à un but commun. Mais cela aurait été de peu d'intérêt sans l'adhésion des athlètes et leur participation aux analyses et aux projets. Ce fut le cas d'Anne Boixel – deux fois vice- championne du monde et sélectionnée olympique. Un article paru en 1997 dans la revue EP.S. donne une bonne idée de notre travail en commun puisqu'il est signé par Anne Boixel, Pierre Salamé et moi- même, chacun de nous s'exprimant à partir de sa situation particulière dans notre trio. Voici quelques extraits, dans l'ordre d'écriture de l'article.

**L'eutoniste ( René Bertrand ) :** « *L'important ,ce sont les formes d'attention mises en jeu et leur objet :*

*Attention élargie, peu orientée, capable d'accueillir des perceptions multiples, même inusitées.*

*Attention sélective, discriminante, faisant la différence entre les renseignements sensibles provenant du corps en action, de la peau, du bateau, de l'eau, etc.*

*Attention focalisée, pour des actions très précises quant à leur origine, leur point d'application, leur intensité. »*

*Ces formes d'attention particulières restent en arrière- fond dans les situations d'étude, de navigation ou lors de nos échanges. Ce qui se traduit par la découverte du corps sensible, de ses axes, des circuits vivants, etc.*

Remarque : « le contenu des séances est le résultat des observations et des demandes des trois partenaires qui ont toujours le souci de les traduire en termes sensibles et fonctionnels. »

.....  
« *A chaque instant et en même temps des informations arrivent de l'eau, du bateau, de la peau et de l'action musculaire. La perception et la représentation évoluent de façon notable si un travail préalable a permis à l'athlète :*

- *de mieux déceler l'origine et la qualité de ces informations*
- *de les dissocier par un processus conscient puis inconscient.*

*Cette évolution a des conséquences sur l'analyse des situations, l'interprétation des consignes reçues et, plus généralement, la souplesse de fonctionnement. »*

**L'athlète (Anne BOIXEL) :** « *Le premier contact fait ressortir l'aspect de détente et de relâchement en fin de séance. L'athlète réalise que c'est un moyen complémentaire d'élargir sa conscience du corps. Son objectif est de mieux ressentir pour mieux utiliser. Les exercices en salle sont transposables en bateau. Les objectifs recherchés par la kayakiste à travers cette pratique sont :la notion de plaisir qui est la traduction de sensations et d'émotions intenses.*

Augmenter et affiner le domaine sensible est un moyen de prendre encore plus de plaisir dans son sport et à chaque séance. Cela permet de conserver les sensations dans la phase hivernale et pendant les cycles intenses de musculation par exemple. La réorganisation et l'élargissement de ses circuits sensoriels. Lors de circonstances difficiles (stress, fatigue, etc.), les informations sensibles sont floues, endormies. L'athlète prend conscience que des gestes et des attitudes perturbateurs apparaissent. Un meilleur accès au référentiel sensible atténue ces inconvénients. Concrètement, sur

*le plan de la préparation, faisons le compte des résultats :*

*Inventaire des zones corporelles plus ou moins sensibles ou disponibles : cette prise de conscience se traduit par un « accueil » et une « acceptation » des sensations. Il est essentiel de rester au plus près d'elles ; le jugement et l'interprétation étant en quelque sorte suspendus.*

*Par des exercices en salle, transposés ensuite lors de séances en bateau à basse intensité, on affine progressivement la réelle prise de conscience de certaines parties du corps. Elles sont ainsi incluses dans des circuits fonctionnels et prêtes à utiliser quelles que soient les réponses motrices à fournir. »*

[Ensuite, Anne cite et développe les observations qu'elle a pu faire à des moments de sa pratique : Inventaire des zones corporelles plus ou moins sensibles ou disponibles - Exploration et réorganisation des circuits fonctionnels – Augmentation des surfaces de contact athlète- bateau - Eutonie et maîtrise du tonus musculaire - ]

Anne termine son propos par quelques remarques :

*« Le bilan de cette pratique, menée depuis deux ans, est positif..... L'eutonie crée une nouvelle forme de dialogue entre l'entraîneur et l'eutoniste.*

*Lors des séances, le fait d'exprimer ses sensations permet une comparaison avec l'observateur. Ce nouvel interlocuteur ressource, totalement extérieur au milieu canoë-kayak apporte une nouvelle ouverture pour l'athlète. Prendre conscience que toute attitude résulte d'un état d'esprit et d'une certaine forme d'attention aide à évoluer. Intégrée à l'initiation, l'eutonie permettrait l'acquisition d'attitudes de base et la compréhension du mouvement dans sa globalité. Elle amène le débutant à une recherche constante, à l'écoute de lui-même, dans sa pratique. Il devient plus autonome et moins impatient. Les changements de matériel sont facilités grâce à une prise d'information sensible plus fine, plus rapide et plus importante.*

**L'entraîneur (Pierre SALAME) :** *« Le travail effectué en eutonie, la méthodologie associée à des éducatifs pertinents et à une terminologie simple ont développé chez l'entraîneur une nouvelle approche du domaine sensible et de ses dérivés. Une initiation et un perfectionnement personnel réalisés en salle lui ont permis de bien assimiler les principes et les pratiques de l'eutonie. L'adaptation à l'activité slalom a été facilitée par le spécialiste qui assiste et participe à de nombreuses séances au bord de l'eau. Les échanges triangulaires furent très enrichissants car la feuille de lecture particulière de l'eutoniste sur l'activité de la kayakiste a été source de renouvellement tant pour l'entraîneur que pour l'athlète. La démarche, l'intégration de nouveaux outils d'observation et de compréhension ont favorisé une meilleure compréhension du comportement de la kayakiste. De nouveaux canaux de communication sont utilisés par l'entraîneur pour affiner les capacités dans le domaine sensible, en particulier :*

*- L'élargissement des possibilités d'analyse des causes de dysfonction et d'inhibition.  
- L'acquisition d'éléments pertinents pour conseiller et guider plus efficacement l'athlète dans le domaine sensible et dans la gestion de ses forces motrices. »*

[Pierre analyse ensuite des situations sur l'eau et nous fait part de son souci d'autonomie de l'athlète.]

Et voici sa conclusion :

*« De cette spirale d'échange à trois, nous avons tiré quelques enseignements :  
Les éléments pour le montage des séances d'entraînement peuvent être puisés dans un champ plus vaste. Les notions recueillies aux « moments d'objectivation » sont plus nombreux et offrent d'autres échanges.*

*D'autres variables sont introduites dans les séances, les rendant moins monotones.  
La vidéo garde sa valeur, mais avec des possibilités nouvelles de mise en rapport formes- sensations.*

*Des ajustements sont suscités directement à partir des perceptions exprimées.  
Une aide est apportée au fonctionnement du pagayeur. Beaucoup d'athlètes éprouvent des sensations fines ; les identifier, les différencier et les exprimer permet d'en tirer le meilleur profit pour l'auto régulation de leur action comme dans leur dialogue avec l'entraîneur.*

*Volontairement notre propos est centré sur la préparation d'une athlète de haut niveau.  
Le mode d'intervention décrit est profitable à ce niveau mais il serait plus opportun encore au moment de l'initiation. Ainsi des perspectives sont ouvertes vers l'enseignement et l'apprentissage. »*

## **Commentaires**

Ces situations ont eu lieu. Elles ont fait l'objet de publications.

- La première – ski - met en évidence le caractère parfois inattendu d'un transfert s'effectuant aussi bien à partir d'exercices d'étude que de situations finalisées. Il est question d'orienter l'attention de telle façon qu'une forme de sensibilité lui devienne familière. Cela aboutira à la production d'un outillage et, de façon plus subtile, à une manière d'être – résultant de ce qu'on pourrait appeler une imprégnation. Ce qui prépare aussi bien à une utilisation précise que, de façon plus large, à des évolutions comportementales.

Même réductrice, une comparaison pourrait être faite avec un théorème mathématique et ses applications. Nous savons bien que ses capacités d'emploi dépendront de la façon dont il a été enseigné, des circonstances et de la personnalité de qui a reçu cet enseignement.

En tant que porteur d'eutonnie, j'ai assez souvent proposé des formes d'exercices employées par G.A. D'autres aussi, suivant les besoins. Ainsi, chaque fois que je pouvais travailler dehors, j'utilisais ce que nous offre la nature. Par exemple des contacts selon plusieurs modalités avec un tronc d'arbre, une recherche d'unité dans la réorganisation du corps à partir des pieds, nécessaire pour éprouver l'élasticité d'une branche soumise à des tractions d'intensité variable. Etc.

- La seconde – kayak – se présente de façon différente, puisqu'il s'agit d'une athlète particulière et de sa préparation à des compétitions de niveau mondial. Un entraîneur en assure la continuité. Un eutoniste intervient sur une longue durée.

Ainsi trois personnages poursuivent ensemble un objectif défini : maintenir et si

possible améliorer des performances de très haut niveau. Au sein du trio, la communication est permanente et les ajustements constants. Les principes de l'eutonnie soutiennent en grande partie mon action, mais avec des modalités différentes, selon qu'il s'agit de travail de musculation, de calage dans le bateau ou du rôle des omoplates dans la formation du coup de pagaie.

Dans d'autres spécialités, nous trouvons des schémas semblables, modulés en fonction du but recherché, des circonstances et de la personnalité des protagonistes.

René BERTRAND

30 Mai 2021

### Bibliographie sommaire:

#### **Livres :**

Corps sensible et E.P.S. (épuisé)

En balayant (nouvelles) – Jets d'encre – 2015

Enseignants, vous avez un corps ..... Jets d'encre – 2016

Dialogues avec le corps – Vie – 2019

#### **Articles :**

Beaucoup d'entre eux figurent dans la rubrique « Essais libres » de l'Institut d'eutonnie



Nom du document : Eutonie zoom.odt  
Répertoire : /Users/michelleriminati/Library/Containers/com.micro-  
soft.Word/Data/Documents  
Modèle : Normal.dotm  
Titre :  
Sujet :  
Auteur : René BERTRAND  
Mots clés :  
Commentaires :  
Date de création : 11/11/2020 11:10:00  
N° de révision : 112  
Dernier enregistr. le : 07/06/2021 14:28:00  
Dernier enregistrement par : Michelle RIMINATI  
Temps total d'édition : 1 509 Minutes  
Dernière impression sur : 07/06/2021 14:30:00  
Tel qu'à la dernière impression  
Nombre de pages : 12  
Nombre de mots : 4 758  
Nombre de caractères : 26 170 (approx.)