



Athlète surentraîné et dur au mal, le danseur cache bien son jeu

UGO CURTY

ugo.curty@lematindimanche.ch

● Le milieu traditionaliste du ballet se modernise peu à peu. L'entraînement se fait plus pointu et scientifique pour des danseurs qui repoussent sans cesse les limites de leur corps.

Le ballet est une illusion. Tels des magiciens, les danseurs choisissent sciemment ce qu'ils veulent montrer à leur public. Rien ne dépasse sur les planches où la grâce et la légèreté des mouvements laissent une insaisissable impression de facilité. «Les spectateurs ne doivent pas deviner la difficulté de l'effort», explique l'Australien Austen McDonald, 16 ans, qui entre aujourd'hui en lice au Prix de Lausanne.

La prouesse artistique n'est possible qu'au prix d'une performance physique aussi spectaculaire que silencieuse. Dans les stades et autres arènes sportives, on célèbre la sueur, les grimaces et les rugissements. Ils sont bannis dans le cadre cosu des opéras et grands théâtres. «Un sportif peut montrer sa fatigue ou sa douleur durant sa performance, poursuit McDonald. Pour nous, c'est impossible.» Les artistes incarnent leur personnage coûte que coûte, sans broncher. «Les danseuses sur pointes ne vont pas laisser paraître qu'elles ont les pieds en sang, illustre Marc Hwang, ancien soliste de Béjart. Il m'est arrivé de me déchirer un muscle sur scène. Mais jamais personne ne l'a vu.»

Maurice Béjart aimait présenter ses protégés comme des athlètes, avant d'être des artistes. L'intensité et l'exigence de leur préparation feraient pâlir bien des étoiles du monde du sport. Pygmalions des temps modernes, les danseurs se façonnent, repoussent leurs limites pour encaisser une charge de travail extraordinaire. Souvent jusqu'à la rupture (voir encadré). «La

danse engage le corps dans sa totalité, de la pointe des orteils à la racine des cheveux, précise la D^{re} Victoria Duthon, qui travaille avec la compagnie du Grand Théâtre de Genève. Ils doivent être à la fois souples et puissants. C'est très rare. Physiquement, personne n'est fait pour ça.»

Aussi violent que la boxe ou le rugby

Cette capacité surnaturelle suffit-elle à classer les danseurs dans la catégorie des athlètes de haut niveau? «Nous sommes des sportifs dans le sens où notre corps est notre outil de travail», reconnaît Marc Hwang, qui travaille désormais dans le domaine de la santé. Mais il apporte une nuance presque philosophique; «Les danseurs n'ont pas de résultats à obtenir, pas de match à gagner ou de coupe à soulever. Nous sommes poussés vers une esthétique, vers un absolu de beauté.»

Une quête incessante, et parfois obsessionnelle, qui reste vaine sans une base solide. «Il est nécessaire d'avoir un contrôle total de son corps, de maîtriser chaque muscle, résume Kathryn Bradney, qui a repris la direction du Prix de Lausanne en 2018. Le travail en salle de force fait désormais partie intégrante de notre entraînement. La danse est tout en longueur, les muscles doivent être solides mais fins. Le but n'est pas de faire de la gonflette.»

Le ballet s'inscrit dans une tradition ancestrale. Certaines chorégraphies célèbres, comme «Casse-Noisette» ou «Le lac des cygnes», remontent à la fin du XIX^e siècle. Un héritage, un carcan, qui a longtemps été un frein aux avancées technologiques. Dans le sport, la science est utilisée pour perfectionner l'entraînement et la performance. Une évolution qui a été plus timide dans les couloirs des grandes écoles classiques. «Il y a un écart considérable entre tradition et modernité, souligne Eric Franklin. Il faut faire preuve de diplomatie.»

Cet enseignant zurichois, qui est appelé



dans les plus grandes compagnies du monde, est l'un des pionniers de la recherche. Il y a 25 ans, il a fondé une méthode de renforcement physique qui porte son nom. Ses exercices se focalisent notamment sur la visualisation positive, sur le lien entre le corps et l'esprit: «La pression et la concurrence sont terribles dans le milieu. Cinquante personnes rêvent de prendre ta place. Les danseurs sont connus pour être très durs envers eux-mêmes. Or, les pensées négatives altèrent la performance.» Le scientifique encourage aussi



«Les danseurs doivent être à la fois souples et puissants.»

C'est très rare»

Victoria Duthon,
médecin

ses élèves à une meilleure connaissance anatomique, dans le but de comprendre ce qui se passe jusqu'à la plus petite de leurs fibres lors d'une cabriole ou d'un déboulé.

Le vénérable Royal Ballet a été l'un des pionniers dans cet encadrement athlétique et médical de l'entraînement. En 2013, les Britanniques ont ouvert le «Mason Healthcare Suite», un centre médical de pointe qui réunit dix-sept experts: des physiothérapeutes aux nutritionnistes, en passant par des psychologues. Avec certains outils de mesure empruntés à l'Agence spatiale européenne, ces spécialistes ont pu démontrer que les chocs encaissés lors des sauts sont équivalents à un uppercut d'un boxeur poids lourd ou un plaquage de rugbyman.



La souffrance et l'effort
ne doivent jamais apparaître.
Mais ils existent. Adobe Stock

Autant de blessures que dans le football américain

Les danseurs de ballet se blessent près de sept fois par année. Un taux - établi par une récente étude européenne - comparable à celui du football américain, sport de contact particulièrement violent. «C'est choquant, reconnaît Eric Franklin, ancien danseur et scientifique du sport. Dans une troupe professionnelle, on estime que huit danseurs sur dix ressentent des douleurs ou sont blessés. Une des clés pour changer cette réalité est de mieux les préparer physiquement, pour leur permettre

d'éviter la lésion. Il faut prévenir plutôt que guérir.»

Le milieu du ballet, connu pour sa rigueur et son exigence, évolue peu à peu. Les mentalités changent depuis le début des années 2000. «L'effort, difficile, reste le même mais il est mieux géré, souligne Marc Hwang, passé par le Béjart Ballet. On écoute davantage les danseurs. Aujourd'hui, il est possible de mener une carrière plus intelligemment.»

Jusqu'à 72 heures par semaine

Le rythme de travail d'une troupe paraît inhumain pour le commun des mortels. Kathryn Bradney, directrice du Prix de Lausanne, a été la muse de Maurice Béjart. «Lorsque nous préparions 150 représentations par année, nous pouvions faire des semaines de 72 heures, en six jours. En tournée, il nous arrivait encore de voyager sur notre jour de congé.» Rassurez-vous, il y avait aussi des petites semaines, soit «seulement» 48 heures de travail, du lundi au samedi.



«La plupart de leurs blessures proviennent de la surcharge d'entraînement», précise la Dr^e Victoria Duthon. Cette médecin du sport, du centre spécialisé de La Colline, accompagne le Grand Théâtre de Genève. «Le suivi médical est comparable à celui d'une équipe professionnelle de football, par exemple. Si un danseur est touché, il faut l'aider à continuer à s'entraîner, à contourner le problème.» Car lorsque le rideau se lève enfin, rien ne doit transparaître sur scène. U. G.