

Christophe Duveau-Villéger

Le Choix d'une Étoile



Théorie – Partitions Laban

Accès par QR code aux vidéos des exercices dansés

Pas à pas

Ressouvenances

Entrer dans

Le Choix d'une Étoile

Certaines rencontres ne marquent pas seulement un parcours ; elles en déplacent durablement l'horizon.

Lorsque je franchis, pour la première fois, la porte du studio de l'Aire de Wilfride Piollet, à Poissy, je ne pouvais imaginer que cette leçon inaugurerait près de trente années de recherche, de pratique et de transmission. Peu à peu, son approche du mouvement allait transformer ma manière de danser, d'enseigner et d'habiter le corps.

Le Choix d'une Étoile est né de cette fidélité. Issu d'un projet de recherche soutenu par le Centre national de la danse, cet ouvrage rassemble l'histoire, les principes, les exercices et les partitions des **Barres Flexibles**, enrichis de témoignages, de photographies, d'analyses et d'un accès, par QR code, à une importante bibliothèque de ressources vidéo.

J'ai souhaité vous offrir ce premier chapitre afin de partager avec vous l'origine de cette aventure. Vous y découvrirez la rencontre fondatrice avec Wilfride Piollet, dans ce lieu singulier où s'est ouverte une réflexion qui ne cessera ensuite de se développer au fil des années.

Si ces premières pages éveillent votre curiosité, je serai heureux de vous accompagner dans la découverte de l'ouvrage complet et de l'univers des Barres Flexibles.

Je vous souhaite une très belle lecture.

Christophe Duveau-Villéger

CHAPITRE PREMIER

La première leçon

« *Gargouillade, "qui vous aide à arracher les mauvaises herbes est un ami", me dit-il.* »

Ma première leçon particulière avec Wilfride Piollet eut lieu un matin pluvieux d'octobre 1996, à Poissy, dans son studio de l'Aire. J'avais rendez-vous à dix heures.

En remontant l'allée bordée d'arbres, j'aperçus au loin une étrange construction circulaire de béton, ouverte sur la Seine. Rien ne laissait encore deviner que ce lieu allait modifier durablement ma manière de danser, d'enseigner et même de concevoir le corps en mouvement.

Le studio de l'Aire n'était pas un simple espace de travail. Imaginé par Wilfride Piollet et Jean Guizerix avec l'architecte Michel Seban, il incarnait déjà une pensée. Entre ses murs avaient travaillé danseurs, chorégraphes, musiciens, circassiens et comédiens.

Au rez-de-jardin, une sculpture élancée de bronze, offerte à Wilfride et tournée vers le ciel, accueillait le visiteur sous le nom de *Cygne*. Une terrasse discrète précédait une coursive courbe qui conduisait vers l'entrée. Une fenêtre laissait entrevoir le studio en contrebas, comme une promesse encore voilée.

J'eus furtivement l'image d'un théâtre avant le lever de rideau.

L'espace de danse apparaissait enfin.

Circulaire, haut de près de sept mètres, il possédait les dimensions d'une piste de cirque. Rien n'y semblait dicté par le hasard. La lumière glissait sur les parois courbes, abolissait les angles et invitait le regard à tourner sans fin.

Plus tard, je comprendrais combien cette architecture entrait en résonance avec la pensée de Wilfride : un corps qui ne se fragmente jamais, un mouvement qui ne s'interrompt pas, une attention qui circule librement.

Je n'étais pourtant venu que pour prendre une leçon.

Dès les premiers instants, Wilfride voulut savoir auprès de quels maîtres j'avais dansé. Je lui parlai de Victor Ullate, de Joseph Russillo et de Rudolf Noureev.

À l'évocation de ce dernier, elle s'arrêta un instant, comme si un souvenir venait de refaire surface.

— Rudolf me demandait souvent pourquoi je tenais si facilement mes équilibres.

— Dans *La Bayadère*, il m'arrivait de tenir si longtemps mon équilibre en arabesque que Rudolf finit par me demander quel était mon secret. Il voulait comprendre d'où venait cette stabilité qui semblait ne jamais faillir.

— Je relie simplement l'angle inférieur de mon omoplate au petit doigt du bras de la jambe de terre. Observer cette relation suffit à organiser mon équilibre.

Noureev en fut surpris. Il comprit pourtant immédiatement que cette façon de penser le corps ouvrait un territoire nouveau.

À cet instant, j'écoutais cette anecdote comme on écoute un souvenir de carrière. Je ne percevais pas encore que Wilfride venait de résumer, en quelques mots, l'intuition fondatrice de toute son œuvre.

Relier deux points du corps par la pensée.

Laisser cette relation intérieure transformer l'organisation du geste.

Faire de l'imaginaire une force agissante plutôt qu'un simple ornement de la danse.

La leçon débuta par la découverte d'une barre flexible sur laquelle Wilfride poursuivait alors ses recherches.

Elle s'approcha du squelette qui occupait une place familière dans le studio. Elle l'avait affectueusement baptisé *Aire-os*.

Du bout de l'index, elle désigna la première côte.

— Regardez son horizontalité.

Puis, presque sans transition, elle posa son doigt sur la première vertèbre thoracique.

— Maintenant, mettez-les en relation.

L'instruction paraissait d'une simplicité désarmante.

Pourtant, il ne s'agissait ni d'un placement, ni d'une correction anatomique. Wilfride ne me demandait pas de contracter un muscle, mais de construire une relation intérieure entre deux régions de mon corps.

Je m'exécutai.

Aussitôt, mon buste sembla retrouver une organisation nouvelle.

Rien ne relevait de l'effort.

Je n'avais pas cherché à me redresser ; le redressement s'était imposé de lui-même, comme la conséquence naturelle d'une pensée devenue mouvement.

Aujourd'hui encore, je considère cet instant comme l'une des découvertes les plus marquantes de ma vie de danseur.

Pour la première fois, je comprenais qu'une représentation mentale pouvait transformer immédiatement l'organisation posturale sans passer par une volonté musculaire.

Puis l'échauffement commença.

Ou, plus exactement, tout ce que je croyais savoir de l'échauffement fut remis en question.

Lorsque nous quittâmes enfin le studio, il était près de dix-huit heures.

— C'est l'heure de l'apéritif, remarqua Wilfride en souriant.

Je compris plus tard pourquoi certains de ses exercices portaient le nom d'« apéros ». Ils étaient, disait-elle, faciles à apprendre, faciles à retenir et immédiatement assimilables.

Elle me raccompagna jusqu'au RER.

Avant de nous quitter, elle me lança cette phrase dont je mesure aujourd'hui encore toute la portée :

— J'espère que notre collaboration ne s'arrêtera pas à cette leçon.

Durant le trajet de retour vers mon appartement parisien, deux certitudes s'imposèrent à moi.

La première était qu'avoir rencontré ce travail plus tôt aurait profondément transformé ma carrière de danseur.

La seconde concernait déjà mon avenir d'enseignant. Je savais que je poursuivrais désormais mes recherches sur cette technique d'échauffement et que je devais offrir à mes élèves l'accès à ce savoir.

Cette évidence ne me quitterait plus.

La recherche pédagogique avec Wilfride commença ainsi et ne cessa jamais plus.

Pour prolonger votre découverte

Le Choix d'une étoile - Christophe Duveau-Villéger

466 pages • Plus de 400 photographies et illustrations

Prix public : 50 €

Disponible dès maintenant auprès de nombreuses librairies :

- Cultura
- Mémoire 7
- Arbre Monde
- La Femme Renard
- La Confiserie
- L'Embarcadère
- Plaisir de Lire
- Le Biglemoi
- Comme dans les livres
- Lireka
- Amazon

... ainsi que dans votre librairie indépendante habituelle.



Technique des Barres Flexibles

*L'héritage pédagogique de **Wilfride Piollet***

© 2026 Christophe Duveau-Villéger

Poursuivez l'exploration

Vous venez de découvrir les premières pages de *Le Choix d'une étoile*.

Cet ouvrage rassemble près de trente années de recherche consacrées à la pensée de **Wilfride Piollet**, danseuse étoile de l'Opéra de Paris, et propose une immersion au cœur de la **Technique des Barres Flexibles**.

À travers récits, analyses, témoignages, dessins pédagogiques, partitions du mouvement et plusieurs centaines de photographies, il invite le lecteur à découvrir une autre manière de penser, d'enseigner et d'habiter le corps dansant.

FILMS • TUTORIELS • ACTUALITÉS

Scannez le QR Code pour accéder à l'ensemble des ressources complémentaires.

FILMS ET TUTORIELS

Pour se procurer les films et les tutoriels des Barres Flexibles, utiliser ce QR code :



www.technique-barresflexibles.com



Wilfride Piollet en Sylphide dans le ballet « Etudes », peu avant sa nomination de danseuse étoile de l'opéra de Paris. Paris, Palais des Sports, Novembre 1969. @ Colette Masson/Roger Viollet.

