

## Sommaire

<b>L'Effort : une approche de l'alternance.....</b>	<b>20</b>
La représentation de l'Effort.....	22
Les facteurs d'Effort et leurs éléments.....	29
I – Le Poids ( <i>Weight</i> ).....	29
II – Le Flux ( <i>Flow</i> ).....	33
III – L'Espace ( <i>Space</i> ).....	36
IV – Le Temps ( <i>Time</i> ).....	39
Les combinaisons des Facteurs d'Effort : États, Impulsions, Effort complet.....	41
I – Les États ( <i>The States</i> ).....	42
1 – L'État d'alerte ( <i>The Awake State</i> ) :	
la conjugaison de l'Espace et du Temps.....	42
2 – L'État de rêve ( <i>The Dreamlike State</i> ) :	
la conjugaison du Poids et du Flux .....	44
3 – L'État lointain ( <i>The Remote State</i> ) :	
la conjugaison de l'Espace et du Flux.....	46
4 – L'État proche ou rythmique ( <i>The Near State, the</i> <i>Rhythmic State</i> ) :	
la conjugaison du Poids et du Temps.....	48
5 – L'État stable ( <i>The Stable State</i> ) :	
la conjugaison de l'Espace et du Poids.....	50
6 – L'État mobile ( <i>The Mobile State</i> ) :	
la conjugaison du Temps et du Flux.....	52

II – Les Impulsions ( <i>The Drives</i> ).....	55
1 – L’Impulsion d’action ( <i>The Action Drive</i> ) :	
la conjugaison de l’Espace, du Poids et du Temps.....	55
2 – L’Impulsion de passion ( <i>The Passion Drive</i> ) :	
la conjugaison du Flux, du Poids et du Temps.....	58
3 – L’Impulsion de vision ( <i>The Vision Drive</i> ) :	
la conjugaison de l’Espace, du Temps et du Flux.....	60
4 – L’Impulsion d’envoûtement ( <i>The Spell Drive</i> ) :	
la conjugaison de l’Espace, du Poids et du Flux.....	62
III – L’Effort complet ( <i>Full Effort</i> ).....	67
<b>L’Effort, la Forme et l’Espace.....</b>	<b>69</b>
L’Effort et l’Espace : la Kinesphère et la Dynamosphère.....	71
L’Effort et la Forme.....	75
L’Effort, la Forme et l’Espace : les gammes de mouvement..	87
<b>Le Phrasé de l’Effort (<i>Effort Phrasing</i>).....</b>	<b>95</b>
I – Le phrasé régulier ( <i>Even Phrasing</i> ).....	98
II – Le phrasé croissant ( <i>Increasing-Intensity Phrasing</i> ).....	99
III – Le phrasé décroissant ( <i>Decreasing-Intensity Phrasing</i> )	100
IV – Le phrasé croissant-décroissant	
( <i>Increasing then Decreasing Intensity Phrasing</i> ).....	101
V – Le phrasé décroissant-croissant	
( <i>Decreasing then Increasing Intensity Phrasing</i> ).....	102
VI – Le phrasé accentué ( <i>Accented Phrasing</i> ).....	103
VII – Le phrasé vibratoire ( <i>Vibratory Phrasing</i> ).....	104
VIII – Le phrasé résilient ( <i>Resilient Phrasing</i> ).....	105

La mise en séquence des différents phrasés.....	108
I – Le phrasé consécutif ( <i>Consecutive Phrasing</i> ).....	108
II – Le phrasé concurrent ( <i>Concurrent Phrasing</i> ).....	108
III – Le phrasé en superposition ( <i>Overlapping Phrasing</i> )....	108
<b>Conclusion .....</b>	<b>111</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>121</b>