



Article le 4 septembre 2015

L'Initiation à la danse

« La douceur, de même que le plaisir, a son initiation »

Balzac



Clarisse Massaloux
Avec Saint Cyr l'Ecole Danse

- L'Initiation à la danse -

L'initiation à la danse constitue un passage essentiel entre l'éveil et l'étude de la technique classique plus approfondie. Ce cours s'adresse souvent à des enfants entre 6 et 7 ans. Comme dans un cours d'éveil, l'enfant va devoir structurer ses mouvements dans l'espace mais, cette fois ci, de manière plus précise. Il va également savoir analyser un rythme afin de s'y adapter et de développer sa concentration. De sorte que l'exercice doit être acquis et maîtriser après plusieurs séances de cours. Ici encore le travail se tourne autour de l'espace, de la musique et de la motricité. Néanmoins contrairement à l'éveil, où la structure du cours n'est pas prédéterminée, l'initiation à la danse présente certaines particularités qui lui sont propres.

Un cours d'initiation commence par une première partie essentielle, qui se déroule au sol. L'enfant sera assis par terre. Il est d'ailleurs assez original de commencer par apprendre à danser en étant assis ! Cette partie du cours est essentielle car elle constitue, d'un point de vue technique, un des premiers déblocages, notamment de l'articulation coxo-fémorale. En termes d'anatomie, il s'agit d'une des articulations les plus importantes du corps. Comme au sein d'un cours d'éveil, certains mouvements seront souvent associés à des animaux afin d'aider l'enfant à identifier le mouvement mais également à développer son imaginaire. Ainsi, par exemple, la grenouille (ou également appelé le papillon) permettra d'aider au déblocage de cette articulation. C'est-à-dire de développer l'amplitude du mouvement. Le travail du bas de jambe, c'est-à-dire de la mise en œuvre des articulations du genou et de la cheville, sera naturellement travaillé par la suite. Enfin cela permettra de chauffer le corps dans une juste mesure pour passer à la deuxième partie du cours.

Il est également essentiel de noter qu'à ce stade, les enfants avec le professeur forment souvent un cercle au sol, à la demande de celui-ci et cela non sans raison. Tout d'abord, le cercle permet à tout le monde de voir et d'être vu (c'est un peu comme les phares allumés d'une voiture !). Ensuite il permet au professeur de s'adresser à tous ses élèves afin de mieux capter leur attention. Un enfant que vous ne pouvez pas regarder perdra naturellement sa concentration. C'est donc un bon moyen de commencer un cours. Car même de manière générale, le sol constitue un bon moyen d'aborder le rapport au corps. Par exemple, dans un cours de danse contemporaine, certains professeurs utilisent la méthode Feldenkrais (La méthode Feldenkrais a été mise au point par Moshe Feldenkrais dans les années 30, pour aider à réaliser un geste, un mouvement, qui n'engendre ni tension ni douleur dans sa réalisation.).

La deuxième partie du cours s'effectue cette fois debout. Les élèves sont souvent dispersés de manière plus structurée dans la salle. Ils sont à présent prêts pour aborder des exercices un peu plus techniques. Cela ayant pour but de les initier à la technique classique. Ils sont donc à la fois ludiques tout en étant plus rigoureux. Cette partie du cours est une des plus compliquées mais également une des plus fondamentales. Il s'agit de trouver un réel équilibre entre le désir de l'enfant d'apprendre à danser et la préparation à la technique pure qui demande une certaine concentration. Néanmoins, lorsque l'enfant est investi et intéressé, il sera toujours en demande de nouveauté. Ainsi il n'est pas rare de voir des enfants assimiler des éléments, même compliqués, à une vitesse incroyable. C'est un travail réellement intéressant en ce qu'il permet un échange extrêmement riche entre le professeur et les élèves.

La troisième et dernière partie du cours, est plus ludique. Souvent, elle sert à aborder les sauts, les déplacements plus prononcés dans l'espace tels que les diagonales. Cette partie du cours est souvent très appréciée des enfants qui peuvent se dépenser tout en dansant car les sauts demandent une énergie qui n'est pas négligeable. Le rythme y est essentiel et éveille beaucoup la curiosité.

Enfin cette partie permet également d'aborder le travail de groupe grâce à des ateliers ayant pour but ici encore la découverte du corps et de l'espace. En début d'année, l'enfant travaillera avec une ou deux camarades. Une fois ce travail de groupe acquis, il permettra d'aborder le travail chorégraphique notamment pour les galas de fin d'année.

L'initiation à la danse reste donc avant tout un plaisir que les enfants sont heureux de partager. Il constitue un bon passage de la découverte du corps et de sa motricité vers un mouvement plus construit et plus rigoureux. Enfin le cours de danse de l'enfant, constitue un moment qui lui est propre dans son quotidien. C'est-à-dire sans famille et sans école. C'est un moment qui lui est privilégié même s'il n'hésite pas souvent à le faire partager notamment en rentrant à la maison après le cours !

