



Article le 3 juillet 2015

Les bienfaits de la danse



Clarisse Massaloux

Avec l'Association Saint Cyr l'Ecole Danse

- Les bienfaits de la danse -

L'objectif :

La danse se transmet au travers un enseignement de diverses pratiques telles que le ballet ou les danses traditionnels. L'objectif de l'enseignement est avant tout de transmettre un savoir ou savoir-faire, que ce soit de manière formelle ou informelle pouvant être exercé dans deux cadres différents.

D'une part dans un cadre parascolaire visant à compléter le parcours scolaire et bien sûr à l'enrichir. Les élèves étant présents de leur plein grès, l'enseignement ne peut en être que plus productif. Ainsi la danse vise avant tout à renforcer les liens entre la famille et l'école grâce à des actions éducatives et sociales.

D'autre part dans un cadre extraprofessionnel au sein d'une démarche purement personnelle puisque la pratique de la danse s'adresse également aux adultes. Ces derniers recherchent donc une activité ludique permettant de compenser de manière personnelle et individuelle leurs obligations professionnelles et personnelles d'une quelconque nature.

L'objectif étant donc de répondre à la fois à une demande concernant les enfants et les adultes ayant pour but la mise en œuvre d'actions d'éducation, d'intégration et de cohésion sociale.

Cela permet ainsi l'émancipation civique, intellectuelle, sociale et technique des pratiquants.

A quels besoins cela répond-il ?

L'enseignement de la danse répond à des besoins sociaux-culturels par lequel les personnes petits ou grands cherchent à développer un esprit créatif leur permettant de répondre à une attente ou à un objectif. Ce dernier visant à développer plusieurs points.

Tout d'abord, cette démarche personnelle vise à s'enrichir afin de mieux s'identifier au sein de la société. La danse dispose d'un avantage conséquent puisque outre l'enseignement de la technique qui est indispensable, il est également recherché un enseignement artistique mettant en jeu des qualités d'interprétation propres à chacun. Celle-ci est essentielle puisqu'elle amène la personne à s'interroger sur la manière dont elle va pouvoir communiquer avec les gens qui l'entourent, au travers d'un mode d'expression différent que celui de son quotidien, qui est celui de la danse.

Cette exigence rigoureuse amène le développement d'une seconde attente qui est celle de l'intégration sociale. La danse vise à communiquer, à rassembler et à s'intégrer au sein d'un groupe social. Ce besoin est essentiel car les personnes exerçant cette démarche recherchent un « échappatoire » à leur quotidien scolaire, professionnel mais également privé. On peut affirmer que la danse permet le développement de compétences sociales essentielles. Cela grâce à un travail favorisant l'interaction avec les autres élèves qui permet en conséquence de développer l'autodiscipline, la confiance et la coopération.

Enfin la démarche qui est celle de pratiquer la danse vise à développer une meilleure connaissance de son corps, chose qui peut être essentielle notamment pour les adolescents. Une étude d'une association américaine portant sur la recherche en matière d'éducation (Joss J. 2000) démontre que les adolescents en pratiquant des cours de danse gagnent en confiance, tolérance et persévérance.

Les effets de la danse :

Tout d'abord, la danse dispose d'un effet positif en matière d'éducation. En effet, des recherches affirment qu'il y a une relation entre le mouvement et le développement intellectuel. L'intelligence kinesthésique, c'est-à-dire celle du mouvement, crée une boucle dite « cognitive » entre l'idée, le problème et le résultat, ce qui permet à la personne y étant confrontée, à appréhender le monde dans lequel elle évolue¹. Cette constatation a amené The College Board à affirmer que les étudiants ayant choisis des cours de danse avaient une plus grande réussite scolaire indépendamment du milieu socio-économique dans lequel ils évoluent. La danse permet le développement de l'intelligence spatiale et musicale, également l'intelligence linguistique, interpersonnelle et intrapersonnelle ainsi que la capacité à se concentrer pour réaliser un objectif.

Concernant les adultes il est également noter que la danse favorise l'entretien de la psychomotricité permettant de réduire le risque de maladies neurodégénératives. Elle est donc extrêmement riche.

Cela nous amène à constater que la danse permet l'entretien d'une meilleure santé aussi bien physique que mentale. En effet, celle-ci permet de développer une condition physique générale. Les cours de danses permettent de développer la souplesse chez les enfants mais également chez les adultes ainsi que le tonus musculaire et l'endurance. Cela permet la mise en place d'un sens de l'équilibre et une meilleure coordination. L'activité physique diminue le stress chez les enfants et les adultes mais également le surpoids auquel certaines personnes peuvent être confrontées. Ce qui entraîne *de facto* un meilleur respect de son corps en les encourageant à adopter une bonne hygiène de vie. Les effets sont tels, que les risques cardiovasculaires sont diminués. Donc la danse allie le plaisir et la condition physique.

Enfin la danse s'inscrit également dans un cadre culturelle et sociale. Cet art permet de faire découvrir aux petits et aux grands, la culture de la danse, sa diversité mais également son histoire. Il est donc essentiel de sensibiliser les élèves aux ballets aussi romantiques que d'autres beaucoup plus contemporain et moderne. Cela ne touche pas seulement à la culture de la danse, mais offre également la découverte d'une culture musicale, puisque les enfants peuvent être confrontés à interpréter une danse sur une musique aussi bien classique que contemporaine.

Le public concerné :

Tout d'abord, la danse concerne les enfants. Cette tranche d'âge peut elle-même être divisée en plusieurs sous catégories. Les cours d'éveil corporels visent les plus petits entre 4 et 5 ans où le développement de l'espace et du corps dans ses grandes lignes est essentiels. Deuxièmement, la danse s'offre à des enfants âgés entre 6 et 7 ans où elle permet de mettre en place une initiation visant à préparer le travail technique et artistique réalisé par la suite et adapté aux besoins des enfants entre 8 et 15 ans. Enfin, la danse concerne bien sûr les adolescents qui perfectionneront leur travail.

Par ailleurs, cet art s'adapte également aux adultes qui y trouveront de nombreux avantages à la fois physiques et intellectuels, en pouvant développer des capacités inexploitées ou tout simplement en ayant la chance d'apprendre à danser.

Enfin la danse peut s'adresser à des personnes du troisième âge désireux d'entretenir leur condition physique.

¹ Partenaire danse : *Bienfaits de la danse sur l'enfant*, le 19 novembre 2014