

Feuille pédagogique

Un privilège pour les membres de l'Association des services de garde en milieu scolaire du Québec

Novembre 2015 – Année 11

ISSN 1925-8909



La danse comme moyen d'intervention sociale et comme façon d'adopter un mode de vie sain

Katrina Journau, cofondatrice des événements, Prima Danse

Tout le monde aime danser!

Il n'y a qu'à mettre de la musique pour voir que tous se mettront à bouger naturellement et parfois même inconsciemment, que ce soit d'un simple balancement d'un pied à l'autre ou des mouvements plus complexes. Les enfants adorent! En plus, aucunement besoin d'habileté technique ou de matériel, uniquement d'un espace et de musique. Force est de constater que depuis quelques années, la danse occupe de plus en plus de place dans la vie des gens. Que ce soit dans les émissions télévisées, les publicités et dans les médias sociaux... et ce n'est pas pour rien, la danse est universelle! Personne n'est indifférent à la musique, tout le monde peut bouger, bref, c'est accessible à tous, autant aux garçons qu'aux filles¹.

Bienfaits

Cet art, qui est maintenant aussi considéré comme un sport, apporte des bienfaits incomparables à ceux qui le pratiquent, que ça soit pour le plaisir ou encore dans des cours spécifiques. La « danse développe des façons uniques, puissantes et diverses de percevoir, interpréter, connaître, représenter et transmettre la compréhension de soi et du monde qui nous entoure.

« Grâce à ses expériences en danse, [l'enfant] a l'occasion de penser de façon créative, d'explorer des idées et des sentiments et de développer son identité personnelle, culturelle et sociale. »

Feuillet pédagogique

Un privilège pour les membres de l'Association des services de garde en milieu scolaire du Québec

Grâce à ses expériences en danse, [l'enfant] a l'occasion de penser de façon créative, d'explorer des idées et des sentiments et de développer son identité personnelle, culturelle et sociale »². En plus de cela, elle est un médium d'expression indéniable. À travers la danse a lieu une expression non seulement corporelle, mais aussi émotive. Lorsqu'on danse, cela nous permet d'exprimer ce qu'il y a en nous, tous les sentiments qui nous habitent et que nous vivons.

« À travers des exercices dansés, les plus jeunes peuvent découvrir, par exemple, les couleurs et les sons. Les plus grands apprennent à travailler en équipe, à accepter leur corps, mais aussi leurs différences et celles qui les entourent. »

En outre, la danse comporte de nombreux bienfaits physiques. Elle est, comme toutes les activités physiques, parfaite pour la mise en forme, renforce le cœur et les poumons, augmente le niveau d'énergie quotidienne et améliore la posture et l'équilibre³. Elle travaille aussi la coordination, la musculation et l'endurance.



Plus encore, la danse va au-delà de cela; nous pouvons apprendre à travers elle. L'expérience Prima Danse avec les enfants nous permet d'attester, qu'à travers des exercices dansés, les plus jeunes peuvent découvrir, par exemple, les couleurs et les sons. Les plus grands, quant à eux, apprennent à travailler en équipe, à accepter leur corps, mais aussi leurs différences et celles qui les entourent.

Feuillet pédagogique

Un privilège pour les membres de l'Association des services de garde en milieu scolaire du Québec

La danse dans votre quotidien

Intégrez différentes musiques de toutes les époques lorsque vous êtes avec les enfants. Débarrassez-vous de la peur du ridicule, ouvrez la radio et commencez une statue musicale ou demandez à vos jeunes de vous préparer un petit spectacle. Vous vous amuserez autant qu'eux! Ajoutez la danse dans votre quotidien pour vous permettre d'intervenir autrement avec les jeunes fréquentant le service de garde.



Voici quelques trucs pour intégrer la danse dans votre animation ou gestion de groupe :

- Travailler le rythme en intégrant des musiques lentes et rapides
- Créer une histoire dansée à partir d'une thématique
- Nommer différentes parties du corps à bouger
- Jouer avec les diverses énergies : Mou (jello), raide (robot)
- Utiliser la Wii©
- Se référer aux chorégraphies Danse comme un WIXX⁴ disponibles sur Internet

Feuillet pédagogique

Un privilège pour les membres de l'Association des services de garde en milieu scolaire du Québec

La danse comme outil d'intervention sociale

L'organisme à but non lucratif Prima Danse a décidé de transformer l'enthousiasme existant pour la danse en outil social. Prima Danse offre des ateliers de danse sensibilisant les jeunes à différentes thématiques sociales comme l'intimidation, l'hypersexualisation et l'homosexualité. Nos ateliers apprennent aux jeunes à développer une meilleure affirmation de soi, ce qui les aide à exprimer leurs opinions, à dire non, à régler, voire à éviter des conflits et les ateliers vont même jusqu'à prévenir le développement de certains comportements à risque.

Pour de plus amples informations au sujet des ateliers Prima Danse :
info@evenementsprimadanse.com et www.evenementsprimadanse.com

Sources et liens

¹ Cournoyer-Cyr, Vanessa, *Le plaisir de bouger en dansant!* [En ligne], le 13 octobre 2015, <http://communautepep.ca/le-plaisir-de-bouger-en-dansant/>, (Page consultée le 15 octobre 2015).

² EPS Canada, Éducation physique et santé Canada, *La valeur de l'éducation en danse*, [En ligne], <http://www.eps-canada.ca/programmes/danse>, (Page consultée le 7 octobre 2015).

³ Santé Canada, *Vie Saine - Activité physique*, [En ligne], le 7 mars 2011, <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/physactiv/index-fra.php>, (Page consultée le 7 octobre 2015).

⁴ WIXX, *Mission Danse comme un WIXX*, [En ligne], le 15 novembre 2015, <http://wixx.ca/missions/12/mission-danse-comme-un-wixx>, (Page consultée le 15 novembre 2015).