

## Age pour commencer la danse

Vous êtes nombreux (à juste raison) à poser des questions au sujet de la danse pour les jeunes enfants. Voici quelques mots qui nous espérons répondront à vos questions.

### **Quelle danse à 4 ans ?**

Les enfants peuvent débiter la danse à l'âge de 4 ans (et pas avant !!!) par des cours dit "d'Éveil" à la danse. Pourquoi 4 ans ? D'abord, parce qu'un minimum d'autonomie est indispensable pour apprécier une activité. Ensuite, et c'est très bien, parce que la loi interdit toute pratique de la danse avant cet âge. Alors si vous rencontrez des écoles qui vous font les yeux doux si votre enfant a 3 ans...

Durant les deux premières années, de 4 à 6 ans, l'enfant découvre son corps et ses possibilités physiques, il travaille sa motricité par des jeux, découvre le poids, les appuis, les différences articulations, la mobilité, la respiration. Il expérimente les actions comme sauter, tourner, chuter, appréhender l'espace, le rythme, les silences, la vitesse, la lenteur. Il s'amusera avec les volumes, les niveaux, les directions etc... Il inventera sa danse autour d'une consigne.

Il ne s'agit pas là de s'engager dans une technique au sens strict mais plutôt à goûter les plaisirs du mouvement dansé. Cela est déjà très difficile lorsque l'on est petit. Alors si vous rencontrez des écoles qui vous promettent une technique dès l'âge de 4 ans, fuyez-la !

### **Quelle danse à 6 ans ?**

L'enseignement des fondements de la danse débute à partir de 6 ans et dure jusqu'à 8 ans en classe d'Initiation. De quoi s'agit-il ? Là encore pas de style déterminé mais pour autant, le professeur va s'employer à enseigner les grands principes qui régissent l'ensemble des styles de danse. Par le biais d'exercices mettant en jeu la coordination et la force physique, la mémorisation de courtes séquences du mouvement, l'expérimentation personnelle en relation avec la musique, l'enfant va progressivement entrer dans le monde de la danse. On parlera alors d'éducation artistique. Le professeur mettra encore l'accent sur les notions acquises plus jeune, et également sur le vocabulaire de la danse. Petit à petit, l'enfant se familiarisera avec les notions d'en dehors, en dedans et des mouvements "codifiés" inhérents à tous les styles. Durant cette période il apprendra à créer sa danse, à regarder les autres danser, à partager, à travailler avec un autre enfant ou un groupe.

Cette période s'avère très importante car ces deux années, vous l'aurez compris, lui servent à construire les bases indispensables. A la fin de cette période, l'enfant est prêt à se diriger vers le style de danse qui lui convient le mieux, classique, M'jazz ou contemporaine (les 3 se complètent parfaitement).

### **Et après 8 ans ?**

La technique entre en jeu. L'enfant l'aborde d'autant mieux qu'il maîtrise sa gestuelle, qu'il connaît son propre corps qui est alors apte à recevoir un enseignement spécifique.

### **Peut-on commencer la danse à 8 ans ou plus ?**

Oui bien sûr (et heureusement !!). On peut commencer la danse à n'importe quel âge. Le professeur sera alors la personne la meilleure interlocutrice pour placer votre enfant dans le cours qui lui correspond. Faites-lui confiance !

Quels sont les apports de la danse sur les enfants (et les plus grands !!) ?

Les bienfaits de la danse sont nombreux car elle permet de faire travailler tout le corps. Celui-ci se tonifie au fur et à mesure des séances et le maintien général s'épanouit. La danse demande un travail d'écoute, de concentration et de rigueur très important. L'enfant apprend à être disponible, à développer sa créativité. En s'intégrant dans un groupe et en prenant compte les autres membres de ce groupe, il apprendra à être à leur écoute pour danser. Enfin, il deviendra capable d'apprécier les autres et acceptera à son tour d'être regardé.

La danse aide à s'épanouir et à accepter de se laisser envahir par une émotion. Elle autorise la reconnaissance et l'estime de soi, les deux qualités qui mènent à l'autonomie et à la responsabilité.

D'un point de vue émotionnel, la danse permet également de nombreux changements. Pour les personnes très timides elle est un nouveau moyen de s'exprimer. C'est aussi un moyen très saint de se libérer de son stress. Le corps et l'esprit sont liés, les personnes dansent comme elles sont dans la vie. A mesure que le corps s'assouplit, l'esprit se détend et l'on apprivoise son corps.

