

A woman with long brown hair, wearing a light-colored polka-dot blouse and blue jeans, is sitting cross-legged on a wooden floor. She is smiling and looking directly at the camera. Behind her is a large, dark wood-burning stove with a glass door. To the left of the stove is a large stack of cut firewood. To the right, there is a wooden table with a wire basket on it. The overall scene is cozy and rustic.

LA DANSE POUR LES ENFANTS

EBOOK NUMÉRO 2

MARYN, PROFESSEUR DE DANSE



LA MOTRICITÉ

OUI, C'EST LA MEILLEURE
RAISON POUR METTRE VOTRE
ENFANT À LA DANSE

SHÉMA CORPOREL

Les enfants vont découvrir l'organisation de leur corps dans leur ensemble.

En cours d'éveil à la danse, j'apprends aux enfants les différents noms des articulations de leur corps. Par exemple, je leur dis que l'articulation entre leur pied et leur jambe s'appelle la cheville. Ils répètent tous après moi, et au bout de trois cours, ils savent exactement ce qu'est leur cheville.

Incroyable à 3 ans, non ? (Bon je ne suis pas objective, car je suis fière d'eux..)



STRUCTURE SPACIALE

Les enfants vont découvrir leur propre espace, mais aussi appréhender le rapport avec les autres enfants.

En cours de danse, je leur apprend à marcher dans toute la salle de danse et à occuper tout l'espace. Ils se suivent, se séparent, se retrouvent autour d'un cercle puis, dos au cercle etc. Ils traversent des diagonales. En bref, ils apprennent que chaque enfant a son propre espace et qu'il faut faire attention aux autres.

Petite anecdote : Je me souviendrais toujours du premier cours où je les ai fait marcher en arrière, ils se rentraient tous dedans. Au fur à mesure des cours, ils en ont pris conscience et ne l'ont plus jamais refait.

STRUCTURE TEMPORELLE

Les enfants vont découvrir leur rapport avec la musique tout au long de leur développement mais en cours d'éveil à la danse, nous recherchons en premier lieu, leur rapport avec le TEMPS.

Je leur apprend à danser lentement, rapidement, puis à s'arrêter lorsque je donne un coup de tambour. Pour certains élèves, l'arrêt est compliqué à obtenir mais au fil des cours, le réflexe arrive.

Je leur apprend aussi à faire un mouvement sur une durée déterminée.

Par exemple, nous allons nous retrouver au sol en quatre coups de tambour et nous relever en deux coups de tambour sur les demi pointes. C'est un exercice qu'ils adorent.

LA COORDINATION

Les enfants vont apprendre à dissocier les parties de leur corps et à effectuer des mouvements similaires à celui de l'adulte.

Dans un cours de danse, c'est l'endroit idéal pour que l'enfant réalise les mêmes mouvements que le professeur de danse.

Pendant une heure, il est concentré sur la mémorisation du geste et sa réalisation.

Mais il ne se lasse pas car le professeur de danse transmet son savoir, par des jeux, des histoires, des mots...

En conclusion, la danse, c'est une activité physique et artistique qui aide dans le développement psychomoteur de l'enfant.



CRÉATIVITÉ AU TOP !

La danse stimule la créativité de l'enfant. Je laisse très souvent place à l'imagination dans un cours de danse, et autant vous dire... C'est la partie qu'ils préfèrent.

Quand c'est à eux, d'improviser, c'est le moment où ils lâchent prise, où ils ne réfléchissent pas ou peu, ils dansent comme ils le ressentent. À chaque fois, je suis toujours impressionnée.

Il faut vraiment être fier lorsqu'un enfant improvise, car c'est comme cela qu'il renforce son identité et son caractère et façonne sa vision des choses.

Par exemple, je vais leur demander de danser comme s'ils étaient un éléphant très lourd, vous pouvez être sûr que je vais avoir dix éléphants différents. Et ça, j'adore.

**"LA VÉRITABLE CRÉATIVITÉ
COMMENCE SOUVENT LÀ OÙ LE
LANGAGE S'ARRÊTE"**

ARTHUR KOESTLER

L'EXPRESSION PAR LE MOUVEMENT

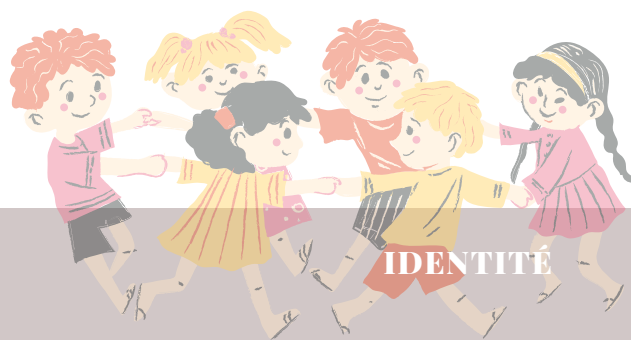
Au premier cours, tous les enfants pleurent, ils ont 3 ans, c'est nouveau, ils ne connaissent pas le lieu, ne me connaissent pas non plus. Mais au fur à mesure, je crée un lien avec l'enfant et la communication devient fluide. Parfois, dans un cours de danse, les enfants vont me raconter leurs histoires pendant 10 minutes. Je pourrais leur dire "stop ! on travaille, on danse" Mais je les écoute et je me dis que nous avançons dans la communication et dans l'expression. Ils ont des choses à dire et je prends le temps de les écouter. Le cours d'éveil ne va pas leur apprendre les pirouettes... donc relaxxxxx!

Le professeur et l'enfant sont en harmonie, c'est bon, nous pouvons commencer le cours de danse. L'enfant se sent en SÉCURITÉ et peut par ses mouvements s'EXPRIMER.

Il exprime ce qu'il n'arrive pas (encore) à dire avec les mots.

Il interagit avec les autres élèves par le corps.

En conclusion, la danse est un élément clé pour aider à l'apprentissage de la communication.





TRAVAIL D'ÉQUIPE

Oui, l'enfant se socialise avec les autres enfants, et apprend à vivre à plusieurs. Il y a un ordre de passage, il faut écouter les autres enfants lorsqu'ils parlent ou encore les regarder lorsqu'ils dansent.

Et ça, je peux vous dire que ça leur apprend qu'ils ne sont pas tout seul!!!

ESTIME DE SOI

L'enfant, au travers de tous ses mouvements, sa propre créativité et les encouragements que je lui donne, prend confiance en lui et gagne de l'estime de soi.

La différence entre le premier et le troisième cours est flagrante, l'enfant ose et se lâche. Il est en sécurité et peut conquérir le monde ;), enfin.... le cours de danse.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique favorise le développement musculaire et osseux de votre enfant.

Il développe aussi sa force, son endurance, mais aussi son stretching. En bref, la danse est bon pour la santé de votre enfant !
Tout bénéf non?



Âge minimum requis pour l'éveil à la danse : 3 ans

La danse pour un enfant est bénéfique sur son corps, son esprit et sa physiologie. Un enfant faisant de l'éveil à la danse n'est pas un enfant destiné à être un danseur professionnel pour le restant de sa vie. Ce n'est qu'une activité à cette âge. Alors autant qu'elle soit la plus complète pour lui.

Essayer un cours de danse, c'est l'adopter.
Rendez-vous à la saison prochaine.
À bientôt, merci de me lire.