

## Cahier pratique 70: Danse

L'homme danse depuis la nuit des temps. Seul ou avec d'autres, il exprime ainsi sa joie et sa peine. Il n'est jamais trop tôt pour danser. Les enfants notamment, curieux et réceptifs, adorent parler avec leur corps, en faisant des gestes et des signes avec leurs mains en se mouvant. Il était donc grand temps de consacrer un cahier pratique à la danse.

Il existe de par le monde toutes sortes de cultures où la danse joue un rôle important au quotidien, où elle accompagne les événements de la vie de tous les jours: naissance, baptême, initiation, rite de passage, mariage et enterrement. Partout dans le monde, la danse est synonyme d'expression.

Les pédagogues ne sont pas les seuls à prétendre que la danse est une forme de langage: un langage universel qui ne connaît aucune barrière; un langage qui surgit spontanément et revêt, selon le danseur, diverses significations et formes. Les danseurs passent par différentes émotions et sont fascinés de mouvoir leur corps au rythme de la musique. La danse est indissociable de l'évolution humaine et culturelle.

En outre, la danse permet de développer non seulement la capacité de coordination et le potentiel de condition physique, mais encore le mental. En apprenant à s'exprimer à travers son corps et à interpréter la musique, les sons et les thèmes, le danseur renforce sa confiance en lui, ce qui facilite sa collaboration avec les autres et son apparition en public. Ces expériences positives peuvent de nouveau se répercuter sur les performances scolaires. Danse

### Faire le premier pas

Nombreux sont ceux, toutefois, qui hésitent à faire leurs premiers pas. Ce cahier pratique vise à les aider à surmonter leur gêne. Même les danseurs professionnels ont aussi parfois quelques appréhensions. A l'instar du journaliste qui ne sait pas comment commencer son article et cherche ses mots, le danseur est constamment en quête d'inspiration. Enseignants et débutants trouveront dans ce cahier pratique nombre d'exercices qui leur permettront d'entrer dans le monde de la danse.

L'auteur les informe sur les formes de base des mouvements et leur composition (combinaisons). Certains exemples, présentés sous une forme ludique, conviennent particulièrement bien aux enfants. Tous les exemples se prêtent toutefois au travail avec les jeunes, ou avec les adultes. Certaines techniques ne sont abordées qu'en marge, car nous voulons avant tout vous stimuler et vous inciter à oser faire le pas avec vos élèves, voire à aller plus loin dans la danse.

[Cahier pratique 70: Danse](#) (pdf)





Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**