

## OCTOBRE 2010

### Vendredi 2 octobre 2010

#### Premier cours

Mes élèves arrivent dans le petit gymnase du Centre Culturel qui va nous servir de salle de danse tous les vendredis soirs. Ils ont le visage à la fois heureux et inquiet.

Ils sont accompagnés par leurs éducateurs à qui j'ai demandé de rester dans un premier temps pour faire le lien avec cette population de personnes « handicapées » que je ne connais pas encore.

#### Premier échauffement collectif



Je propose un échauffement collectif dans un cercle et j'invite les éducatrices à se joindre à nous. Les élèves s'appliquent, ils sont concentrés et surpris de sentir leur corps bouger d'une manière différente.

L'échauffement proposé met en jeu les différentes articulations et la mobilité de celles-ci. Je les observe, les encourage, leur demande de ne pas forcer, de répondre à la consigne « chacun à sa mesure... » (je donnerai le détail de cet échauffement dans la deuxième séance).



Mon objectif premier, ce vendredi 2 octobre, est d'établir une relation de confiance entre le groupe et moi-même. En voyant les visages s'éclairer au fur et à mesure que le cours avance, je prends de l'assurance et poursuis le travail avec plus de quiétude. Tout au long de cette première partie, je propose des exercices très courts qui ne demandent pas de mémorisation.

### Un déplacement dans l'espace de danse



Après l'échauffement, je présente mon premier thème : « les lignes et les courbes » ; Mes élèves sont contents et excités de changer d'espace, nous passons du travail en cercle aux déplacements en ligne. Je propose de travailler en pensant aux verbes « marcher et tourner », nous chantons notre déplacement : *je marche, marche, marche, je tourne et tourne ; je marche, marche, marche, je tourne et tourne...*

Ces deux actions vont être répétées plusieurs fois selon un déplacement en ligne droite en effectuant des allers-retours. J'introduis une musique dynamique mais pas trop rapide.

La mobilité réduite de certaines personnes rend l'espace difficile à traverser et entraîne un peu de fatigue. Nous décidons de faire une pause. Voyant combien cette pause est bienfaitrice, je leur propose d'en instaurer une systématiquement à chaque cours et leur demande d'amener une petite bouteille d'eau pour le cours suivant.

Nous reprenons notre déplacement avec plaisir et nous « rechantons » nos verbes afin de bien les intégrer.

J'introduis une troisième action avec les verbes « s'arrêter et plier », toujours dans le même espace : la ligne droite. Ainsi nous pouvons chanter : « *je marche, marche, marche, je tourne et tourne, je m'arrête et je plie... je marche, marche, marche, je tourne et tourne, je m'arrête et je plie,* »

Cette troisième action en deux temps et plus difficile et demande plus de concentration ; elle amène aussi plus de plaisir dans le déplacement, la difficulté entraînant de la satisfaction. Je les applaudis après chaque passage, les danseurs sont ravis et usent eux aussi volontiers des applaudissements.

### **Premier travail de création**

J'ai décidé de proposer systématiquement et dès le premier cours une partie « improvisation » sur un thème donné.

Aujourd'hui je leur demande de « ***se déplacer dans tout l'espace de danse en dessinant des cercles avec ses mains et ses bras*** ».

J'amorce le travail avec eux et ainsi les lance dans des mouvements spontanés et désordonnés ; les visages s'éclairent, ils aiment ce moment de partage dans le mouvement dansé.

Ce moment d'improvisation ne dure que quelques minutes ; nous échangeons sur les sensations de chacun. Nous reprenons le même thème sans moi... tout se passe bien, les élèves me regardent souvent et attendent des félicitations. Je les encourage à poursuivre leur travail, chacun à sa manière.

Dans un deuxième temps je propose de faire évoluer l'exercice en ajoutant des déplacements vers l'arrière et sur les côtés. Les élèves participent et adhèrent aux différentes consignes, nous décidons de faire deux groupes pour qu'ils puissent découvrir la danse des autres.

Le premier atelier se termine dans la joie, les visages sont heureux et j'entends des réflexions positives : « *C'est bien de danser* », « *Je reviens vendredi prochain* ».

## **Vendredi 9 octobre 2010**

Je retrouve mes élèves qui arrivent avec le sourire aux lèvres.

Ils sont accompagnés de leurs éducatrices qui toutefois souhaitent se retirer afin de laisser les personnes handicapées vivre leur cours sans elles. Elles m'expliquent que l'objectif éducatif est aussi de créer des situations qui donnent de l'autonomie et des responsabilités aux résidents en dehors des structures. Elles m'indiquent qu'à partir de ce jour les résidents du Foyer feront le trajet seuls et à pieds.

J'accepte et suis tout à fait rassurée face à ce groupe enthousiaste et chaleureux.

### **L'échauffement**

Je propose le même échauffement que durant la première séance. Je soupçonne déjà qu'il sera nécessaire de répéter les choses à l'identique plusieurs fois pour qu'elles soient acceptées et intégrées avant d'introduire une nouvelle information.

Nous travaillons à nouveau les différentes articulations en commençant par les vertèbres cervicales. Certaines personnes découvrent complètement leur mobilité et sont à deux doigts de perdre l'équilibre, d'autres attrapent le fou rire et semblent découvrir le monde sous un autre angle.

J'enchaîne avec les épaules, je leur demande d'amener les épaules vers l'avant, en haut, en arrière... de faire un tour complet. L'exercice est difficile mais très bien vécu, la découverte est totale pour certaines personnes. Je reviendrai donc rituellement sur cet exercice et constaterai l'évolution de chacun.

Dans cette deuxième séance, j'aborde « l'enroulé et le déroulé du dos ». L'explication ne dure pas trop longtemps pour ne pas lasser le groupe et préserver la continuité et le rythme du cours.



Je propose une musique douce pour harmoniser l'exercice, encore une fois celui-ci est bien perçu bien que difficile à assimiler car ils doivent lâcher la tête et donc me perdre de vue.

Nous travaillons la mobilité des jambes et en particulier les articulations des genoux et des chevilles. Je leur propose des mouvements en rotation en posant les mains sur les genoux, dans les deux sens. Pour bouger les chevilles nous nous tenons les mains dans un cercle pour ne pas perdre l'équilibre.

### **Le déplacement collectif**

Je propose de reprendre le travail « en déplacement » amorcé la semaine dernière; les élèves sont très enthousiastes et se dirigent directement vers le fond de la salle. Je suis agréablement surprise quand je leur demande de retrouver les gestes appris la semaine d'avant. Chacun a retenu un petit quelque chose !

Après quelques recherches collectives, nous reprenons notre enchaînement sur la même musique : « *je marche, marche, marche, je tourne et tourne, je m'arrête et je plie... je marche, marche, marche, je tourne et tourne, je m'arrête et je plie...* »



Pour le deuxième passage j'introduis un saut, celui-ci étant en lien direct avec l'arrêt et le plié. Le mouvement est ambitieux mais j'insiste sur le fait que chaque personne peut répondre à la consigne à sa manière. Finalement, ils vont sentir l'impulsion du saut sans toutefois décoller du sol... nous sommes déjà dans l'intention du mouvement !

Le déplacement est intéressant, mais je constate qu'il a un peu de mal à « décoller ». En tout cas, l'évolution ne me paraît pas significative. Ayant pressenti la situation, j'avais emporté des tissus avec moi (je n'hésite pas à me charger de tas d'objets, de percussions ...pour pallier aux différentes situations inattendues). Je remonte le déplacement en introduisant l'étoffe (un carré de un mètre cinquante de côté environ).

Mon objectif principal est d'aider les élèves à amplifier leurs mouvements, l'objet étant là pour faire prendre conscience que l'on peut danser avec plus d'ampleur et que l'on peut « habiter » l'espace autour de soi. Pour cela je vais utiliser des images que je vais illustrer à l'aide de mon tissu :

- Faire de l'air avec le tissu, imiter le vent...
- Couper l'air comme avec une épée (de haut en bas, à l'horizontale...)
- Onduler avec les bras et penser aux vagues...
- Tourner et donner du volume au tissu...

L'enthousiasme est général et la précipitation sur les tissus m'indique combien la nouveauté est importante pour relancer régulièrement le cours.

Lors du premier passage avec le tissu, les élèves vont complètement oublier les déplacements précédents ; seul le déplacement en ligne et avec une marche simple vont rester. Je les laisse faire et admire leur enthousiasme à fouetter l'air, à tourner... je suis satisfaite de les voir « se lâcher », certains perdent l'équilibre et manquent tomber... fou rire général !

Nous allons reprendre plusieurs fois ce travail et c'est seulement après trois passages et une autre démonstration que les élèves vont associer l'objet et le déplacement dansé appris précédemment.

### **Le travail de recherche**

Ce jour, le temps de recherche va être beaucoup plus court car, à ma grande surprise, les élèves ont voulu passer un par un dans le déplacement en ligne et plusieurs fois.

Toutefois, avant la fin du cours, je propose une improvisation libre avec les tissus sur une musique rapide dans un premier temps et une plus calme pour finir l'atelier tranquillement.

## **Vendredi 16 octobre 2010**

Nous nous retrouvons pour le troisième cours et l'assiduité de chacun témoigne de l'intérêt qu'ils ont pour cet atelier qui devient un véritable rendez-vous hebdomadaire. L'échauffement devient aussi un rituel indispensable et nous prenons l'habitude de nous retrouver en cercle et de discuter de la semaine qui vient de passer avant de commencer.

### **Le rituel de l'échauffement**

Nous reprenons le travail d'échauffement dans un cercle. Nous nous donnons la main pour former un cercle et nous nous écartons suffisamment pour que chaque personne puisse exécuter les mouvements avec le plus d'aisance possible. Nous reprenons le travail sur les articulations, la rotation de la tête et des épaules. J'introduis un travail d'échauffement de tout le bras en commençant par les poignets : nous les faisons tourner l'un après l'autre en mobilisant en même temps tous les doigts dans tous les sens possibles. Pour les coudes, je leur demande de poser un coude dans une main et de dessiner un cercle, sur un plan horizontal, avec l'avant-bras qui passe de manière régulière sous le menton.

Aujourd'hui, nous allons prendre un peu plus de temps pour mobiliser les épaules. Je vais donc utiliser des images liées à des sentiments connus. Ainsi, mettre les épaules « en avant » va être associé à la timidité, les épaules « en haut » à la peur et les épaules « en arrière » à la force... Ces images vont se révéler très parlantes et vont aider plusieurs personnes à mieux mobiliser cette partie du corps.

### **L'enroulé et le déroulé du dos**





Nous reprenons le travail du dos présenté la semaine d'avant ; je propose la même musique douce. Je demande aujourd'hui d'être plus vigilant sur la position des pieds ; nous cherchons ensemble la position «pieds parallèles» et chacun doit trouver l'écart adéquat à sa stature pour une bonne stabilité. Je leur demande de lâcher la tête, de l'imaginer très lourde et à partir de cette position de regarder leurs pieds... ensuite...de lâcher les épaules, le haut du dos, le milieu du dos, le bas du dos. J'insiste sur le poids du dos, sur sa « lourdeur » qui aide au travail d'étirement. Je leur demande de lâcher les bras, de vérifier, en les balançant qu'ils soient bien lourds, bien « mous », que les coudes soient bien détendus, qu'il n'y ait pas de crispations dans les doigts... Nous n'allons pas rester trop longtemps dans cette position et nous entreprenons la remontée en effectuant le chemin inverse. Je vais insister sur le fait qu'il ne faut en aucun cas se faire mal, aussi je leur propose de plier légèrement les genoux pour soulager leurs vertèbres lombaires. Ainsi s'amorce la remontée avec le déroulé progressif du dos : bas du dos, milieu du dos, haut du dos et pour finir, la tête. Pendant toute la durée du déroulé, le regard reste posé sur les pieds, les mains et les bras restent lourds et détendus naturellement le long du corps.



Nous reprenons sur la même musique cet exercice trois fois, nous terminons les bras étirés vers le haut, les mains poussent l'air, pendant que le sommet du crâne s'étire vers le haut pour un allongement complet des vertèbres cervicales.

Je suis plutôt contente, l'exercice a été bien compris par l'ensemble du groupe. Je constate toutefois énormément de crispations au niveau de la nuque, des épaules, des coudes... c'est un travail que nous reprendrons à chaque cours.



## **Le déplacement collectif**

Nous nous retrouvons dans le fond de la salle, je leur demande de danser l'enchaînement sans moi, de se souvenir de la « chanson » et du déplacement. Je me retourne et cherche la musique. J'entends beaucoup de rires, de bruits, d'hésitations... toutefois ils vont retrouver l'enchaînement complet. Je leur demande de faire le déplacement « chanté » deux fois à l'identique, une fois avec les tissus et une fois sans tissus.

## **Le travail d'improvisation avec un objet**

Je sens les élèves suffisamment prêts pour une recherche chorégraphique plus longue et plus approfondie. J'ai donc apporté plusieurs tissus (1,5mx1,5m), de différentes couleurs que je pose en vrac sur le sol.

Réflexion pédagogique : la répétition est particulièrement rassurante pour cette population, elle permet une construction lente qui s'inscrit dans la durée. La répétition des consignes connues procurent aussi du plaisir, de l'amusement et ne demandent pas d'efforts intellectuels. C'est donc à partir d'un support connu que je vais pouvoir appuyer, alimenter et complexifier la consigne.

Nous déterminons dans un premier temps un périmètre de danse en le délimitant avec des chaises. Nous dispersons ensuite les tissus qui étaient en vrac au centre de la pièce et regardons notre espace de danse. Les regards sont amusés car les danseurs trouvent la situation insolite. Nous faisons deux groupes pour d'une part gérer la fatigue et d'autre part avoir un regard sur les réponses des autres.

La consigne : je leur demande de se déplacer parmi les tissus dispersés dans l'espace de danse, quand ils rencontrent un tissu ils le ramassent et dansent avec lui. Après l'avoir utilisé ils s'en débarrassent en le jetant au sol et recommencent avec un autre tissu. Pour le déplacement libre autour des tissus, ils peuvent repenser au travail effectué durant les séances précédentes.

Les deux groupes alternent et après les deux passages nous échangeons verbalement.

Ces moments de création sont très bien vécus par l'ensemble du groupe, il semble que le tissu aide beaucoup à la création de mouvements et libèrent le corps et l'esprit. Les danseurs ont moins d'appréhension et laissent leur corps exprimer des sentiments, des sensations... Le plaisir du mouvement est réellement visible sur les visages, ils sont éclairés et heureux. Je sens aussi un bonheur lié au côté inhabituel, exceptionnel, un moment de vie collective qui ne ressemble à rien de connu pour eux. De manière plus générale, le cours de danse va devenir une parenthèse dans la vie quotidienne de chacun, un temps de découverte sans barrière, de liberté d'expression sans l'usage de la parole.

Le passage en deux groupes induit déjà la notion de spectacle, les spectateurs vont apprendre à regarder l'autre d'une manière généreuse, sans jugement et les danseurs vont redoubler de concentration avec l'envie de bien faire. Je les félicite après chaque passage et le groupe applaudit volontiers, ce qui contribue à une ambiance très chaleureuse.

Un cours de danse adapté

aux personnes en situation de handicap mental

J'introduis pour finir dans le travail d'atelier un « intrus » parmi les tissus : un tissu de plusieurs mètres, beaucoup plus lourd que les autres. Sans essai préalable les élèves des deux

groupes vont improviser chacun leur tour avec pour règle d'utiliser au moins une fois le grand tissu.

La surprise est grande car le tissu induit une gestuelle très différente, beaucoup moins fluide. Par contre les danseurs peuvent enrouler le tissu autour d'eux, le laisser traîner au sol, le plier et le déplier ....

Dans ces moments-là, je laisse les élèves découvrir et tester l'élément nouveau et ne les submerge de consignes...je reviens ensuite sur la consigne initiale. Tous les élèves vont tester le grand tissu et dans un premier temps, celui-ci va devenir le centre d'intérêt tandis que les carrés de tissus vont être délaissés.

Les danseurs sont très demandeurs et nous allons finir l'atelier sur ce travail là.

