

***Mon journal de danse***  
**Récit mensuel d'un cours de danse adapté  
destiné aux personnes en situation de handicap mental**

Marie-France Bonnard<sup>1</sup>

**Le contexte**



En septembre 2010, j'ai ouvert deux ateliers de danse contemporaine au Centre Culturel de Dozulé (Calvados). Ces cours s'adressent à des personnes handicapées mentales vivant en résidence thérapeutique ou en foyer et travaillant principalement dans le cadre d'un CAT (centre d'aide par le travail). Ces personnes, essentiellement des femmes, sont adultes et sont âgées de trente à cinquante ans.

Compte-tenu de leur niveau de réponse, les cours sont séparés en deux groupes : les personnes vivant en appartement sont plus valides que celles résidant en foyer. Ces personnes présentent des déficiences mentales importantes, toutefois certaines savent lire et écrire et font preuve d'une certaine autonomie dans leur vie de tous les jours. Malgré tout, la majorité des personnes sont sous tutelle. Physiquement, elles ne sont pas handicapées. Toutefois elles sont majoritairement en surpoids et ne connaissent pas la mobilité de leur corps, elles l'utilisent de manière très globale.

---

<sup>1</sup> Diplômée d'Etat de professeur de danse contemporaine, a enseigné à la Maîtrise d'Opéra de Lyon et à l'UFR-STAPS de Lyon (licence APA). Publication : « *La danse pour tous les enfants à l'école* », Retz, 2009.

NB : Pour des raisons de fluidité dans ma narration je vais présenter le travail d'un seul groupe en synthétisant le vécu des deux.

### **Mes premières réflexions**

Créer ce cours de danse adapté m'a amenée à me poser à nouveau des questions fondamentales sur la danse et plus particulièrement sur l'enseignement de la danse :

- « Qu'est-ce qui est essentiel à la danse en général et plus particulièrement à la danse contemporaine ? »

- « Qu'est-ce que c'est que danser, à partir de quel moment sommes-nous dans le mouvement dansé ? »

- « Quel va être mon niveau d'exigence au niveau des réponses de chacun ? »

Ma principale préoccupation était d'inscrire ce travail dans la durée.

- Ces personnes handicapées mentales pouvaient-elles intégrer suffisamment d'éléments propres à la danse pour que le cours évolue ?

- Etaient-elles capables de mémoriser les principes fondamentaux de la danse contemporaine, à savoir : les notions d'espace, de temps, de rythme... le travail à plusieurs ?

Mon questionnement dans la préparation de mes cours était de savoir si je pouvais m'appuyer sur des « acquis » ou si mes cours allaient se résumer à une succession de consignes. Bref, ma préoccupation était l'autonomie, l'appropriation du mouvement et la créativité de chacun.

La suite m'a prouvée qu'une continuité et qu'une évolution singulière étaient possibles et que chaque personne, à sa manière, pouvait créer sa danse.

### **La structure de l'atelier de danse**

L'atelier se présente généralement en trois parties :

- L'échauffement, moment de passage entre « la rue » et l'atelier de danse : il permet de connaître mieux son corps, de le faire bouger autrement, de l'étirer...
- Le déplacement « imposé » et collectif dans l'espace de danse : il permet d'acquérir un vocabulaire commun, d'aborder l'espace d'une manière structurée, d'être en adéquation avec la musique, de travailler les ensembles...
- La recherche chorégraphique qui met le danseur dans une situation de création : celui-ci invente sa danse à partir d'une consigne donnée. La recherche est large et évolue en fonction des réponses de chacun.

Les différentes parties du cours ne s'inscrivent pas être forcément dans la même durée. Cela dépend de l'objectif du cours et de la disponibilité des élèves.

L'implication des personnes dans le travail tient une place très importante dans la dynamique du cours, d'autant qu'il s'agit d'un public de personnes handicapées. En effet, ces personnes « décrochent » vite et ont besoin d'être accompagnées tout au

Un cours de danse adapté

aux personnes handicapées mentales

long du cours. Elles ne perçoivent pas les liens entre les consignes et donc n'anticipent pas sur le résultat du travail en danse (ceci doit évoluer avec la pratique). Aussi, je dois rester très à l'écoute du groupe et, en tant que professeur, mon rôle de « chef d'orchestre » est primordial pour que la dynamique et l'énergie restent constantes.



D'autre part, je ne décrirai pas systématiquement l'intégralité du cours : je développerai et approfondirai une ou deux séquences : soit l'échauffement, soit l'enchaînement imposé ou la partie de recherche chorégraphique. A la lecture, les différents cours se compléteront et s'enrichiront les uns les autres.

Le récit de ces ateliers de danse est présenté sous la forme d'un journal mensuel et respecte l'évolution du travail dans sa chronologie.

Bonne lecture !