

DANSE ET ORIENTATION : COMMENT NE PAS PERDRE LA BOUSSOLE

L'une des difficultés auxquelles sont confrontés beaucoup de danseurs néophytes lors de l'apprentissage d'une danse est le sentiment de désorientation qu'ils peuvent éprouver si la chorégraphie propose plusieurs changements de directions et/ou de sens. Ils en viennent très rapidement à s'arrêter au milieu de la danse, ne sachant plus s'ils sont sur le bon mur ou sur lequel se tourner pour poursuivre.

Cette difficulté pose également un problème aux animateurs : comment ajuster le message pour aider vraiment les danseurs qui perdent la boussole ?

LA THEORIE DES « TROIS G »

Au fil de mes enseignements, j'ai peu à peu réalisé qu'il y a en fait trois types de comportements distincts que les danseurs adoptent pour s'orienter. Ce sont ces comportements que j'ai appelé les « **Trois G** ».

Il y a d'abord les **Girouettes** (sans connotation péjorative). Je veux parler des personnes qui s'en remettent principalement à l'observation des autres danseurs pour s'orienter. Ce peut être par manque de confiance en soi, ou encore, par l'assurance donnée par une certaine pratique d'imiter systématiquement et très rapidement les figures effectuées par les autres. Il est facile de repérer ces personnes qui semblent souvent avoir un demi-temps de retard sur les autres, mais qui savent se rattraper très rapidement pour, finalement être approximativement bien orienté, la plupart du temps.

Ensuite, les **GPS** sont ces personnes qui prennent leurs repères par rapport aux quatre murs de départ. Tout au long de la danse, ils vont mémoriser face à quel mur ils doivent être, ce qui peut représenter une suite complexe de succession de murs en fonction de la progression de la danse. Ces personnes sont capables d'apprendre rapidement la chorégraphie sur le premier mur, mais vont avoir du mal à transposer rapidement sur les autres murs. Elles seront particulièrement déstabilisées si un instructeur commence à enseigner une partie de la chorégraphie sur un mur et change l'orientation du mur de départ avant d'avoir montré toute la danse (cela peut être utile, si une partie de la chorégraphie est tournée vers le mur de 6:00 par exemple et l'instructeur n'a pas la faculté de se déplacer facilement à l'autre bout de la pièce).

Enfin, il y a les **Gyroscopes**, qui s'appuient principalement sur leurs repères internes et relatifs (leur mur de 12 :00 est toujours face à eux, leur mur de 6 :00 derrière et leurs murs de 3 :00 et 9 :00 à droite et à gauche, respectivement). Ces danseurs prêtent attention aux changements de directions et de sens et les impriment sur leur repère interne. Ils savent, par exemple, que la chorégraphie comporte un demi-tour à droite, puis un quart de tour à gauche, puis un tour complet, etc. Ainsi, dès qu'ils ont mémorisé la chorégraphie sur un mur, ils sont capables de transposer immédiatement sur les autres murs sans se trouver désorientés.

QUEL EST LE COMPORTEMENT LE PLUS EFFICACE ?

Chaque type de comportement présente des avantages selon les circonstances. Ainsi, les Girouettes sont les champions de l'apprentissage « au vol » des danses dans les bals, tandis que les GPS, peuvent devenir les danseurs références du groupe. Les Gyroscopes, en revanche, auront une faculté d'apprentissage très rapide des danses comportant beaucoup de tours.

QUE PEUT FAIRE UN INSTRUCTEUR POUR AIDER LES PERSONNES SELON LEUR COMPORTEMENT ?

Les Girouettes

La tâche de l'instructeur est d'aider ces personnes à prendre confiance en elles, et à passer le temps nécessaire pour apprendre la danse par elles-mêmes. Ces danseurs gagneraient à s'exercer seuls afin de prendre conscience qu'ils n'ont pas nécessairement besoin des autres pour danser. Il serait bon de les convaincre qu'ils peuvent devenir des références sur la piste de danse, c'est-à-dire des personnes vers lesquels les autres danseurs peuvent se tourner et imiter.

Les GPS

Il est possible d'assouplir le schéma d'apprentissage des danses par les GPS en leur montrant comment ils peuvent combiner leur système de repérage absolu avec un référentiel relatif. L'instructeur prendra un soin particulier à bien indiquer les changements de direction et comment cette information se suffit à elle-même aller jusqu'au bout de la danse.

Les Gyroscopes

Ce sont, en général, les danseurs les plus expérimentés. Ils jouent souvent un rôle de référence sur la piste de danse et l'instructeur aura intérêt à leur demander de se placer sur les bords du groupe afin qu'ils puissent être vu par les Girouettes et les GPS au fur à mesure de l'évolution de la danse.

Comme c'est souvent le cas, un pas important peut être franchi par les danseurs lorsqu'ils prennent conscience des repères qu'ils utilisent sur la piste de danse. Avec l'aide de leur instructeur, ils pourront découvrir les mécanismes qui leur permettront de changer de comportement et d'utiliser tour à tour et en combinaison les différentes manières de s'orienter. Quant aux instructeurs, ils auront avantages à observer comment leurs élèves s'orientent afin d'adapter leur discours aux mieux de leurs besoins.

DECOMPOSONS LES PAS

Chaque pas est composé de positions de pieds, de la 1^{ère} à la 5^{ème} en passant par les étendues et les lock.

Step turn (5^{ème} – 5^{ème})

Step ¼ turn (5^{ème} – 2nd)

Triple step – 3^{ème} étendue – 3^{ème} – 3^{ème} étendue)

Si à la base les positions des pieds sont bien assimilées, nos élèves devraient pouvoir danser les yeux fermés tout en restant bien orientés.

De plus, si les proportions sont bien respectées, les débutants auront moins tendance à faire de grands pas et les step turn ne se transformeront pas en 5^{ème} super étendue à 5^{ème} super étendue.

Le poids du corps (pdc) sera mieux centré et l'équilibre ainsi mieux maîtrisé laissera tout loisir de mieux respecter les positions de pieds.

Mais, il y a beaucoup de si...

Reprenons les bases, la technique fait partie de toute discipline, il n'y a pas de secret, même pour un simple loisir.

Avant de savoir nager, il faut apprendre à faire la planche...