

INTRODUCTION AUX MÉTHODES D'EASY DANSES

Pourquoi une nouvelle méthode ?

L'enseignement de la danse est aujourd'hui la plupart du temps conçu comme un apprentissage de reproduction (« faites comme moi »).

L'élève regarde le professeur et tente de reproduire ce que celui-ci lui montre.

Il existe deux grands types de pratiques :

- L'apprentissage d'une ou plusieurs chorégraphies
- L'apprentissage de figures intégrées ou non dans de petites chorégraphies.

Dans le premier type l'élève apprend, par analogie au langage parlé, une phrase par cœur. Il ne peut sortir de cette phrase car on ne lui a pas donné les outils qui lui permettraient de casser cette phrase en mots. La structure de phrase est donc solide et immuable. L'élève ne saura danser que l'enchaînement appris et se lassera vite de la danse.

Lorsque l'élève apprend plusieurs chorégraphies, ces dernières contiennent des figures semblables. Non seulement la difficulté est grande de mémoriser sur une longue période des phrases complexes en dehors du contexte de base mais des mots identiques dans ces phrases vont perturber le fonctionnement de la mémoire qui va donc progressivement effacer ce qui la gêne. Toutes les chorégraphies, sauf la dernière, seront progressivement oubliées et les danseurs et danseuses se retrouveront donc toujours dans le même parcours qui deviendra lassant et motivera un arrêt de la danse.

Dans le second type l'élève apprend une figure mais nonobstant le fait que cette figure est par la suite peu ou pas répétée, donc condamnée à l'oubli naturel, l'élève apprend rarement à intégrer cette figure dans une composition de plusieurs autres figures. Pour peu que cette figure soit un minimum complexe, le cerveau fera vite la part des choses et oubliera cette figure au profit de figures plus simples.

Ces méthodes d'apprentissage ont donc prouvé leur inefficacité mais sont pourtant majoritairement pratiquées par les professeurs de danse actuels.

Cela entraîne la disparition progressive des danseurs par lassitude et/ou écoeurement et sur des centaines de milliers de personnes pourtant formées, il ne reste plus que quelques « mordus » qui continuent à fréquenter les pistes et/ou les écoles de danses.

C'est sur ce constat basé sur une pratique de plusieurs dizaines d'années dans des écoles différentes et sur une réflexion positive de l'apport de la danse que Bernard Ragusa, diplômé de l'Académie des maîtres de danses de France a défini une nouvelle méthode d'enseignement et d'apprentissage délivrée par son association EASY Danses, comme « danses faciles ».

Pourquoi apprendre la danse ?

La danse conjugue à elle seule de très nombreuses qualités que l'on retrouve rarement ensemble soit dans le sport soit dans l'art en général.

Sur le plan physique et lorsqu'elle est bien enseignée et pratiquée, la danse mobilise toutes les parties du corps. Les pieds bien sûr qui sont à la base de tous mouvements mais en remontant, les genoux, les jambes, les fesses, les hanches, le ventre, la poitrine, les épaules, les bras, les mains, le cou et la tête. C'est pour cette raison que l'on peut dire que la danse peut contrecarrer beaucoup de pathologies physiques si le choix de la ou des danses est adapté.

La danse renforce aussi la coordination entre les différents éléments du corps qui renvoie à la notion de cohérence corporelle. Une danse bien exécutée va mobiliser les différents éléments du corps selon un schéma cohérent complètement lié à la musique support.

La danse améliore les réflexes à travers la recherche permanente de repères que le corps effectue au contact occasionnel ou permanent de différents objets fixes (comme le sol par exemple) ou mobiles (le ou la partenaire par exemple).

Sur le plan intellectuel, la danse par son apprentissage, renforce la capacité de mémorisation et fait travailler la mémoire dans la pratique. Une pratique régulière conservera au danseur ou à la danseuse une mémoire saine qui ne s'estompera pas avec l'âge. La danse renforce aussi la capacité de réflexion. Le danseur doit en permanence anticiper sa conduite de la danseuse et la danseuse « deviner » le désir du danseur.

Nous verrons par la suite d'autres méthodes de danses qui proposent des schémas différents. Enfin la danse renforce la perception artistique des pratiquants par son association avec la musique. Les danseurs doivent créer en direct leur danse en fonction de la musique qui leur est présentée et peut-être inconnue. Le danseur, la danseuse augmente par ce biais et de façon tout à fait inconsciente, sa capacité de créativité.

La danse est un bienfait pour la santé car elle permet un exercice physique, adapté à tous les âges par la grande diversité des danses existantes, qui peut être bénéfique tout au long de la vie.

Quels sont les principes de la méthode Easy Danses ?

1^{er} principe : on ne danse pas par effet de mode, effet qui entraîne l'arrêt de l'activité lorsque la mode est passée. La danse est intimement liée à la musique. Le désir de danser doit être lié à l'amour de la musique sur laquelle on veut danser. Donc il faut d'abord aimer la musique avant d'essayer de « l'interpréter » à travers la danse.

Il est aussi possible de commencer à danser par effet de mode ou de collectif et apprécier, voire redécouvrir la musique sur laquelle on danse.

Mais la danse est inséparable de la musique : si on n'aime pas ou plus une musique, il devient impossible de danser.

Dans l'enseignement de la danse, la musique a donc un rôle très important à jouer. C'est pour cette raison que je ne recommande pas les cours collectifs car les musiques utilisées ne sont pas toujours appréciées de la même façon par les membres du cours collectif. Je préconise le cours particulier avec une musique adaptée, des mouvements adaptés et une structure de cours adaptée.

Pour autant le cours collectif peut apporter une motivation voire une émulation particulière. Mais il ne doit pas être considéré comme de l'apprentissage mais comme une mise en pratique commune de ses connaissances en danse. Nous verrons plus loin la construction d'un cours collectif quand l'apprentissage en cours particulier n'est pas choisi par les danseurs.

Le danseur qui apprend sur une musique qu'il n'aime pas ou pas trop, effectuera inconsciemment un rejet qui lui fera détester ce qu'il a appris sur cette musique. On obtient l'inverse de l'effet recherché.

Il est donc nécessaire de décider ensemble (élève / professeur), quelles musiques seront supports du cours. Dans la vision de la danse de couples d'aujourd'hui les rôles des danseurs et danseuses sont bien séparés : le danseur guide la danseuse (en anglais c'est le « leader ») qui doit suivre les indications données par le danseur (en anglais c'est la « follower »).

Le danseur porte donc toute la responsabilité de l'organisation de la danse. Il doit enchaîner figure après figure de façon cohérente mais surtout en lien permanent avec la musique.

Le danseur doit donc « interpréter » la musique en créant en direct une chorégraphie adaptée au style de la musique, en variant les figures, en suivant en permanence le rythme et la phrase musicale. Quand il est d'un niveau élevé, il « interprète » la musique en enchaînant des figures les plus adaptées à la construction musicale : intro, thème, solo, refrain et final sont parfaitement mis en valeur à travers la danse. A cela il peut ajouter des variations dans les figures en fonction de l'intensité de la musique, qu'elle augmente ou diminue. C'est très compliqué d'où la facilité de certains enseignements de proposer des chorégraphies toutes faites.

Le programme d'enseignement d'Easy Danses a justement été conçu pour faciliter au maximum cet apprentissage en donnant dès le début au danseur les moyens de construire son interprétation de la danse. La danseuse quant à elle doit suivre les consignes du danseur qui ne sont pas toujours claires. Elle doit donc être réactive pour compenser d'éventuelles difficultés rencontrées par le danseur. Elle peut aussi, dans les espaces de liberté que lui laisse éventuellement le danseur, « s'exprimer » elle aussi sur la musique. Savoir danser pour moi, ce n'est pas savoir reproduire mais savoir créer une expression corporelle, qui plus est à deux, en lien total avec une musique que l'on ne connaît pas. Quand on y arrive on transcende la difficulté inhérente à la danse et on atteint le plaisir et parfois l'extase.

Il existe un paradoxe certain dans la façon actuelle de voir la danse (leader/follower) : L'homme, contrairement à la femme, n'est pas élevé dans la culture de la danse. Chez lui l'apriori culturel est donc important alors que pour la femme, la danse est naturelle. C'est pourtant l'homme qui devra porter la responsabilité de la danse de couple : Il est à l'origine de sa danse. Il en est le créateur interactif, et comme

vu plus haut sa responsabilité pour atteindre un résultat honorable, est grande. Donc alors qu'il n'a jamais, ou peu, été sensibilisé à cela, que par conséquent il n'aime culturellement que très peu la danse, c'est à lui de l'orchestrer.

Il y a donc beaucoup moins d'hommes que de femmes dans ce milieu et les cours collectifs sont souvent déséquilibrés sur ce plan.

Par contrecoup beaucoup de femmes arrêtent de danser par « manque de danseurs ».

Il me paraît indéniable que cette façon d'appréhender la danse (l'homme veut bien danser mais si il est le chef) héritée du passé, est de nature à limiter grandement l'« effet danse » dans la société et par la de supprimer à la société un moyen de se conserver, de s'amuser et d'évoluer.

Or l'enseignement de la danse n'est pas unilatéral. On ne peut pas se contenter d'apprendre aux hommes des chorégraphies et aux femmes à suivre les hommes dans toutes les situations.

Pour cette raison les cours collectifs de danse de couple deviennent de moins en moins suivis et les cours de danse en ligne explose car ces cours, souvent plus assimilables à du fitness qu'à de la danse, permettent à la gent féminine de s'exprimer sur de la musique. Ces cours sont d'ailleurs souvent suivis (à plus de 95%) par des femmes. Cette désaffection des hommes pour ces danses en ligne montre s'il en était besoin le rejet culturel fait par l'homme pour cette activité. La danse en ligne a un gros avantage : permettre aux femmes de pratiquer une activité « sportive » liée à la danse, mais aussi un gros défaut, celui d'éloigner définitivement les hommes des pistes de danse.

La danse c'est la musique et danser c'est interpréter la musique. Ce n'est pas « guider » ou « suivre ». Cette interprétation doit être effectuée par le couple et pas seulement par le danseur.

Pour cela avec Easy Danses, je préconise un apprentissage bilatéral. L'homme et la femme doivent connaître les contraintes vécues par l'autre sur chacune des figures mise en œuvre.

Savoir danser n'est donc plus savoir guider ou savoir suivre mais connaître sur chacune des figures les difficultés rencontrées dans les deux rôles.

Aujourd'hui, mon expérience m'a montré que peu de danseuses mémorisent vraiment les figures qu'elles apprennent pourtant de façon détaillée et répétée. Et cela parce qu'ensuite, elles n'ont plus aucun moyen de les reproduire dans leur danse car elles doivent suivre leur danseur. Or si elles ne revoient pas les figures apprises, elles les oublient, ce qui est tout à fait naturel.

Nous atteignons là le deuxième paradoxe de l'apprentissage de la danse : la danseuse n'apprend pas.

De nombreuses danseuses rencontrées dans des cours collectifs m'ont indiqué avoir oublié les figures étudiées dans les cours précédents car comme ce n'est pas elles qui guident, elles ont peu de moyens de mémoriser.

Ainsi dans les soirées les danseuses préfèrent évoluer avec des personnes qui ont fait les mêmes cours qu'elles et donc appris les mêmes figures, car elles se sentent plus à l'aise sur des mouvements dont elles peuvent avoir encore un vague souvenir, où, si le danseur les répète souvent, une bonne connaissance. Les danseuses peuvent aussi danser avec « leur danseur », toujours le même, parce qu'elles savent par avance ce qu'il va leur demander et ne sont pas perdues dans des figures nouvelles. Là encore l'amusement va très vite se transformer en « corvée », surtout par le danseur souvent « contraint » de ne danser « qu'avec » sa danseuse. Et les danseurs qui resteront assis de plus en plus lors des soirées, finiront par ne plus se déplacer.

Le Guidage alternatif

La solution que je préconise avec Easy Danses est le guidage alternatif. Le danseur et la danseuse décident au départ qui guide et qui suit. Attention, il ne s'agit pas d'invertir les rôles entre l'homme et la femme, mais d'inverser le guidage sur des figures qui restent identiques. Ainsi dans des situations où le danseur est moins aguerri, la danse est préservée et le plaisir reste partagé.

Attention, il ne s'agit pas de le dire pour le faire. Au début, si le danseur apprécie cette nouvelle façon de pratiquer la danse, la danseuse aura les plus grandes difficultés à se « mettre en route ». Passer d'une attitude passive à une attitude active n'est pas du tout simple. Beaucoup de danseuses risquent d'abandonner au bout de quelques essais pour essayer de retrouver la facilité d'un guidage masculin.

Qu'elles se disent qu'après tout il s'agit de la même difficulté que les hommes ont su vaincre pour pouvoir danser avec elles.

Il apparaîtra aussi à certains ou certaines, que la danse n'est pas « conçue » pour un guidage féminin. Cela peut paraître exact pour certaines figures qui ne pourront pas être guidées par la danseuse, mais il en existe de nombreuses autres ou cela ne pose pas de problème.

Je pense que c'est un des moyens qui permettront aux danseuses de convaincre leur partenaire de les « accompagner » sur la musique.

Le « guidage alternatif » devrait donc permettre de retrouver dans l'activité danse de nombreux hommes rebutés par la difficulté d'interprétation artistique de la danse.

Quoi de plus gratifiant, même si la danse n'est pas son fort, que d'être entraîné dans la musique par une jolie partenaire qui n'a pas peur de prendre les rênes.

Cela nécessite quand même pour la danseuse d'apprendre la technique du guidage inversé sachant que cet apprentissage peut être réalisé même si le partenaire n'est pas un danseur mais une danseuse.

Nous en arrivons ici au troisième type d'apprentissage évoqué plus haut : l'inversion des rôles.

L'inversion des rôles

Il s'agit ici d'inverser dans la danse le rôle de l'homme et de la femme.

Cette technique doit être apprise lorsque le niveau des danseurs devient suffisant.

Avec un programme adapté, une chorégraphie du niveau des danseurs par exemple, les rôles sont interchangés. Comme dans le guidage inversé, la danseuse devient « leader » et le danseur « follower ». La danseuse doit donc apprendre à guider le danseur en lui faisant réaliser la figure le mieux possible et le danseur doit s'appliquer à suivre la danseuse.

Cette technique a de multiples avantages dont le plus important est de faire percevoir aux membres du couple, les difficultés ressenties dans la mise en œuvre des figures de danse.

La technique de danse des partenaires va obligatoirement s'améliorer, le danseur comprenant les effets d'erreurs de guidage sur la danseuse et la danseuse comprenant les difficultés du guidage en temps réel et des possibilités « d'assistance » qu'elle peut mettre en œuvre dans sa propre technique de danseuse.

Nous verrons ces techniques quand le moment sera venu.

Maintenant que vous avez parcouru avec nous le monde secret de la danse, vous allez pouvoir y accéder avec nous dans nos cours qui vous transporteront dans cette nouvelle dimension que vous n'auriez jamais pu connaître si vous n'aviez pas fait l'effort de venir ici.

Mais n'oubliez pas : chez Easy Danses, tout est proposé mais rien n'est imposé. Et les difficultés que vous craigniez peut-être et que vous pourrez effectivement rencontrer ne sont que la résultante pour vous de votre augmentation de votre espace de liberté, de votre corps et de votre esprit, dans une recherche nouvelle d'un plaisir que vous n'auriez jamais pu connaître.

Bernard RAGUSA, Président d'Easy Danses