

# Les bienfaits de la danse



Ballerina  
Année scolaire 2020-2021  
2e Batxibac

***« La danse est une façon de vivre,  
la danse est le rythme de la vie. »***

**Samuel Lewis**

## ABSTRACT

Starting from an interest in dance, the objective of the project is to know the benefits that dance brings, both physically, mentally and emotionally. And to know all the positive effects that it brings to the dancers who practise it.

After searching information about dance, in order to increase the knowledge of it, followed up with a research about all the dance benefits which can bring.

From the data gathered, different interviews have been concluded with professional dancers from around the world, in order to see different points of views on the subject, and also with a doctor who uses dance as a therapy. Articles from different newspapers, University studies from around the world where they confirmed where also searched. This has led us to establish that dance brings a lot of benefits to professional dancers, but not only to them, but also to people all ages, from the youngest, as teenagers, to the elderly people.

- **KEYWORDS:** Dance, benefits, dancers

## RESUM

Partint de l'interès per la dansa, s'ha plantejat conèixer els beneficis que aporta tan físicament, mentalment com emocionalment. I conèixer així tots els efectes positius que aporta als ballarins fer la seva pràctica.

Després de buscar informació sobre la dansa, amb la finalitat d'ampliar el coneixement d'aquesta, s'ha procedit a buscar tots els beneficis que pot aportar.

A partir d'això, s'ha realitzat diferents entrevistes a ballarins professionals de diferents parts del món, amb la finalitats de veure diferents punts de vistas sobre el tema, i també a una doctora que fa servir la dansa com a teràpia. També s'han buscat articles de diferents diaris, estudis d'Universitats de diferents parts del món on mostraven aquesta hipòtesi, i finalment s'ha comprovat que la dansa aporta molts beneficis als ballarins, però no només a ells, sinó també a gent de totes edats, des dels més petits, com adolescents, fins a gent gran.

- **PARAULES CLAU:** Dansa, beneficis, ballarins

## **REMERCIEMENTS**

Ce sont beaucoup de personnes auxquelles je veux remercier, à ma tutrice du TDR, Marta Vilajosana, pour m'aider pendant l'année, et aussi à tous les danseurs qui m'ont aidée et répondu aux entrevues: Michael Scheitzbach, Arián Manzano, Irene Rodriguez, SLP Collège, Aaron Mata, Dylan Barone, Agustina Fizona et Clémence Rionda. Pour finir, je veux aussi remercier la Dra Lori Baudino pour son aide.

# SOMMAIRE

PÀG

<b>1. Introduction.....</b>	<b>6</b>
<b>2. Qu'est-ce que la danse?.....</b>	<b>7</b>
2.1 Éléments qui composent la danse.....	8
2.1.1 Le corps.....	8
2.1.2 L'action.....	9
2.1.3 L'espace.....	10
2.1.4 Le temps.....	11
2.1.5 L'énergie.....	11
2.2 Types de danse.....	13
2.2.1 La danse classique.....	13
2.2.2 La danse contemporaine.....	13
2.2.3 La danse folklorique.....	14
2.2.4 Le hip hop.....	14
2.2.5 Le flamande.....	15
2.2.6 La danse de bal.....	15
<b>3. Histoire et origines de la danse.....</b>	<b>18</b>
<b>4. Bienfaits de la danse.....</b>	<b>22</b>
4.1 Bienfaits physiques.....	22
4.1.1 La danse protège des risques cardiovasculaires.....	22
4.1.2 Souplesse.....	23
4.1.3 Force musculaire et sens d'équilibre.....	23
4.1.4 La coordination.....	24
4.1.5 Endurance.....	24
4.1.6 Activité physique.....	25
4.2 Bienfaits mentaux et émotionnels.....	26
4.2.1 Élimine le stress et la dépression.....	26
4.2.2 Danser pour exprimer les émotions.....	27
4.2.3 Augmente le niveau d'énergie.....	27

4.2.4 Stimule la mémoire et la concentration.....	27
4.2.5 Développe la concentration.....	28
4.2.6 Prendre confiance en soi.....	28
4.2.7 Développer la créativité.....	29
4.2.8 La danse rend plus intelligent.....	30
4.2.9 Enseigne la discipline.....	30
<b>5. Danse thérapie.....</b>	<b>31</b>
<b>6. Partie pratique.....</b>	<b>34</b>
6.1 Questions des entrevues.....	35
6.2 Entrevues.....	36
6.3 Vidange d'enquêtes.....	45
6.4 Articles sur les bienfaits de la danse.....	50
6.4.1 Article 1.....	50
6.4.2 Article 2.....	51
6.4.3 Article 3.....	51
6.4.4 Article 4.....	52
6.4.5 Article 5.....	52
6.4.6 Article 6.....	53
6.5 Conclusion partie pratique.....	54
<b>7. Conclusion.....</b>	<b>55</b>
<b>8. Webographie.....</b>	<b>57</b>
<b>Annexes.....</b>	<b>63</b>

# 1. INTRODUCTION

Dans ce travail de recherche on peut observer qu'est-ce que la danse, les bienfaits et finalement la Danse Mouvement Thérapie.

Dans une première partie, on verra la signification de danse, du point de vue d'un dictionnaire et aussi des danseuses. De plus, les différents types de danses qu'il y a, les cinq éléments que composent la danse, et finalement l'histoire et origines de la danse.

Dans une deuxième partie, on observe tous les bienfaits que la danse peut apporter, à la fois physique, mentaux et émotionnels.

Dans la dernière partie, nous découvrirons à travers des entrevues avec des danseurs professionnels et aussi dans une école de danse, leur point de vue de la danse, et que pensent-ils de ses bienfaits. Et finalement les graphismes des résultats.

La raison principale de ce travail de recherche est que, depuis que j'étais très petite, j'ai toujours dansé. En fait, j'ai fait du ballet depuis 6 ans, donc une grande partie de ma vie, la danse a été présente. Pour moi la danse est une forme de création humaine, tout comme la musique, les paroles ou la peinture. Le corps humain y est tenu comme un instrument pour démontrer, comme dans le sport, les belles formes qui le soutendent ou les mouvements harmoniques qu'il peut effectuer.

De plus, dans de nombreuses sociétés humaines, la danse a une fonction sociale liée à l'expression de la joie de vivre, de la séduction et du désir. Pour cette raison, je crois qu'elle remplit également une fonction quotidienne importante, bien qu'elle ne soit pas donnée dans les mêmes termes que sur scène.

Pour cette raison, mon hypothèse veut démontrer que toutes les personnes qui dansent ont des bienfaits physiques, mentaux et émotionnels.

## 2. QU'EST-CE QUE LA DANSE?

La danse est l'une des expressions corporelles les plus anciennes qui caractérise l'histoire de l'humaine. C'est l'expression principalement corporelle qui accompagne un rythme acoustique. De cette façon, nous constatons que la danse est considérée comme « le langage du corps ».

Le concept de danse vient de la vieille danse française. Il consiste en une séquence de mouvements corporels qui accompagnent rythmiquement la musique. De même, la danse est comprise comme un moyen d'expression et de communication.

Les danses sont caractéristiques de la culture qui les exécute, de cette façon, nous trouvons des différences dans les différents types de danses selon la société dans laquelle elles sont exécutées. C'est la raison pour laquelle des millions de touristes se déplacent pour visiter des zones particulières où les danses régionales sont colorées et offrent une expression caractéristique du lieu, comme par exemple la samba, les danses à percussions africaines ou les danses qui accompagnent le théâtre japonais.



## 2.1 ÉLÉMENTS QUI COMPOSENT LA DANSE

La danse est exécutée en tenant compte des éléments de base de la danse, qui visent à générer une relation mutuelle entre les spectateurs et les danseurs, transmettant les idées et les sentiments qu'ils souhaitent exprimer à travers la danse. Ils font également de la danse une pratique plus professionnelle, et certaines compétences et expériences sont nécessaires pour la maîtriser. Il est à noter que dans certaines danses le rythme prédomine, dans d'autres l'utilisation de l'espace, etc. Il est également important de noter que selon le type et le genre de danse, une plus grande utilisation sera faite de l'un ou l'autre élément.

Les éléments de la danse sont 5: le corps, l'action, l'espace, le temps et l'énergie.

**2.1.1 Le corps:** Le corps est l'élément fondamental de la danse. Une danse, quel que soit son style, commence et finit toujours dans le corps du danseur. La création d'une danse n'a pas besoin de supports, de broches ou d'instruments de musique. En fait, elle a besoin d'un corps vivant en mouvement pour être conçue comme un art.

Le corps se manifeste dans l'expression d'une danse de différentes manières:

- **Parties du corps:** Parfois, une danse met l'accent sur des parties du corps spécifiques, telles que la tête, les yeux, le visage, le torse, les jambes, les pieds ou les bras, dans ses mouvements et gestes.
  
- **Forme du corps:** la forme que le corps acquiert à tout moment d'une danse est une autre manière dont cet élément se manifeste. La forme qu'un danseur masculin ou féminin exprime avec son corps peut être, par exemple, symétrique, asymétrique, étirée, rétrécie, courbée, ronde, angulaire ou tressée.
  
- **Systèmes corporels:** le corps se manifeste dans une danse à travers ses systèmes. La façon dont un danseur ou une danseuse utilise la respiration, le système musculaire, le squelette, les organes du corps, l'équilibre et les réflexes pour exprimer une danse, c'est un élément essentiel de cet art.

- **Conscience du corps de l'intérieur:** les sensations, les sentiments, les pensées et les intentions que le danseur imprime sur la danse génèrent également une prise de conscience de la façon dont son corps affecte l'environnement, les autres danseurs et les émotions de ceux qui le voient de l'extérieur, ainsi que les limites de lui-même où l'un commence et où l'autre se termine.

**2.1.2 L'action:** L'action en danse se réfère à tout mouvement que le danseur exécute dans sa danse. Ces actions peuvent inclure des pas de danse, des mouvements quotidiens comme la marche ou des expressions faciales. Une action dans une danse peut consister en des mouvements caractéristiques d'un type de danse, comme un mouvement de bras de ballet ou de flamenco, ou des mouvements inventés par l'artiste. L'action dans une danse comprend également les pauses et les moments d'immobilité qui se produisent dans une phrase ou une séquence de mouvement.

Les actions dans une danse peuvent être divisées en deux catégories principales:

- **Mouvements non moteurs:** ce sont des mouvements qui sont exécutés à un point spécifique de l'espace sans beaucoup se déplacer, comme une chute, un étirement d'une partie du corps ou un virage en place.
- **Mouvements locomoteurs:** mouvements qui se déplacent et se déplacent dans l'espace, comme courir, sauter, couvrir beaucoup d'espace, marcher ou ramper.

**2.1.3 L'espace:** C'est l'un des éléments les plus vitaux de la danse pour cet art. Le danseur ou la danseuse, peu importe ce qu'il fait dans sa danse, interagit toujours avec l'espace de différentes manières à travers de:

- **La taille:** l'espace que le danseur occupe avec ses mouvements et gestes peut être grand, petit, étroit, recueilli, large, élargi ou vaste.

- **Le niveau:** le niveau des mouvements exécutés dans une danse peut être faible, élevé ou moyen, ascendant, descendant ou intermédiaire.

- **L'emplacement:** les mouvements et les gestes d'une danse ont un point de localisation dans l'espace. Ils peuvent être exécutés sur place, peuvent être déplacés dans l'espace d'un point à un autre, ou peuvent être situés dans une zone de la scène.

- **Direction:** Les mouvements locomoteurs dans une danse sont exécutés dans une direction spécifique: en avant, en arrière, sur le côté, à gauche ou à droite, ou en diagonale.

- **Orientation:** les danseurs orientent la position de leurs mouvements vers des objets ou des points spécifiques dans l'espace.

- **Les lignes:** les mouvements d'une danse dessinent des lignes dans l'espace qui marquent sa trajectoire. Ces lignes peuvent être courbes, droites, en zigzag, disjointes ou aléatoires.

- **La relation avec les autres:** dans tous les styles de danse, les danseurs établissent une relation avec d'autres danseurs ou objets qui se manifeste dans l'espace. Les mouvements peuvent également être exécutés en solo ou en groupe, près ou loin d'un individu, d'un groupe ou d'un objet.

**2.1.4 Le temps** se manifeste au rythme d'une danse, qu'elle soit mesurée ou libre. C'est aussi la durée dans le temps d'une danse ou les relations qui se déroulent dans le temps. En danse, le temps se manifeste par:

- **Rythme mesuré:** il y a des danses qui sont régies par des rythmes qui sont mesurés de manière musicale. Ces rythmes ont des motifs répétitifs (par exemple 2/4 ou 6/8), des accents, des mesures et des *tempos* différents. Le temps mesuré est plus évident dans les danses qui suivent un genre musical spécifique, comme le flamenco ou la salsa.

- **Rythme libre:** se produit dans des danses indépendantes des mesures musicales, dans l'improvisation, et aussi dans le rythme qui découle de la respiration (et d'autres rythmes biologiques qui font partie de cet élément).  
Durée dans le temps: comprise comme les secondes, les minutes et les heures nécessaires pour exécuter la danse.

- **Relations dans le temps:** les mouvements dans une danse peuvent être exécutés à l'unisson, dans l'instant, de manière continue, prévisible ou imprévisible, rapidement ou lentement.

**2.1.5 L'énergie** est l'un des éléments les plus complexes de la danse. Il s'agit à la fois des qualités physiques et émotionnelles qui caractérisent un mouvement dans la danse. L'énergie peut inclure les états émotionnels qui se révèlent dans la façon dont les mouvements sont exécutés. Il peut également inclure les qualités qui déterminent la force, la tension, la fluidité ou les mouvements de poids.

Donc, dire qu'une danse "a beaucoup d'énergie" est trompeur. Parce que toutes les danses utilisent l'élément énergétique, bien que dans certains cas, il puisse s'agir d'une énergie lente, souple et indirecte, pas de l'énergie percutante et à grande vitesse d'une danse à tempo rapide.

Voici quelques exemples d'énergie dans une danse:

- **Flow**: L'énergie dans une danse peut être exprimée dans un flux libre, serré, équilibré ou neutre.

- **Poids**: l'énergie dans une danse peut se manifester, par exemple, avec une force qui pousse le poids dans l'espace, avec une force qui envoie le poids vers le haut ou vers le bas, avec une force qui s'étire horizontalement, avec une force légère, ou avec une force de rebond.

- **Qualité**: Une danse peut avoir une énergie qui se manifeste, par exemple, avec une qualité fluide, serrée, lâche, tranchante, ondulante, suspendue ou douce.

## 2.2 TYPES DE DANSE

Il existe de nombreux types de danse, d'un style plus classique à la révolution venue de la danse moderne. Toutes ont des expressions créatives, artistiques et différentes, pour s'adapter à différentes techniques, goûts et musiques.

**2.2.1 La danse classique**, le ballet est appelé danse classique ou danse académique, une forme de danse qui approche le corps humain au contrôle absolu de ses mouvements. Elle est liée à la tradition «cultivée» ou élitiste de l'art et de la culture. Il utilise la mise en scène, la musique classique et des motifs ou des histoires qui sont au cœur de l'Occident et du monde.



Jared Angle et Sara Mearns, par Paul Kolnik, en 2014.

Considéré comme le genre le plus difficile à maîtriser, le ballet est un style de danse rigoureux qui est à la base de la plupart des formes de formation en danse. Il s'agit généralement de musique orchestrée, mais sans s'y limiter, et c'est souvent le premier style de danse que l'enfant expérimente lorsqu'il commence ses cours de danse. Ainsi, le ballet est un excellent outil pédagogique pour tous les danseurs car il est un mélange complexe de technique, de coordination et de musicalité.

**2.2.2 La danse contemporaine** est l'une des formes modernes de la danse artistique et surgit en réaction à la rigidité classique du ballet. Il utilise des formes corporelles qui ont été développées aux XIXe et XXe siècles, comme le ballet, la danse moderne, le jazz ou la danse lyrique.



Danseurs de danse contemporaine, en 2019

Elle utilise une technique telle que le ballet comme ses fondamentaux et crée beaucoup plus de mouvements qui n'adhèrent pas

aux règles strictes du ballet et de la danse moderne. Il existe différentes catégories de danse contemporaine telles que le ballet contemporain et le jazz contemporain. Par ailleurs, la danse contemporaine peut être dansée sur tous les types de musique et dans des costumes non traditionnels.

Auparavant, il était connu comme *la danse moderne*, bien que ce terme soit déconseillé. L'une de ses principales critiques est qu'il suggère un air de «tout se passe» dans ses formes, qui peut être emprunté à des disciplines telles que le yoga, la danse tribale ou toute autre forme de danse.

**2.2.3 La danse folklorique**, c'est un type de danse sociale, souvent pratiqué en groupe, qui fait partie du patrimoine culturel ou traditionnel d'une société ou d'une culture. Ce sont des danses traditionnelles, liées à l'identité des peuples et qui captent généralement une partie de leur imagination ou de leurs traditions dans leurs costumes, mouvements ou à l'époque de l'année où elles sont exécutées.



Sardanes, en 2019

**2.2.4 Le hip hop** est un mouvement culturel non seulement une danse née aux États-Unis dans les années 70 dans les quartiers du Bronx, du Queens ou de Brooklyn où se trouvaient les communautés afro-américaine et latino.



F.L.A.T, international hop-hop competitions, en 2013.

Petit à petit, les éléments qui composaient le hip hop se sont définis et simplifiés. On peut le diviser en rap, graffiti et leurs danses, le plus frappant étant le breakdance, mais plus tard, d'autres ont été ajoutés tels que le popping, le lock, l'uprocking, etc.

Par conséquent, toutes les danses dérivées du hip hop ont une composante de rue qui fait de cette discipline une composante importante d'improvisation, sollicitant l'approbation du public, attirant l'attention et pas tellement la technique de la danse classique.

En danse, le hip-hop mêle vraiment jazz, breakdance, rythmes afro ou danse contemporaine. Ils mettent l'accent sur des mouvements intenses, parfois coupants et très expressifs, utilisant notamment les bras et le tronc.

**2.2.5 Le Flamenco**, c'est un art original de l'Andalousie qui combine plusieurs éléments tels que la danse, le chant et la guitare. Fruit du métissage culturel gitan, arabe, chrétien et juif. Également, le flamenco est, aujourd'hui, un art reconnu comme patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO depuis 2010.



Giralndo et Irene, en 2018

Les danseurs interprètent chaque pièce avec des mouvements de leurs bras, remuant leurs corps et '*tapotant*' selon chaque forme de flamenco, accompagnés de la mélodie de la guitare et de la voix grave du chanteur.

### 2.2.6 La danse de bal

Le **Paso Doble**, apportant avec lui la tradition espagnole. Représente en l'homme le brave *torero* qui avec son manteau à la figure d'une femme esquive tous les assauts d'un taureau imaginaire. Il a fait ses débuts comme une marche utilisée dans les défilés militaires et au début des corridas. Commune dans les fêtes et les festivals



Danceurs dansant un Paso Doble

aujourd'hui, gardant l'histoire de l'Espagne vivante, elle est dansée au rythme de deux tempos et en prenant soin de l'esthétique comme aucune autre.



La **Samba** avec son énergie et son enthousiasme est la danse nationale du Brésil. Créé par des groupes d'esclaves amenés d'Afrique qui avaient l'habitude de l'utiliser dans leurs actes rituels. De plus, elle combine la musique populaire brésilienne et la musique de Rio de Janeiro Rio. Acceptée après la Seconde Guerre mondiale, elle était considérée comme une danse d'accouplement humain, car sans les mouvements pelviens de l'homme, la danse perdrait son caractère naturel.



Danceurs dansant Samba.

Le **Cha cha cha** quant à lui, a été le dernier à rejoindre le mode danse latine, peu après le Mambo. Sa vulgarisation était simple en raison du niveau intermédiaire de sa danse, d'un rythme facile et pas si rapide pour commencer. Créé à partir du Danzón et du Son montuno, il a été initialement baptisé Neodanzón, son nom actuel est né en raison du son que les pieds font lors de la danse. Il faut aussi un rythme soutenu pour trois étapes rapides de boussole de rebond et c'est aujourd'hui la compétition de danse qui garde sa technique au plus près de ses origines.



Danceurs dansant Cha cha cha

De l'Argentine, nous obtenons les pas sensuels du **Tango**, vu aujourd'hui avec admiration et élégance mais qui à ses débuts a été répudié par les classes supérieures. Ses origines remontent à la fin du XIXe siècle à Buenos Aires. Là où les seules femmes pratiquant ces danses étaient des serveuses ou des prostituées.



Danceurs dansant tango

Cela a commencé comme un moyen d'attirer des clients avec de la musique et de belles femmes dansant de manière séduisante, mais il est devenu populaire lorsque

des jeunes des familles riches de la région sont allés en banlieue pour s'amuser et utiliser cette danse comme méthode pour approcher les femmes. C'est à Paris qu'il voit son expansion et sa large acceptation comme une danse du corps.

**La valse viennoise.** C'est la danse la plus ancienne associée aux types de danse de salon. Une danse élégante qui est née en Autriche et dans le sud de l'Allemagne au XIIe siècle. Il vient du verbe allemand *walzen*, qui signifie littéralement «tourner, rouler». Dans la valse, nous trouverons l'anglais, qui est une variation plus lente de la précédente, et le français ou le péricón, qui est dansé au rythme de l'accordéon basé sur une danse populaire française. La polka pourrait être incluse dans cette classification, comme la valse des classes populaires, l'une danse très similaire mais qui comprend aussi des sauts.



Danceurs dansant valse viennoise

La **Bachata**, il est devenu aujourd'hui l'un des plus populaires. Dans les écoles européennes, ils ont transformé cette danse en une danse sensuelle en couple avec de nombreuses figures et même des pirouettes. Dans cette distinction, nous pouvons inclure la bachata-tango qui est apparue avec le groupe Gotan mais qui n'a pas réussi sur les pistes de danse les plus populaires et a été reléguée dans les salles de compétition .



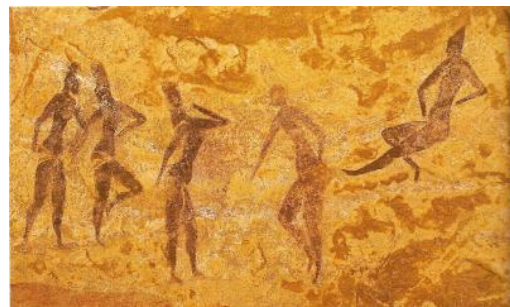
Danceurs dansent bachata

### 3. HISTOIRE ET ORIGINES DE LA DANSE

Il est impossible de préciser à quelle époque l'être humain a commencé à danser. Or, la danse fait partie de l'histoire de l'humanité depuis la nuit des temps.

Les peintures rupestres trouvées en Espagne et en France, datant de plus de 10 000 ans, montrent des dessins de figures dansantes associées à des illustrations rituelles et à des scènes de chasse. Cela nous donne une idée de l'importance de la danse dans la société humaine primitive.

**Dans la préhistoire** les hommes dansaient pour attirer les Dieux et pour demander leurs faveurs comme chaleur, pluie... C'était leur seul moyen de communication avec eux. Nous en retrouvons des traces dans les dessins découverts dans certaines grottes.



Danceurs peints sur les parois de grottes, en 2007

**Dans l'antiquité**, en Egypte, la danse joue un grand rôle dans les rituels liés à l'agriculture et aux moments essentiels de la vie, naissance, mort, réincarnation... Les tombes des Égyptiens riches étaient ornées de représentations de scènes de danse.



Cratères à figures rouges dansant, en 2017

Dans la Grèce antique, la danse était partout présente, rites religieux, cérémonies civiques, éducation des enfants... Elle était un don aux Dieux, et toujours un moyen de communication. Les rituels de la danse des dieux et déesses du panthéon grec ont été reconnus comme les origines du théâtre occidental contemporain.

Dans les Romains, la danse est introduite dans la plupart des rites religieux, festivals et célébrations. Cependant, l'acceptation de la danse par les pouvoirs publics était en déclin et par conséquent, toutes les écoles de danse romaines ont fermé leurs portes

car la noblesse romaine considérait la danse comme une activité suspecte et même dangereuse.

Dans le **moyen-âge**, on distingue deux sortes de danses, la danse populaire et la danse de Cour. Les danses populaires qui sont collectives, on y trouve la Carole (Ronde), le Tripudium (danse à trois temps), entre autres... Ces danses sont collectives. Par contre, la danse de Cour est pratiquée par les seigneurs dans leurs châteaux. Ce sont des danses de divertissement. Elles sont elles aussi collectives et sont pratiquées par les hommes et les femmes. C'est l'époque de l'amour courtois, la femme devient un personnage important et aura une conséquence sur la manière de danse, c'est-à-dire, l'apparition de danser en couple.



Personnes danseant une carole.

Pendant ce temps, une danse secrète appelée "la danse de la mort" a émergé, provoquée par l'interdiction de l'église et l'apparition de la peste noire. Née comme une danse secrète et extatique aux XI<sup>e</sup> et XII<sup>e</sup> siècles.

L'émergence de la **Renaissance** a apporté une nouvelle attitude envers le corps, les arts et la danse. Les cours d'Italie et de France sont devenus le centre de nouveaux développements de la danse grâce au mécénat de maîtres de danse et de musiciens qui ont créé de grandes danses à échelle sociale et qui ont permis la prolifération de célébrations et de festivités. Dans le même temps, la danse est devenue l'objet d'études sérieuses et un groupe d'intellectuels se faisant appeler la Pléiade a travaillé pour récupérer le théâtre des anciens Grecs, combinant musique, son et danse.



Dance villageoise, par Pieter Brueghel, en 1568

À cette époque en Italie, le ballet est né et en 1581, Baltasar dirigea le premier ballet de cour. Le ballet de cour se développe de la fin du XVIème siècle jusqu'à 1670. Sous Louis XIV, Lully et Molière développent la comédie-ballet. Aussi donnent-ils plus d'importance à la Danse que le texte.

Pendant la période baroque, la danse est essentielle dans l'éducation de la noblesse. Louis XIV prend donc des cours de danse au quotidien dès son plus jeune âge. Il devient alors un excellent danseur. Il crée en 1661 l'Académie Royal de Danse et c'est lui qui donnera les premiers codes à la danse. En 1672 il crée l'Académie Royal de musique et de danse (ancêtre de l'Opéra de Paris) et en 1713 il fonde la première école de danse, devenue maintenant l'école de danse de l'Opéra de Paris.

Dans les dix premières années le ballet est seulement composé d'hommes qui ont un statut de professionnel, on ne trouve aucune femme. Ce n'est qu'en 1681 que les premières femmes danser en professionnelle.

Au même temps, les danses sociales de couple telles que le Minué et le Vals ont commencé à émerger comme des spectacles dynamiques d'une plus grande liberté et expression.

**Dans la danse du XX<sup>e</sup> siècle**, après la Première Guerre mondiale, les arts en général remettent sérieusement en question les valeurs et cherchent de nouvelles façons de refléter l'expression individuelle et un chemin de vie plus dynamique.

Des années 1920 à nos jours, de nouvelles libertés dans le mouvement du corps ont été les déclencheurs du changement d'attitude envers le corps. Des musiques aux influences latines, africaines et caribéennes ont inspiré la prolifération des salles de danse et des danses telles que la rumba, la samba, le tango ou le cha



Betty Hutton et Fred Anstaire, en 1950

cha. La renaissance de Harlem a déclenché l'émergence d'autres danses comme le lindy-hop.

À partir des années 50, d'autres danses plus individualistes se sont installées, comme le rock and roll, le twist et le soi-disant free-style; puis la danse disco, le breakdance est apparu ...

Maintenant, **dans le XXI<sup>e</sup> siècle**, la chorégraphie développe des formes et des styles contemporains sans renier la tradition. Les danseurs cherchent à pousser la technique et l'expression. Avec les nombreuses compagnies en tournée dans le monde entier, le public peut découvrir la danse dans toute sa diversité.



Dance WorldCup Espagne, en 2017

En bref, la danse fait toujours partie de nos vies comme elle l'a fait chez nos ancêtres. C'est quelque chose de vivant qui évolue avec le temps mais qui est inhérent à la nature humaine.

## **4. BIENFAITS DE LA DANSE**

La danse offre de nombreux bénéfices d'ordre musculaire, articulaire, métabolique, cardio-pulmonaire, cardiovasculaire, psychologique, émotionnel et social. En effet, de nombreuses études ont déjà bien établi ses effets positifs dans la prévention et le traitement de certaines maladies. De plus, elles ont montré aussi l'absence d'effets indésirables. Elle peut donc s'intégrer de manière attrayante au programme visant à prévenir ou améliorer la qualité de vie des malades. Ainsi, elle peut être une option intéressante d'activité physique permettant l'amélioration des conditions cardio-métaboliques, la prévention cardio-vasculaire et la réadaptation cardiaque. En mettant en jeu de nombreuses compétences neurocognitives tels que coordination, équilibre, mémoire et plasticité cérébrale, elle pourrait s'intégrer à des stratégies de prévention des chutes de personnes âgées et d'amélioration de certaines maladies neurodégénératives, tels que la maladie de Parkinson, sclérose en plaques et maladie d'Alzheimer. Aussi, apporte-t-elle des améliorations physiologiques, émotionnelles, cognitives et aide à renforcer la personnalité et la sensibilité des plus jeunes

### **4.1 BIENFAITS PHYSIQUES**

L'Université de technologie d'Auckland (NZ) a mené des recherches dans lesquelles elle prouve scientifiquement comment la pratique de la danse améliore considérablement la capacité aérobie, la flexibilité, l'endurance, la minéralisation osseuse et la réduction des risques cardiovasculaires. (*Journal of Aging and Physical Activity, 2009*).

#### **4.1.1 La danse protège des risques cardio-vasculaires**

Danser permet d'avoir un cœur en bonne santé, car danser régulièrement est un exercice qui aide le cœur à rester fort en augmentant le rythme cardiaque et en améliorant la capacité pulmonaire. L'American Heart Association recommande la danse comme exercice aérobie pour réduire le risque de maladie cardiaque. De plus, la pratique de la danse est une bonne solution pour les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque, car elle améliore leur santé cardiaque et respiratoire.

C'est ce que révèle une étude scientifique réalisée par l'université de Sydney en Australie et publiée dans la revue *American Journal of Preventive Medicine*. En observant, entre 1995 et 2007, le comportement de 40.000 personnes âgées de plus de 40 ans et sans antécédent cardiaque, les chercheurs ont remarqué que celles qui dansaient régulièrement souffraient moins de maladies cardio-vasculaires que les autres.

#### **4.1.2 Souplesse**

Être souple constitue sans conteste un élément essentiel de notre bonne santé physique. Pour danser, il faut faire preuve de souplesse, et l'inverse fonctionne aussi pour s'assouplir, rien de tel que la danse. Un bon cours de danse ou une séance de danse devrait d'ailleurs toujours commencer par un échauffement qui dépend bien sûr de l'intensité du cours qui va suivre. Cet échauffement devrait principalement se composer d'une série d'étirements. Pour cette raison, les danseurs professionnels ou de haut niveau consacrent beaucoup de temps et d'énergie pour atteindre la perfection des mouvements, et font pour cela travailler l'ensemble de leurs muscles. Plus les mouvements sont élaborés, et plus les muscles doivent être capables de fléchir et de s'étendre. La plupart des styles de danses incluent des mouvements qui demandent que l'on se penche ou s'étire. Plus l'on danse, plus nos muscles s'assouplissent.

#### **4.1.3 Force musculaire et sense de l'équilibre**

Sur le plan physique, la danse engage de nombreux groupes musculaires de manière dynamique et peut contribuer à renforcer la musculature, surtout les muscles des hanches et des jambes et la sangle abdominale, à condition d'atteindre un niveau d'intensité suffisante. En plus de tonifier le corps et muscler le dos, le rythme entraînant, pas cadencés, mouvements répétitifs... La danse a ses propres règles à respecter. C'est un sport complet qui muscle le corps, améliore la coordination motrice et stimule la circulation sanguine. Grâce à elle, exit le mal de dos et les jambes lourdes.

La danse mobilise aussi les compétences en matière de posture et d'équilibre. Tout ceci est particulièrement important pour les personnes plus âgées dans le cadre d'une



prévention des chutes comme le suggèrent diverses études. Ainsi des séances hebdomadaires de modern jazz chez des femmes de plus de 68 ans amélioreraient de façon significative l'équilibre. Ceci a été confirmé dans une récente méta-analyse. La danse pourrait permettre d'intégrer de façon agréable les gains obtenus durant un traitement de rééducation en physiothérapie ou en ergothérapie, comme une meilleure mobilité, des réactions d'équilibre plus vives ou une meilleure posture.

#### **4.1.4 La coordination**

Danser, c'est améliorer aussi la rapidité, l'alternance des tensions et détente des muscles, mains, bras, épaules, abdomen, l'anticipation des mouvements, la précision des gestes et la maîtrise des changements de direction. La danse stimule intensément nos systèmes de coordination et ceci en utilisant plusieurs de nos sens, comme la vision, l'audition et la proprioception, plus un autre sens que tout le monde a ressenti au son de la musique : ce « besoin de bouger ». C'est appelé « Groove », cette propriété de la musique à stimuler le corps à se mouvoir. De plus, la musique fait partie intégrante de la danse puisqu'elle permet aux danseurs de synchroniser leurs mouvements, mieux qu'un métronome isochrone, et de leur apporter nuance et couleur en fonction des variations en vitesse et intensité et des accents de la mélodie. L'exécution d'une chorégraphie développe une meilleure perception de notre corps en 3D. La danse, et spécialement la danse en couple, ajoute aux aspects communs des autres danses, le défi des interactions sensorielles, comme toucher et regarder, motrices et cognitives avec un partenaire de danse.

#### **4.1.5 Endurance**

La danse est avant tout un exercice physique, et la pratique de tout exercice physique permet bien évidemment d'améliorer le niveau d'endurance. L'endurance est la capacité qu'ont les muscles à travailler durant de longues périodes de temps sans se fatiguer. Rien de tel que danser régulièrement pour améliorer l'endurance et le souffle, tout en douceur et sans vous faire violence. Bien entendu, plus la danse est « sportive », plus vous devrez faire preuve d'endurance, et plus vite vous ressentirez les bénéfices sur votre santé générale. Enfin, comme toute activité sportive, la danse, même de faible intensité, permet d'augmenter la capacité cardio-vasculaire et de

mieux résister à l'effort en général. Améliorer votre endurance, c'est également améliorer votre capacité respiratoire, et n'oubliez pas que le souffle est le véritable rythme de votre corps.

#### **4.1.6 Activité physique**

Un des principaux bienfaits de la danse sur la santé est qu'elle fournit un bon entraînement physique et une belle dépense calorique sur un mode plutôt ludique.

En général, la danse est au minimum équivalente à la marche ou la bicyclette, mais avec de fortes variations selon la danse. Certaines danses sont particulièrement intenses : le Rock, la Salsa, la Valse viennoise, le Charleston et Claquettes, ou encore certaines danses folkloriques notamment péruviennes. D'autres sont plus légères : le Slow, la Bachata ou le West Coast Swing, par exemple. Certaines, de par leur style, peuvent alterner sur un même morceau de musique des séquences plus intenses ou plus légères comme la Salsa.

En effet, une étude faite par le *Journal of Physiological Anthropology* révèle qu'un programme d'exercices en aérobie de danse permet une perte de poids et l'augmentation de notre puissance physique, tout comme le vélo ou le jogging.

## 4.2 BIENFAITS MENTAUX ET ÉMOTIONNELS

Un des plus grands bénéficiaires de la pratique de la danse est notre cerveau. Une étude extraordinaire publiée par le département de neurobiologie de la prestigieuse université de Harvard (États-Unis), met en évidence dans ses recherches comment la danse active les circuits moteurs et sensoriels du cerveau, réduisant le stress et augmentant les niveaux de sérotonine, aidant à développer de connexions neuronales, en particulier dans les régions liées aux fonctions exécutives, à la mémoire à long terme et à la reconnaissance spatiale.

### 4.2.1 Éliminer le stress et la dépression

La danse est efficace contre le stress, unifiant à merveille corps et esprit. La danse fait ressentir un bien-être physique et psychologique pendant plusieurs heures grâce à la production de sérotonine, de dopamine et d'endorphines. Il est recommandé de danser 30 à 45 min pour libérer ces « hormones » naturelles du bonheur, du plaisir et de l'euphorie qui agissent positivement sur notre cerveau. C'est une façon ludique d'évacuer tensions et stress du quotidien. En dansant, les tensions accumulées dans les muscles à cause de mauvaises postures, disparaissent.

De plus, une étude faite par l'*International Journal of Neuroscience* indique que la thérapie par les gestes et les mouvements de la danse permet de soigner la dépression et le stress grâce à sa capacité de contrôler les niveaux de sérotonine et de dopamine présents dans le corps. Et puisque la danse est une activité sociale, elle aide à se débarrasser des sentiments d'isolement présents chez les personnes qui souffrent de dépression ou parfois chez celles qui vivent seules.

La danse remonte vraiment le moral, selon une étude qui a testé les effets de la danse sur les personnes souffrant de dépression. Les patients qui ont participé à une danse de groupe optimiste ont montré moins de symptômes de dépression et plus de vitalité.

#### **4.2.2 Danser pour exprimer les émotions**

Le corps est relié au cerveau, le mouvement fait partie de la vie, et danser, c'est connecter les pensées aux gestes. Et parce que le corps renferme nos peurs, nos doutes, nos blessures, quand on danse, ce sont toutes les émotions qu'on laisse s'exprimer. Donc on exprime les émotions à travers différents mouvements, pour découvrir le plaisir de se connecter avec ses sentiments et son propre corps.

#### **4.2.3 Augmenter le niveau d'énergie**

La danse augmente la capacité de résistance et la production d'endorphines, des hormones qui rendent notre corps plus énergique et vivant.

Une étude publiée dans *The Scholarly Publishing and Academic Resources Coalition* a révélé que quelques cours de danse par semaine améliorent les performances physiques et augmentent les niveaux d'énergie jusqu'à 25%.

#### **4.2.4 Stimule la mémoire et combattre l'Alzheimer**

La danse peut aider à inverser la perte de volume dans l'hippocampe, la partie du cerveau qui contrôle la mémoire, aussi, lorsque nous apprenons des routines de danse, nous améliorons notre mémoire et notre capacité à effectuer plusieurs tâches à la fois.

Selon une étude du *New England Journal of Medicine*, la danse peut stimuler la mémoire et l'empêcher de développer une démence en vieillissant, qui éviterait de souffrir de démence sénile, comme l'alzheimer. Donc, on peut dire que la danse combat la maladie d'Alzheimer, parce que la danse est un excellent exercice pour le cerveau et aide à prévenir des maladies comme la maladie d'Alzheimer.

Aussi, une étude avec des participants âgés publiée dans le *New England Journal of Medicine* a révélé que la danse fréquente augmente la vigilance mentale en permettant aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer de se rappeler des souvenirs oubliés en dansant sur de la musique qu'ils connaissaient auparavant.

#### **4.2.5 Développe la concentration**

Les cours de danse durent entre une ou deux heures. Aucune distraction ne peut déconcentrer autour puisqu'on se trouve souvent dans une salle de danse vide.

De plus, il s'agit d'une activité qui plaît. Donc, le cerveau apprend alors tout seul à rester focaliser sur une seule tâche : suivre la chorégraphie.

Puisque la danse est un langage non verbal, les résidents ne communiquent pas avec les mots. Ils ne peuvent pas attirer l'attention sur leurs souffrances physiques, sujet important en foyer logement. Toute leur concentration est fixée sur la coordination du mouvement et la recherche des sensations. Le temps de l'atelier, la mise à distance des douleurs leur permet de s'échapper de leur corps âgé et d'avoir une vision décalée et poétique du foyer. Cependant, il est à noter que le pédagogue doit avoir une approche douce et respectueuse des corps.

#### **4.2.6 Prendre confiance en soi**

La danse est aussi un très bon moyen de prendre confiance en soi. L'expression corporelle permet d'apprendre à découvrir son corps et sa façon de bouger. En cours de danse, le professeur de danse incite ses élèves à s'exprimer à travers le corps.

Il s'agit d'une nouvelle façon de s'exprimer. Petit à petit, les élèves en danse apprennent à ne pas avoir peur du regard des autres et à se dévoiler.

Quand on prend des cours de danse toute l'année et on peut alors voir l'effet que la danse a sur notre confiance et notre personnalité en général. En effet, certains styles de danse comme la pole dance ou la danse orientale permettent de réaffirmer sa féminité et de reprendre confiance en soi grâce à la quantité d'endorphines et d'ocytocines, aussi connues sous le nom d'hormones du bonheur, qui sont libérées. Les différents exercices permettent de se réapproprier son corps pour renouer avec le plaisir de bouger.

Grâce à son pouvoir euphorisant, la danse permet non seulement de se divertir, mais aussi de s'exprimer et de laisser libre cours à sa créativité. Donc, on peut dire que «danser, c'est devenir soi-même». La satisfaction que l'on peut trouver dans la danse tient aussi à son aspect esthétique.

#### **4.2.7 Développer la créativité**

La danse est avant tout une activité artistique qui permet de faire passer un message ou une émotion à travers une chorégraphie. L'expression corporelle fait appel à l'imagination.

Les apprentis danseurs cherchent alors l'inspiration dans d'autres domaines artistiques ou en observant d'autres danseurs ou chorégraphes.

D'ailleurs, les cours de danse poussent les élèves à puiser dans leur imagination et à créer de nouveaux mouvements. Cette capacité à créer et imaginer est très demandée dans le milieu professionnel. Il s'agit donc d'une qualité à ne pas hésiter à travailler.

#### **4.2.8 La danse rend plus intelligent**

Plusieurs manuels et écrits ont abordé les bienfaits de la danse lors des derniers siècles, en insistant surtout sur le fait qu'il s'agit d'une activité physique. Mais de nos jours, les études démontrent que la danse peut même apporter un plus à notre intelligence, améliorer l'acuité mentale, aider à prendre des décisions rapides, et même à soigner l'état de la mémoire.

On peut de ce fait conclure que prendre des cours de danse pourrait aider à défier l'esprit et à stimuler la connectivité du cerveau en générant de nouvelles connexions neuronales.

#### **4.2.9 Enseigne discipline**

La discipline dans la danse est un facteur très nécessaire. La danse est vraiment une activité amusante incroyable, mais si on veut faire des cours de danse sérieux, on doit connaître l'importance de la discipline.

Quelle que soit l'activité de danse, s'il s'agit de danse classique, de salsa, de hip-hop ou de danse du ventre, un type de discipline spécifique est requis pour chaque type de danse. Mais le principal problème est que la nouvelle génération a beaucoup de capacités, d'énergie et de talent, mais elle est toujours incapable de la poursuivre en raison d'un manque de discipline.

Lorsque les élèves commencent leurs cours de danse, la discipline doit être enseignée tôt, car la discipline qu'ils apprennent est principalement «l'autodiscipline». Cependant, la discipline est requise pour tout type d'apprentissage. L'âge où les enfants commencent à danser est très important.

De plus, la danse peut être l'une des meilleures armes pour enseigner la discipline aux enfants. En bref, la discipline dans la danse n'est pas une sorte de chose dont les élèves devraient avoir peur; plutôt, ils doivent la comprendre.

La meilleure chose en danse est que tout le monde aime la danse très facilement. Là-bas, tout le monde aime la musique et la danse et cela fait un bon caractère et cela fait de vous une personne disciplinée et fait de votre vie un bon endroit où vivre.

Lorsqu'on apprend la discipline en dansant, on apprend la vie dans son vrai sens.

## 5. DANSE THÉRAPIE

La thérapie par la danse et le mouvement, *Dance Movement Therapy* (DMT), est l'utilisation psychothérapeutique du mouvement et de la danse pour soutenir les fonctions intellectuelles, émotionnelles et motrices du corps. En tant que forme de thérapie expressive, la DMT examine la corrélation entre le mouvement et l'émotion.

Aussi appelée «psychothérapie du mouvement», il n'y a pas de type fixe de style de mouvement utilisé dans le cadre de cette exposition thérapeutique. Les programmes vont des danses traditionnelles comme la salle de bal à des formes plus subtiles de mouvement comme le yoga et les étirements pour calmer le corps, le mindfulness, designer, ou seulement parler.

Il est important de noter qu'un praticien agréé DMT dirigerait une séance dans un cadre thérapeutique. Les séances de thérapie sont axées sur le comportement de mouvement au fur et à mesure de la séance guidée.

Grâce à cette exposition, un thérapeute utilisera le mouvement pour aider un client à réaliser une intégration émotionnelle, cognitive, physique et sociale. Les avantages comprennent la réduction du stress et la gestion de l'humeur.

Fondée sur l'idée que le mouvement et l'émotion sont interconnectés, cette expression créative peut également aider à améliorer les compétences de communication pour de meilleures relations. Plus, le mouvement peut exprimer des aspects d'une personnalité avec lesquels un thérapeute agréé peut être en phase pour une connexion plus profonde dans la thérapie de récupération.

Le mouvement dans un cadre de thérapie par la danse est plus qu'un simple exercice. Les actions, la fluidité et le mouvement sont interprétés plus comme un langage.

Le thérapeute réagit aux mouvements, évalue le langage corporel, les comportements non verbaux et les expressions émotionnelles pour développer des interventions répondant aux besoins spécifiques du client. Le mouvement est la principale façon dont les thérapeutes en danse observent, évaluent et mettent en œuvre une intervention thérapeutique.



Il y a beaucoup de méthodes auxquels les thérapies font servir, et ça dépend toujours du type de clients, c'est ne pas le même un enfant qu'une personne âgée ou un personne avec des problèmes mentales. Par contre, les méthodes les plus utilisées sont:

- Mise en miroir. Faire correspondre et faire écho aux mouvements de la personne pour montrer de l'empathie et valider ce que la personne ressent.
- Utiliser une «métaphore du mouvement» ou un accessoire pour aider une personne à démontrer physiquement et de façon expressive un défi ou une réalisation thérapeutique. Par exemple: un thérapeute peut donner à une personne en traitement un drapeau blanc pour aider à célébrer l'abandon émotionnel.
- Avec des objets découvrir les possibilités qu'ils offrent pour le développement du jeu corporel. Objets qui fournissent des stimuli tactiles, visuels et sonores qui permettent une introspection sensorielle.
- Se concentre avec la respiration, avec le but de se relaxer.
- Faire une séquence de mouvements

Les compétences importantes qui peuvent être acquises au cours du processus de thérapie par le mouvement de la danse comprennent:

- Apprendre à développer et à faire confiance à leur capacité à être présent avec empathie.
- Être capable de répondre de manière authentique et honnête.
- Apprendre à traduire les mouvements non verbaux en idées qui peuvent être utilisées dans la récupération.
- Être bien en soi-même et s'accepter.

La recherche a démontré que la thérapie par la danse peut être efficace dans le traitement de problèmes de santé mentale tels que les troubles de l'alimentation, la dépression et l'anxiété. Quelques exemples de recherches récents incluent:

Une étude de la revue *The Arts in Psychotherapy* (2007) a révélé que la thérapie par la danse avait un effet positif sur les participants présentant des symptômes de dépression.

Une étude de l'*American Journal of Dance Therapy* (2004), dans laquelle 54 étudiants ont participé à un programme de prévention de la violence en thérapie par la danse, a révélé que l'agressivité chez les participants diminuait et que les comportements prosociaux augmentaient.

Une étude d'*Alzheimer's Care Today* (2009) suggère que la DMT peut directement améliorer la mémoire des personnes atteintes de démence.

Un article sur l'*American Journal of Dance Therapy* a indiqué que la DMT peut être une option de traitement pour les enfants autistes.

En raison de ses composantes sociales et physiques, la thérapie par la danse et le mouvement est également considérée comme une option de traitement de l'obésité infantile.

## 6. PARTIE PRATIQUE

Pour réaliser cette partie pratique, j'ai dû trouver un moyen de savoir si mon hypothèse, laquelle est si les personnes qui dansent ont des bienfaits physiques, mentaux et émotionnels, est vraie ou fausse.

Donc, une des manières de chercher à la savoir est de faire des entrevues avec des danseurs professionnels. De cette façon, avec les réponses des entrevues, je pourrai découvrir si mon hypothèse est juste ou pas.

L'autre manière de corroborer mon hypothèse est de chercher différents articles sur les bienfaits de la danse sur des journaux ou internet, et voir des études scientifiques et ses réponses.

Donc, dans une première partie, j'ai rédigé les questions que j'ai demandées aux danseurs professionnels. Après, une deuxième partie où il y a les danseurs auxquels j'ai fait des entrevues en demandant un peu sur sa vie professionnelle. Aussi, une troisième partie, dans laquelle j'ai fait le vidange des enquêtés représentés en graphiques ainsi que les conclusions de chaque réponse. Et finalement, dans la dernière partie, j'ai des conclusions des différentes études scientifiques sur les bienfaits mentaux, émotionnels et physiques de la danse.

## 6.1 QUESTIONS DES ENTREVUES

Pour les entrevues j'ai demandé les suivantes questions:

1. Qu'est-ce que la danse pour toi?
2. Pensez-vous que les gens peuvent communiquer par la danse?
3. Est-ce que la danse améliore votre concentration? Et votre confiance?
4. Est-ce que la danse aide les gens? Et les personnes atteintes de maladie mentale?
5. Pensez-vous à utiliser la danse pour aider les personnes atteintes de maladies mentales ou physiques? Et comme moyen d'éduquer les enfants?
6. Pourriez-vous nommer quelques avantages de la danse?
7. Est-ce que la danse est nuisible?

## 6.2 ENTREVUES

### Michael Scheitzbach

Michael Scheitzbach, aussi appelé Michael Hydroflow, est un danseur et chorégraphe professionnel de Brampton, Ontario, Canada. Bien qu'il ait suivi une formation dans divers genres de danse, il se concentre principalement sur la chorégraphie de danse commerciale. Il est capitaine de danse pour The Vibe Xclusive (George Jones Jr.), membres de l'E3 Montréal (Giulia Tripoli), faculté R2D, 8th Union Crew, anciens élèves de Dark Dance Industry Team, Toronto Industry Elite, ImmaBeast et Monsters of Hip Hop Show Acteurs



Michael Scheitzbach

(Driven, 2016). Il peut être vu sur Disney's Zombies et Zombies 2, The Next Step, Make it Pop, Backstage, Rookie Blue, RockKids TV, des vidéoclips et des publicités et



Michael Scheitzbach danseant

a joué en direct aux MMVA avec Avril Lavigne, Austin Mahone et Julius Wilson. Il voyage à travers le Canada et les États-Unis et assiste des chorégraphes aux Monsters of Hip Hop Conventions, Jump Dance Conventions et Danser Palooza (Nika Kljun), en plus d'être les protégés de Nex-us (2019). Il a remporté plusieurs prix et bourses, dont le prix «Up Next Dancer Under 18» de Manifesto

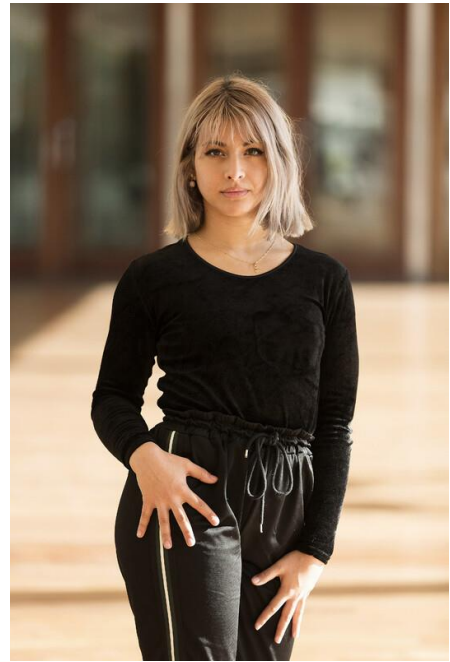
Toronto (2013 et 2012) et a fait la couverture du magazine national Just Dance du Canada, édition été 2017. Il a représenté l'Équipe Canada aux championnats IDO Hip Hop en Allemagne (2019) en remportant une médaille de bronze en petit groupe, 9e en duo et 6e en solo de Boogaloo électrique. Il a joué et chorégraphié au Toronto Choreographer's Ball, Fever after Dark et Carnival New York et Los Angeles. Actuellement, il enseigne des ateliers, des chorégraphies invitées et des cours de hip-hop débutant, de jazz funk intermédiaire / avancé et de chorégraphie commerciale avancée au Underground Dance Center de Toronto et enseigne dans plusieurs centres du Millennium Dance Complex.

*(Entrevue à l'Annexe 1)*

## Agustina Fizona

Elle est née en 1998, maintenant elle a 22 ans, Agustina Fizona n'est pas seulement danseuse, mais aussi professeur de danse. Arrivant directement d'Argentine à Santa Pola (Alicante), où elle réside actuellement, Agus est passionnée par des styles tels que funky, danse classique, flamenco, hip hop, vogue, réveil ou dance hall.

À l'âge de 13 ans, il entre pleinement dans le monde académique de la danse en suivant des cours de danse classique et flamenco et rejoint par la suite plusieurs groupes de compétition. De plus, elle a suivi des cours de danse expérimentale et de technique et danse contemporaine pendant trois ans de sa vie au Conservatoire Supérieur.



Agustina Fizona

Actuellement, elle travaille comme enseignante à l'école Funkadelic, un travail qu'elle combine avec celle de danseuse dans les compagnies *Over & Out*, *Namaste Cia* et *La Jungla*, à Alicante. Sur elle-même, elle prétend être «une personne très disciplinée» qui aime «le travail acharné et les exigences», c'est la méthode par laquelle elle maintient sa motivation dans sa vie quotidienne. Agus avoue aussi être une personne très sensible: « L'empathie est l'un des piliers de ma façon d'être, ce qui m'aide à très bien travailler en duo. La diversité de la danse est ce qui me donne de l'ambition, vouloir connaître et apprendre. Toujours quelque chose de différent. J'aime me connecter avec les émotions.»

(Entrevue à l'Annexe 2)

## **Aaron Mata**

Aaron Mata est né en 1992, il a maintenant 28 ans.

Il commence sa formation au Conservatoire municipal de musique et de danse Juan Cantó d'Alcoy, pour ensuite faire partie de son premier emploi professionnel à l'âge de 17 ans à Valence. Formé à Madrid, Valence, Barcelone et Londres.



Aaron Mata

Il était finaliste du programme Fama Revolution en 2010. Il a travaillé pour différents artistes tels que: Rihanna, Shakira, Becky G, Jason Derulo, Dani Martín, Antonio Orozco et Luís Fonsi, Enrique Iglesias, Oceana, Soraya Arnelas, Mike Posner... entre autres.

Aussi, Il a également participé en tant que danseur à différentes émissions de télévision, séries et événements: Operación Triunfo 2017, Gira OT 2017, La Voz, La voz Kids, Acacias 38, Titanium (Rojas et Rodríguez), et plusieurs spots publicitaires pour Eurostar, Play Boy et Sprite.

Actuellement Aarón répète en tant qu'assistant de chorégraphie dans Fama a Bailar, une émission de talents diffusée sur Movistar +. De plus, il continue à donner des cours dans différentes écoles de Madrid et plusieurs ateliers sur la géographie espagnole.

*(Entrevue à l'Annexe 3)*

## SLP College

Le SLP College est situé au cœur du Nord d'Angleterre et a été fondé en 1991 par la principale, Sandra Reid, dans une grande chapelle reconvertie qui a été développée et agrandie pour offrir d'excellentes installations pour le théâtre musical et la danse.

Ils accueillent des étudiants de divers horizons nationaux et internationaux qui démontrent un haut niveau de potentiel et de passion pour le cours proposé.



SLP College, Royaume Uni

Ils sont l'un des principaux centres de formation du Royaume-Uni pour les jeunes artistes interprètes. La marque de ce succès a toujours été la créativité et la diversité de leurs étudiants et l'enseigne.

*(Entrevue à l'Annexe 4)*



Danseurs de l'école SLP College



## Dylan Barone

Dylan est né en 1997, il a maintenant 23 ans. Il est danseur professionnel à Paris. Il commençait son formation pendant le 2014 à l'école de danse Angélique Valenti à Vallauris jusqu'en 2016, quand il commence sa formation multidisciplinaire de deux ans en jazz, danse classique et contemporaine à l'Académie Internationale de Danse de Paris et aussi sa formation Artiste-interprète «Le monde enchanté de Jean de la Fontaine».



Dylan Barone

Il a dansé au concert de la chanteuse Mika au Stade de France, et a aussi gagné le Grand Prix de Paris en 2018, premier prix dans la catégorie «Modern Jazz». De 2016 à 2018 il fait partie du spectacle Puzzle du Jeune Ballet Européen au théâtre du Gymnase Marbell comme artiste-interprète, du Projet «Pure» de Christian Bakalov et danseur à l'Areysa Dance Company, chorégraphe Andrey Rocha.

Actuellement, il est chorégraphe de NeoDance Academy.

*(Entrevue à l'Annexe 5)*



Dylan Barone dansant le Petit Prince.

## **Irene Rodriguez**

Elle est danseuse, chorégraphe et directrice de sa propre compagnie de danse à Cuba. Elle a aussi fait beaucoup de workshops, master classe autour du monde. Elle commence à danser depuis qu'elle est petite, et sa formation comme danseuse professionnelle pendant son adolescence.

Actuellement, elle est membre d'UNESCO International Dance Council, et membre aussi du National Commission of the National Union of Writers and Artists of Cuba.



Irene Rodriguez

Pendant toute sa carrière elle a gagnée beaucoup de prix et awards, comme médaille d'Argent au II Concours International de Chorégraphie de la XXIVe Rencontre Internationale des Académies pour l'Enseignement du Ballet, dansée par son Académie Professionnelle de Danse Espagnole, en 2018, Prix d'Excellence au Meilleur Oeuvre de Chorégraphie (Concours International de Chorégraphie de la XXII Rencontre Internationale des Académies pour l'Enseignement du Ballet), en 2016.

*(Entrevue à l'Annexe 6)*



Irene Rodriguez dansant, en 2017

## Clémence Rionda

Clémence Rionda se révèle dans un premier temps dans les danses Hip-Hop/Street Jazz aux côtés de professeurs internationaux grâce à un scholarship qu'elle obtient au Millennium Dance Complex à Los Angeles. Sa formation s'enrichit lorsqu'elle découvre le Modern' Jazz et le Contemporain. Sa danse se nourrit donc naturellement de ces diverses influences. Depuis son arrivée à Paris en 2015, elle s'épanouit en tant que danseuse notamment auprès de Michael Cassan. Elle a également



Clémence Rionda

l'opportunité de danser sur divers spectacles et plateaux TV. Elle fait actuellement partie de la L.A.Styles Dance Company dirigée par Nunoy Van Den Burgh. Sa rencontre avec Rodolphe Duquesne est un véritable coup de cœur, ensemble, ils remportent le 1er prix à l'unanimité de la Palme des Talents 2018.

*(Entrevue à l'Annexe 7)*



Clémence Rionda dansant, en 2019

## **Adrián Manzano**

Adrian Manzano est un jeune du sud de l'Andalousie (Ubrique) qui a toujours ressenti un lien particulier avec le mouvement, la musique et l'art et cela l'a amené à apprendre de manière autodidacte pendant plusieurs années de son enfance. Il commence à danser depuis petit à l'école de danse devant de sa maison, mais c'est en 2010 qu'il commence à s'entraîner aux danses urbaines et pendant plusieurs années il se nourrit de différents styles comme le street jazz, le dancehall, le hip hop, le commercial, et plus.



Adrián Manzano

En 2014, il a reçu une bourse du Centre de danse andalouse où pendant 3 ans il a poursuivi sa formation en danse contemporaine et obtenu, à travers différentes techniques comme le Graham ou le classique, des outils qui l'aideront à fusionner les styles et ainsi à trouver un langage plus personnel.

Il a commencé à donner des cours de danse assez jeune aux enfants dans différentes écoles en Andalousie, en Catalogne, à Madrid, en Galice ...

En 2017, il a travaillé comme danseur et chorégraphe pour le spectacle Ethnicity pour sa représentation au Festival international de danse Itálica (Séville).

La même année, il reçoit une bourse de Yoshua Cienfuegos pour des "séjours chorégraphiques" à Oviedo. C'est en 2018 qu'il commence à travailler et à se développer en tant qu'interprète pour la société Datedanza à Grenade. Dans le même temps, son souci de la chorégraphie l'amène à obtenir la première place du concours "Solodanza la imperdible" avec sa pièce "Fase REM". Plus tard il est sélectionné pour faire partie du nouveau format "Fama a Bailar # 0" où il acquiert la troisième position. Après cette aventure, Adrian s'installe à Madrid où il passe un an au 180° Dance Laboratory.

Il est actuellement interprète dans la société «Young Blood» d'Arnau Pérez. Parallèlement, il continue à enseigner et à se former dans différentes écoles de la capitale. (*Entrevue à l'Annex 8*)

## **Dre. Lori Baudino**

Elle est docteure de Los Angeles, États-Unis. Elle exerce la profession depuis plus d'une décennie. Par ailleurs, elle a un doctorat en psychologie clinique et en thérapie par les arts créatifs, Danse/thérapie par le mouvement.



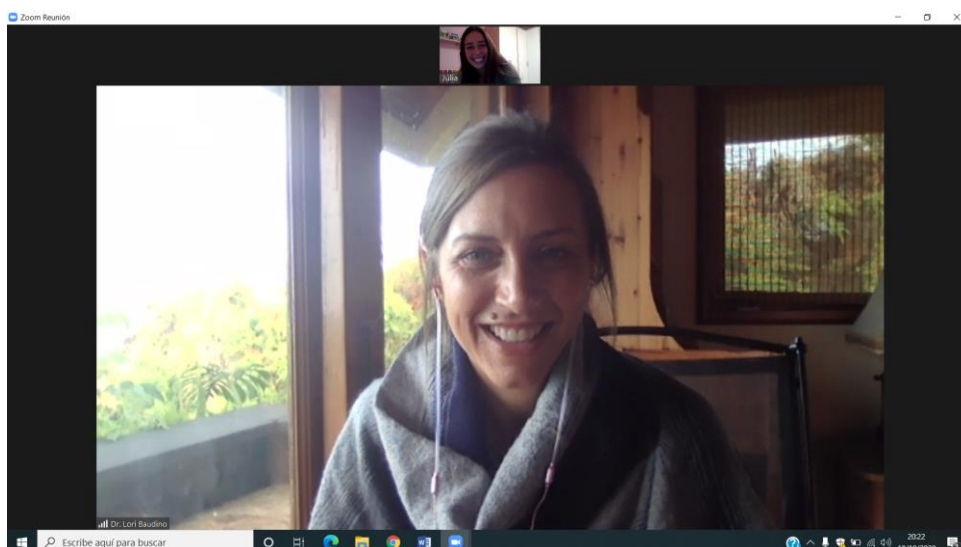
Dr Lori Baudino

Elle a travaillé dans des hôpitaux psychiatriques et des centres de réadaptation pour les traumatismes, la toxicomanie et la gestion de la douleur, et coordonne aussi également des programmes d'intervention

comportementale à la maison / à l'école et se spécialise dans la supervision, la facilitation et le traitement des enfants ayant des besoins spéciaux et de leurs familles.

Dans son cabinet privé, elle travaille avec les enfants et leurs familles, pour soutenir le développement de l'enfant et les relations intégrales entre les parents, les enfants et les frères et sœurs. Comprendre la prémisse que le corps, l'esprit et l'esprit sont interconnectés et que la vie est vécue à travers le mouvement.

*(Entrevue à l'Annexe 9)*



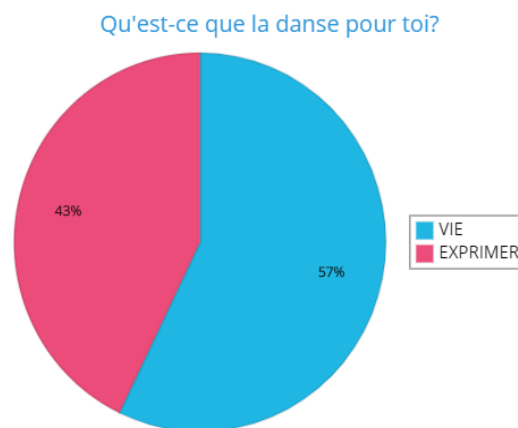
Entrevue avec la Dr Lori Baudino

### 6.3 VIDANGE DES ENQUÊTES

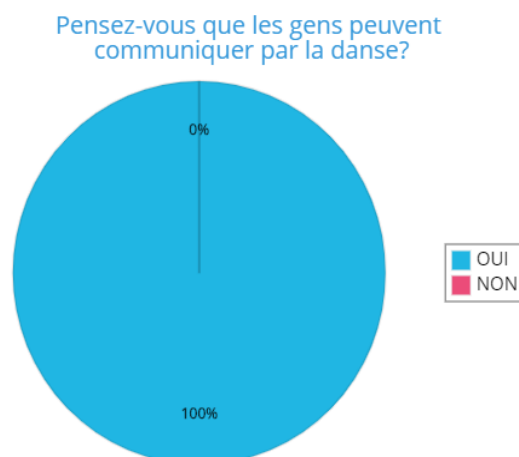
J'ai fait un total de 8 enquêtes aux danseurs professionnels de différentes parties du monde comme l'Espagne, la France, le Royaume Uni, le Canada et Cuba. On a pu communiquer grâce à Instagram.

La première question: «Qu'est-ce que la danse pour toi?», je l'ai faite à tous les danseurs sauf à l'école du Royaume Uni.

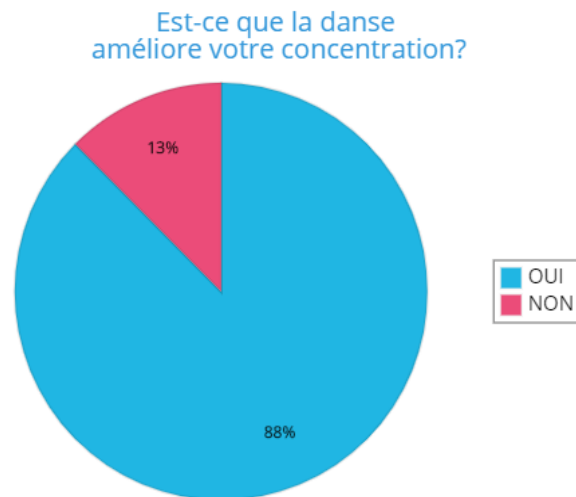
Donc, plus de la moitié des danseurs, c'est-à-dire 57%, m'ont dit que pour eux la danse est leur vie, c'est tout. Par contre, 43% danseurs restants m'ont dit que la danse pour eux est une manière de s'exprimer, de montrer aux eux mêmes et aux autres comment ils se sentent.



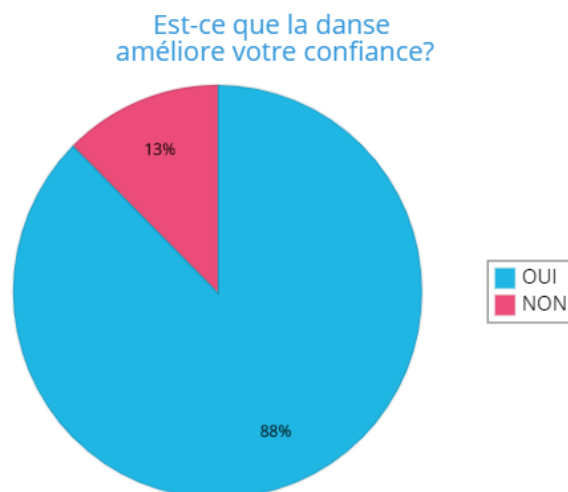
Dans la deuxième question: «Pensez-vous que les gens peuvent communiquer par la danse?». Toutes les réponses sont les mêmes, ils croient que la danse est un moyen de communication très puissant et que l'endroit où l'on danse n'a pas d'importance, car tout le monde a le même langage et te comprend.



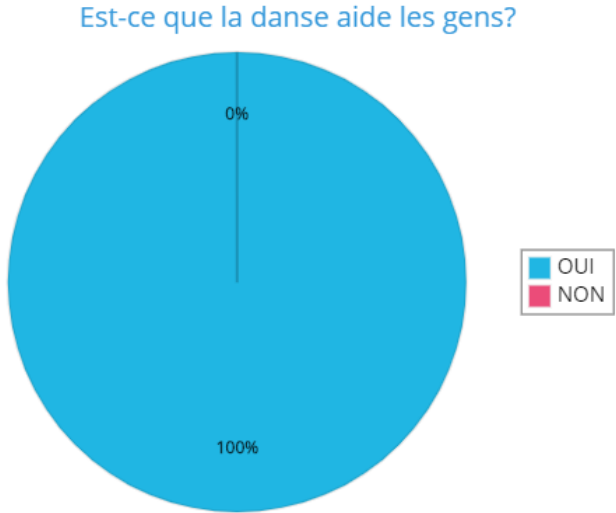
Dans la troisième question: «Est-ce que la danse améliore votre concentration?», 88% des danseurs ont affirmé que la danse aide et améliore la concentration, car tu dois être concentré pendant la classe et quand tu fais des mouvements ou des chorégraphies. Par contre, 18%, qui est un danseur a nié que la danse améliore la concentration, car il a dit que tu dois être concentré pendant le cours mais ça ne veut pas dire que ta concentration s'améliore.



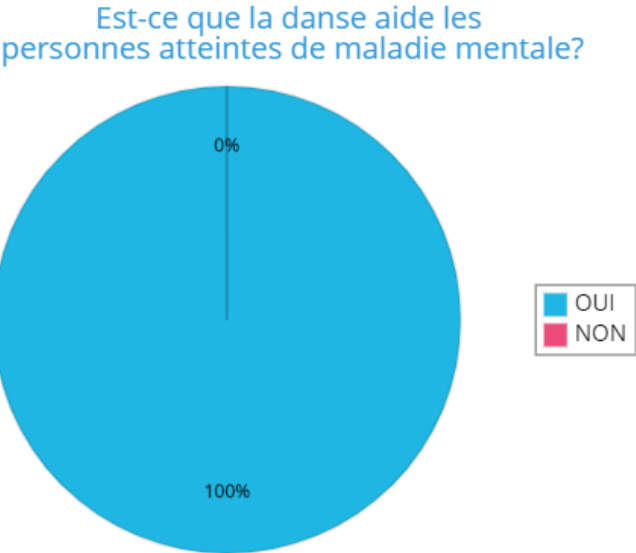
Dans la quatrième question: «Est-ce que la danse améliore votre confiance?», 88% des danseurs ont affirmé que c'est vrai, que la danse améliore la confiance, car en dansant tu peux te sentir très bien dans ta peau. Cependant, le 18% restant qui est un unique danseur m'a répondu que la danse ne t'améliore pas la confiance puisque la confiance est en toi, et tu dois l'avoir en toi même toujours, dansant ou pas, car cela dépend toujours de toi.



Dans la cinquième question: «Est-ce que la danse aide les gens?» 100%, tous les danseurs, ont répondu le même, ils sont tous d'accord que la danse aide les gens, soit à s'exprimer, à passer un bon moment, soit aussi de manière thérapeutique.



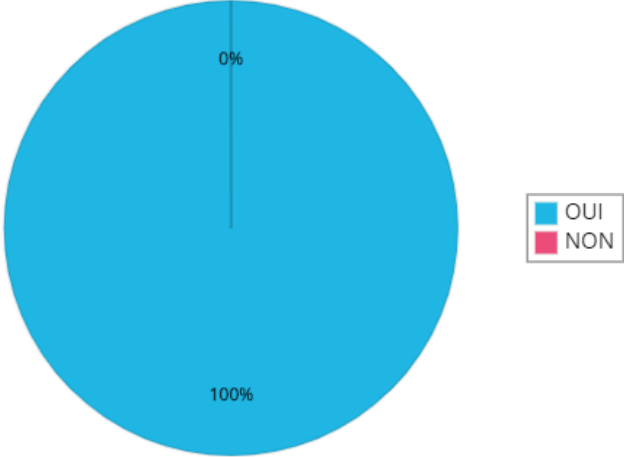
Dans la sixième question: «Est-ce que la danse aide les personnes atteintes de maladie mentale?», 100% des danseurs m'ont dit que OUI, car la danse est une façon de mettre de côté les problèmes et d'aider à les surmonter.





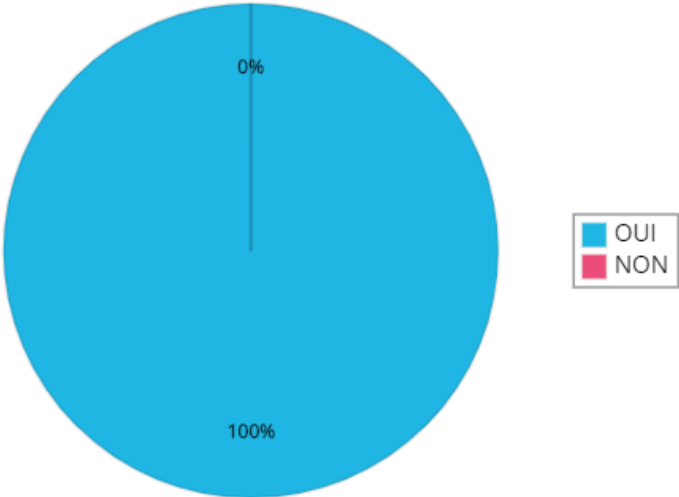
Dans la septième question: «Pensez-vous à utiliser la danse pour aider les personnes atteintes de maladies mentales ou physiques?», 100% des danseurs ont répondu qu'ils acceptaient d'utiliser la danse comme thérapie pour les aider.

Pensez-vous à utiliser la danse pour aider les personnes atteintes de maladies mentales ou physiques?

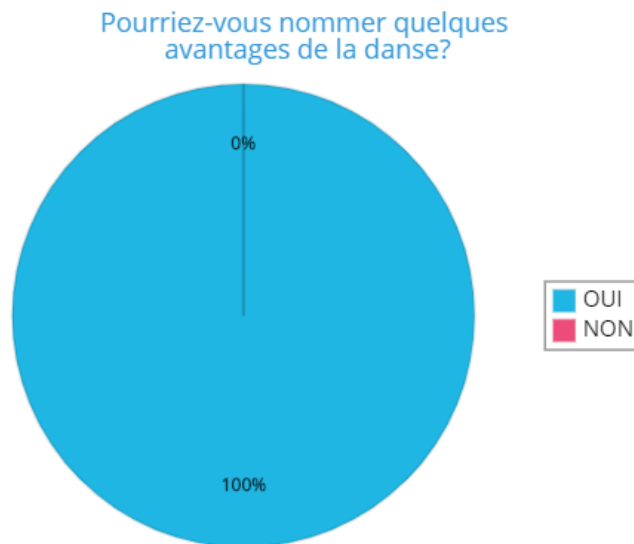


Dans la huitième question: «Pensez-vous à utiliser la danse comme moyen d'éduquer les enfants?». Ils ont tous dit oui, car c'est un bon moyen pour les enfants d'acquérir de nombreux concepts, de développer la créativité, la discipline, l'imagination, la coordination, le rythme, entre autres.

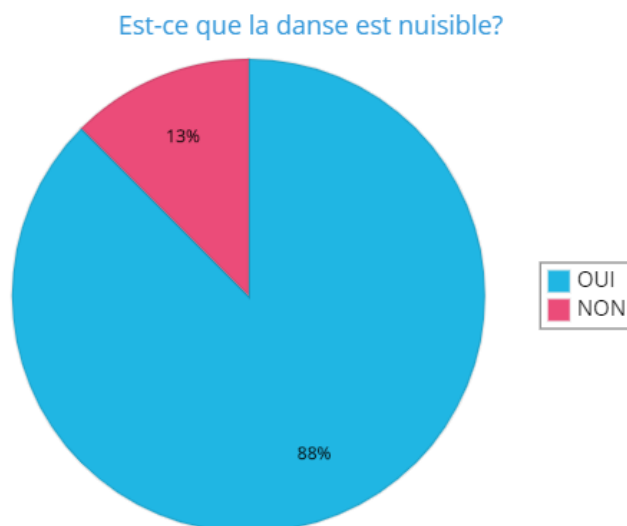
Pensez-vous à utiliser la danse comme moyen d'éduquer les enfants?



Dans la neuvième question: «Pourriez-vous nommer quelques avantages de la danse?» 100% des danseurs m'ont dit que oui, en fait ils m'ont nommé beaucoup, comme tu te sens libre, mieux avec toi, plus de coordination, la danse t'apporte du bonheur, tu te fais des amis, tu es en contact avec les gens et plus encore.



Dans la dernière question: «Est-ce que la danse est nuisible?», 88% des danseurs m'ont répondu que, bien que la danse a des bienfaits, elle peut aussi être nuisible, comme avoir des lésions car la danse est très physique, fatigue, et on la pratique beaucoup de temps. Par contre, 13% des danseuses, qu'est une danseuse, m'a répondu que la danse n'est pas nuisible.



## 6.4 ARTICLES SUR LES BIENFAITS DE LA DANSE

### 6.4.1 Article 1

[DUCHARME, Jamie: «Dance Like Your Doctor Is Watching: It's Great for Your Mind and Body» Time, le 20 décembre 2018. \(Article sur l'Annexe 10\)](#)

Dans cet article, on peut voir deux études de l'année 2018. La première, il s'agit de la danse et l'un de ses bienfaits, et grâce à elle, les plus âgés améliorent leurs capacités cognitives et réduisent les risques d'infirmité et de démence.

Dans cette étude publiée par le *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, montre 1.000 femmes âgées de Japon qui font des activités physiques comme, marcher, danser, nager, désigner, entre autres. Après quelque temps, les femmes ont demandé quelles activités physiques elles pratiquaient régulièrement, où 130 femmes avaient des démences et infirmité pendant ce temps. Par contre, les autres femmes qui font de la danse fréquemment ont réduit 73% les risques de démence et d'infirmité.

Dans la deuxième étude faite la même année et publiée par le *Journal of the American Geriatrics Society*, il s'agit de voir si la danse prévient ou redevient démence et cognitive décline. Donc pour montrer les résultats, les investigateurs ont observé des personnes qui font des activités physiques, et des personnes qui ne les font pas. Et en effet, des personnes qui font des activités ont des fonctions cognitives plus fortes que les autres. Pour cette raison, les investigateurs ont observé d'entre les personnes les plus fortes, lesquelles étaient les plus fortes de toutes font de la danse ou des activités qui ont un rapport avec la danse, comme le yoga ou le taichi. Aussi, trouvent-ils que les personnes qui font de la danse ont la capacité de s'adapter à des situations nouvelles et changeantes, maîtrise de la langue, apprentissage, mémoire et organisation, plus encore que d'autres activités corps-esprit. Donc, la danse aide les personnes, surtout âgées à développer et aider leurs fonctions cognitives, leurs risques de démence et d'infirmité et d'améliorer sa vie.

### 6.4.2 Article 2

OAKLANDER Mandy: «The hidden health benefits of dance», Time, le 4 mars 2016  
(Article sur l'Annex 11)

Sur cet article, selon *The American Heart Association Association's Epidemiology/Lifestyle Scientific Sessions*, en 2016. Ils ont fait une étude qui consistait à prendre 57 personnes âgées, environ 65 ans, latins et tous sédentaires. Après, quelques-uns ont fait de la danse latine, comme du tango, cha-cha-cha, bachata et salsa, car les investigateurs ont trouvé que personnes âgées qui ne font pas d'exercice, quand ils se sont inscrits au cours de salsa, ils ont fait des progrès. Tandis que d'autres s'inscrivent à un programme d'éducation sanitaire, tous les deux groupes on fait cet experiment pendant quatre mois.

À la fin, les deux groupes ont amélioré leurs conditions physiques, mais le groupe qui faisait de la danse s'est amélioré plus.

Ils ont aussi testé leur amélioration sur une marche de 400 mètres, qui mesure la mobilisation. Les deux groupes ont beaucoup amélioré, le groupe qui faisait l'éducation sanitaire avait amélioré 10 secondes, tandis que le groupe qui avait fait la danse à améliorer 38 secondes, 28 secondes plus que les autres pendant le même temps de l'étude.

### 6.4.3 Article 3

JAKOBSEN Hanne: «Teen girls dance away the blues», Science Nordic, le 21 novembre 2012. (Article sur l'Annex 12)

Dans une étude faite en Suède, où il y avait 100 filles adolescentes, lesquelles avaient différents troubles mentaux comme dépression ou anxiété. Donc, la moitié des filles sont allées en classes de danse, autant que les autres pas. À la fin, les résultats ont montré que les filles qui avaient fait des cours de danse ont amélioré leur mentale santé et ont signalé une amélioration de leur humeur. Par contre, les autres filles étaient de la même humeur, négativement et avec dépression et anxiété.

Malgré cela, ces résultats ont durée seulement 8 mois, lesquels sont le temps que le cours de danse durait. Donc, ça montre que la danse peut combattre la dépression, l'anxiété et des troubles mentaux.

#### **6.4.4 Article 4**

CHAYET Delphine: «La danse, une thérapie contre le mal-être des adolescentes», *Le Figaro*, le 27 novembre 2012 (*Article sur l'Annex 13*)

Une étude d'une professeure de Suède, qui montre que 112 filles en l'âge de l'adolescence, entre 13-18 ans, ce sont divisés en deux groupes pendant 8 mois, le premier groupe était le groupe de danse, tandis que l'autre était le groupe témoin.

Pendant les 8 mois le groupe de danse dansait des différents types de danse, comme la danse africaine, la danse contemporaine ou le jazz et toujours avec la même routine. Après 8 mois, les filles ont répondu à un questionnaire qui posait des questions sur leur état de santé, où 91% des filles qualifiaient cette étude comme positive. Par ailleurs, les filles ont réduit leur stress, les maux à la tête, de dos, d'estomac et de ventre, ou leur sentiment de fatigue, d'inquiétude ou de déprime.

Ça montre qu'en faisant de la danse aidée pour te libérer de la stresse, et être bien en soi-même.

#### **6.4.5 Article 5**

VENOSA Ali, «Dance Training Improves Nervous System Coordination, Balance: Study», *The Grapevine*, le 2 novembre 2016 (*Article sur l'Annex 14*)

Dans cet article publié par le *Journal of Neurophysiology*, en 2015, montre un des bienfaits de la danse, lequel est la coordination et la balance. Pour faire cette étude ils avaient besoin de deux groupes de personnes, d'un côté, des danseuses du ballet professionnel, qui dansaient il y a 10 ans, et de l'autre côté personnes qui n'avaient pas fait de la danse ou de la gymnastique.

Donc, les deux groupes ont simplement marché sur le sol, sur un faisceau large et sur un faisceau étroit et difficile. Les deux groupes ont marché sur le sol sans problèmes, mais sur un faisceau large et étroit et difficile, les personnes qui n'avaient pas dansé avaient des difficultés et l'ont fait très lente. Par contre, le groupe des danseuses de ballet l'ont fait rapidement et sans problème. Ça montre que les personnes qui font du ballet ou autre danse ont plus balance et coordination et aussi meilleure que les personnes qui ne la font pas. Encore, ces danseuses ont utilisée leurs muscles plus efficacement et plus efficacement que leurs homologues non entraînés

#### **6.4.6 Article 6**

MONTERO Damian, «El baile, una buena opción contra la hipertensión en mayores», *Hacer Familia*, le 7 août 2020. (*Article sur l'annex 15*)

Sur cet article de l'Université de Granada, montre une des bienfaits de la danse, laquelle est réduire l'hypertension. Donc, pour le montrer il avait besoin de 67 femmes avec hypertension ou problèmes cardio-vasculaire, qui étaient divisées en 2 groupes. Les femmes du premier groupe devaient continuer leur vie habituelle, prendre les mêmes médicaments et faire toutes les activités qui étaient courantes dans leur routine quotidienne. Autant que, les femmes de l'autre groupe ont commencé la thérapie par la danse où la danse a été ajoutée à leurs médicaments habituels.

En 8 semaines l'étude avait fini et les femmes qui dansent comme thérapie supplémentaire aux médicaments ont présenté de meilleurs résultats dans les modèles analysés, comme, l'amélioration de la tension artérielle, qualité de vie et hygiène du sommeil.

## 6.5 CONCLUSION PARTIE PRATIQUE

En faisant des entrevues avec des danseurs et danseuses professionnels j'ai pu voir leurs points de vue sur la danse et ses bienfaits. Bien que les danseurs soient de différents pays du monde, ils ont les mêmes réponses, sauf à quelques questions. Par exemple, la question de savoir si la danse améliore la concentration et la confiance, il y a eu un seul danseur qui était en contre. Personnellement, je suis surprise, car il est danseur professionnel et aussi professeur de danse, donc je ne m'attendais pas à sa réponse car il y a des études qui confirment ce bienfait, aussi faut-il être concentré à l'heure de danser et aussi de mémoriser la chorégraphie ou des mouvements de danse.

Une autre question où il y a plus différentes réponses c'est la première, parce que des danseurs trouvent la danse comme sa vie, une manière différente aux autres de vivre. En revanche, les 3 autres ont dit que la danse est comme une manière de s'exprimer aux autres et aussi au monde, de communiquer, de dire des choses que ni les mots ni les sentiments ne peuvent.

La dernière question qu'il y a des différences est si la danse est nuisible, car tous les danseurs sauf un m'ont répondu que OUI, qu'elle peut être nuisible. Par contre, une danseuse m'a dit que la danse n'est pas préjudiciable, donc ici je suis surprise, car comme danseuse professionnelle je croyais qu'elle était en faveur, car tous les sports ont des choses positives et négatives.

Toutefois, ils m'ont dit qu'il y a plus de bienfaits que ne pas être nuisible et ils m'ont dit quelques, mais plus de bienfaits que le contraire. C'est parce que la danse apporte beaucoup de bienfaits, mais comme toutes les choses, elle a aussi un côté moins satisfaisant.

Dans toutes les autres questions ils m'ont répondu tous la même chose, car la danse aide les personnes, n'importe pas si cette personne a des problèmes mentaux, physiques ou aucun problème, car la danse permet de s'exprimer et de communiquer aux autres. La danse aide aussi comme thérapie aux personnes qui ont des problèmes mentaux ou des maladies cognitives. Par ailleurs, elle est bonne pour

éduquer les enfants, car ils gagnent beaucoup de fonctions cognitives, et développent la créativité et la discipline.

Ainsi, avec l'aide de la docteure Baudino, j'ai pu montrer que la danse n'est pas un moyen de se communiquer, mais encore, un moyen pour aider à personnes avec maladies.

Finalement, grâce à la recherche des différents articles sur la danse j'ai pu voir qu'il y a beaucoup d'études qui montrent tous les bienfaits que la danse a, de toutes les façons, autant physiques que émotionnelles.



## 7. CONCLUSION

Quand j'ai décidé de faire ce travail, j'avais l'hypothèse initiale que les danseurs et les personnes qui dansent ont des bienfaits physiques, mentaux et émotionnels. Puisque je croyais que les personnes qui dansent sont plus heureuses et en meilleure forme physique.

J'ai cherché des informations sur les types de danses, les éléments qui la composent, ses origines, afin d'en savoir un peu plus le monde de la danse et agrandir mes connaissances. De plus, j'ai cherché sur les bienfaits de la danse, au début, j'ai seulement pensé avec des bienfaits physiques, parce que je n'ai pas pensé avec les autres comme les bienfaits mentaux et émotionnels, donc après j'ai les investigué tous.

Pour voir si mon hypothèse était corroborée, j'ai cherché des articles et études qui montraient les bienfaits de la danse sur des personnes. En effet, de toutes les études que j'ai trouvées tous on corrobore mon hypothèse, laquelle est que la danse a des bienfaits qui font d'améliorer des fonctions cognitives, la mémoire, la coordination, la balance, le système nerveux et cardio-vasculaire, de réduire la dépression, l'anxiété, le stress, la démence, être bien en soi-même et des bienfaits physiques comme améliore la vitesse en marchant. Aussi aide-elle aux personnes malades, comme d'Alzheimer, parkinson et autisme. Comme on peut voir dans les articles sur l'Annexe.

Par ailleurs, j'ai corroboré mon hypothèse avec des entrevues avec des danseurs professionnels de différentes parties du monde, à la fin de voir différents points de vue qui ne sont pas du même pays, donc, grâce aux danseurs avec leurs résultats j'ai pu voir que la danse a des bienfaits. Bien que dans certaines questions ils n'étaient pas d'accord, à la fin tous ont affirmé que la danse a des bienfaits, autant pour les personnes qui vont se dédier à cette matière, qu'aux personnes qui ont besoin de la danse pour raisons médicales.

J'ai aimé faire ce travail, car j'aime la danse et je ne savais pas qu'elle pourrait avoir beaucoup de bienfaits, et faire des entrevues aux danseurs professionnels, ça m'a

enthousiasmé, parce qu'il y avait quelques danseurs que j'ai est vu dans la TV, donc pourrie faire une entrevue était vraiment cool.

Pour finir, dans ce travail j'ai pu montrer mon hypothèse avec des vrais et fort fondamentaux: les premiers sont des études de différentes Universités et docteurs du monde et la deuxième était avec des entrevues avec des danseurs qui sont lesquels vivent en première personne. Aussi, j'ai découvert que la danse a non seulement des bienfaits aux danseurs, mais aussi à toutes les personnes qui la pratiquent, des enfants, adolescents et aussi personnes âgées. Donc, on peut dire que faire de la danse a beaucoup de bienfaits à tous égards et pour tous.

## 8. WEBOGRAPHIE

BÉJART Maurice, La danse, un maximum d'émotions, 2016,

<https://sites.google.com/site/histoiredeladanse/home/l-histoire-de-la-danse/les-differents-types-de-danse>, consulté le 20 mai 2020.

BRESHANA Ali, The philosophy of dance, Stanford Enciclopedia, 2016,

<http://foxylana.tripod.com/whatis.htm>, consulté le 15 mai 2020.

MACKRELL Judith, Dance, Britanica, 2018 <https://www.britannica.com/art/dance>,

Consulté le 5 mai 2020.

Ministre de l'Education, Tableau des fondements études en danse,

<http://www.afeao.ca/afeaoDoc/DANSE-ATC1O.pdf> , consulté le 12 juin 2020.

ROTCHFORD Annie, Les composantes du mouvement en danse, 2017,

<https://sites.google.com/site/histoiredeladanse/home/l-histoire-de-la-danse/les-differents-types-de-danse> , consulté 3 juin 2020.

AURÉLIE, Quels sont les différents styles de danse, SuperProf, 2018,

<https://sites.google.com/site/histoiredeladanse/home/l-histoire-de-la-danse/les-differents-types-de-danse> , consulté le 10 mai 2020.

Historia de la danza, DanzaBallet, 2017. <https://www.danzaballet.com/historia-de-la-danza/#:~:text=La%20danza%20ha%20formado%20parte,rituales%20y%20escenas%20de%20caza> Consulté le 1 octobre 2020

ADELINÉ, 5 bienfaits de la danse sur le cerveau que personne ne connaît,

Comment-Economiser.fr, 2016

<https://www.comment-economiser.fr/5-bienfaits-de-la-danse-sur-cerveau-a-connaître.html>, consulté le 24 septembre 2020.

¡5 beneficios de la danza para tu salud diaria!, Academia de danza Esmeralda, 2012,

<https://www.danzaesmeralda.com/5-beneficios-de-la-danza-para-tu-vida-diaria/>, consulté le 10 octobre 2020.

Diez beneficios del baile para el cuerpo y la mente, Fucsia, 2012,  
<https://www.fucsia.co/belleza-y-salud/en-forma/articulo/10-beneficios-del-baile-para-el-cuerpo-y-la-mente/87933>, consulté le 20 septembre 2020.

DURAN Manon, les bienfaits de la danse sur le corps et l'esprit, Marie Claire, 2016,  
<https://www.marieclaire.fr/les-bienfaits-de-la-danse,820588.asp#:~:text=Comme%20toute%20activit%C3%A9%20physique%2C%20la,la%20souplesse%20et%20le%20souffle> consulté le 26 septembre 2020.

ELLE La redaction, les bienfaits de la danse, ELLE ZEN, 2015,  
<https://www.elle.fr/Minceur/Bien-etre-relaxation/Bienfaits-de-la-danse-3603947>,  
consulté le 25 septembre 2020.

ELLEN La Rédaction, Les 5 bienfaits de la danse pour s'y mettre dès maintenant, ELLE, 2018, <https://www.elle.fr/Minceur/Bien-etre-relaxation/Bienfaits-de-la-danse-3603947>  
<https://www.doctissimo.fr/forme/diaporamas/danse-bienfaits/et-chez-les-enfants>,  
consulte le 26 septembre.

GERMAIN-THOMAS Patrick, la danse à l'école, une relation sensible aux artistes et aux oeuvres, OpenEDitors Journal, 2017  
<https://journals.openedition.org/quaderni/1039#tocto1n1>, consulté le 30 septembre 2020.

GRENECAND Marie-Pierre, la danse, le meilleur sport, Le Temps, 2018,  
<https://www.letemps.ch/societe/danse-meilleur-sports>, consulté le 1 octobre 2020.

ISALINE, Pour quoi suivre des cours de danse, SuperProf, 2016,  
<https://www.superprof.fr/blog/avantages-apprendre-a-danser/>, consulté le 24 septembre 2020.

KURTIN Nora, ¿Conoces los beneficios de la danza?, OKDIRARIO, 2017,  
<https://okdiario.com/salud/danza-beneficios->



GLEISSNER, Greta, What is Dance Movement Therapy, PsychologyToday, 2018, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hope-eating-disorder-recovery/201704/what-is-dance-movement-therapy> Consulté le 6 octobre 2020.

Agus Fizona, Formulativ, 2019, <https://www.formulativ.com/personas/agustina-fizona/https://www.cairn.info/revue-gerontologie-et-societe1-2011-2-page-163.htm#> , consulté le 7 octobre 2020

Bailarines Aaron Mata, Bailarines.tv, 2019, <https://www.bailarines.tv/bailarines/aaron-mata/>, consulté le 21 septembre.

Coreógrafos, Danza 180, 2019, <https://www.danza180.com/180-lab/coreografos/adrian-manzano/>, consulté le 21 septembre 2020.

Les artistes, Le Petit Prince, 2018, <https://lepetitprinceshow.com/about/artists/dylan-barone-le-renard/> , Consulté le 27 septembre 2020.

PEÑA Pilar, Aaron Mata, Dantzastage, 2018, <https://dantzanstage.com/angela-rodriguez/> , consulté le 28 septembre 2020.

RODRIGUEZ Irene, MsC. Irene Rodríguez, Irene Rodriguex Company, 2019, [https://www.irenerodriguezcompania.com/?page\\_id=170](https://www.irenerodriguezcompania.com/?page_id=170). Consulté le 27 septembre 2020.

SCHEITZBACH Michael, About us, Flowxs, 2020 <https://www.flowxs.com/>, consulté le 25 août 2020.

SLP Colleges seeing is believing, SLP College, 2019, <https://www.slpcollege.co.uk/about-us.phtml>, consulté le 17 septembre 2020.

BERGLAND Cristopher, Why is dance so good for your brain, Psychology Today, 2013, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201310/why-is-dancing-so-good-your-brain>, consulté le 17 octobre 2020.

CHAYET Delphine, La danse, une thérapie contre le mal-être des adolescents, LeFigaro, 2012, <https://sante.lefigaro.fr/actualite/2012/11/27/19489-danse-therapie-contre-mal-etre-adolescentes?position=1&keyword=danse>, consulté le 17 octobre 2020.

DUCHARME, Jamie, Dance Like Your Doctor Is Watching: It's Great for Your Mind and Body, Time, 2018, <https://time.com/5484237/dancing-health-benefits/>, consulté le 17 octobre 2020.

JAKOBSEN Hanne, Teen girls dance away the blues, ScienceNordic, 2012, <https://sciencenordic.com/adolescent-girls-dancing-depression/teen-girls-dance-away-the-blues/1379230>, consulté le 17 octobre 2020.

OAKLANDER Mandy, The hidden health benefits of dance, Time, 2016, <https://time.com/4247831/salsa-dancing-exercise/>, consulté le 17 octobre 2020.

MONTERO Damian, El baile, una buena opción contra la hipertensión en mayores, Hacer Familia, 2020, <https://www.hacerfamilia.com/salud/baile-buena-opcion-contra-hipertension-mayores-20161023081956.html>, consulté le 17 octobre 2020.

VENOSA Ali, Dance Training Improves Nervous System Coordination, Balance: Study, Medical Daily, 2015, <https://www.medicaldaily.com/dance-training-improves-nervous-system-coordination-balance-study-359810>, consulté le 16 octobre.

## **ANNEXES**

### **ANNEXE 1:**

[Entrevue à Michael Scheitzbach, août 2020](#)

#### **-What is dance for you?**

Dance for me it's release. It's healing, it's communication, it's energy, and it's saying what words can't say.

#### **-Do you think that people can communicate through dance?**

Dance is definitely a way of communication. As dancers we use our bodies to convey emotions or words or stories that we can't always find the right words for. Dancers can understand and feel other dancers' emotions.

#### **-Does dance improve your concentration? And your confidence?**

Dance improves concentration because as you're learning a sequence of moves, a piece of choreography, or learning a new style, it requires an immense amount of concentration in order to fully understand what it is you're learning. Dance does improve confidence as well because as you're dancing it can make you feel like you're on top of the world.

#### **-Does dance help people? And people with mental illnesses?**

Dance is an escape for most people. Therefore it can help so much in regards to mental health. As I mentioned earlier, it helps convey emotions that we can't always find the right words for. Sometimes we just need to dance out our feelings, our pain, and our stories in an effort to make us feel better. Dance is a very safe space and allows us to be our rarest and purest forms

#### **-Do you believe in using dance as a way to help people with mental or physical illnesses? And as a way to educate children?**

I find that dance works for people who have a genuine interest in it. Some people may be not as fond of dance as others, therefore it can help people with mental and physical illnesses. Dance makes people feel something, so if people do feel something inside



from watching or experiencing dance, then I definitely think it helps. In regards to educating children, it's great as it teaches them coordination, movement, rhythm and comprehension.

**-Could you say some benefits of dance? Does dance have drawbacks?**

Benefits:

- Emotional release
- Feels great
- Introduces you to new movement and music
- Self exploration
- Happiness
- Social activity
- Exercise

Drawbacks:

- Can be very physical, may cause injury
- Sometimes can be long working days
- Soreness and fatigue
- Early mornings and late nights of practice.

## **ANNEXE 2:**

Entrevue à Agustina Fizona, septembre 2020

### **-¿Qué es para ti la danza?**

La danza para mi es algo entorno a lo que gira mi vida. Cuando decides dedicarte a la danza profesionalmente inviertes prácticamente todo tu tiempo en evolucionar ya sea como bailarina o como docente. O incluso a desarrollarte en otros campos relacionados con la danza, como el mundo del espectáculo, el desarrollo de proyectos creativos o la coreografía.

### **-Crees que mediante la danza puedes comunicarte?**

Creo literalmente que la danza es una herramienta de comunicación, universal además, porque no importa a qué país vayas o el idioma que utilices, que la danza en todos sus estilos trasciende a todo esto.

### **-Piensas que la danza ayuda a la gente? Y gente con problemas mentales o físicos?**

#### **-¿Qué piensas sobre la danza que se emplea como terapia para personas que lo necesitan?**

La danza tiene muchos beneficios terapéuticos, ya sea para personas con trastornos de movilidad, hiperactividad, depresión o ansiedad. Hay muchos profesionales de la danza que dedican su carrera al desarrollo de proyectos de movimiento para distintas necesidades sociales y realmente es efectiva.

#### **-¿La danza te mejora la concentración y tu confianza?**

Yo he sido profesora de niños y adultos de todas las edades, he comprobado como la danza unía a personas muy diferentes, y he visto a personas muy tímidas ser capaces de exponerse y disfrutar de lo que pueden hacer con su cuerpo a través de la música. Creo que la clave está en crear un espacio cómodo y seguro para esas personas, que simplemente buscan una vía de escape con la danza y un lugar para la expresión sin miedo al juicio.

**-Podrías decirme algún beneficio de la danza? Y algún inconveniente?**

En cuanto a los inconvenientes, creo que no los hay, la danza como tal es solo eso, una herramienta de comunicación física, si la utilizas como tal, hay cientos de beneficios, como mejorar tu condición física, tu musicalidad, llevar una disciplina en tu vida diaria, te ayuda a conocer a muchísimas personas muy diferentes y aprender de todas ellas. Evidentemente puedes encontrarte con conflictos en el ámbito laboral de la danza, ya sea la dificultad para encontrar trabajos bien remunerados como el ser juzgado por tu trabajo, ya que el arte es algo subjetivo y todos tienen derecho a opinar. Yo creo que la danza debería ser obligatoria en todos los centros de estudio y entonces seríamos conscientes de los múltiples beneficios que se generarían en las nuevas generaciones.

### **ANNEXE 3:**

Entrevue à Aaron Mata, septembre 2020

#### **-¿Qué es para ti la danza?**

Para mí la danza representa mi vida, mi forma de ser y de realizarme. Mis ganas de avanzar y compartir.

#### **-¿Crees que mediante la danza puedes comunicarte?**

A veces sí y otras no, para mí la danza es ser. En diferentes ocasiones quiero expresar algo cartográficamente y otras solo quiero crear material para pasarmelo bien y disfrutar. Sin ningún objetivo en concreto. También depende del trabajo o de quien/que te lo pida.

#### **-¿Piensas que la danza ayuda a la gente? Y gente con problemas mentales o físicos?**

La danza es terapéutica, en todos los sentidos. Terrenal, universal, personal, profesional... la danza ayuda a todo el mundo. Puedes entrar en un mundo en el que cuando bailas a veces solo piensas en eso y te olvidas por un momento de lo que sucede a tu alrededor. Creo que la danza es una concentración de amor y energía. Es por eso que ayuda a todo el mundo. Toda la gente que baila, siente que es feliz en ese momento y al final engancha.

#### **-¿La danza te mejora la concentración y tu confianza?**

No pienso que mejore, tu eres el encargado de que tu concentración mejore. El trabajo viene de uno mismo y de las ganas y esfuerzo que pongas en ello. Es un estudio, y el esfuerzo hace que tu concentración aumente. Por ello TU eres el encargado de que tu concentración, técnica, musicalidad, fuerza, resistencia... MEJORE. Tu confianza es tuya, a todos nos gusta que nos digan que lo hacemos bien, por ello, la confianza es un arma de doble filo. Tu mismo has de confiar en ti, siempre siendo objetivo y analizando la realidad de tu trabajo.

**-¿Qué piensas sobre la danza que se emplea como terapia para personas que lo necesitan?**

Como dije antes, es terapéutica. La danza ayuda a sentirte bien. Me parece genial que la gente utilice la danza para su bienestar.

**-¿Podrías decirme algún beneficio de la danza? Y algún inconveniente?**

Creo que el mayor beneficio es ser tú mismo. Poder expresar lo que quieres, como quieres, cuando quieres. Sin juicio.

Como en todo, hay ventajas e inconvenientes. Tienes que ser fuerte si quieres dedicarte a ello y constante. Un bailarín NUNCA DEJA DE APRENDER. No dejamos de evolucionar y de adquirir conocimiento.

Por ello creo que la ventaja es APRENDER Y APRENDER. Y desventaja, podría decir que hay que trabajar mucho para destacar, pero con trabajo y esfuerzo, se puede conseguir lo que quieras

## **ANNEXE 4:**

Entrevue à SLP College, septembre 2020

### **-Do you think that people can communicate through dance?**

Absolutely, dance is the same as pictures, it can tell a million words. Dance should always be storytelling!! Dance in musical theatre is always choreographed in a way that it communicates and is never 'just steps'

### **-Does dance improve concentration? And the confidence?**

Yes to both! Dance requires a lot of focus and concentration. It is particularly good for students who struggle with concentration for academic work as it works their body in a different way.

### **-Does dance help people?**

Dance helps people by moving them and offering escapism. The visual of movement and the storytelling can offer great emotional benefits

### **-Do you believe in using dance as a way to help people with mental or physical illnesses?**

Absolutely. Of course there is only so much that dance can do, but it is proven that physical exercise and dance can boost mood and help with mental health. Of course dance can be great for those looking to improve their physical health also.

### **- As a dance school, do you believe in educating children through dance?**

Absolutely! We are big believers in this.

### **-Could you say some benefits of dance? Does dance has drawbacks?**

Dance brings people together. The community in dance and theatre is so special and allows people to truly express.

Dance is great for discipline, dancers are athletes and must learn to discipline themselves fully. Dance has also drawbacks, if you have to be constant, physically strong and also mentally.

## **ANNEXE 5:**

Entrevue à Dylan Barone, septembre 2020

### **-Do you think that people can communicate through dance?**

Dance for me is a way to express myself through the body. Speaking without saying any words.

I never was really confident with myself while speaking to others, when I dance, everything seems simpler.

I didn't choose to dance, it was necessary, since the day I started, I am not able to stop it, it's like breathing for me.

### **-Does dance help people?**

Sure! Dancing is sharing.

You can take a dance class without knowing anybody, and end up dancing a duet with a stranger like it's a friend of yours.

Dancing connects people: exemple during the lockdown, it was possible to dance with people from all over the world, and share the passion together.

### **-Does dance improve concentration? And the confidence?**

I think for sure dancing can improve your concentration, you have to be really focused during a dance class or a rehearsal and sometimes during hours! If you are not, you're gonna miss information and struggle to continue...

And about the confidence... for me it's a big YES. I've always been shy and afraid to talk to people I don't know... but with dance you get to know new people very often, and dance with them, rehearse with them, and sometimes travel with them...

and also when you are in a dance studio, you are in front of your own reflection, so you better learn to be confident with yourself haha because you are facing yourself every time.

**-Do you believe in using dance as a way to help people with mental or physical illnesses?**

I am sure dance can be a therapy. It allows you to evacuate the negativity, anxiety... Personally, when I go to a dance studio, I leave all my problems and insecurities at the door.

But about mental illness... I am not sure I'm qualified to answer on this subject.

**- As a dance school, do you believe in educating children through dance?**

To educate children: I am sure that yes! The values dance promotes are really beneficial for children.

They develop creativity and imagination. They learn discipline and hard work: in life, you need to work to have results and everything is possible if you put your mind to and work.

They also learn acceptance: everyone is different but everyone can learn and have fun together no matter your sex, your color, your sexuality, your body type...)

**-Could you say some benefits of dance?**

Benefits:

- Physical exercise
- Values (acceptance, discipline...)
- Sharing with people
- Therapy
- Improve confidence

Drawbacks:

- Maybe the fact that you can find some competition between each others, and you are always doubting and comparing to others.



## **ANNEXE 6:**

Entrevue à Irene Rodriguez, octobre 2020

### **-¿Qué es para ti la danza?**

La danza es vida para mí. Es el más universal de los lenguajes y mi mejor manera de expresarme y de comunicar mis sentimientos, emociones y pensamientos. Con un solo gesto, se puede tocar para siempre el alma de una persona.

### **-¿Piensas que la danza ayuda a la gente? Y gente con problemas mentales o físicos?**

La danza ha demostrado ser una gran pasión para los niños especiales. En mi Academia de Danzas Españolas en La Habana, tuve el placer de poder contar entre mis alumnos con varios niños especiales que disfrutaban bailar más que ninguna otra tarea cotidiana. Contaban los días para volver a sus clases y mostraban rápidamente un maravilloso y sorprendente desarrollo cognitivo y en la comunicación con los otros niños.

### **-¿La danza te mejora la concentración y tu confianza?**

Por supuesto que la danza desarrolla la concentración y la memoria muscular; así como la coordinación en general y actúa en el desarrollo psicomotor. Yo siempre hago hincapié en la confianza que deben sentir los bailarines y alumnos, desde temprana edad, a la hora de enfrentarse a un escenario, a un público, lo cual les ayuda posteriormente en cualquier ámbito de la vida.

### **-¿Crees que la danza que se emplea como terapia para personas que lo necesitan?**

La danza es terapia no sólo para el que la ejecuta, sino también para el que la disfruta, por su inmenso poder de sensibilizar el alma.

### **¿Podrías decirme algún beneficio de la danza? Y algún inconveniente?**

Mejora aspectos físicos como mentales, te da estabilidad. Y como inconvenientes, lesiones y tienes que dedicarle muchas horas.

## **ANNEXE 7:**

Entrevue à Clémance Rionda, octobre 2020

### **-What is dance for you?**

For me dancing is a way to express myself so of course i consider it as a way to communicate by body language. Sometimes it's even stronger than words.

### **-Do you think that people can communicate through dance?**

If you stay in that process of dance as a language and a way to express and communicate,

### **-Does dance improve your concentration? And your confidence?**

Yes, of course!

### **-Does dance help people? And people with mental illnesses?**

Yes, I think that it can help people a lot.

### **-Do you believe in using dance as a way to help people with mental or physical illnesses? And as a way to educate children?**

For children it can help in education if the child agrees with the practice and is willing to learn. If dancing is a pleasure and a passion the child can learn a lot by taking dance classes.

### **-Could you say some benefits of dance? And some drawbacks?**

Benefits are large and great to find a balance between mental and physical health when it's about to free yourself and let it go. I'm not really in a position to argue with drawbacks but they can exist if you practice in a wrong way for your body. Then when you are a professional dancer you also have to be strong mentally to face all the defeats and the questionings involved with the job.

## **ANNEXE 8:**

Entrevue à Adrián Manzano, october 2020

### **-¿Qué es para ti la danza?**

La danza para mi es una forma de vida, ya que es esencial en ella. A parte también es una forma que tengo yo de expresarme, ya que a veces la danza dice cosas que yo no puedo decir.

### **-¿Crees que mediante la danza puedes comunicarte?**

Absolutamente, ya que como he dicho antes la danza te permite expresarte y mostrar cómo te sientes.

### **-¿Piensas que la danza ayuda a la gente? Y gente con problemas mentales o físicos?**

Claro que sí. Ayuda a todo el mundo, ya que puede servir como terapia.

### **-¿La danza te mejora la concentración y tu confianza?**

Sí, las dos cosas.

### **-¿Qué piensas sobre la danza que se emplea como terapia para personas que lo necesitan?**

Yo estoy completamente a favor, porque la danza tiene eso que puede ayudar a las personas y hacerlas sentir mejor.

### **-¿Podrías decirme algún beneficio de la danza? Y algún inconveniente?**

La danza tiene muchos beneficios como: una forma de expresarse, de liberarte, te hace estar bien, ayuda a la gente. Y como inconvenientes te diría que has de dedicarle muchas horas y has de estar siempre en una buena condición física.

## **ANNEXE 9:**

Entrevue à Dr. Lori Baudino, octobre 2020

### **-What does the DMT consist of?**

There are many different therapists, and everyone may do it differently. For me, it's about looking at the body, so as I am a psychologist as well, I study about the brain, about how our emotions work, but then we also look at how our body communicates. We also interact with others, talking to them about what they are feeling, how they communicate through the movements and talking to them about it and also how they are expressing in their body. But there are a lot of different techniques, as simple as breathing, mindfulness work, taking a feeling and actually moving it out and showing, or as simple as just talking to them, about how their pain is. Also it could be dancing, and moving in the way they are feeling.

### **- What kind of people does DMT help?**

It could work with anyone. I specialise with children from babies to parents, even prenatal, birthwork, even though my most common is from 5 years old to 9-10 years old, but there are also adolescents, elderly, it can really work with any person. Even in a hospital where children can't move, I worked some time ago.

### **-What is the difference between dance and DMT?**

Dancing is like a technique you learn to perform or for your own self-expression, DMT, depends on who you working with, but I'm not teaching anything to them, because I'm not their teacher and they don't have to move in a certain way, it's really the movements coming from their own experience, I'm not teaching a routine. Sometimes I do a sequence of movement that we come up with like tap your hands twice and touch your arms, so that they could share and like problem solft with another parents or family member or child, so it could be more like learning something from socials skills or sequences but you are not learning to perform. It's all coming from the patients.

### **- What do the Therapists do?**

My function from me is children so I give them space to feel seen, accepted and supported, to give them a place to learn their emotions and how they interact with other people and with patients with pain, so it's about pain management, so helping them to not have pain. IN general terms is to help them and give them a space to learn about themselves.

### **-Is it popular?**

It's been around for over 15 years, so it's not new, a lot of DMT are also like in America are american family therapist or psychologist so a lot of people may not call themselves therapists. I think the word dance sounds creative and it has to be a talented teacher when it has nothing to do with that, because it's more than only teaching dance. The good news is that it's getting more common.

### **-Is a temporary therapy?**

Depends on the people you work with. Personally, I put more time at the beginning and then we come like a checking. But it always depends on the person.

In my experience I learned that not the quicker it's better, but because you are working with the body and the mind it's integrating faster.

### **- Do you think this kind of therapy is effective?**

Yes I do, I think that obviously depends on the person doing it and the person you are working with. But if I'm taking control and I'm doing everything for the individual then it's not gonna work, and if the client is doing everything or is telling me what to do and it's not respectful, then it's not gonna work.

### **- What do you usually do in a session of DMT?**

There are so many different examples, there is always like a check in, which is asking what is happening, what are the emotions, whatever is on. I also look at the body if there is a pattern, unnoticed like last time we met, maybe it was something different, in their rhythm, in their movements. We talk, we also move, we breathe, and kinda relax the body.

With kids we usually use toys, we play sports, and we draw together, like anything, because there are so many ways to do it.

## **ANNEXE 10:**

**Article 1:** DUCHARME, Jamie: “Dance Like Your Doctor Is Watching: It’s Great for Your Mind and Body” Time, le 20 décembre 2018.

Two new studies say that dancing may keep you healthy well into old age, potentially by reducing the risk of disability and dementia.

One paper, published in the *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, looked at how various forms of physical activity affected about 1,000 elderly Japanese women and their risk of becoming physically disabled, as measured by their ability to complete tasks like walking, bathing and dressing. The women were asked about their general health and the types of physical activity they regularly did, and were monitored for signs of disability over eight years.

During that time, 130 women met the criteria for disability. The researchers found that physical activity generally helped women remain independent as they aged, but certain types of exercise seemed to have larger effects than others — and dancing led the pack.

The researchers found that women who frequently danced had a 73% lower chance of becoming disabled during the study period, compared to women who did not. None of the other exercises, including calisthenics, walking and yoga, had such a strong association after adjusting for demographic and health factors.

The secret may be that dancing requires a variety of different skills, both mental and physical. “Dancing requires not only balance, strength, and endurance ability, but also cognitive ability: adaptability and concentration to move according to the music and partner, artistry for graceful and fluid motion, and memory for choreography,” the researchers write.

The second paper, published in the *Journal of the American Geriatrics Society*, further examined dancing’s mental health benefits. The researchers analyzed 32 past studies involving more than 3,500 people ages 50 to 85 to determine whether mind-body

activities, including tai chi, yoga and dance, could improve aging adults' cognitive function.

There is no known way to definitively prevent or reverse dementia and cognitive decline. But after reviewing all the data, the researchers determined that aging adults who engaged in mind-body exercises tended to have stronger global cognition (a measure of general cognitive function) than people who did not do any.

And when the researchers refined their analysis to look at specific mind-body activities and measures of cognitive function, they found even stronger evidence that 60 to 120 minutes of tai chi or dance per week could improve global cognition, even for adults who already had some impairment. These activities also appeared to positively affect cognitive flexibility — the ability to adapt to new and changing situations — language fluency, learning, memory and organization, even more than other mind-body pursuits.

Neither study proved that dancing causes health benefits, only that it is associated with these outcomes. It's possible, for example, that physically and mentally healthy adults are simply more likely to dance than people who aren't as healthy.

Still, these studies are not the first to suggest that dancing comes with health benefits. One paper published in 2017 found through brain imaging scans that dancing can increase the amount of white matter in the brains of elderly adults. White matter degrades with age, and this breakdown is thought to be associated with cognitive decline.

Of course, dancing is also a good form of physical exercise, which plenty of research has shown to benefit mood, mental health and physical health — and it doesn't hurt that it's just great fun.

## **ANNEXE 11:**

**Article 2:** OAKLANDER Mandy: «The hidden health benefits of dance», Time, le 4 mars 2016

Even if you're up in years and out of shape, you should be dancing, according to a new study. The research, presented at the American Heart Association's Epidemiology/Lifestyle 2016 Scientific Sessions, found that older Latinos who didn't exercise made big improvements when they enrolled in salsa classes.

"The finding is really not novel in the Latino community, but it was novel in the scientific community," says study co-author David Marquez, associate professor in the department of kinesiology and nutrition at the University of Illinois at Chicago. "Very few have studied the influence of dancing on health."

Marquez and his colleagues wanted to find a kind of exercise attractive to older Latinos, who are generally less physically active and have higher rates of chronic diseases, like diabetes and hypertension, compared to whites. They settled on dancing.

The researchers teamed up with a dance instructor, Miguel Mendez, to create a Latin dance program for older adults they called BAILAMOS: a mix of merengue, cha cha cha, bachata and salsa. They recruited 57 people, all sedentary, Spanish-speaking Latinos around age 65, and assigned them to a program for four months. Some took the dance classes, which met twice a week for an hour, while others enrolled in a health education program, which served as the control group.

At the end of the study, both groups had increased their physical activity, but the dance group improved more.

They also tested their improvement on a 400-meter walk, which measured mobility. Both groups moved better than before, but while the health education group walked 10 seconds faster than they had at the start of the study, dancers improved by 38 seconds.



Now that Marquez and his colleagues have established that dancing does have a positive effect, they want to zoom in on specific benefits, including potential boosts for the brain. In dance class, people are constantly rotating partners, he says. “They can’t get used to one specific person,” says Marquez. “We hope that’s challenging them cognitively as well.”

## **ANNEX 12**

**Article 3:** JAKOBSEN Hanne: «Teen girls dance away the blues», Science Nordic, le 21 novembre 2012.

Depressed and worried teenage girls felt better after a few months of dance classes, without any help from psychologists.

You are home alone. Your favourite song is playing full blast on the stereo and you let all your inhibitions – and body parts – loose in a wild and freaked-out dance.

It can feel real great to let yourself totally go.

Swedish researchers have found now that dancing for the sake of it, without any pressure to perform or hone their skills, can help adolescent girls who have depressive or psychosomatic tendencies.

The girls in the dance classes felt better while they were dancing and for months afterwards.

Nine out of ten felt that dance classes were a positive experience.

Many studies of children and adolescents are observational, where after a lengthy observation period, researchers try to figure out why some members of the group are different than others.

It's often hard to discern between cause and effect in these kinds of studies. For that reason, experimental studies can be better, in which researchers divide a selection of individuals into two groups and give one a treatment, or intervention, but not the other.

This is what researchers in Örebro, Sweden, did in the dance study.

They recruited 112 girls aged 13 to 18, all of whom had visited school nurses because of depression, worries, fatigue or unspecific neck and shoulder pains.

The girls were split into two groups. Fifty-nine of them started attending dance classes twice a week, and the remaining 53 didn't.

The dance classes focused on what the Swedish researchers call the joy of movement, rather than performance. It wasn't about mastering special steps or routines.

The girls got to try African dancing, jazz and modern dancing.

After eight months the dancing, the teenagers self-rated their health and happiness as better than girls in the non-intervention group. But they also rated their health and happiness as better than when they started dancing.

The improvements had a tendency to last during the follow-up period, which continued 14 months after the dance classes ended.

### **Happy feet**

Upwards of two-thirds of the girls stated they had participated in more than half of the dance classes. Thirteen percent had attended nearly 90 percent of the classes during the entire eight-month period.

More than a year after the last dance classes, nine out of ten felt the experience had been positive.

The researchers emphasise that self-rated health is not an objective measurement, so that the girls might or might not actually be in better health than before.

For example, the simple awareness that they were participating in an experiment to see if dancing made them feel better could have actually made them feel better – a self-fulfilling prophecy.

Regardless of this possibility, the researchers think subjective positive feelings are one of the positive results of the study.

“It’s important to avoid underestimating the value of feeling better, for these girls had rather serious problems to start with,” first author Anna Duberg and her colleagues wrote in the study.

The researchers described the dancing as both fun and demanding. But the classes allowed the girls to contribute in choosing the music and the choreography. It gave them the opportunity to be socially active with their peers, with girls sharing their interests.

It remains to be seen whether these kinds of classes would have the same effect on teenage boys. The researchers haven’t given that one a whirl yet.

## **ANNEXE 13:**

**Article 4:** CHAYET Delphine: «La danse, une thérapie contre le mal-être des adolescentes», Le Figaro, le 27 novembre 2012

Selon une étude suédoise, les jeunes filles ayant suivi des cours de danse pendant huit mois se sentent mieux après ce programme. Le bénéfice est maintenu pendant un an.

Professeur de danse et kinésithérapeute en Suède, Anna Duberg avait la conviction que la danse renforce les pensées positives et la confiance en soi. Elle a cherché à le mesurer auprès de jeunes filles déstabilisées par leur passage à l'adolescence. Son étude, publiée dans la revue Archives Of Pediatrics Adolescent Medicine , montre que la danse atténue le sentiment de mal-être et le stress fréquents à cet âge critique.

La recherche a été menée sur trois ans auprès de 112 jeunes filles, âgées de 13 à 18 ans et scolarisées dans un établissement scolaire suédois. Recrutées par l'infirmière, ces adolescentes avaient pour point commun d'exprimer leur malaise existentiel par des troubles psychosomatiques récurrents, comme des maux de tête, de dos, d'estomac et de ventre, ou par un sentiment de fatigue, d'inquiétude ou de déprime.

### Chorégraphies libres

La moitié du groupe a été inclus dans le programme de danse, tandis que l'autre a servi de groupe témoin. Les cours de danse - contemporaine, africaine ou modern jazz - ont eu lieu deux fois par semaine pendant huit mois, toujours selon le même rituel: 15 minutes d'échauffement, 40 minutes de danse, puis des étirements, des massages, de la relaxation. Chaque séance comportait un moment d'expression libre, au cours duquel les adolescentes pouvaient imaginer des chorégraphies. «L'objectif était de donner une opportunité à ces jeunes filles d'éprouver leur corps de façon positive», souligne Anna Duberg.

Régulièrement, les 112 volontaires devaient répondre à un long questionnaire mesurant leur évaluation personnelle de leur état de santé. Après huit mois, le score

était amélioré chez les adolescentes participant au programme de danse par rapport au groupe témoin. Un effet positif persistant un an après la fin des entraînements. Après huit mois, 91 % des danseuses qualifiaient par ailleurs «d'expérience positive» leur participation à ce programme. Le taux de participation était bon.

«L'activité physique a été vécue comme un moment de plaisir et de détente, sans la pression de l'école, et une opportunité de se faire de nouvelles amies, écrivent les auteurs de l'étude, chercheurs à l'Université d'Örebro. Ces résultats laissent penser qu'une thérapie par la danse peut être appropriée à cet âge.» Selon eux, danser est un moyen de prévenir, mais aussi de traiter, les coups de blues ou la dépression des adolescentes.

## **ANNEXE 14:**

**Article 5:** VENOSA Ali, «Dance Training Improves Nervous System Coordination, Balance: Study», *The Grapevine*, le 2 novembre 2016.

Ballet dancers are known for their physical grace — the ability they have to move precisely and smoothly from one motion to the next. This poise does not only come because they practice constantly, though. A new study published in the *Journal of Neurophysiology* reported that professional ballet dancers' many years of training have enabled their nervous systems to coordinate their muscles to a better level than individuals without dance training.

The nervous system consists of the brain, spinal cord, and a network of nerves throughout the body. It's what allows the body's different systems to coordinate and communicate with each other (ie: the brain controlling the movement of the leg muscles). The nervous system activates muscles in groups, rather than controlling each muscle individually. These muscle groups are referred to as “motor modules,” and they in turn combine to achieve a wide range of motion.

In the new research, a team from Emory University and Georgia Institute of Technology looked at whether long-term dance training affects how motor modules are recruited when moving. They compared ballet dancers with at least 10 years of training to people with no dance or gymnastics training. Activity of muscles in the legs and torso was tracked as the study participants simply walked across the floor, across a wide beam, and across a challenging narrow beam. The two groups had similar gait patterns when walking the floor or first beam, but when it came to the narrow beam, ballet dancers showed better balance and walked farther.

The dancers recruited more motor modules to do this, and did it much more consistently than untrained participants. The researchers reported that the ballet dancers utilized their muscles more efficiently and effectively than their untrained counterparts, supporting the idea that training can influence the control we have over everyday movements. The report suggested that years of training actually changed how the nervous system coordinated muscles for walking and balancing motions.

Past research has explored the benefits of dance training both in healthy individuals and the disabled. It has been shown to improve the neuromuscular coordination of those with autism, and to improve the heart and lung health of participants.

## **ANNEXE 15:**

**Article 6:** MONTERO Damian, «El baile, una buena opción contra la hipertensión en mayores», *Hacer Familia*, le 7 août 2020.

Divierte, nos mantiene activos y aún los beneficios del ejercicio físico y mental. El baile es una buena decisión para ocupar nuestro tiempo libre.

Más aún después de que la Universidad de Granada haya encontrado que la danza mejora la calidad de vida en las mujeres con hipertensión y hace que sus sueños sean mejores.

Una actividad muy recomendable para nuestros mayores y para cualquier adulto que empiece a tener problemas de hipertensión.

Para demostrar esta teoría los investigadores de la Universidad de Granada escogieron a una muestra de 67 mujeres de mediana edad pre hipertensas e hipertensas. A estas mujeres se las dividió en dos grupos donde participaron en un ensayo y monitorizado. Una de estas formaciones debía continuar con sus vida habitual y tomar las mismas medicaciones y realizar toda actividad que fuera común en su rutina diaria.

El segundo grupo de mujeres empezaron una terapia de baile en donde la danza se sumaba a su medicación habitual. La idea de los investigadores era comprobar de qué forma afectaba esta actividad a sus rutinas diarias. Este programa, conformado por tres sesiones semanales, se llevó a cabo durante ocho semanas.

Este programa de baile estaba compuesto por pasos de danza escogidos con la finalidad de mejorar el equilibrio, desplazamiento del cuerpo y reubicación del centro de gravedad. Los investigadores analizaron cómo fluía esta actividad en la presión arterial, calidad de vida y de sueño.

Los resultados de este estudio desmontaron que aquellas mujeres a las que se les introdujo el baile como terapia extra a la medicación presentaron mejores resultados a los patrones analizados. Es decir, los participantes que se iniciaron en el programa de danza mostraron mejores resultados en su nivel de tensión arterial, calidad de vida e higiene de sueño.



No obstante los responsables del estudio mencionaron que aunque prometedores, estos resultados deben valorarse con cuidado. Más que una norma generalizada, esta investigación debe ser la primera de muchas otras encaminadas a demostrar cómo el baile puede mejorar considerablemente la calidad de vida de aquellos que lo practican.

