La danse et les enfants

De 0 à 3 ans

Observations

À cet âge, l'enfant découvre son corps « à moi ». Il apprend à le posséder, mais ne connaît pas ses limites. Il se sert de toutes les parties de son corps pour apprendre et découvrir le monde, la bouche est encore presque aussi importante que le toucher. Son corps entier est ouvert et communiquant. Il appréhende le monde et les autres avec son corps « à lui » et s'exprime également de façon bien plus corporelle que verbale.

Son rapport à l'espace s'établit. Son orientation est hasardeuse, son déplacement ne s'arrête pas à une traversée verticale de l'espace : la marche et la course viennent d'être acquissent, l'enfant à encore le réflexe de ramper, se déplacer à quatre pattes, sur les fesses…
Il ne possède pas encore la notion de distance, ni de temps.

En ce qui concerne sa gestuelle, elle n'est pas encore définie ni consciente. L'enfant n'est pas latéralisé et utilise les différentes parties de son corps selon la situation sans habitude ni règle. Il agit parfois au hasard, parfois par mimétisme, parfois en « adaptabilité ». Il a du mal à évaluer une situation physique et imaginer une réponse corporelle économique et efficace.
Cependant chaque enfant à déjà une particularité gestuelle : il est plus ou moins brutal, doux, gracieux, rapide, agile… et cette gestuelle est souvent très liée à son caractère. On repère les tendances psychologiques de l'enfant : l'angoissé, le décontracté, le coléreux, le sociable…

L'enfant de cet âge a avec la musique un rapport sensuel. Il est donc complètement en phase avec les rythmes entendus, et ressent pleinement les couleurs des œuvres musicales qu'il entend. Ainsi tous les petits savent marquer le rythme, et sourient ou s'attristent à l'écoute d'une mélodie. Il perçoit la musique comme un flux et un reflux qui traverse tout son corps et se laisse bercer instinctivement et avec plaisir. On peut penser qu'il perçoit la musique comme une réelle vibration.

Pourquoi faire danser l'enfant, quelle danse proposer ?

Nos définitions de la danse semblent dans toutes les cultures, intégrer les notions de musicalité, d'expressivité, d'abstraction, de sensualité, de sociabilité, de maîtrise et de plaisir.
Des notions qui me semblent bien définir certaines particularités de l'être humain, de son intelligence intellectuelle résolument liée à celle de son corps. Comme si la danse pouvait définir l'espèce humaine. Comme si la danse était une expression impossible à fabriquer et transmettre par une création mécanique, informatique, virtuelle…
Alors je choisis d'affirmer que la danse est un 6e sens : une connexion supplémentaire entre l'homme et le monde qui l'entoure, mais aussi un moyen d'y échapper.

Le petit enfant et son « corps ouvert » a ce sens de la danse, et l'utilise instinctivement sans complexe.Il ne tient qu'à nous, adulte de développer ce sens, ou au contraire, de l'endormir voir l'interdire. À nous de choisir vouloir des êtres doués de ce sens, instrument supplémentaire et complémentaire aux 5 habituellement reconnus. À nous de leur laisser cette intelligence supplémentaire et complémentaire se développer.
Et c'est véritablement entre 0 et 3 ans que tout va se jouer quant au développement ou non de ce sens, un peu comme pour le goût. Petit à petit, l'adulte interdit à l'enfant de porter à sa bouche les éléments qui l'entoure, petit à petit l'adulte peut aussi interdire à l'enfant sa danse qu'il dénonce comme « gesticuler, s'agiter, mal se tenir… »

La danse et les 0-3ans peut-être proposée et développée selon au moins deux directions (je retiens le chiffre 2, pour lier le corps : 2 bras, 2 jambes, 2 mains, 2 pieds, 2 poumons, reins…et sa construction).
La première : un travail sensuel. Un travail qui met en avant le plaisir, le bien-être. Un travail qui permet à l'enfant à apprendre à aimer son corps à le respecter, et plus tard à l'évaluer et lui faire confiance.
La deuxième : un travail d'éveil à un langage. Le corps dit, on peut définir des attitudes, des positions, les lier comme on le fait avec les mots (qui sont à présenter comme une petite danse de la bouche).

Les exercices et expériences

En vue des 2 axes choisis précédemment, des exercices types peuvent être proposés. Le travail doit toujours être lié à l'affectif de l'enfant, les premières expériences corporelles de celui-ci étant liées à sa mère, puis son père. Les activités doivent êtres brèves, variées mais aussi répétées. On ne forcera jamais un enfant de cet âge à « danser » ou travailler sa danse, au risque d'un traumatisme aussi bien physique que psychique. Il ne faut pas non plus oublier de revoir quelques notions d'anatomie. Le petit corps est alors très malléable, déformable, les os sont encore souples, les muscles fragiles, les articulations se déboîtent facilement, et parfois des fractures peuvent passer complètement inaperçues…

- Le travail sensuel :
  - Exercices d'auto-massage et légères frappes de chaque partie du corps.
  - Exercices de bercement : debout, allongés, accroupis…
  - Exercices corps et plastique : appréhender des objets aux touchers différents avec une ou des parties choisies du corps.
  - Exercices à deux puis trois puis tous : rondes, farandoles, petits trains, on se touche et l'on envahit l'espace.
  - Exercices de chaque sens : on ferme les yeux, on lèche, on touche…
  - Exercices d'affirmation : courir très vite vers un point, en cercle, partout, être partout et sentir son corps par cette rapidité cet excès. Créer des rythmes avec les pieds, les mains, les autres et chanter en même temps ;
  - Exercice d'espace-ami : on va se blottir dans un coin, on va tous au milieu, on va s'appuyer très fort contre un mur, on va se cacher…

• Le travail du langage :

- Exercices d'arrêt : on bouge , on s'arrête et l'on montre aux autres.
- Exercices des mimiques : on se fait des grimaces avec la tête, des sourires, puis avec les mains, puis le ventre.
- On apprend une suite de mouvements qui enchaînent bien : un pied tape, l'autre pied frotte, une main tape, l'autre frotte, la tête fait oui, et tout le corps tourne et l'on s'attrape le dos en croisant les bras et l'on ouvre les bras et l'on se chatouille.
- On écoute un rythme répétitif et tout le monde fait un mouvement répétitif.
- Exercice question réponse : un groupe fait un mouvement choisi par l'adulte, l'autre groupe lui répond avec un autre mouvement choisi par l'adulte.

Séance type

1) Faire entrer l'enfant dans la danse :
   - Durée : 10 minutes maximum
   - Comme un petit échauffement, on étire le corps puis on le frotte.
   - On lui fait écouter une musique et on les laisse improviser.

2) Les exercices d'éveil :
   - Durée : 30 minutes
   - On alterne un exercice de type sensuel avec un exercice de type langage. Chaque exercice ne doit pas dépasser 5 minutes, et, entre chaque série, on calme les enfants avec une musique douce et une position douce ou lente ou arrêtée.

3) Le moment dansé :
   - Durée : 5 minutes
   - On apprend une petite danse que l'on refait à chaque séance.
   - On laisse à nouveau les enfants improviser sur une musique.

4) On arrête la séance :
   - On se fait une sorte de révérence, d'au revoir.