

Conseil pratique – Reprendre après des années sans danser

La danse, vous avez pratiqué quand vous étiez enfant ou adolescent.e. Des années se sont depuis écoulées depuis votre dernier entrechat. Vos chaussons trainent dans une malle poussiéreuse. Revenir à cette activité d'enfance reste impensable. Et pourtant, maintenant que vous êtes adulte, vous avez une envie irrésistible de reprendre les cours de danse classique. Que vous n'ayez plus dansé depuis 10 ou 20 ans, et même plus, il est toujours possible de se remettre à la barre. Laissez-vous convaincre au fil de ces lignes que cette rentrée de septembre sera votre retour sur scène !

La motivation

Si vous envisagez un retour à la barre, c'est que votre motivation est réelle. Cependant, cette motivation doit rester intacte dès les premiers cours. Pour cela, oubliez vos performances passées pour accepter de reprendre à zéro. Votre corps aura gardé de vagues souvenirs de certains pas et de certaines sensations dont il ne vous laissera pas ou peu l'accès. Tel un ordinateur, votre logiciel "danse classique" est en place sans vous garantir une bonne utilisation !

La santé

Il est possible que l'école demande un certificat médical pour l'inscription. Profitez de cette contrainte pour réaliser un bilan de votre état de santé. Connaître vos points faibles, voire vos impossibilités vous permettront d'envisager une meilleure ligne de progression, et de définir un meilleur langage corporel en échangeant avec votre professeur.e. Si vous n'avez pratiqué aucune activité physique depuis longtemps, veillez toujours à respecter votre corps d'où renaîtra la force, la souplesse et les sensations.

Le type de cours

Par confort, prenez des cours débutant ou dit de technique de base. Le cours va peut-être vous sembler facile car vous connaîtrez intellectuellement les enchaînements, mais cela vous permettra de revenir doucement .

La tenue

Si le doute persiste quant à votre régularité aux cours, n'investissez pas dans une tenue complète. Vous pouvez débuter dans une tenue confortable proche du corps avec chaussettes. Quand vous serez sûr.e de votre reprise, il sera temps en premier lieu d'investir dans des chaussons.

L'échauffement

Le cours débute souvent par une attente anxiogène, sur un banc devant la salle de danse. Optimisez ce moment pour vous occuper de vous. Oubliez votre quotidien en déliant votre corps. Créez de petites rotations sur chaque articulation en insistant sur les jambes et les pieds. Quelques abdominaux seraient les bienvenus.

Le cours

Pour rester confortable durant vos cours, faites attention à votre positionnement dans la salle.

Pour la barre, placez-vous entre deux personnes, vous aurez ainsi toujours un modèle devant vous. Une fois au milieu, la meilleure place reste le centre de la salle. Par timidité et manque de confiance, on se place de manière à ne pas être vu sans privilégier l'espace crucial pour les changements de direction. Se retrouver à gauche sans repère visuel n'est pas forcément judicieux. Lorsque le.la professeur.e divise ses élèves en deux groupes, le second est la meilleure option, cela vous permettra de réviser mentalement les enchaînements avant de vous lancer.

Surtout, ne mettez pas la barre trop haute, vous risquerez de vous blesser. Le.la professeur.e ne vous connaît pas forcément et peut ignorer vos limites. Écoutez-vous. Ado, vous passiez deux tours sans problème et aujourd'hui vous n'arrivez plus à en faire un demi ? C'est normal. Comme toute activité, la reprise et la régularité vous apporteront de la maîtrise et de l'aisance corporelle indispensable à votre santé. À cela s'ajoute l'art de la danse classique qui rime avec un savoir-faire et un savoir-être.

Reprenez également l'habitude de vous hydrater continuellement durant le cours

La fin du cours

La sortie de la salle doit être un retour au calme. Si possible, isolez-vous pour reprendre votre respiration, hydratez-vous et réalisez quelques étirements. Détendez les mollets et les cuisses.

La fréquence

C'est une question d'évolution dans le temps. Si votre activité physique est nulle depuis des années, envisagez un cours par semaine durant les premiers mois. Si vous pratiquez d'autres sports, deux heures hebdomadaires en alternant un cours de danse et un cours de pilates ou de barre au sol est une bonne moyenne pour une reprise. Après un semestre, et

selon votre régularité, visez deux cours de danse par semaine, ou bien choisissez un cours plus difficile. Gardez en tête la progression et non l'intensité.

L'écoute corporelle

Le lendemain de cours doit servir à analyser les bienfaits du cours sur votre corps et votre mental. Si les courbatures sont présentes, tant mieux. Cependant, si elles sont douloureuses, laissez-vous un temps de récupération et modulez la fréquence ou le type de cours. Réfléchissez aussi à l'ambiance du cours : est-ce que la philosophie du.de la professeur.e ou de l'école vous convient ? Sinon, n'hésitez pas à tester un autre cours jusqu'à trouver celui qui vous correspond.

Reprendre une activité physique revient aussi à se refaire une santé. Veillez à votre alimentation pour la récupération. Cette reprise pourrait en effet générer des carences qui, à terme, peuvent évoluer en blessures. Un.e nutritionniste sera le meilleur des conseillers. Une alimentation riche en fer, magnésium et vitamine D alliée à la qualité de votre assiette restera la meilleure source de santé et de plaisir.

Les progrès

Ressentir ses progrès revient à créer un cercle vertueux avec la motivation et l'écoute corporelle. Le retour en salle deviendra systématique et sera signé d'épanouissement. Certains élèves ont besoin d'une explication objective pour progresser concernant la terminologie d'un pas ou d'un enchaînement. Noter à la fin du cours est une bonne idée pour revenir au cours suivant avec une maîtrise intellectuelle .

L'échange

Un cours ne se limite pas au reflet du miroir. Reprendre les cours consiste à s'intégrer dans un groupe. Les bienfaits de l'activité se traduisent aussi par une socialisation avec des passionné.e.s. Échangez avec les personnes qui comme vous (re)découvrent le monde de la danse. Enfin, oubliez l'image du.de la professeur.e de danse, vieux, acariâtre, avare de compliments. Dialoguez avec lui.elle. Vos ressentis et votre expérience sont une réelle source de progrès et de développement pour sa pédagogie.

Sautez le pas, reprenez le chemin de la barre. Oubliez vos mauvais souvenirs et écrivez un nouveau langage avec votre passion. Et surtout, dédramatisez le moment. Vouloir trop bien faire vous écarte de l'essentiel et de vos qualités.

Lorena Lopez .