

# 04

## ARTS

### **INTERPRÈTES, ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS EN DANSE**

---

*RAPPORT D'ANALYSE  
DE SITUATION  
DE TRAVAIL*



**ARTS**

**INTERPRÈTES,  
ENSEIGNANTES  
ET ENSEIGNANTS  
EN DANSE**

---

*RAPPORT D'ANALYSE  
DE SITUATION  
DE TRAVAIL*

## **ÉQUIPE DE PRODUCTION**

### **Coordination**

Guy-Ann Albert, responsable du secteur Arts (Arts de la scène)  
Responsable et coordonnatrice du projet  
Direction des programmes, Direction générale de la formation professionnelle et technique

### **Spécialistes de contenu**

Tassy Teekman, enseignante, interprète et chorégraphe  
Directrice artistique des Ateliers de danse moderne de Montréal inc.

Dominique Turcotte, enseignante  
Directrice générale et pédagogique de l'École de danse de Québec

Daniel Rompré, conseiller pédagogique  
Directeur par intérim de l'École supérieure de danse du Québec

### **Soutien technique**

Manon Paquette, consultante en formation et en évaluation  
Animatrice de l'atelier et rédactrice du rapport

### **Révision linguistique**

Charlotte Gagné  
Direction générale de la formation professionnelle et technique

### **Éditique**

Claude Denis  
Direction générale de la formation professionnelle et technique

## REMERCIEMENTS

La tenue de l'atelier d'analyse de situation de travail et de vie professionnelle (AST) des interprètes et des enseignantes et enseignants en danse ainsi que la production du présent rapport ont été rendues possibles grâce à la collaboration de nombreuses personnes.

La Direction générale de la formation professionnelle et technique (DGFPT) du ministère de l'Éducation tient à remercier de façon particulière les spécialistes de la profession d'interprète et d'enseignante et enseignant en danse qui ont généreusement accepté de participer à l'atelier d'analyse de situation de travail et de vie professionnelle ainsi qu'à la validation du rapport. La qualité de leurs interventions et la pertinence des renseignements fournis ont permis de tracer un riche portrait de leurs professions. Les personnes suivantes ont participé à l'AST, lequel s'est tenu à Montréal les 24, 25 et 26 février 1997.

**M. Éric Beauchesne**  
Interprète et enseignant  
Danse classique

**Mme Julie Bélanger**  
Interprète et enseignante  
Danse contemporaine

**Mme Denise Biggi**  
Enseignante  
Danse classique

**Mme Lucie Boissinot**  
Interprète et enseignante  
Danse contemporaine

**M. Marc Boivin**  
Interprète et enseignant  
Danse contemporaine

**Mme Mélanie Demers**  
Interprète  
Danse contemporaine

**Mme Marie-Andrée Gougeon**  
Enseignante et répétitrice  
Danse contemporaine

**Mme Gabriella Orbach**  
Enseignante  
Danse classique

**Mme Lina Malenfant**  
Interprète  
Danse contemporaine

**M. Jean-Pierre Mondor**  
Interprète et enseignant  
Danse contemporaine

**M. Lawrence Rhodes**  
Directeur artistique et enseignant  
Danse classique

**M. Daniel Soulières**  
Interprète et enseignant  
Danse contemporaine

**M. Raymond Tremblay**  
Interprète et enseignant  
Danse classique

De plus, sept de ces personnes ont participé à une rencontre de validation du rapport, tenue le 4 avril à Montréal. Il s'agissait de recueillir des commentaires sur le contenu du rapport et de compléter certains chapitres. Les personnes n'ayant pas participé à cette rencontre pouvaient transmettre leurs suggestions par écrit.

Ont également assisté à l'atelier d'analyse de situation de travail et de vie professionnelle et à la rencontre de validation, à titre d'observatrices :

**Mme Renée Côté**

Responsable de la formation  
en Danse et en Théâtre  
Direction de la formation et de  
l'éducation  
Ministère de la Culture et des  
communications

**Mme Suzanne Bouchard**

Responsable des programmes préuniversitaires  
en Arts  
Direction générale de l'enseignement collégial,  
Ministère de l'Éducation du Québec

## TABLE DES MATIÈRES

<b>1 INTRODUCTION</b> .....	1
<b>2 CADRE DE L'ANALYSE</b> .....	5
<b>3 CARACTÉRISTIQUES DE LA DANSE</b> .....	7
3.1 DÉFINITION GÉNÉRALE DE LA DANSE .....	7
3.2 DISTINCTION DES CONCEPTS DANSE CLASSIQUE, DANSE MODERNE ET DANSE CONTEMPORAINE.....	7
3.3 PHILOSOPHIE ET ESTHÉTIQUE DE LA DANSE.....	8
3.3.1 <i>Caractéristiques philosophiques et esthétiques de la danse classique</i> .....	8
3.3.2 <i>Caractéristiques philosophiques et esthétiques de la danse contemporaine</i> .....	9
3.3.3 <i>Aspects communs de la philosophie et de l'esthétique de la danse classique et contemporaine</i> .....	10
3.3.4 <i>Aspects différents de la philosophie et de l'esthétique de la danse classique et contemporaine</i> .....	10
3.4 PHYSIOLOGIE ET PSYCHOLOGIE DES INTERPRÈTES EN DANSE .....	10
3.4.1 <i>Caractéristiques physiologiques et psychologiques des interprètes en danse classique</i> .....	10
3.4.2 <i>Caractéristiques physiologiques et psychologiques des interprètes en danse contemporaine</i> .....	11
3.4.3 <i>Aspects communs et différents entre les caractéristiques physiologiques et psychologiques des interprètes en danse classique et en danse contemporaine</i> .....	11
<b>4 CONDITIONS ET CONTEXTE D'EXERCICE DE LA PROFESSION</b> .....	13
4.1 LIEUX DE TRAVAIL .....	13
4.2 CONDITIONS DE TRAVAIL .....	13
4.3 HORAIRES DE TRAVAIL .....	14
4.4 RISQUES POUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ .....	14
4.5 FACTEURS DE STRESS .....	14
4.6 PERSPECTIVES D'EMPLOI ET RÉMUNÉRATION .....	15
4.7 PROGRESSION DE CARRIÈRE .....	15
4.8 PARTICULARITÉS DES RELATIONS DE TRAVAIL EN DANSE .....	16
<b>5 ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES DES INTERPRÈTES ET DES ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS EN DANSE</b> .....	19
<b>6 IMPORTANCE RELATIVE DES ACTIVITÉS</b> .....	57
6.1 IMPORTANCE RELATIVE DES ACTIVITÉS.....	57
<b>7 HABILITÉS TRANSFÉRABLES</b> .....	59

7.1 CONNAISSANCES ET HABILITÉS EN ANATOMIE .....	59
7.2 HABILITÉS EN PSYCHOLOGIE ET EN PÉDAGOGIE .....	59
7.3 HABILITÉS EN COMMUNICATION VERBALE .....	60
7.4 HABILITÉS EN COMMUNICATION ÉCRITE .....	60
7.5 HABILITÉS EN RÉFLEXION, ANALYSE ET RÉOLUTION DE PROBLÈMES .....	60
7.6 HABILITÉS EN GESTION .....	61
7.7 HABILITÉS PERCEPTUELLES ET D'EXPRESSION .....	61
7.8 HABILITÉS PHYSIQUES.....	61
7.9 HABILITÉS LIÉES À DES TECHNIQUES ET DES DOMAINES PARTICULIERS.....	62
<b>8 COMPORTEMENTS, ATTITUDES ET QUALITÉS PERSONNELLES .....</b>	<b>63</b>
<b>9 COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS CONCERNANT LA FORMATION.....</b>	<b>65</b>
9.1 COMMENTAIRES SUR L'ÂGE D'ENTRÉE EN FORMATION ET SUR LES PRÉALABLES .....	65
9.2 COMMENTAIRES SUR LES CHEMINEMENTS DE FORMATION EN DANSE .....	65
9.3 SUGGESTIONS CONCERNANT LA FORMATION EN DANSE CLASSIQUE .....	69
9.4 SUGGESTIONS CONCERNANT LA FORMATION EN DANSE CONTEMPORAINE .....	70
<b>10 CONCLUSION .....</b>	<b>71</b>
<b>ANNEXE</b>	

## 1 INTRODUCTION

La Direction générale de la formation professionnelle et technique (DGFPT) effectue présentement la révision de tous les programmes d'études techniques<sup>1</sup> menant au diplôme d'études collégiales (DEC). Elle a pour ce faire adopté un processus comprenant cinq grandes phases : la planification, l'élaboration, l'organisation, l'approbation et l'autorisation ainsi que l'évaluation des programmes d'études.

La phase de planification permet d'établir les plans quinquennal et annuel de révision des programmes, d'effectuer un portrait de chacun des secteurs touchés par la formation et de réaliser, au besoin, des études préliminaires dans certains sous-secteurs. Par la suite, un document d'orientations est rédigé afin de servir de cadre à l'élaboration et à la révision des programmes d'études. Dans le cas présent, un portrait de secteur et un document d'orientations intitulés tous les deux *Les arts de la scène : un secteur artistique, culturel et économique*<sup>2</sup> ont été produits. En prenant en considération les avis et commentaires qui ont été formulés par les milieux artistiques et les milieux de l'enseignement relativement à ces travaux, le Comité national des programmes d'études professionnelles et techniques (CNPEPT) a fourni, le 25 octobre 1996, un avis positif sur ces documents.

L'élaboration ou la révision des programmes de formation technique s'effectue selon l'approche par compétences. Cette approche consiste essentiellement à déterminer les finalités d'un programme, sous forme de compétences, et à formuler ces compétences en objectifs et en standards. En formation professionnelle et technique, une compétence est définie comme : un ensemble intégré de connaissances, d'habiletés de divers domaines, de perceptions et d'attitudes permettant à une personne d'accomplir adéquatement une tâche ou une activité de travail ou de vie professionnelle.

La première étape du processus de révision des programmes selon l'approche par compétences consiste à tracer le portrait le plus complet possible de l'état actuel de l'exercice de la profession visée et de son évolution prévisible. Ce portrait permet, entre autres, de dégager les besoins qualitatifs liés à une formation en particulier. C'est dans ce but que l'analyse de la situation de travail et de vie professionnelle (AST) des interprètes et des enseignantes et enseignants en danse a été effectuée. Cette analyse a permis à un groupe de spécialistes de dégager l'information nécessaire à l'obtention d'une image relativement juste et complète de la profession d'interprète qui exerce, de plus, des activités d'enseignement. Plus particulièrement, les participantes et les participants à l'AST se sont prononcés sur les caractéristiques philosophiques et esthétiques de la

---

<sup>1</sup> Le terme «programme d'études techniques» est utilisé pour désigner les programmes de l'ordre collégial menant à l'exercice de professions. Ils renvoient aux différentes dimensions devant faire partie d'une formation visant l'exercice d'une profession de l'ordre collégial, y compris les dimensions artistiques.

<sup>2</sup> DIRECTION GÉNÉRALE DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE ET TECHNIQUE. *Les arts de la scène : un secteur artistique, culturel et économique. Portrait du secteur*, ministère de l'Éducation, décembre 1996.

DIRECTION GÉNÉRALE DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE ET TECHNIQUE. *Les arts de la scène : un secteur artistique, culturel et économique. Document d'orientations*, ministère de l'Éducation, décembre 1996.

danse classique et contemporaine, sur les caractéristiques et exigences physiologiques et psychologiques liées à l'interprétation en danse classique et contemporaine, sur les conditions dans lesquelles s'exercent la profession d'interprète, d'enseignante et d'enseignant en danse classique et contemporaine, sur les activités professionnelles en interprétation et en enseignement et sur leur fréquence d'exécution, leur importance relative et leur degré de complexité. Finalement, les personnes ayant participé à l'analyse ont repéré les habiletés et les comportements nécessaires à l'exercice de la profession et ont apporté des suggestions et commentaires concernant la formation en danse classique et en danse contemporaine. Étant donné l'ampleur et la diversité des renseignements recueillis, il n'a pas été possible d'effectuer, avec le groupe, une synthèse de ces renseignements.

Le présent rapport fait état, aussi fidèlement que possible, des renseignements recueillis au cours des trois journées de travail, renseignements qui ont, de plus, été validés par chacune des personnes ayant participé à l'atelier. L'analyse de la situation de travail et de vie professionnelle est un des déterminants essentiels à l'élaboration des programmes de formation professionnelle et technique. L'information recueillie au cours de l'AST permettra, entre autres, de déterminer les compétences communes et distinctes des interprètes et des enseignantes et enseignants en danse classique et en danse contemporaine. Les renseignements contenus dans ce rapport complètent l'information comprise dans les analyses effectuées par la Société québécoise de développement de la main-d'œuvre<sup>3</sup>; ils sont donc importants pour la poursuite de la révision des programmes d'études. Le tableau de la page suivante situe l'étape de l'analyse de la situation de travail et de vie professionnelle dans le processus de gestion des programmes de la DGFPT.

---

<sup>3</sup>

SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE DÉVELOPPEMENT DE LA MAIN-D'OEUVRE. *Rapport d'analyse de la profession de danseuse et de danseur interprète*, Québec, 1995.

SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE DÉVELOPPEMENT DE LA MAIN-D'OEUVRE. *Rapport d'analyse de la profession de professeur de danse comme discipline artistique*, Québec, 1994.

## PROCESSUS DE GESTION DES PROGRAMMES D'ÉTUDES TECHNIQUES<sup>4</sup>

PLANIFICATION	→ Plans quinquennal et annuel
	→ Portrait de secteur
	→ Études préliminaires ou analyses de métiers et professions
	→ Estimation des effets et conséquences
ÉLABORATION	→ <b>Analyse de situation de travail et de vie professionnelle</b>
	→ Définition des buts et des compétences
	→ Validation du projet de formation
	→ Formulation des objectifs et des standards
	→ Mise en forme du programme d'études
ORGANISATION	→ Devis d'implantation
APPROBATION ET AUTORISATION	→ Analyse et validation du programme d'études
	→ Approbation du programme d'études
	→ Analyse des besoins locaux
	→ Étude des plans de développement des cégeps
	→ Émission de l'autorisation aux cégeps
ÉVALUATION	→ Mesure de pertinence
	→ Établissement d'une problématique, le cas échéant

---

<sup>4</sup>

Source : DIRECTION DES PROGRAMMES. *Cadre général d'élaboration de la partie ministérielle des programmes d'études techniques*, édition provisoire, Direction générale de la formation professionnelle et technique, juin 1995.



## 2 CADRE DE L'ANALYSE

La situation de travail et de vie professionnelle décrite dans le présent rapport porte sur la profession des interprètes et des enseignantes et enseignants en danse classique et en danse contemporaine, telle qu'elle est exercée au Québec dans différentes régions et dans différents milieux de travail. De façon générale, le rapport présente l'information sur la situation de travail et de vie professionnelle d'interprètes qui exercent également des activités d'enseignement et vice versa.

De manière à assurer la représentativité du groupe de participantes et de participants, un questionnaire a été transmis à ces personnes avant la tenue de l'atelier d'analyse. Ce questionnaire a permis, entre autres, de recueillir de l'information sur les activités professionnelles des personnes en danse classique et en danse contemporaine et sur leur formation.

Les particularités suivantes se dégagent du traitement des données du questionnaire :

- des treize personnes invitées, huit ont exercé des activités d'interprétation en danse contemporaine au cours des cinq dernières années, trois ont exercé des activités d'interprétation en danse classique et deux n'ont exercé aucune activité d'interprétation;
- onze des treize participantes et participants ont enseigné la danse au cours des cinq dernières années;
- la moitié des personnes considèrent l'interprétation comme étant leur activité principale tandis que l'autre moitié privilégie l'enseignement;
- les participantes et participants en danse classique possèdent en moyenne douze années d'expérience en interprétation, douze années en enseignement et deux années au cours desquelles elles et ils ont exercé des activités liées à la création chorégraphique. Les participantes et participants en danse contemporaine possèdent en moyenne douze années d'expérience en interprétation, sept en enseignement et six en création;
- la majorité des personnes (dix sur treize) n'ont pas besoin de travailler dans un autre domaine que la danse pour subvenir à leurs besoins;
- du côté de la formation, cinq personnes possèdent, comme diplôme le plus élevé en danse, un diplôme d'études collégiales (DEC), une autre détient une attestation d'études collégiales (AEC) et une possède un baccalauréat. Les six dernières personnes ont une formation acquise avant la mise en place du DEC et des AEC, une formation universitaire non complétée ou encore une formation reçue à l'extérieur du Québec;
- les personnes qui enseignent en danse, sauf deux, ne possèdent pas de formation particulière en pédagogie;

- dix des treize personnes possèdent un diplôme, soit un DEC ou un baccalauréat, dans une discipline autre que la danse.

### 3 CARACTÉRISTIQUES DE LA DANSE

#### 3.1 *Définition générale de la danse*

Les participantes et les participants se sont entendus sur une définition générale de la danse fondée sur celle du Petit Robert :

La danse est l'action expressive de l'ensemble du corps humain exécutée selon un rythme, musical ou autre, et suivant un art, une technique ou un code social plus ou moins explicite, transposée dans un monde, dans une sorte d'espace-temps, qui n'est plus tout à fait le même que celui de la vie pratique.

#### 3.2 *Distinction entre danse classique, danse moderne et danse contemporaine*

Les bases de la danse classique remontent à plus de trois cents ans et proviennent des danses de la noblesse et de l'aristocratie de la cour de Louis XIV. À l'origine, la danse classique a donc été associée à la France. Toutefois, quelques Français exilés ont permis la création d'écoles de danse classique hors de la France et ont ainsi donné naissance à des méthodes différentes d'apprentissage de la danse classique. On peut citer, par exemple, l'école russe et la méthode Vaganova ou l'école italienne et la méthode Cecchetti. L'ensemble de ces méthodes repose cependant sur les principes fondamentaux de la danse classique, soit l'en-dehors, les cinq positions établies pour les pieds et les pointes. Les termes «danse académique» et «ballet classique» sont également utilisés pour désigner cette danse<sup>5</sup>.

L'expression «danse moderne» renvoie à une forme de danse issue d'un refus de se plier aux règles de la danse classique et se caractérise par une plus grande liberté d'expression et de mouvements.

«La modern dance, les tendances qui s'y rattachent, celles qui s'en dégagent ne sont pas l'émanation d'une seule école. C'est essentiellement une volonté consciente de pouvoir s'exprimer avec son corps et non avec une symbolique de pas. À l'origine phénomène uniquement américain, la modern dance eut toutefois quelques précurseurs en Europe. On reconnaît aujourd'hui l'importance des recherches de R. Von Laban et de l'allemande Mary Wigman, par exemple; le rôle d'Isadora Duncan, avec sa danse libre, n'est pas négligeable. Les "pionniers", tels Ruth Saint Denis et Ted Shawn, ont préparé par leurs initiatives (...) la venue vers les années 1920-1930 des véritables fondateurs de la modern dance : Martha Graham, Doris Humphrey, Charles Weidman. Leurs élèves imposèrent à leur tour des styles très personnels créant plusieurs courants (Merce Cunningham, Paul Taylor, José Limón). Un autre courant est représenté par Alwin Nikolais, et un de

<sup>5</sup>

Les participantes et participants ont précisé que les termes «danse ballet» ne sont pas utilisés dans le milieu et que le titre du programme d'études devrait être revu en conséquence.

ses élèves, Murray Louis. Dans les années 1960-1970, de jeunes artistes, telle Twyla Tharp, voient dans la danse une traduction privilégiée d'un moment éphémère. Création sans cesse renouvelée, cette danse "immédiate" est déjà isolée de la modern dance, elle est dite "post modern dance".» (Larousse).

On entend par *danse contemporaine* l'ensemble plus large des nouvelles formes de danse. La danse contemporaine peut utiliser les techniques de la danse moderne mais elle les adapte au style de la ou du chorégraphe pour ce qui est de l'interprétation et au style de l'enseignante et de l'enseignant pour ce qui est de la formation. Les interprètes en danse contemporaine se réfèrent régulièrement aux techniques de la danse moderne, principalement quand il est nécessaire de travailler certains aspects précis, le travail du tronc par exemple.

### **3.3 Philosophie et esthétique de la danse**

#### **3.3.1 Caractéristiques de la philosophie et de l'esthétique de la danse classique**

Il existe actuellement deux orientations en danse classique permettant d'en caractériser la philosophie et l'esthétique. La première est liée au ballet de répertoire et la seconde à ce qu'il est convenu d'appeler le ballet de création.

L'œuvre de répertoire en danse classique fait appel à un art d'interprétation semblable à celui de l'interprète en musique classique. La chorégraphie, déjà créée depuis très longtemps parfois, doit être reproduite dans le respect du style et de la technique d'origine. Outre ces capacités techniques, la danseuse ou le danseur classique doit être capable d'analyser l'aspect psychologique du personnage à interpréter de manière à le traduire dans l'interprétation du rôle assigné.

La danse classique est une forme d'art soumise à des règles dont les paramètres techniques et la performance revêtent une grande importance. Elle possède des caractéristiques esthétiques qui se rattachent à l'aspect corporel et est régie par les limites de la technique classique. Lorsqu'une danseuse ou un danseur est invité à interpréter un rôle dans une œuvre de répertoire classique, Casse-noisette ou Gisèle par exemple, elle ou il doit démontrer sa capacité à interpréter ce rôle selon le style et les exigences techniques associés à l'époque ou selon le répertoire de pas sélectionnés par la créatrice ou le créateur de l'œuvre originale.

Le ballet de création renvoie parfois à des caractéristiques de nature philosophique et esthétique différente de celles des œuvres de répertoire. Souvent appelé «néoclassique», il a, la plupart du temps recours au vocabulaire codifié de mouvements et aux techniques établies de la danse classique mais son esthétique n'en respecte pas nécessairement les paramètres fondamentaux. Le vocabulaire de mouvements codifié sert de fondement à la recherche de nouveaux horizons en danse classique et au développement de nuances de style. L'innovation et l'improvisation font partie du processus de création d'une œuvre néoclassique et l'interprète fait partie intégrante de ce processus de création. Le travail de création d'une œuvre néoclassique est encadré par le style et les intentions de la ou du chorégraphe.

### 3.3.2 Caractéristiques de la philosophie et de l'esthétique de la danse contemporaine

La danse contemporaine est issue de la recherche de nouvelles avenues en gestuelle et vise l'expression et la représentation. Elle relève d'un processus de création en constante évolution.

La danse contemporaine est régie par les exigences et l'esthétique de la ou du chorégraphe. Les danseuses et danseurs sont la matière première de la ou du chorégraphe et participent à la création de l'œuvre.

La création en danse contemporaine peut être basée sur la recherche de l'émotion et de la théâtralité, mais elle peut également utiliser, entre autres, des concepts intellectuels, des approches minimalistes ou même le brio technique comme sources de création.

Compte tenu de la complexité de définir globalement la danse contemporaine, des énoncés qualificatifs ont démontré, au cours de l'AST, les aspects multiples de la discipline. Ces énoncés sont reproduits ci-après.

- La danse contemporaine utilise des techniques particulières, lesquelles proviennent de courants de la danse moderne, particulièrement ceux de Graham, Limón et Cunningham en Amérique du Nord.
- La rigueur et les standards techniques sont importants. Toutefois, cette danse ne possède pas de vocabulaire codifié ou de caractéristiques esthétiques préétablies. Chacune et chacun des chorégraphes crée sa propre esthétique et le langage gestuel est réinventé à chaque œuvre.
- La danse contemporaine utilise l'improvisation.
- Elle fait appel à un esthétisme intérieur ou individuel et utilise la personne dans sa globalité plutôt que de s'attacher à ses qualités de nature technique. En danse contemporaine, l'accent est mis sur les pulsations corporelles qui inspirent des gestes et des mouvements qui sont parfois même déformés. Le décentrage du corps, celui du tronc par exemple, le déplacement du poids ou encore le désalignement, sont des éléments qui prévalent en danse contemporaine.
- Les chorégraphies en danse contemporaine sont souvent créées sans support musical.

### **3.3.3 Aspects communs de la philosophie et de l'esthétique de la danse classique et de la danse contemporaine**

La danse classique et la danse contemporaine exigent de la rigueur et une maîtrise du corps; toutes deux visent la représentation sur scène. Elles nécessitent une spatialité semblable ainsi que le respect des espacements définis entre les danseuses et les danseurs. Les deux danses exigent un talent varié de façon à rendre les œuvres chorégraphiques tout en respectant les directives et le style de chacune et de chacun des chorégraphes.

On remarque qu'il existe actuellement une ouverture ou un éclatement de la danse classique et contemporaine et que les deux types de danse tendent à une certaine fusion.

### **3.3.4 Aspects différents de la philosophie et de l'esthétique de la danse classique et de la danse contemporaine**

Les paramètres techniques des interprètes en danse classique sont connus tandis que la danse contemporaine est moins encadré. La danse classique doit s'intégrer dans un idéal prédéfini alors que la danse contemporaine est en constante évolution.

L'interprète en danse contemporaine est soumis aux exigences de la ou du chorégraphe tandis qu'en danse classique ce sont les limites de la technique classique elle-même qui le guident.

La danseuse ou le danseur classique doit se fondre dans un moule esthétique rigoureux tandis qu'en danse contemporaine, il existe autant de types d'esthétique que de chorégraphes.

## ***3.4 Physiologie et psychologie des interprètes en danse***

### **3.4.1 Caractéristiques physiologiques et psychologiques des interprètes en danse classique**

Les interprètes en danse classique doivent posséder certaines qualités physiques précises. Elles et ils doivent avoir un corps proportionné et le rapport entre la taille et le poids doit être équilibré. Les membres inférieurs et supérieurs ainsi que le cou doivent être longs et l'arche du pied bien développée. Leurs articulations doivent posséder une grande mobilité, leur dos une grande flexibilité et leurs hanches doivent avoir une bonne capacité d'ouverture, soit l'en-dehors. On appelle en-dehors la rotation externe du fémur pendant que la hanche est maintenue par les muscles fessiers, adducteurs et abducteurs.

L'interprète en danse classique doit également avoir un excellent dossier médical. Ces exigences physiques valent autant pour les garçons que pour les filles quoique les critères soient plus stricts pour ces dernières.

Du point de vue psychologique, les interprètes en danse classique doivent notamment faire preuve de ténacité, de force de caractère, d'expressivité et de créativité. Elles et ils doivent posséder un sens musical développé, une capacité d'apprentissage rapide et avoir une passion pour la danse. La danse classique nécessite une grande motivation et une détermination à toute épreuve.

Finalement, les interprètes en danse classique doivent atteindre une maturité psychologique très tôt, leur carrière étant de courte durée.

### **3.4.2 Caractéristiques physiologiques et psychologiques des interprètes en danse contemporaine**

Les interprètes en danse contemporaine doivent posséder un corps bien proportionné, souple, malléable et expressif. En plus d'une bonne capacité motrice et une excellente coordination, elles et ils doivent être en très bonne santé.

La créativité et l'imagination sont des qualités recherchées chez les danseuses et les danseurs contemporains. Elles et ils doivent faire preuve de rigueur et d'autonomie, être capable de vivre en groupe et de partager l'espace. Ces personnes doivent également démontrer une disponibilité à participer au processus de création et accepter d'aller vers l'inconnu. Enfin, les interprètes en danse contemporaine doivent être passionnés, être capable d'apprendre rapidement et prêts à prendre des risques.

### **3.4.3 Aspects communs et différents entre les caractéristiques physiologiques et psychologiques des interprètes en danse classique et en danse contemporaine**

Les exigences liées à l'aspect physique du corps diffèrent considérablement d'un type de danse à l'autre. La danse classique pose un certain nombre d'exigences auxquelles toute personne qui désire faire carrière doit répondre. En danse contemporaine, les critères concernant l'aspect physique sont moins nombreux et la personne est davantage vue dans sa globalité.

Du côté des qualités psychologiques, malgré le fait que le vocabulaire varie d'un type de danse à l'autre, on pourrait avancer que plusieurs exigences sont communes aux deux danses. Par exemple, on demande à la personne aspirant à être interprète de faire preuve de créativité, de musicalité et d'expressivité, peu importe qu'elle s'intéresse à la danse classique ou à la danse contemporaine.

De façon générale, l'interprétation en danse, qu'elle soit classique ou contemporaine, exige un degré de maturité élevé. Toutefois, l'interprétation en danse contemporaine, qui cherche surtout à traduire la réalité quotidienne actuelle, pourrait nécessiter un degré de maturité psychologique et émotionnelle plus élevé que la danse classique.

## 4 CONDITIONS ET CONTEXTE D'EXERCICE DE LA PROFESSION

Le présent chapitre est basé sur l'expérience des participantes et des participants et définit les conditions et le contexte d'exercice de leur profession.

### 4.1 Lieux de travail

Les interprètes en danse classique peuvent travailler pour les *Grands ballets canadiens*, principale compagnie de danse classique au Québec.

En danse contemporaine, plus d'une quarantaine de compagnies et de chorégraphes indépendants sont actifs au Québec.

Au Québec, l'enseignement en danse est donné dans certaines écoles primaires et secondaires, dans quelques établissements d'enseignement collégial et à l'université. Il existe trois écoles spécialisées, lesquelles sont associées à l'ordre d'enseignement collégial. Il s'agit de l'*École supérieure de danse du Québec (ESDQ)*, l'*École de danse de Québec (EDQ)* et les *Ateliers de danse moderne de Montréal inc. (LADMMI)*. Il est également possible d'enseigner la danse dans les centres de loisirs et les studios privés.

### 4.2 Conditions de travail

Les activités d'interprétation en danse se déroulent généralement dans un studio et sur scène. Il arrive parfois que ces activités soient menées ailleurs, soit dans un gymnase, à l'extérieur ou dans tout autre lieu jugé pertinent.

En principe, les lieux de travail possèdent les caractéristiques suivantes :

- un plancher possédant une structure flottante et un revêtement adéquat;
- un haut plafond;
- une bonne insonorisation;
- une température adéquate, soit entre 18 °C et 22 °C;
- une ventilation adéquate et une absence d'humidité;
- une bonne salubrité.

Il est toutefois rare de trouver l'ensemble de ces caractéristiques. Les studios de danse sont souvent situés dans de vieilles bâtisses mal entretenues et mal chauffées. Les interprètes en danse doivent donc composer avec des conditions de travail qui sont souvent et même très souvent, dans le cas de la danse contemporaine, loin d'être idéales.

### **4.3 Horaires de travail**

L'horaire de travail des danseuses et danseurs varie selon les périodes de spectacle.

L'interprète en danse consacre entre une heure trente à deux heures à son entraînement matinal. Il peut s'agir d'une classe de danse ou d'une période d'entraînement en gymnase. En période de spectacle, les interprètes de compagnies établies peuvent répéter durant quatre heures trente à cinq heures par jour ou de deux à trois heures pour une ou un chorégraphe indépendant.

Les interprètes des *Grands ballets canadiens* bénéficient d'un horaire plus fixe. Elles et ils travaillent entre 25 et 30 heures par semaine, ce qui exclut la classe d'entraînement quotidien d'une heure trente. Toutefois, le nombre d'heures de travail peut être appelé à augmenter dans les périodes de spectacle.

### **4.4 Risques pour la santé et la sécurité**

Les risques de blessures sont nombreux en danse. Il s'agit principalement de blessures musculo-squelettiques au dos, aux hanches et aux membres inférieurs. On retrouve également chez les danseuses et les danseurs une usure prématurée de l'appareil locomoteur dû à un surmenage.

Les risques de blessures et de fractures sont généralement dus au stress, aux exigences physiques élevées, aux horaires trop chargés en période de répétition et à une mauvaise planification des activités. Ces risques peuvent également être la conséquence de la fatigue, d'un échauffement inadéquat ou de l'exécution de mouvements répétitifs.

Les exigences liées à l'aspect physique, particulièrement en danse classique, peuvent mener à l'anorexie chez certaines jeunes femmes.

Enfin, la santé et la sécurité des enseignantes et enseignants en danse sont moins menacés que ceux des interprètes, les exigences physiques étant moins élevées et le corps moins sollicité.

### **4.5 Facteurs de stress**

Parmi les facteurs de stress liés à l'interprétation en danse, on note :

- la représentation devant un public, stress communément appelé trac;
- l'amélioration continue de la performance artistique;
- les limites physiques et le vieillissement prématuré du corps;
- les blessures récurrentes, qui peuvent affecter la poursuite de la carrière;
- la culpabilité associée à la blessure et, parfois même, l'obligation de danser malgré une blessure;
- le fait de ne pas savoir à l'avance ce que la ou le chorégraphe exigera comme performance;

- la précarité d'emploi;
- les contraintes de temps en répétition et les horaires difficiles de la vie en tournée;
- les auditions;
- l'obligation de jumeler deux ou trois engagements pour survivre.

Les facteurs de stress liés à l'enseignement proviennent, entre autres :

- du haut niveau de responsabilités au regard du développement des élèves et de leurs apprentissages;
- des relations parfois difficiles avec les parents;
- des exigences liées à la préparation des cours;
- de la combinaison de plusieurs rôles qui font appel, par exemple, à la psychologie et à la sociologie;
- du degré variable de maîtrise technique des élèves dans une même classe, ce qui crée des difficultés liées à la préparation des cours et à leur enseignement;
- de la crainte que certaines ou certains élèves se créent des illusions et de faux espoirs;
- de la précarité d'emploi;
- de la combinaison des activités d'interprétation et d'enseignement, notamment lorsque l'interprète est en tournée et doit se faire remplacer pour son enseignement.

#### **4.6 Perspectives d'emploi et rémunération**

Selon les participantes et les participants, les perspectives d'emploi dans le domaine de l'interprétation de la danse sont faibles. Il n'existe pas de sécurité d'emploi, et ce même dans les compagnies solides avec qui l'interprète signe un contrat annuel renouvelable.

Le revenu d'emploi moyen des interprètes en danse est d'environ 15 000 \$, sauf pour les interprètes des *Grands ballets canadiens* qui gagnent entre 20 000 \$ et 38 000 \$ par année, selon leur nombre d'années dans le métier. Les interprètes en danse contemporaine gagnent en moyenne 15 \$ l'heure. Ce salaire horaire peut aller jusqu'à un maximum de 21 \$ l'heure.

Les possibilités d'emploi à temps plein en enseignement sont faibles mais le travail à temps partiel en enseignement est plus fréquent qu'en interprétation. Le réseau public de l'éducation semble assez fermé mais les perspectives dans le secteur privé et récréatif sont assez ouvertes. Ceci serait dû, entre autres, au grand nombre d'écoles privées et de municipalités qui offrent des cours de danse et à l'absence de réglementation en matière d'enseignement de la danse. La majorité des enseignantes et des enseignants en danse contemporaine travaillent à temps partiel. Le salaire horaire atteint jusqu'à deux fois celui de l'interprète. Toutefois, le temps de préparation que nécessite l'enseignement en danse réduit considérablement ce taux horaire.

#### **4.7 Progression de carrière**

Pour les participantes et les participants, les termes «progression de carrière» renvoient principalement à l'évolution personnelle et professionnelle de la danseuse ou du danseur, à la

recherche continue d'amélioration de ses capacités et au désir de devenir meilleur. Il s'agit là, selon eux, de la première forme de progression de carrière.

En ce qui concerne la progression hiérarchique, l'interprète en danse classique peut gravir des échelons au sein d'une compagnie : corps de ballet, demi-soliste, soliste, principal et étoile. De plus, les rôles dansés sont classés selon une échelle d'importance dans le répertoire classique. En danse contemporaine, il n'existe pas à proprement parler de progression hiérarchique de carrière mais les critiques élogieuses et la notoriété qu'elles suscitent constituent une forme de progression de carrière.

Fait à considérer, la carrière de l'interprète en danse est très courte et se termine généralement aux alentours de quarante ans. Par contre, il n'existe pas de limite d'âge en ce qui a trait à une carrière en enseignement.

Les débuts de carrière de la danseuse ou du danseur sont parfois difficiles, le milieu préférant embaucher des gens d'expérience. De plus, les possibilités de travail peuvent être limitées par le fait que les gens du milieu de la danse ont tendance à cerner rapidement les compétences d'une ou d'un interprète et à lui accoler une étiquette, ce qui réduit les possibilités d'acquérir une polyvalence.

Les tendances actuelles en danse contemporaine amènent les chorégraphes à privilégier l'embauche d'interprètes plus âgés et ayant du vécu, ce qui limite les possibilités de travail pour les jeunes danseuses et danseurs. De manière à se faire connaître et à acquérir de l'expérience, certaines et certains de ces jeunes interprètes acceptent même de travailler sans rémunération.

Selon son intérêt, l'interprète en danse peut choisir d'exercer parallèlement une autre profession telle que celle de chorégraphe, de répétitrice ou répétiteur, d'enseignante ou d'enseignant ou de publiciste. Il ne s'agit pas là toutefois d'une progression de carrière mais plutôt d'une exploration d'autres avenues de travail.

#### ***4.8 Particularités des relations de travail en danse***

L'interprétation en danse est un travail d'équipe où les contacts corporels amènent les personnes à développer une grande familiarité, voire même une certaine intimité. Par contre, il existe parfois un esprit de compétition entre les interprètes, et les exigences du travail en équipe peuvent amener certains conflits.

Les relations entre les interprètes sont intenses et nécessitent beaucoup de tolérance, de patience et d'ouverture d'esprit. Il est nécessaire, en danse, de s'accepter soi-même et d'accepter les autres tels qu'ils sont et il faut savoir s'adapter professionnellement et personnellement.

Un rapport amical se développe souvent entre l'interprète et la ou le chorégraphe : ils ont besoin les uns des autres, ce qui amène une certaine humanité dans leurs relations. Il semble toutefois que la personnalité de la ou du chorégraphe y soit pour beaucoup.

En danse contemporaine, une nouvelle tendance s'installe dans les rapports entre les interprètes et entre les chorégraphes et les interprètes, tendance qui se fonde sur un élargissement de la notion de pair ou de collègue. Les jeunes interprètes, par exemple, sont considérés comme les égaux des interprètes plus expérimentés et il n'existe pas de hiérarchie dans l'équipe.



## **5 ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES DES INTERPRÈTES ET DES ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS EN DANSE**

Le présent chapitre contient une description des activités de l'interprète et de l'enseignante et enseignant en danse classique et en danse contemporaine déterminées par consensus au cours de l'atelier d'analyse de la situation de travail et de vie professionnelle. Ces activités peuvent se diviser en trois groupes : les activités générales des interprètes et des enseignantes et enseignants en danse classique et en danse contemporaine, les activités particulières à l'interprétation en danse classique et en danse contemporaine et les activités particulières à l'enseignement de la danse classique et de la danse contemporaine. Pour chacune des quinze activités déterminées, on trouve des renseignements sur les actions associées à ces activités, sur les conditions dans lesquelles se réalisent ces activités ainsi que sur les critères de performance qui s'y rattachent.

Une activité est un ensemble d'actions coordonnées impliquant des démarches ou des réalisations portant sur des dimensions significatives d'une situation de travail ou de vie professionnelle. Les actions décrivent les phases de réalisation des activités ou des catégories de résultats attendus dans la réalisation de l'activité.

Les conditions de réalisation informent sur le contexte d'exercice des activités. Elles renseignent, entre autres, sur le degré d'autonomie, sur les documents, l'équipement ou le matériel utilisés pour l'activité, sur les consignes ou directives à respecter, sur les risques et dangers que présente l'activité.

Les critères de performance correspondent aux principales exigences liées à la réalisation de l'activité. Ils regroupent de l'information sur la qualité des actions entreprises, sur les attitudes et les comportements à adopter, sur les techniques à utiliser, etc.

Les activités générales des interprètes et des enseignantes et enseignants en danse classique et en danse contemporaine, déterminées par consensus à l'AST, sont les suivantes.

1. Se ressourcer.
2. Participer à la gestion de la danse.
3. Promouvoir la danse.
4. Favoriser son évolution professionnelle.
5. Gérer sa carrière.
6. Faire preuve de discipline personnelle.

Les activités particulières des interprètes en danse classique et en danse contemporaine, déterminées par consensus à l'AST, sont les suivantes.

7. Maintenir et améliorer sa forme physique.
8. Participer à la création d'une œuvre chorégraphique.
9. Participer à la reprise d'une œuvre chorégraphique.
10. Participer à la préproduction d'un spectacle.
11. Se préparer le jour du spectacle.

12. Danser sur scène.

Les activités particulières des enseignantes et des enseignants en danse classique et en danse contemporaine, déterminées par consensus à l'AST, sont les suivantes.

13. Se préparer à enseigner.

14. Enseigner.

15. Effectuer un suivi pédagogique.

Les tableaux qui suivent présentent les actions, les conditions de réalisation et les critères de performance associés à chacune des activités mentionnées précédemment. L'ensemble de ces renseignements, sans être exhaustif, est relativement représentatif de l'exercice des professions d'interprète et d'enseignante et enseignant en danse classique et en danse contemporaine.

**TABLEAU I : ACTIVITÉS GÉNÉRALES DES INTERPRÈTES ET DES ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS  
EN DANSE CLASSIQUE ET EN DANSE CONTEMPORAINE**

<b>Activité 1 : SE RESSOURCER</b>		
<b>Actions</b>	<b>Contexte de réalisation</b>	<b>Critères de performance</b>
1.1 Se perfectionner en danse au moyen de stages, de colloques et de conférences * 1.2 Assister à des spectacles de danse 1.3 Trouver des ressources 1.4 Se documenter 1.5 Lire 1.6 Utiliser l'écriture comme outil de réflexion 1.7 Réfléchir 1.8 Se tenir au courant 1.9 S'intéresser aux autres formes d'art 1.10 Se perfectionner dans d'autres disciplines artistiques ou autres 1.11 Discuter avec des collègues	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité réalisée par une personne seule et en équipe</li> <li>• Sans supervision</li> <li>• À l'aide de documents et de textes</li> <li>• En assistant à des spectacles, des films, des expositions, des colloques et des conférences</li> <li>• À partir de sources diverses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité d'autocritique et de remise en question</li> <li>• Curiosité</li> <li>• Imagination</li> <li>• Désir de progresser</li> </ul>

\* Les actions marquées d'un astérisque ont été déterminées en sous-groupe. Elles n'ont donc pas fait l'objet d'un consensus.



**TABLEAU II : ACTIVITÉS GÉNÉRALES DES INTERPRÈTES ET DES ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS  
EN DANSE CLASSIQUE ET EN DANSE CONTEMPORAINE**

<b>Activité 2 : PARTICIPER À LA GESTION DE LA DANSE</b>		
<b>Actions</b>	<b>Contexte de réalisation</b>	<b>Critères de performance</b>
2.1 Communiquer avec les collègues 2.2 Participer à des réunions et à des comités 2.3 Participer, à titre de membre, à des conseils d'administration 2.4 Rédiger des lettres d'appréciation d'interprètes* 2.5 Évaluer des productions * 2.6 Participer à des jurys * 2.7 Agir à titre de consultante ou de consultant pour le développement de la danse *	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité effectuée par une personne seule et en équipe</li> <li>• Sans supervision ou avec la supervision d'organismes culturels divers</li> <li>• À partir de documents, de directives, de formulaires et de textes</li> <li>• Dans des bureaux, des salles de conférence et des résidences privées</li> <li>• À l'aide de matériel d'archives</li> <li>• À l'aide d'un micro-ordinateur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation de notions d'administration</li> <li>• Maîtrise de l'information</li> <li>• Sens de l'éthique</li> <li>• Calme et patience</li> <li>• Diplomatie</li> <li>• Écoute</li> <li>• Capacité de travailler en équipe</li> <li>• Maîtrise de la langue écrite et parlée</li> <li>• Engagement</li> </ul>

\* Les actions marquées d'un astérisque ont été déterminées en sous-groupe. Elles n'ont donc pas fait l'objet d'un consensus.



**TABLEAU III : ACTIVITÉS GÉNÉRALES DES INTERPRÈTES ET DES ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS  
EN DANSE CLASSIQUE ET EN DANSE CONTEMPORAINE**

<b>Activité 3 : PROMOUVOIR LA DANSE</b>		
<b>Actions</b>	<b>Contexte de réalisation</b>	<b>Critères de performance</b>
3.1 Être interviewé 3.2 Être filmé 3.3 Être photographié 3.4 Communiquer sa passion pour la danse 3.5 Discuter avec le public 3.6 Organiser des événements spéciaux dans des lieux publics * 3.7 Participer à des activités de levée de fonds * 3.8 S'associer à d'autres formes d'art	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité effectuée par une personne seule et en équipe</li> <li>• Avec la supervision de la ou du chorégraphe et d'associations</li> <li>• À partir de documents, de textes, de vidéos et de matériel publicitaire</li> <li>• Dans des endroits spécialisés et des lieux publics</li> <li>• À l'aide de photographies et de journaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité de s'affirmer</li> <li>• Disponibilité</li> <li>• Initiative</li> <li>• Capacité d'adaptation</li> <li>• Respect des horaires établis</li> <li>• Maîtrise des contenus à communiquer</li> </ul>

\* Les actions marquées d'un astérisque ont été déterminées en sous-groupe. Elles n'ont donc pas fait l'objet d'un consensus.



**TABLEAU IV: ACTIVITÉS GÉNÉRALES DES INTERPRÈTES ET DES ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS  
EN DANSE CLASSIQUE ET EN DANSE CONTEMPORAINE**

<b>Activité 4: FAVORISER SON ÉVOLUTION PERSONNELLE</b>		
<b>Actions</b>	<b>Contexte de réalisation</b>	<b>Critères de performance</b>
4.1 Développer une vision de son avenir 4.2 Se questionner 4.3 Protéger sa sensibilité artistique 4.4 Faire preuve d'autocritique 4.5 Essayer de progresser	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité effectuée par une personne seule</li> <li>• Sans supervision</li> <li>• À l'aide de vidéos et de consultations auprès de personnes-ressources</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentration</li> <li>• Capacité d'analyse</li> <li>• Développement d'une vue d'ensemble</li> <li>• Confiance en soi</li> <li>• Initiative</li> </ul>



**TABLEAU V : ACTIVITÉS GÉNÉRALES DES INTERPRÈTES ET DES ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS  
EN DANSE CLASSIQUE ET EN DANSE CONTEMPORAINE**

<b>Activité 5: GÉRER SA CARRIÈRE</b>		
<b>Actions</b>	<b>Contexte de réalisation</b>	<b>Critères de performance</b>
5.1 Négocier des contrats 5.2 Gérer un budget 5.3 Gérer des conflits d'horaire 5.4 Passer des auditions ou des évaluations 5.5 Rédiger un curriculum vitæ 5.6 Monter un dossier de ses réalisations et de sa démarche artistique * 5.7 Effectuer des recherches d'emploi 5.8 Envisager la fin de sa carrière 5.9 Faire des demandes de bourses et de subventions 5.10 Entretien des relations professionnelles *	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité effectuée par une personne seule</li> <li>• Sans supervision</li> <li>• En consultant des collègues et des intervenantes et intervenants communautaires</li> <li>• À l'aide de documents, de formulaires et de textes</li> <li>• Dans des studios, des bureaux ou des centres pour danseurs en transition</li> <li>• À l'aide d'un micro-ordinateur, de photographies, des vidéos et de revues de presse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qualité de la langue</li> <li>• Cohérence de la démarche</li> <li>• Esprit d'entreprise</li> <li>• Capacité de recueillir de l'information</li> <li>• Sens de l'organisation</li> <li>• Vigilance</li> <li>• Détermination</li> <li>• Tact</li> </ul>

\* Les actions marquées d'un astérisque ont été déterminées en sous-groupe. Elles n'ont donc pas fait l'objet d'un consensus.



**TABLEAU VI : ACTIVITÉS GÉNÉRALES DES INTERPRÈTES ET DES ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS  
EN DANSE CLASSIQUE ET EN DANSE CONTEMPORAINE**

<b>Activité 6: FAIRE PREUVE DE DISCIPLINE PERSONNELLE</b>		
<b>Actions</b>	<b>Contexte de réalisation</b>	<b>Critères de performance</b>
6.1 Consulter pour des entraînements d'appoint 6.2 Soigner son corps et sa santé 6.3 Utiliser les techniques de la visualisation 6.4 Consulter des thérapeutes 6.5 Adopter un régime alimentaire approprié 6.6 Gérer ses blessures * 6.7 Gérer la vie en tournée *	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité effectuée par une personne seule</li> <li>• Sans supervision</li> <li>• En consultant des personnes-ressources</li> <li>• À partir de documents</li> <li>• À l'aide de matériel d'entraînement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intelligence</li> <li>• Rigueur</li> <li>• Persévérance</li> <li>• Capacité de faire des choix</li> <li>• Capacité de définir ses besoins</li> <li>• Capacité d'aller chercher de l'aide</li> <li>• Capacité d'adaptation</li> <li>• Connaissance des nouveautés technologiques liées à l'entraînement</li> <li>• Intérêt à développer son potentiel</li> <li>• Écoute de soi</li> <li>• Prévoyance</li> <li>• Jugement</li> <li>• Maturité</li> <li>• Sensibilité</li> </ul>

\* Les actions marquées d'un astérisque ont été déterminées en sous-groupe. Elles n'ont donc pas fait l'objet d'un consensus.



**TABLEAU VII a : ACTIVITÉS PARTICULIÈRES DES INTERPRÈTES  
EN DANSE CLASSIQUE ET EN DANSE CONTEMPORAINE**

<b>Activité 7 DANSE CLASSIQUE : MAINTENIR ET AMÉLIORER SA FORME PHYSIQUE</b>		
<b>Actions</b>	<b>Contexte de réalisation</b>	<b>Critères de performance</b>
7.1 Suivre des classes de façon quotidienne 7.2 Perfectionner sa technique générale et les techniques particulières 7.3 Pratiquer des disciplines connexes à la danse classique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité effectuée par une personne seule et en équipe</li> <li>• Avec la supervision de la professeure ou du professeur, de la répétitrice ou du répétiteur, de la ou du maître de ballet</li> <li>• Activité effectuée de façon quotidienne</li> <li>• À partir de directives</li> <li>• Dans un studio ou une salle d'entraînement</li> <li>• À l'aide d'équipement et d'accessoires de ballet et de gymnastique</li> <li>• Risques d'accidents et de blessures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réchauffement adéquat</li> <li>• Attention portée au degré de fatigue et à la charge de travail</li> <li>• Respect de la technique et de la tradition des maîtres</li> <li>• Maintien d'une esthétique physique adaptée aux exigences de la danse classique</li> <li>• Maîtrise technique</li> <li>• Ténacité et régularité</li> <li>• Discipline</li> <li>• Respect des autres</li> <li>• Ouverture d'esprit par rapport aux différentes formes d'entraînement</li> </ul>



**TABLEAU VII b : ACTIVITÉS PARTICULIÈRES DES INTERPRÈTES  
EN DANSE CLASSIQUE ET EN DANSE CONTEMPORAINE**

<b>Activité 7 DANSE CONTEMPORAINE : MAINTENIR ET AMÉLIORER SA FORME PHYSIQUE</b>		
<b>Actions</b>	<b>Contexte de réalisation</b>	<b>Critères de performance</b>
7.1 S'entraîner au moyen de classes techniques quotidiennes 7.2 Se réchauffer avant les répétitions 7.3 S'étirer 7.4 Perfectionner sa technique 7.5 Rechercher la forme d'entraînement convenant aux exigences physiques spécifiques de la ou du chorégraphe 7.6 Renforcer les bras et le tronc en vue de portées 7.7 Effectuer un entraînement cardio-vasculaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité effectuée par une personne seule et en équipe</li> <li>• Avec la supervision de la professeure ou du professeur, de l'entraîneuse ou de l'entraîneur, de la conseillère ou du conseiller, de la tutrice ou du tuteur</li> <li>• Dans un studio de danse ou d'entraînement ou un gymnase</li> <li>• À l'aide de l'équipement de danse et d'entraînement</li> <li>• Risques d'accidents et de blessures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respect de ses limites</li> <li>• Assiduité et persévérance</li> <li>• Concentration</li> <li>• Discipline</li> <li>• Esprit de synthèse</li> <li>• Force et souplesse</li> <li>• Jugement</li> </ul>



**TABLEAU VIII a : ACTIVITÉS PARTICULIÈRES DES INTERPRÈTES  
EN DANSE CLASSIQUE ET EN DANSE CONTEMPORAINE**

<b>Activité 8 DANSE CLASSIQUE : PARTICIPER À LA CRÉATION D'UNE OEUVRE CHORÉGRAPHIQUE</b>		
<b>Actions</b>	<b>Contexte de réalisation</b>	<b>Critères de performance</b>
8.1 Mémoriser les mouvements 8.2 Répéter un rôle 8.3 Doubler un rôle 8.4 Discuter avec la ou le chorégraphe et la ou le questionner 8.5 Écouter la musique 8.6 Noter les corrections de la ou du chorégraphe 8.7 Accepter de changer d'apparence 8.8 Fournir des commentaires à ses pairs 8.9 Réfléchir à son rôle 8.10 Accepter les changements chorégraphiques et les imprévus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité effectuée en équipe</li> <li>• Avec la supervision de la ou du chorégraphe, de la ou du maître de ballet</li> <li>• À partir de directives</li> <li>• Dans un studio</li> <li>• À l'aide d'accessoires et de musique</li> <li>• Risques de blessures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qualité des échanges de vues</li> <li>• Capacité de mémorisation</li> <li>• Sens de l'observation</li> <li>• Capacité de travailler en équipe</li> <li>• Musicalité</li> <li>• Polyvalence</li> <li>• Conscience professionnelle</li> <li>• Ouverture d'esprit</li> <li>• Adaptation à l'univers émotif de la ou du chorégraphe</li> <li>• Discipline</li> <li>• Concentration</li> </ul>



**TABLEAU VIII b : ACTIVITÉS PARTICULIÈRES DES INTERPRÈTES  
EN DANSE CLASSIQUE ET EN DANSE CONTEMPORAINE**

<b>Activité 8 DANSE CONTEMPORAINE : PARTICIPER À LA CRÉATION D'UNE ŒUVRE CHORÉGRAPHIQUE</b>		
<b>Actions</b>	<b>Contexte de réalisation</b>	<b>Critères de performance</b>
8.1 Accepter de changer d'apparence et de reconstruire le corps selon l'esthétique recherchée par la ou le chorégraphe 8.2 Magasiner des costumes 8.3 Écouter la musique 8.4 Agir à titre de mémoire vive 8.5 Inspirer la ou le chorégraphe 8.6 Mémoriser les mouvements et les enchaînements 8.7 Noter les corrections de la ou du chorégraphe 8.8 Fournir des commentaires à ses pairs 8.9 Transformer et organiser les phrases de mouvements proposées par la ou le chorégraphe 8.10 Discuter avec la ou le chorégraphe et la ou le questionner 8.11 Proposer des solutions à la ou au chorégraphe 8.12 S'investir personnellement 8.13 Se rendre disponible par rapport aux demandes de la ou du chorégraphe 8.14 Transposer l'univers sensible et physique de la ou du chorégraphe 8.15 Doubler un rôle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité effectuée par une personne seule ou en équipe</li> <li>• Sans supervision ou avec la supervision de la ou du chorégraphe, de la répétitrice ou du répétiteur</li> <li>• À partir de documents tels que des dessins et des textes</li> <li>• À l'aide d'appareils-photo, d'appareils vidéo, de moniteurs, de systèmes de son, de costumes et d'accessoires, d'éclairage et de musique</li> <li>• Risques de blessures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réchauffement adéquat</li> <li>• Partage harmonieux de l'espace</li> <li>• Préparation adéquate du matériel</li> <li>• Capacité de travailler en équipe</li> <li>• Surveillance mutuelle dans l'accomplissement de nouveaux mouvements</li> <li>• Capacité de mémorisation</li> <li>• Souplesse</li> <li>• Bonne capacité physique</li> <li>• Rigueur technique</li> <li>• Musicalité</li> <li>• Capacité d'interprétation et d'improvisation</li> <li>• Désir d'investissement personnel</li> <li>• Créativité</li> <li>• Précision des gestes</li> <li>• Sens du rythme</li> <li>• Concentration</li> <li>• Disponibilité physique et mentale</li> <li>• Capacité d'écoute</li> <li>• Constance</li> <li>• Audace</li> <li>• Diplomatie</li> <li>• Calme et patience</li> </ul>



**TABLEAU IX a : ACTIVITÉS PARTICULIÈRES DES INTERPRÈTES  
EN DANSE CLASSIQUE ET EN DANSE CONTEMPORAINE**

<b>Activité 9 DANSE CLASSIQUE : PARTICIPER À LA REPRISE D'UNE OEUVRE CHORÉGRAPHIQUE</b>		
<b>Actions</b>	<b>Contexte de réalisation</b>	<b>Critères de performance</b>
9.1 Répéter un rôle 9.2 Doubler un rôle 9.3 Apprendre des mouvements d'après un montage vidéo 9.4 Mémoriser des mouvements 9.5 Faire des recherches liées à l'interprétation d'un rôle 9.6 Discuter avec la répétitrice ou le répétiteur 9.7 Noter les corrections de la répétitrice ou du répétiteur 9.8 Fournir des commentaires à ses pairs 9.9 Accepter de changer d'apparence 9.10 Réfléchir à son rôle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité effectuée par une personne seule et en équipe</li> <li>• Avec la supervision de la répétitrice ou du répétiteur, de la ou du chorégraphe, de la directrice ou du directeur artistique</li> <li>• À partir de documents, de directives, de vidéos et de musique</li> <li>• Dans un studio</li> <li>• À l'aide d'accessoires</li> <li>• Dans des contraintes de temps parfois importantes</li> <li>• Risques de blessures, d'accidents et de surmenage.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtrise des habiletés techniques et artistiques</li> <li>• Capacité d'apprentissage rapide</li> <li>• Capacité d'adaptation aux changements et aux corrections</li> <li>• Patience</li> <li>• Ténacité</li> <li>• Musicalité</li> <li>• Sensibilité artistique</li> <li>• Capacité de travailler en équipe</li> <li>• Endurance</li> <li>• Intelligence</li> <li>• Capacité d'analyse et de réflexion personnelle</li> <li>• Respect du style et de l'intention de la créatrice ou du créateur</li> </ul>



**TABLEAU IX b : ACTIVITÉS PARTICULIÈRES DES INTERPRÈTES  
EN DANSE CLASSIQUE ET EN DANSE CONTEMPORAINE**

<b>Activité 9 DANSE CONTEMPORAINE : PARTICIPER À LA REPRISE D'UNE ŒUVRE CHORÉGRAPHIQUE</b>		
<b>Actions</b>	<b>Contexte de réalisation</b>	<b>Critères de performance</b>
9.1 Acquérir une vision globale de l'œuvre 9.2 Accepter de changer d'apparence 9.3 Répéter un rôle 9.4 Mémoriser les mouvements et les enchaînements 9.5 Réfléchir à son rôle 9.6 S'approprier un rôle 9.7 S'adapter à l'environnement et au contexte de l'œuvre 9.8 Apprendre la partition musicale 9.9 Discuter avec la répétitrice ou le répétiteur et avec la ou le chorégraphe 9.10 Noter les corrections de la répétitrice ou du répétiteur et de la ou du chorégraphe 9.11 Apprendre un rôle d'après un montage vidéo 9.12 Enseigner un rôle à une ou à un interprète 9.13 Fournir des commentaires à ses pairs et en recevoir 9.14 Doubler un rôle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité effectuée par une personne seule et en équipe</li> <li>• Avec la supervision de la directrice ou du directeur artistique</li> <li>• À partir de documents et de directives</li> <li>• À l'aide de vidéos</li> <li>• Risques de blessures, d'accidents et de surmenage</li> <li>• Dans des contraintes de temps parfois importantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respect de l'œuvre</li> <li>• Respect des autres</li> <li>• Capacité d'écoute</li> <li>• Capacité d'adaptation à l'œuvre</li> <li>• Polyvalence</li> <li>• Précision</li> <li>• Humilité</li> <li>• Patience</li> <li>• Capacité d'apprentissage rapide</li> <li>• Malléabilité</li> <li>• Diplomatie</li> <li>• Imagination</li> </ul>



**TABLEAU X : ACTIVITÉS PARTICULIÈRES DES INTERPRÈTES  
EN DANSE CLASSIQUE ET EN DANSE CONTEMPORAINE**

<b>Activité 10 : PARTICIPER À LA PRÉPRODUCTION D'UN SPECTACLE</b>		
<b>Actions</b>	<b>Contexte de réalisation</b>	<b>Critères de performance</b>
10.1 Essayer des costumes 10.2 Promouvoir l'œuvre 10.3 Être photographié, filmé et interviewé 10.4 Transposer les espacements du studio à la scène * 10.5 Participer à la préparation scénique *	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité effectuée par une personne seule et en équipe</li> <li>• Avec la supervision de la directrice ou du directeur</li> <li>• Dans un studio et en tournée</li> <li>• Risques de blessures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité d'adaptation</li> <li>• Capacité de transposer avec intégrité l'essence de l'œuvre</li> <li>• Maîtrise des sujets d'information</li> <li>• Préoccupations par rapport à l'image projetée</li> <li>• Discipline</li> <li>• Souplesse</li> <li>• Capacité d'accepter des directives strictes</li> <li>• Capacité de travailler en équipe</li> <li>• Capacité d'écoute</li> <li>• Respect de ses limites</li> <li>• Respect des autres</li> <li>• Capacité de s'affirmer</li> <li>• Ouverture d'esprit</li> <li>• Clarté d'expression</li> <li>• Habiletés liées aux relations publiques</li> <li>• Confiance en soi</li> <li>• Propreté</li> <li>• Patience</li> <li>• Disponibilité</li> </ul>

\* Les actions marquées d'un astérisque ont été déterminées en sous-groupe. Elles n'ont donc pas fait l'objet d'un consensus.



**TABLEAU XI : ACTIVITÉS PARTICULIÈRES DES INTERPRÈTES  
EN DANSE CLASSIQUE ET EN DANSE CONTEMPORAINE**

<b>Activité 11: SE PRÉPARER LE JOUR DU SPECTACLE</b>		
<b>Actions</b>	<b>Contexte de réalisation</b>	<b>Critères de performance</b>
11.1 Se maquiller et se coiffer 11.2 Préparer les pointes (danse classique) 11.3 Vérifier les costumes et les accessoires * 11.4 Mettre son costume 11.5 Se réchauffer 11.6 Se rendre disponible pour la régisseuse ou le régisseur de plateau * 11.7 Attendre et méditer 11.8 Gérer son stress * 11.9 Répéter sur scène *	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité effectuée par une personne seule et en équipe</li> <li>• Sans supervision ou avec la supervision de la directrice ou du directeur de production</li> <li>• À l'aide de vêtements de répétition, de costumes, d'accessoires et de matériel de maquillage</li> <li>• Dans les loges et sur une scène</li> <li>• Risque d'accidents et de blessures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérification complète et entretien adéquat du matériel</li> <li>• Hâbleries en maquillage et en coiffure</li> <li>• Correspondance entre l'aspect visuel obtenu et les exigences du rôle</li> <li>• Respect des directives</li> <li>• Planification adéquate de l'échauffement</li> <li>• Gestion du stress</li> <li>• Débrouillardise</li> <li>• Discipline</li> <li>• Concentration</li> <li>• Capacité de s'isoler</li> <li>• Sang froid</li> <li>• Ponctualité</li> <li>• Démonstration de calme par rapport aux imprévus</li> <li>• Respect des autres</li> </ul>

\* Les actions marquées d'un astérisque ont été déterminées en sous-groupe. Elles n'ont donc pas fait l'objet d'un consensus.



**TABLEAU XII : ACTIVITÉS PARTICULIÈRES DES INTERPRÈTES  
EN DANSE CLASSIQUE ET EN DANSE CONTEMPORAINE**

<b>Activité 12: DANSER SUR SCÈNE</b>		
<b>Actions</b>	<b>Contexte de réalisation</b>	<b>Critères de performance</b>
12.1 S'exécuter et performer 12.2 Interpréter 12.3 Renouveler son engagement 12.4 Improviser sur scène (danse contemporaine)* 12.5 S'adapter au tempo musical * 12.6 Recevoir le public *	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité effectuée par une personne seule et en équipe</li> <li>• Sans supervision ou avec la supervision de la directrice ou du directeur artistique, de la régisseuse ou du régisseur</li> <li>• À partir de directives</li> <li>• À l'aide de costumes et d'accessoires</li> <li>• En présence de décors, d'éclairage, de musique, etc.</li> <li>• Dans des conditions matérielles variables</li> <li>• Risques d'accidents, de blessures et de surmenage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonne préparation</li> <li>• Bonne intégration de son rôle</li> <li>• Respect de la chorégraphie</li> <li>• Capacité d'améliorer sa performance de façon continue</li> <li>• Expressivité</li> <li>• Imagination</li> <li>• Musicalité</li> <li>• Bonne capacité physique</li> <li>• Sensibilité</li> <li>• Humilité</li> <li>• Audace</li> <li>• Malléabilité</li> <li>• Capacité d'adaptation aux imprévus</li> <li>• Endurance</li> <li>• Motivation à renouveler son engagement</li> <li>• Conscience professionnelle</li> <li>• Capacité d'écoute</li> <li>• Respect des autres</li> <li>• Maîtrise technique et artistique</li> <li>• Communication efficace avec les autres interprètes</li> <li>• Précision</li> <li>• Concentration</li> </ul>

\* Les actions marquées d'un astérisque ont été déterminées en sous-groupe. Elles n'ont donc pas fait l'objet d'un consensus.



**TABLEAU XIII : ACTIVITÉS PARTICULIÈRES DES ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS  
EN DANSE CLASSIQUE ET EN DANSE CONTEMPORAINE**

<b>Activité 13 : SE PRÉPARER À ENSEIGNER</b>		
<b>Actions</b>	<b>Contexte de réalisation</b>	<b>Critères de performance</b>
13.1 Maîtriser la matière enseignée * 13.2 Faire des plans de cours 13.3 Rechercher des pièces musicales 13.4 Préparer les classes 13.5 Rechercher des exercices spécifiques * 13.6 Noter ses classes 13.7 Rechercher l'attitude psychologique et pédagogique adaptée aux particularités des élèves *	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité effectuée par une personne seule ou en équipe</li> <li>• Sans supervision</li> <li>• À partir de réflexions personnelles</li> <li>• À partir de matériel de référence et d'archives, de musique et de vidéos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Désir d'expérimenter de nouvelles approches</li> <li>• Choix d'un vocabulaire adapté</li> <li>• Analyse des buts de l'enseignement et de l'effectif scolaire visé</li> <li>• Excellente maîtrise de la matière enseignée</li> <li>• Intégration des aspects artistique et créatif à l'aspect technique</li> <li>• Bonnes connaissances et habiletés en pédagogie et en psychologie</li> <li>• Bonne structure du plan de cours</li> <li>• Contenu de cours stimulant l'intérêt et le goût du dépassement chez les élèves</li> <li>• Préoccupation de répondre aux exigences pédagogiques</li> <li>• Respect du rythme d'évolution physique et psychologique des élèves</li> <li>• Préoccupations liées à la santé et au degré de fatigue des élèves</li> <li>• Maîtrise des techniques</li> <li>• Capacité de réflexion</li> <li>• Désir de progression dans son enseignement</li> <li>• Musicalité</li> <li>• Créativité</li> <li>• Confiance en soi</li> <li>• Originalité et polyvalence</li> <li>• Empathie</li> </ul>

\* Les actions marquées d'un astérisque ont été déterminées en sous-groupe. Elles n'ont donc pas fait l'objet d'un consensus.



**TABLEAU XIV : ACTIVITÉS PARTICULIÈRES DES ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS  
EN DANSE CLASSIQUE ET EN DANSE CONTEMPORAINE**

<b>Activité 14: ENSEIGNER</b>		
<b>Actions</b>	<b>Contexte de réalisation</b>	<b>Critères de performance</b>
14.1 Faire des démonstrations * 14.2 Donner la classe 14.3 Parler de la Danse 14.4 Transmettre des connaissances * 14.5 Faire répéter les élèves 14.6 Corriger les élèves * 14.7 Inspirer les élèves 14.8 Encourager les élèves 14.9 Apprendre aux élèves à gérer leurs outils de travail (souliers de pointe et chaussons en danse classique) 14.10 Travailler avec une accompagnatrice ou un accompagnateur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité effectuée par une personne seule ou en équipe</li> <li>• Avec la supervision de la directrice ou du directeur de l'établissement</li> <li>• À partir de documents, de textes, de vidéos et de directives</li> <li>• Dans un studio de danse</li> <li>• À l'aide d'instruments de musique, d'un système de son, de barres mobiles, de tapis de danse et de musique</li> <li>• Risques de blessures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réchauffement adéquat</li> <li>• Port de vêtements adéquats</li> <li>• Variété des musiques et des rythmes utilisés</li> <li>• Enseignement individualisé</li> <li>• Capacité de transmettre des connaissances</li> <li>• Maîtrise de la matière enseignée</li> <li>• Capacité d'effectuer des démonstrations claires et rigoureuses</li> <li>• Habiletés en communication et en psychologie</li> <li>• Bonne capacité d'expression des idées et des concepts</li> <li>• Capacité de diriger une accompagnatrice ou un accompagnateur</li> <li>• Capacité de développer une vision à long terme</li> <li>• Capacité de stimuler les élèves</li> <li>• Capacité d'analyse et d'évaluation</li> <li>• Capacité de gérer un groupe</li> <li>• Appréciation juste de l'exécution des mouvements et corrections efficaces</li> <li>• Conscience professionnelle au regard des risques pour la santé et la sécurité des élèves</li> <li>• Sens des responsabilités</li> <li>• Capacité de transmettre sa passion pour la danse</li> <li>• Respect de la complexité de l'être humain sur les plans physique, émotif et psychologique</li> <li>• Sens du rythme</li> <li>• Sens de l'organisation</li> <li>• Imagination et créativité</li> <li>• Ouverture d'esprit</li> <li>• Discipline et ponctualité</li> </ul>

\* Les actions marquées d'un astérisque ont été déterminées en sous-groupe. Elles n'ont donc pas fait l'objet d'un consensus.



**TABLEAU XV : ACTIVITÉS PARTICULIÈRES DES ENSEIGNANTES ET DES ENSEIGNANTS  
EN DANSE CLASSIQUE ET EN DANSE CONTEMPORAINE**

<b>Activité 15 : EFFECTUER UN SUIVI PÉDAGOGIQUE</b>		
<b>Actions</b>	<b>Contexte de réalisation</b>	<b>Critères de performance</b>
15.1 Établir un système d'évaluation 15.2 Faire passer des auditions 15.3 Évaluer les élèves 15.4 Communiquer avec les élèves en dehors des classes 15.5 Assister à des réunions de parents 15.6 Développer l'autonomie de l'élève * 15.7 Guider les élèves dans la prise de conscience de leur potentiel artistique * 15.8 Développer l'intérêt et la culture artistique des élèves *	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité effectuée par une personne seule et en équipe</li> <li>• Avec la supervision de la directrice ou du directeur de l'établissement</li> <li>• À partir de documents, de textes et de directives</li> <li>• Dans un studio de danse ou un autre local scolaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habiletés en pédagogie et en psychologie</li> <li>• Justesse de la prise de décisions</li> <li>• Considération de l'élève dans son contexte général de vie</li> <li>• Régularité et fréquence du suivi pédagogique</li> <li>• Consultation des autres intervenantes et intervenants</li> <li>• Capacité d'écoute</li> <li>• Clarté des commentaires et des directives</li> <li>• Jugement</li> <li>• Respect de la confidentialité</li> <li>• Diplomatie</li> <li>• Respect de l'élève</li> <li>• Honnêteté</li> <li>• Discernement</li> <li>• Disponibilité</li> <li>• Empathie</li> </ul>

\* Les actions marquées d'un astérisque ont été déterminées en sous-groupe. Elles n'ont donc pas fait l'objet d'un consensus.



## **6 IMPORTANCE RELATIVE DES ACTIVITÉS**

Le présent chapitre apporte de l'information complémentaire au sujet des activités des interprètes et des enseignantes et enseignants en danse classique et contemporaine déterminées à l'AST. L'information traduit l'importance relative des activités déterminées à partir de l'expérience des participantes et des participants. Pour permettre une interprétation plus juste des résultats, les données ont généralement été traitées en trois parties correspondant aux activités générales en danse, aux activités d'interprétation et aux activités d'enseignement.

Toutefois, il est important de noter que les résultats présentés ci-après proviennent de la compilation des données recueillies pendant l'AST, ce qui signifie que treize interprètes ou enseignantes et enseignants en danse se sont prononcés sur l'importance relative des activités. Le faible échantillonnage invite à considérer les résultats avec réserve et à ne les utiliser qu'en tant qu'indices.

À ce sujet, une information a été recueillie pendant l'AST concernant la fréquence d'exécution des activités et leur degré de complexité. Cette information n'est pas présentée dans le rapport; les participantes et participants à la rencontre de validation ayant considéré que les données n'étaient pas valides, en raison notamment du trop petit nombre de personnes.

### ***6.1 Importance relative des activités***

Les quinze activités ont été comparées les unes aux autres de manière à établir l'importance relative de chacune d'elles. Le tableau suivant fait état du rang et de la moyenne des données brutes, le rang 1 étant attribué à l'activité considérée comme étant la plus importante, le rang 2 à l'activité suivante et ainsi de suite.

**TABLEAU XVI : Indice de l'importance relative des activités en danse**

Énoncé des activités	Indice d'importance relative	
	Rang ( Moy. des données brutes)	
	en danse classique	en danse contemporaine
1. Se ressourcer	3 (5.14)	3 (5.17)
2. Participer à la gestion de la danse	3 (5.14)	4 (2.67)
3. Promouvoir la danse	4 (5.00)	4 (2.67)
4. Favoriser son évolution personnelle	1 (6.29)	2 (7.33)
5. Gérer sa carrière	3 (5.14)	3 (5.17)
6. Faire preuve de discipline personnelle	2 (5.29)	1 (7.83)
7. Maintenir et améliorer sa forme physique	4 (7.20)	4 ( 8.33)
8. Participer à la création d'une œuvre chorégraphique	3 (8.20)	2 (12.52)
9. Participer à la reprise d'une œuvre chorégraphique	2 (8.60)	3 ( 9.33)
10. Participer à la période de préproduction d'un spectacle	6 (4.80)	6 ( 5.17)
11. Se préparer le jour du spectacle	5 (6.50)	5 ( 6.00)
12. Danser sur scène	1 (9.50)	1 (13.00)
13. Se préparer à enseigner	2 (10.25)	1 (7.75)
14. Enseigner	1 (10.75)	1 (7.75)
15. Effectuer un suivi pédagogique	3 ( 9.75)	2 (3.25)

L'importance des activités générales des interprètes, enseignantes et enseignants en danse est comparable, peu importe le type de danse. Toutefois, c'est l'évolution personnelle (activité 4) qui est considérée comme étant l'activité générale la plus importante en danse classique tandis que c'est la discipline personnelle (activité 6) en danse contemporaine. Par contre, ces deux activités étant intimement liées, la différence ne semble pas significative.

Pour l'interprétation, Danser sur scène (activité 12) est ce qui est le plus important en danse classique et contemporaine, suivi de la participation à la reprise d'une œuvre (activité 9) en classique et de la participation à la création d'une œuvre (activité 8) en danse contemporaine.

Enseigner (activité 14) se situe au premier rang des activités d'enseignement quoique la préparation à l'enseignement (activité 13) soit de même importance en danse contemporaine et presque de même importance en danse classique.

## 7 HABILITÉS TRANSFÉRABLES

Une habileté est dite transférable lorsqu'elle est nécessaire à la réalisation de plusieurs activités ou dans plus d'une situation de vie professionnelle, voire même personnelle.

Les habiletés exigées des interprètes et des enseignantes et enseignants en danse classique et contemporaine sont principalement en relation avec les domaines suivants : l'anatomie, la psychologie, la pédagogie, la communication, l'analyse et la résolution de problèmes, la gestion, les perceptions et l'expression, les exigences physiques et certaines techniques particulières.

### 7.1 *Connaissances et habiletés en anatomie*

Les connaissances et les habiletés en anatomie sont nécessaires, entre autres, pour :

- tenir compte de la mécanique du corps humain;
- établir des liens entre les capacités du corps humain et les demandes de la ou du chorégraphe;
- reconnaître et respecter les limites de son corps;
- se réchauffer de façon sécuritaire.

### 7.2 *Habiletés en psychologie et en pédagogie*

Les interprètes ou les enseignantes et enseignants en danse utilisent leurs habiletés en psychologie ou en pédagogie pour :

- s'adapter à l'univers émotif de la ou du chorégraphe;
- gérer son stress;
- reconnaître les moments où une aide est nécessaire;
- protéger sa sensibilité artistique;
- déceler le potentiel artistique et technique des élèves;
- formuler des objectifs clairs;
- développer des outils d'apprentissage et d'évaluation;
- établir une structure d'apprentissages cohérente;
- appliquer un système d'évaluation;
- évaluer les apprentissages;
- intégrer les aspects artistique et créatif à son enseignement;
- se préoccuper du degré de fatigue des élèves;
- doser la charge de travail des élèves;
- stimuler l'intérêt des élèves;
- respecter le rythme d'évolution physique et psychologique des élèves;
- se préoccuper de la santé et de la sécurité des élèves.

### **7.3 *Habilités en communication verbale***

Les habiletés en communication verbale sont mises à profit au moment de :

- participer activement aux discussions;
- s'exprimer de façon claire et cohérente;
- échanger des points de vue avec des collègues;
- effectuer des interventions publiques;
- travailler en équipe;
- décoder de l'information;
- donner des commentaires et des directives;
- exprimer des idées et des concepts;
- agir à titre de représentante ou de représentant avec les médias;
- répondre à des questions;
- donner des explications claires;
- utiliser un langage et un vocabulaire adaptés;
- appliquer les techniques de l'écoute active;
- fournir des rétroactions aux élèves.

### **7.4 *Habilités en communication écrite***

La communication écrite permet de :

- maîtriser la langue écrite;
- rédiger des textes et des rapports;
- rédiger des plans de cours.

### **7.5 *Habilités en réflexion, analyse et résolution de problèmes***

Les habiletés en réflexion, analyse et résolution de problèmes sont nécessaires pour :

- faire des choix;
- cerner des problèmes;
- proposer des solutions;
- prendre des décisions;
- établir des synthèses;
- effectuer des autocritiques;
- définir ses besoins;
- déterminer ses limites, ses forces et ses faiblesses;
- développer une vision à long terme de sa carrière;
- se positionner par rapport au milieu de la danse;
- s'approprier un rôle.

### **7.6 Habiletés en gestion**

Les habiletés en gestion permettent de :

- prévoir les retombées d'un spectacle;
- planifier des activités;
- organiser des comités de travail;
- négocier des contrats;
- gérer son temps;
- respecter un horaire;
- développer une démarche de gestion de carrière;
- diriger une accompagnatrice ou un accompagnateur;
- gérer un groupe.

### **7.7 Habiletés perceptuelles et d'expression**

Les habiletés perceptuelles et les habiletés d'expression sont notamment mises en œuvre pour :

- percevoir des mouvements;
- utiliser sa voix;
- développer son imaginaire;
- reconnaître des émotions;
- percevoir les changements demandés;
- traduire des émotions et des sentiments;
- développer son expressivité corporelle et sa créativité;
- développer son potentiel artistique;
- transposer l'essence d'une œuvre avec intégrité.

### **7.8 Habiletés physiques**

Les habiletés physiques sont liées, entre autres, aux actions suivantes :

- maintenir ses capacités physiques;
- maintenir une esthétique physique;
- développer sa force musculaire;
- conserver son énergie;
- effectuer des démonstrations claires et rigoureuses.

### ***7.9 Habiletés liées à des techniques et des domaines particuliers***

Les habiletés liées à des domaines particuliers tels que la musique ou le théâtre et à des techniques particulières permettent notamment :

- de se maquiller et de se coiffer à partir de la conception de la ou du chorégraphe;
- d'organiser et de transformer des phrases de mouvements;
- de maîtriser les techniques;
- d'expérimenter de nouvelles approches;
- de développer ses capacités d'interprétation et d'improvisation;
- de développer son sens musical;
- d'utiliser la musicalité d'une œuvre;
- d'utiliser des termes musicaux;
- d'utiliser une variété de musiques et de rythmes dans son enseignement;
- de développer son expression théâtrale et son sens scénique;
- d'utiliser les techniques de la méditation;
- d'utiliser les techniques d'appoint;
- de vérifier, d'entretenir et de préparer son matériel.

## 8 COMPORTEMENTS, ATTITUDES ET QUALITÉS PERSONNELLES

Les comportements renvoient à une manière d’agir, les attitudes et les qualités personnelles à une manière d’être. Les comportements, attitudes et qualités personnelles appréciés chez les interprètes et les enseignantes et enseignants en danse classique et contemporaine sont les suivants.

Adaptation aux changements	Intuition
Assiduité	Jugement
Audace	Malléabilité et souplesse
Autonomie	Maturité
Calme	Musicalité
Confiance en soi	Objectivité
Concentration	Originalité
Conscience professionnelle	Ouverture d’esprit
Créativité	Passion pour la danse
Curiosité intellectuelle	Patience
Débrouillardise	Polyvalence
Discernement	Ponctualité
Détermination et persévérance	Prévoyance
Discipline	Respect des autres
Diplomatie et tact	Rigueur
Disponibilité	Sensibilité
Endurance physique	Sens de l’observation
Engagement	Sens de l’organisation
Esprit de synthèse	Sens des responsabilités
Éthique	Sens du rythme
Expressivité	Sociabilité
Générosité	Souci du détail
Humilité	Ténacité
Initiative	Vigilance
Intégrité	Volonté
Intérêt pour l’Art	



## 9 COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS CONCERNANT LA FORMATION

### *9.1 Commentaires sur l'âge d'entrée en formation et sur les préalables*

Selon les participantes et participants, la formation en danse classique devrait débiter à 10 ou 11 ans (5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année du primaire). Les prédispositions naturelles ainsi que le potentiel sont les éléments qui comptent le plus au moment d'entamer une formation en danse.

En danse classique, certaines et certains amorcent la formation spécialisée après plusieurs années de pratique tandis que d'autres ne possèdent aucune expérience préalable. Les participantes et les participants ont précisé qu'il n'est pas nécessaire d'avoir eu des expériences en danse avant d'entreprendre l'apprentissage des techniques classiques. Certaines écoles préfèrent même que leurs élèves ne possèdent aucun préalable en danse.

Les participantes et les participants considèrent que le moment idéal pour débiter en danse contemporaine se situe entre 12 et 14 ans, soit l'âge correspondant au premier cycle du secondaire. Cette formation devrait comprendre l'apprentissage des techniques et une prise de contact avec la musique et le théâtre.

En danse contemporaine, certains préalables peuvent être exigés, ceux-ci visant toujours à ce que la personne possède une expérience du mouvement. Cette expérience peut s'acquérir par d'autres voies que celle de la danse. La gymnastique, par exemple, pourrait être une expérience préalable intéressante. La maturité artistique est considérée comme un élément indispensable à l'interprétation en danse contemporaine. Toutefois, cette maturité n'est pas nécessairement liée à l'âge. La courte durée de la carrière des interprètes incite le milieu de la danse à encourager le début de la formation spécialisée au secondaire, c'est-à-dire à l'intérieur de programmes de concentration ou de spécialisation Arts/Études.

### *9.2 Commentaires sur les cheminements de formation en danse*

La filière de formation en danse classique est relativement bien développée. Les élèves entreprennent la formation technique menant au diplôme d'études collégiales (DEC) décerné après deux ans et demi d'études incluant deux stages d'été. Cette formation fait suite d'une spécialisation en danse offerte dans le cadre d'un programme secondaire d'Arts/Études, au cours de laquelle ils consacrent la moitié de leur temps d'études à la danse.

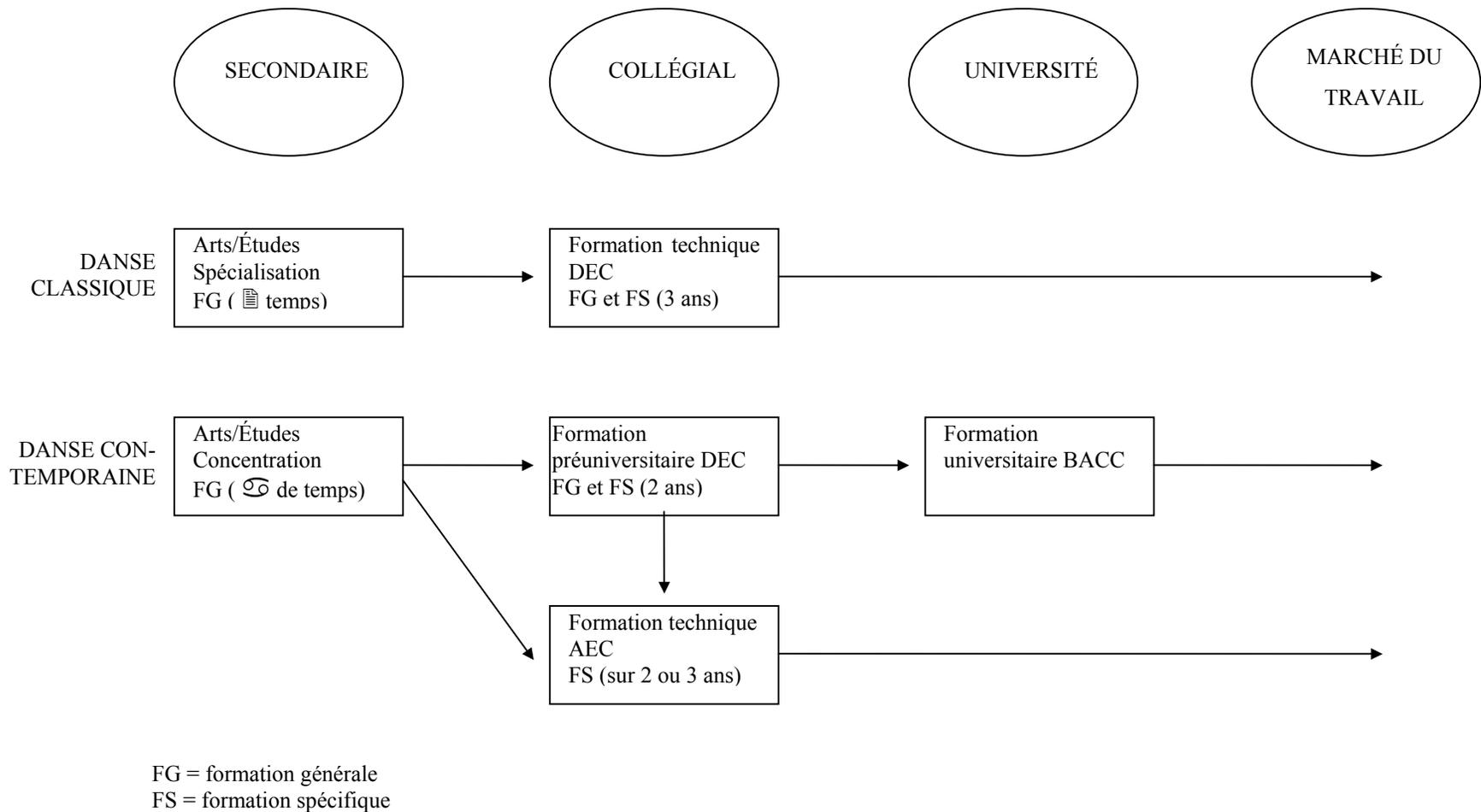
En danse contemporaine, différents cheminements de formation sont possibles quoique certains soient plus fréquents que d'autres.

Au secondaire, il existe présentement quelques concentrations en danse contemporaine offertes dans le cadre des programmes Arts/Études qui permettent aux élèves de consacrer le tiers du temps d'études à la danse. Cette voie de formation est susceptible de se développer dans les prochaines années.

Cette concentration peut mener à deux formations de l'ordre collégial en danse : une formation préuniversitaire (DEC) de deux ans; une formation technique, répartie sur deux ou trois ans et menant à une attestation d'études collégiales (AEC), laquelle est délivrée par les établissements de formation. Finalement, d'autres cheminements de formation sont possibles en danse contemporaine tels que les études dans des studios privés ou à l'étranger.

Le graphique de la page suivante présente schématiquement les différents cheminements de formation en danse classique et en danse contemporaine dans le réseau du ministère de l'Éducation du Québec.

**GRAPHIQUE I : CHEMINEMENTS DE FORMATION EN DANSE DANS LE RÉSEAU DU MEQ  
(INTERPRÉTATION ET ENSEIGNEMENT EN CLASSIQUE ET CONTEMPORAIN)**



Compte tenu du développement accéléré de la danse contemporaine au Québec et de la place que cette discipline doit occuper dans l'offre de formation collégiale, les auteurs du document d'orientations «Les arts de la scène : un secteur artistique, culturel et économique»<sup>6</sup> ont proposé l'orientation suivante :

«Évaluer, en collaboration avec le MCC, les tables de concertation en développement de la main-d'œuvre de la SQDM et les établissements d'enseignement, la possibilité de développer un programme de DEC en Danse avec un tronc commun et deux cheminements, soit en danse-ballet et en danse contemporaine. Cette évaluation devra être faite en fonction de certains critères :

- le respect des cheminements particuliers en danse-ballet et en danse contemporaine;
- l'utilisation maximale des ressources matérielles disponibles et de l'expertise développée dont celle des écoles spécialisées reconnues par le MCC;
- la tenue et l'évaluation des résultats d'une analyse de situation de travail.»<sup>7</sup>

L'opinion et les commentaires des participantes et des participants à l'atelier ont été recueillis en ce qui concerne cette hypothèse.

Les personnes sont en accord avec l'hypothèse de créer un DEC en danse comprenant deux cheminements, mais à certaines conditions, énumérées ci-dessous.

- Il est essentiel de tenir compte et de conserver l'expertise en place dans les écoles spécialisées.
- Le DEC en danse doit être considéré comme étant une formation de base, à laquelle doit s'ajouter, comme toute autre discipline artistique, un vécu, une évolution et une progression continue. En danse contemporaine, il faudrait ajouter, à la suite des trois années du DEC, une période visant un approfondissement des techniques et la production d'un spectacle public. Cette période pourrait prendre de multiples formes telles qu'une AEC complémentaire au DEC, un stage ou une alternance études-travail. Une collaboration entre le MCC, la SQDM et le MEQ serait nécessaire à cet effet.
- Les jeunes interprètes, tant en danse classique qu'en danse contemporaine, ayant de la difficulté à s'intégrer au marché du travail, il faudrait analyser la possibilité d'offrir à ces personnes une période de transition entre les études et le travail. La création d'une compagnie de transition, tel qu'il en existe en Europe, pourrait être envisagée. Cette compagnie pourrait réunir les interprètes en danse classique et en danse contemporaine, permettre d'acquérir une expérience professionnelle et aider à la promotion de la danse. Il existe depuis peu une structure facilitant l'insertion professionnelle des interprètes en danse classique mais rien n'a encore été développé en ce qui a trait à la danse contemporaine.

---

<sup>6</sup> DIRECTION GÉNÉRALE DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE ET TECHNIQUE. *Les arts de la scène : un secteur artistique, culturel et économique. Document d'orientations*, décembre 1996.

<sup>7</sup> *Ibidem*, p. 20.

- Il faudrait vérifier la possibilité de remplacer la formation générale en éducation physique par des cours de danse.
- Aucun diplôme particulier n'est exigé pour exercer la profession d'interprète en danse. Toutefois, le fait de s'insérer dans un programme de DEC serait avantageux pour l'élève. Elle ou il pourrait avoir accès à une formation générale et obtenir un diplôme pouvant être utile pour la réorientation de carrière advenant une blessure ou une intégration difficile au marché du travail.

En ce qui concerne l'enseignement de la danse, les personnes ayant participé à la rencontre de validation ont émis les avis suivants.

- Il faut distinguer deux cheminements de formation en enseignement de la danse : le cheminement visant l'enseignement de la danse créative dans le réseau public primaire et secondaire; le cheminement visant l'enseignement dans les écoles professionnelles et dans le secteur des loisirs.

L'enseignement dans le réseau public primaire et secondaire nécessite une formation universitaire. Aucune formation universitaire n'est exigée pour enseigner dans les écoles professionnelles ou dans le secteur des loisirs. Le DEC en danse avec voies de spécialisation en danse classique et en danse contemporaine ne peut comprendre une formation en enseignement. La fonction d'enseignante ou d'enseignant en danse dans les écoles professionnelles ne peut s'exercer si la personne n'a pas été, au départ, interprète en danse. La formation en enseignement pourrait donc être offerte à la suite du DEC, notamment par une AEC complémentaire.

- La formation en enseignement dans les milieux professionnels aurait avantage à être donnée dans les écoles spécialisées de manière à ce que les futures enseignantes et les futurs enseignants soient en contact avec les jeunes des concentrations Arts/études.
- Une collaboration entre les universités et les écoles spécialisées pourrait être envisagée en ce qui concerne l'enseignement de la danse.

### ***9.3 Suggestions concernant la formation en danse classique***

Les interprètes en danse classique croient que la formation devrait demeurer axée sur les techniques de la danse classique telles que le ballet, les pointes, le pas de deux et le répertoire et comprendre également des cours complémentaires tels que le caractère, les danses d'autres nations, l'histoire de la danse et la musique. Les cours d'anatomie, de musique et d'histoire devraient se donner plus tôt dans la formation, idéalement pendant les études secondaires. Les techniques masculines et les techniques féminines étant très différentes, des classes distinctes devraient être constituées pour les garçons et les filles. On devrait retrouver dans le programme de danse classique des apprentissages en danse contemporaine puisque les compagnies de danse classique produisent également des œuvres contemporaines. Des apprentissages en enseignement

devraient également faire partie du programme et la gestion de carrière devrait être ajoutée à la formation.

Les approches pédagogiques des différents enseignants et enseignantes gagneraient à être unifiées et orientées vers un programme mieux structuré et une vision claire de la formation. Il faudrait décloisonner la formation, la rendre plus proche du milieu du travail et une forme de soutien à l'intégration au milieu du travail devrait être offerte aux finissantes et aux finissants.

Finalement, l'établissement ne devrait pas avoir à accepter un nombre minimum d'élèves par année. L'admission devrait être une question de talent et non de quotas de manière à éviter d'admettre dans le programme des personnes qui n'ont pas les aptitudes nécessaires pour réussir en danse.

#### ***9.4 Suggestions concernant la formation en danse contemporaine***

La formation en danse contemporaine devrait être axée sur la pratique, comporter peu de théorie et comprendre davantage de cours de portées et l'apprentissage de techniques alternatives telles que la technique Alexander et Feldenkrais. Les techniques de la danse moderne devraient être maîtrisées dans le cadre de la formation. Le côté interprétation devrait être davantage développé, de manière à ce que les élèves puissent acquérir leur propre langage d'interprète. De même, le côté improvisation devrait être plus poussé afin de mieux répondre à la réalité du milieu de la danse. Enfin, le temps alloué à la composition devrait être augmenté, non pas pour former des chorégraphes mais pour rendre les élèves capables de risquer. Il faudrait varier les enseignantes et enseignants dans certains cours, de manière à ce que les élèves soient confrontés à différents points de vue. Les élèves en danse contemporaine devraient avoir la possibilité d'effectuer un apprentissage de la technique classique pour permettre un développement optimal de leur corps. Tout comme en danse classique, les participantes et les participants croient que les établissements d'enseignement en danse contemporaine ne devraient pas avoir à admettre un nombre déterminé d'élèves par année. Les nouveaux élèves devraient être acceptés sur la base de leur talent et de leurs aptitudes plutôt que pour compléter un quota.

## 10 CONCLUSION<sup>8</sup>

La majorité des compétences sont transférables de la danse classique à la danse contemporaine, et vice versa, mais le contexte diffère fondamentalement. Les notions d'esthétisme, d'héritage et d'évolution créative sont à la source même de cette différenciation. L'esthétisme est le véhicule de la danse, l'héritage sa source de nature philosophique et l'évolution créative est la raison d'être de la modernité.

La motricité du corps humain doit être vue comme holistique. Le corps de l'interprète ne ment pas et c'est ce que la discipline exige de lui : traduire la vérité du monde du sensible, que ce soit sa beauté, sa fantaisie, son réalisme, etc.

L'apprentissage est un processus complexe, plus précisément lorsqu'il s'agit d'une discipline artistique. Un apprentissage et un entraînement optimums doivent témoigner de la philosophie de la discipline choisie afin d'éveiller bien sûr l'intelligence cognitive de la jeune danseuse ou du jeune danseur mais surtout son intelligence physique. En retour, elle ou il pourra transmettre cette philosophie.

La danse classique et la danse contemporaine sont toutes deux des arts de la scène. Par leurs qualités transférables, ces deux danses peuvent s'enrichir mutuellement. Cependant, il est impossible d'assurer leur continuité en les confondant.

Bien qu'il soit possible de développer un DEC en danse comprenant un tronc commun et des voies de spécialisation en classique et en contemporain, la formation en danse doit respecter les caractéristiques particulières et les cheminements d'apprentissage propres aux deux types de danse.

---

<sup>8</sup>

Le contenu de cette conclusion a été fortement inspiré par une proposition soumise par un participant, monsieur Marc Boivin, et acceptée par le groupe à la rencontre de validation du rapport.



## ANNEXE

### GRILLE D'ANALYSE DES ÉLÉMENTS DE SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

Cette grille a été préparée par Beverley Aitchison, Thérèse Cadrin-Petit et Daniel Rompré, de l'École supérieure de danse du Québec, en collaboration avec Josée Sauvage, de la Commission de la santé et de la sécurité du travail. Une partie du texte est inspirée d'extraits du Journal of Dance Medicine & Science, volume 1, numéro 2, p. 68 et 69.

## 1- INTRODUCTION

Le développement actuel de la danse au Québec tend à maintenir l'équilibre entre les valeurs traditionnelles et les nouvelles exigences de l'art de la danse, soit la conception de la force et de la flexibilité, les limites musculo-squelettiques et l'entraînement, le poids et la nutrition, ainsi qu'entre les objectifs professionnels, personnels et sociaux et ceux de l'art de la danse et de la science.

## 2- TROIS SOURCES MAJEURES DE BLESSURES

- L'accident
- Le surentraînement
- Le traumatisme chronique

### Les causes et les facteurs de risques de blessures

- fatigue (manque de sommeil, surcharge de travail, travail/études),
- surentraînement (horaires surchargés et mal gérés),
- manque d'échauffement et préparation à l'effort, retour au calme non respecté,
- période de repos insuffisante,
- qualité de l'enseignement,
- passage inapproprié d'une forme de discipline à une autre,
- incompréhension du mouvement dansé chez l'élève, ce qui entraîne un mauvais usage de son corps,
- manque de repos et déséquilibre des groupes musculaires,
- stress émotif, psychologique et professionnel,
- mode de vie inadéquat (ex.: habitudes alimentaires, réhydratation, hygiène mentale et physique),
- délai injustifié entre le moment de la blessure et le recours aux soins professionnels, réadaptation inadéquate et insuffisante, retour à un entraînement prématuré et non contrôlé,
- lieu d'entraînement inapproprié, revêtement de sol inadéquat, température excessive (chaud, froid), aération insuffisante.

### Les périodes les plus propices aux blessures

- début d'année, après une période d'arrêt prolongée,
- fatigue psychologique et physique de mi-session,
- avant et après un spectacle.

## 3- ÉDUCATION ET PRÉVENTION

L'anatomie est l'étude de la structure du corps humain (ex. : le système squelettique, le système musculaire, les différences individuelles de structures). La connaissance du fonctionnement anatomique permet aux professionnels de la danse de prendre conscience des exigences physiques de leur art, de reconnaître les limites et les différences morphologiques des danseurs et d'adapter leur entraînement afin de travailler en harmonie avec les capacités de mouvement des danseurs.

La physiologie est l'étude des fonctions du corps humain (ex. : système cardio-respiratoire, système nerveux, système des énergies, les composantes du conditionnement physique, variables et principes). La connaissance de la physiologie permet aux professionnels de la danse de comprendre comment les fonctions du corps permettent de conserver une santé optimale et comment elles affectent le mouvement.

La kinésiologie est l'étude du mouvement du corps humain (sous différents aspects comme les capacités et les limites de mouvements, les mauvais alignements anatomiques et les déséquilibres musculaires). La connaissance de la kinésiologie aide les danseurs à comprendre et à expliquer comment le corps humain fonctionne en mouvement, ce qui est très important en prévention des blessures.

La biomécanique (l'analyse des mouvements mécaniques) est la partie de la kinésiologie qui applique les principes de la physique à la structure et aux fonctions du corps humain. Le but principal de la biomécanique de la danse est de mettre en valeur le côté artistique de la danse en déterminant les méthodes de mouvement les plus efficaces, tout en minimisant les risques de blessures.

Les thérapies du corps sont des méthodes holistiques qui identifient les mouvements inefficaces et réduisent ou créent de nouveaux automatismes afin de créer des schèmes de mouvements plus efficaces. Ces thérapies intègrent les connaissances psychophysique afin de renforcer les méthodes traditionnelles de prévention des blessures et de réhabilitation. Elles augmentent chez le danseur les connaissances proprioceptives de son corps et du mouvement et les possibilités de l'expression créatrice. La technique Alexander, la méthode Feldenkrais, les principes de Bartenieff et l'idéokinésie font partie de ces thérapies.

L'étude des blessures liées à la danse comporte l'analyse des facteurs de risques, des causes, des techniques préventives, des traitements et des stratégies de réhabilitation associés aux blessures musculo-squelettiques les plus courantes chez les danseurs.

La nutrition comporte l'étude d'un régime équilibré (apport calorique) nécessaire à la santé et au bien-être. Le fait de connaître comment se nourrir adéquatement et comment contrôler son poids aidera le danseur à obtenir et à maintenir le niveau d'énergie nécessaire à son entraînement rigoureux. Cela lui permettra de maintenir le poids idéal exigé par la profession et préviendra les problèmes médicaux et les blessures associées aux déficiences nutritionnelles.

La psychologie est l'étude du comportement humain et des facteurs qui influent sur ces comportements. Les principaux problèmes psychologiques que l'on retrouve chez les danseurs sont : une image faussée de son corps, des problèmes d'alimentation, l'anxiété, la gestion du stress et les changements de carrière. Il est essentiel que les professionnels de la danse reconnaissent les signes précurseurs de tous les problèmes psychologiques (tout autant que physiques) fréquents chez les danseurs.

#### 4- ACTIVITÉS PARTICULIÈRES COMPORTANT DES RISQUES DE BLESSURES

##### Les activités des interprètes en danse classique et en danse contemporaine

ACTIVITÉ	ACTION	
Activité 7 <i>Danse classique</i> : maintenir et améliorer sa forme physique	7.1	Suivre des classes de façon quotidienne
	7.2	Perfectionner sa technique générale et les techniques particulières
	7.3	Pratiquer des disciplines connexes à la danse classique
Activité 7 <i>Danse contemporaine</i> : maintenir et améliorer sa forme physique	7.1	S'entraîner au moyen de classes techniques quotidiennes
	7.2	Se réchauffer avant les répétitions
	7.3	S'étirer
	7.4	Perfectionner sa technique
	7.5	Rechercher la forme d'entraînement convenant aux exigences physiques spécifiques de la ou du chorégraphe
	7.6	Renforcer les bras ou le tronc en vue de portées
	7.7	Effectuer un entraînement cardio-vasculaire
Activité 8 <i>Danse classique</i> : participer à la création d'une oeuvre chorégraphique	8.2	Répéter un rôle
	8.3	Doubler un rôle
	8.10	Accepter les changements chorégraphiques et les imprévus
Activité 8 <i>Danse contemporaine</i> : participer à la création d'une oeuvre chorégraphique	8.9	Transformer et organiser les phrases de mouvements proposées par la ou le chorégraphe
	8.11	Proposer des solutions à la ou au chorégraphe
	8.13	Se rendre disponible par rapport aux demandes de la ou du chorégraphe
	8.14	Transposer l'univers sensible et physique de la ou du chorégraphe
	8.15	Doubler un rôle

ACTIVITÉS	ACTIONS
Activité 9 <i>Danse classique</i> : participer à la reprise d'une oeuvre chorégraphique	9.1 Répéter un rôle 9.2 Doubler un rôle 9.3 Apprendre des mouvements d'après un montage vidéo 9.5 Faire des recherches liées à l'interprétation d'un rôle 9.9 Accepter de changer d'apparence 9.10 Réfléchir à son rôle
Activité 9 <i>Danse contemporaine</i> : participer à la reprise d'une oeuvre chorégraphique	9.2 Accepter de changer d'apparence 9.3 Répéter un rôle 9.7 S'adapter à l'environnement et au contexte de l'oeuvre 9.11 Apprendre un rôle d'après un montage vidéo 9.12 Enseigner un rôle à une ou à un interprète 9.14 Doubler un rôle
Activité 10 : <i>Participer à la préproduction d'un spectacle</i>	10.3 Être photographié, filmé et interviewé 10.4 Transporter les espacements du studio à la scène 10.5 Participer à la préparation scénique
Activité 11 : <i>se préparer le jour du spectacle</i>	11.5 Se réchauffer 11.8 Gérer son stress 11.9 Répéter sur scène
Activité 12 : <i>danser sur scène</i>	12.1 S'exécuter et performer 12.2 Interpréter 12.3 Renouveler son engagement 12.4 Improviser sur scène (danse contemporaine) 12.5 S'adapter au tempo musical

Les activités des enseignantes et enseignants en danse classique et en danse contemporaine

<u>ACTIVITÉS</u>	<u>ACTIONS</u>
Activité 13 : <i>se préparer à enseigner</i>	13.5 Rechercher des exercices spécifiques
Activité 14 : <i>enseigner</i>	14.1 Faire des démonstrations 14.2 Donner la classe 14.6 Corriger les élèves 14.8 Encourager les élèves



