

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Quand le corps apprend à s'exprimer  
**Autor:** Leonardi Sacino, Lorenza  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995368>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Quand le corps apprend à s'exprimer

Depuis toujours, l'homme danse pour exprimer, seul ou en groupe, ses joies ou ses peines. Les enfants étant très réceptifs, curieux et enclins à s'exprimer par le biais du corps, de signes et de gestes, il n'est jamais trop tôt pour éduquer par la danse.

Texte: Lorenza Leonardi Sacino; photo: Ueli Känzig

Qui ne se souvient pas de Billy Elliot, ce petit Anglais de 11 ans qui préférait sécher les entraînements de boxe que son père l'obligeait à suivre pour apprendre les rudiments de la danse classique dans une classe composée uniquement de filles? Grâce à cette discipline, il parvenait à exprimer des émotions et des sentiments qu'un environnement familial et social difficile l'empêchait d'extérioriser. La danse est toutefois loin d'être l'apanage des pays occidentaux. En Afrique, par exemple, elle joue un rôle essentiel dans la vie quotidienne et exprime, à travers rythmes et gestuelles, toutes les grandes étapes de la vie: de la naissance à la mort en passant par le baptême, l'initiation, le rite de passage et le mariage.

Aux quatre coins du monde, la danse est intimement liée à l'expressivité. Les pédagogues s'accordent à dire que c'est avant tout un langage. Initier les enfants à cette discipline, quelles que soient ses variantes, c'est leur offrir un vecteur de communication efficace. «C'est une langue parlée et comprise de tous», affirme Barbara Bortoli, une des trois expertes que nous avons interrogées. La danse est un langage universel, instinctif qui revêt par la suite un sens et des connotations différentes selon la personne qui l'exécute. On entre en contact avec les émotions et la fascination que peut provoquer un corps en mouvement, en rythme avec la musique. La danse appartient depuis toujours à la culture de chaque peuple et fait partie de l'histoire de l'évolution humaine et culturelle. D'aucuns diront qu'elle représente le premier langage découvert par l'être humain peu après sa naissance parce que le nouveau-né s'exprime à travers son corps et l'utilise pour nouer des liens avec sa mère.

## Un corps et une personnalité plus forts

«La danse est un art, une forme d'expression, de thérapie, un rituel, un moyen de révéler ses émotions». C'est ainsi que Barbara Bortoli, directrice d'une école de ballet à Utzenstorf, dans le canton de Berne, décrit la discipline qui l'a accompagnée presque toute sa vie. La danse éduque la personne tout entière et entend développer correctement et harmonieusement le corps et l'esprit. Elle impose des mouvements corrects et précis qui garantissent un équilibre osseux et articulaire parfait, en laissant cependant une certaine liberté d'interprétation et de participation.

L'enfance est une phase où l'esprit intègre les caractéristiques de son milieu et se les approprie. L'enfant grandit à travers elles de manière naturelle et spontanée, sans aucun effort. On pourrait donc voir dans la danse un moyen d'éducation qui, à l'instar d'autres disciplines, contribuerait au développement de la personnalité en offrant des avantages physiologiques, psychiques et intellectuels. Grâce à la danse, l'enfant améliore la perception de son



corps, découvre les relations interpersonnelles; la proximité avec des camarades et le besoin de s'exprimer, de communiquer avec eux et d'être compris le stimulent et l'invitent à renforcer les liens d'amitié. Par ce moyen d'expression, il acquiert de nouvelles aptitudes pour composer des mouvements, il renforce ses capacités d'expression, valorise ses capacités personnelles. Il améliore sa concentration et sa capacité à résoudre les problèmes, tout en développant son autonomie.

La danse offre l'avantage majeur de pouvoir se pratiquer à tout âge, même très jeune. «N'oublions pas que les enfants commencent à danser alors qu'ils tiennent à peine debout», observe Barbara Bortoli, qui accueille dans son école des enfants dès 4 ans. Cette thèse est également confirmée par Anne-Marie Humbert, enseignante de rythmique à Morges. Elle utilise la méthode d'Emile Jaques-Dalcroze qui permet d'appréhender la musique de manière créative, globale et efficace, en développant la conscience du corps, les capacités de coordination, la musicalité et les capacités d'expression vocales, instrumentales et corporelles. «La principale caractéristique de la rythmique est justement de partir de l'enfant et de ses possibilités, de ce qu'il peut fournir physiquement, de son niveau de développement pour ensuite les adapter à sa musique. Ainsi, les notions apprises à l'école au niveau horizontal (écriture, dessin, mathématiques, etc.) revêtent également un sens d'un point de vue physique – c'est-à-dire au niveau vertical – à partir du moment où elles sont mises en musique et en mouvement dans l'espace.»

# «primer



## De Platon à Isadora Duncan

La première chose à envisager est l'éducation. Celle-ci se compose de deux volets: la musique et la gymnastique. Toutes deux ont un sens plus large que celui qui leur est attribué aujourd'hui: par «musique», on entend tout ce qui entre dans le domaine des muses et par «gymnastique» tout ce qui concerne l'entraînement et les capacités physiques. La «musique» comprend tout ce que nous appellerions aujourd'hui la «culture», la «gymnastique» va au-delà de ce que nous appellerions l'«athlétisme». Difficile de croire que cette citation, dont l'auteur est Platon, remonte au IV<sup>e</sup> siècle av. J.-C.! Le plus surprenant est que cette philosophie nous soit parvenue pratiquement intacte. De nombreuses études pédagogiques récemment publiées affirment que la danse mérite pleinement sa place dans l'éducation, au sein de l'école, afin de la mettre en contact avec tous les autres langages qui y sont représentés.

La danse ne se résume pas qu'à un spectacle ou un simple phénomène de mode, elle constitue une matière qui offre un immense espace personnel de liberté. Même Maria Montessori, la célèbre pédagogue et éducatrice italienne qui a fondé sa méthode d'enseignement sur le principe fondamental de la liberté de l'élève, soutenait que seule cette dernière favorise la créativité de l'enfant déjà présente dans sa nature. «[...] La liberté favorise le développement de manifestations spontanées, déjà présentes dans la nature de l'enfant [...] La discipline doit apparaître à partir de la liberté. Pour nous, un individu rendu silencieux comme un muet et

immobile comme un paralysé ne constitue en rien un individu discipliné [...] Nous pensons qu'un individu discipliné est maître de lui-même et capable d'autodiscipline s'il doit suivre des règles de vie. Nous ne connaissons pas les conséquences que provoque l'étouffement de l'action au moment où l'enfant commence à peine à être actif, mais il est probable que nous étouffions sa vie même.» (Montessori, 1912). De même, Isadora Duncan, une des créatrices de la danse moderne américaine, avait une forte intuition pédagogique qu'elle eut l'occasion d'appliquer dans ses grandes écoles: «Nul besoin d'enseigner des mouvements à un enfant, il faut plutôt enseigner à son corps à s'exprimer par le biais des mouvements qui lui sont naturels.»

## Bon danseur ne signifie pas bon professeur

Faut-il en conclure que pour un enfant, danser est aussi important que parler, calculer ou apprendre la géographie? «Naturellement!», répond Anne-Marie Humbert. «Les effets positifs du bien-être suscité par un corps ressenti, vécu et analysé ne sont plus à démontrer.» Mais apprendre correctement suppose évidemment un enseignement adéquat. On croit trop souvent qu'il suffit d'être un bon danseur expérimenté et motivé pour être un bon enseignant, quelle que soit la discipline que l'on prétend transmettre. Dans une école de danse, comme mentionné plus haut, on éduque l'individu dans son ensemble, son corps et son esprit. Sans un véritable système pédagogique, il serait difficile de lier ces trois éléments. Barbara



**AROSA<sup>®</sup>, je m'y sens bien.**

Je trie mes déchets par respect pour l'environnement.



## Pour les vainqueurs : [ecosport.ch](http://ecosport.ch)

Pour que votre manifestation sportive soit aussi un plus pour l'environnement !



## ALL IN ONE HOTEL **INNLODGE**

*Lifestyle . Design . Music . People*

FERIEN IM ENGADIN MIT STIL, UND DAS ZU TOP PREISEN.  
AB CHF 33.00/PERSON UND NACHT IM MULTIPLE ZIMMER  
INKL. FRÜHSTÜCK ODER 2 NÄCHTE IM DZ INKL. FRÜHSTÜCK,  
ÖV UND 2-TAGES-SKIPASS AB FR. 270.-.

Via Nouva 3, CH-7505 Celerina-St. Moritz, Tel. +41 (0)81 834 47 95, [www.innlodge.ch](http://www.innlodge.ch), [info@innlodge.ch](mailto:info@innlodge.ch)



Bortoli donne des cours basés sur le programme de la «Russian Ballet Association». «Pour moi, enseigner signifie avant tout montrer aux enfants le plaisir procuré par les mouvements. Il faut également faire preuve d'une grande capacité d'identification, de naturel, de patience. Parfois, je dois même faire ressortir mon côté enfant afin de comprendre leur imagination et de la reproduire, tout en maintenant en permanence une discipline.»

Certains estiment que, outre les connaissances en pédagogie, le professeur de danse doit maîtriser d'autres disciplines: la philosophie, pour comprendre l'essence de l'être humain et se représenter soi-même; la psychologie, notamment la psychologie infantile qui aide à comprendre le développement mental et le comportement des élèves; la sociologie, afin de pouvoir comprendre l'évolution de la société, des générations, des goûts et des styles; voire l'anatomie. «Pour ceux qui exercent ma profession, il est important de connaître les différentes étapes du développement physique, de l'enfance jusqu'à l'âge adulte», souligne Anne-Marie Humbert. Ses cours à l'école primaire de Morges reposent sur des jeux musicaux et sur la construction de notions telles que la latéralité, le schéma corporel, la structuration de l'espace; le tout étant ponctué de moments de création, d'invention et de détente. «L'enseignement de la danse rythmique nécessite des capacités d'improvisation au piano ainsi que des compétences dans le domaine de l'expression et de la technique corporelles, de la chorégraphie et, naturellement, de la danse, surtout de la danse folklorique.» Pourquoi cette dernière en

particulier? Essentiellement pour deux raisons: d'une part, parce qu'il s'agit de danses reposant sur des pas et des formes assez simples (carrés, cercles, lignes) et, d'autre part, parce qu'elles permettent d'impliquer tous les élèves, sans exception. «N'oublions pas que la danse entre dans le patrimoine culturel de chaque pays. Nous enseignons dans des classes de plus en plus multiculturelles et il est agréable pour un enfant de retrouver une partie de son propre bagage culturel dans un cours. Tout comme il est très enrichissant d'apprendre à connaître une réalité différente de la sienne grâce aux origines d'un de ses camarades de classe.»

Au-delà de ces considérations pédagogiques et théoriques, cette discipline, que des millions d'enfants découvrent, vivent et pratiquent à l'image de Billy Elliot, est avant tout un condensé de formes, de gestes, de mouvements, de couleurs et de sensations. Des sensations qui, lorsque la musique s'arrête et les lumières s'éteignent, se traduisent par de larges sourires. ■

*Barbara Bortoli est directrice  
du «Balletschool à Utzenstorf (BE)  
Contact: barbara@bortoli.ch*

*Anne-Marie Humbert est enseignante de  
rythmique à l'école primaire de Morges (VD)  
Contact: ahumbert@worldcom.ch*

## Commentaire

### Alors, on danse!

Si l'enseignement de la danse à l'école peut, à première vue, sembler inattendu et laisser plus d'un élève perplexe, cette impression tend à disparaître rapidement. En effet, les enfants et les adolescents perçoivent la danse comme une forme d'expression corporelle concédant une large place à l'expérimentation, à la recherche, à la création et à la présentation. Nous parlons ici de danse contemporaine; une invitation aux jeunes, indépendamment de leur niveau, à se laisser porter vers une dimension créatrice. La danse contemporaine constitue un vaste réservoir pour découvrir et développer, au travers de tâches concrètes, des capacités physiques insoupçonnées.

La technique ne prend pas ici la forme d'un style de danse précis que l'on aurait appris, mais s'assimile plutôt à une réflexion sur ses propres capacités motrices. A travers la danse, enfants et adolescents partent à la recherche de leur corps, un processus qui nécessite courage, force et endurance dans la mesure où ils doivent composer avec leur propre corps et ne peuvent s'en extraire, quels qu'en soient les côtés agréables et désagréables. La danse permet aux enseignants d'aborder avec eux des thèmes, tels que l'ennui, le football, les devoirs, la colère, le bonheur... des thèmes qui les émeuvent, les préoccupent ou dictent leur quotidien. A travers la danse, les élèves imaginent des solutions non verbales et élaborent des variantes de mouvement qu'ils mettent en scène dans le cadre de chorégraphies. Cette approche déclenche

un processus artistique qui débouche sur des expériences esthétiques. La stimulation diversifiée et différenciée de ces sens donne aux enfants et aux adolescents l'occasion de se redécouvrir dans ce monde nouveau.

Cette forme d'expression artistique exige non seulement un grand engagement de la part de toutes les personnes concernées, mais encore une certaine présence et tolérance sans oublier un travail sérieux mêlant joie et plaisir. Un défi que les enfants et les adolescents acceptent volontiers et qui vise à développer et à renforcer, outre leurs capacités de danse, leur compétence personnelle et leur compétence sociale.

Un spectacle de danse contemporain qu'offre une classe traduit une «force musculaire artistique», pour laquelle il convient d'avoir du respect.

*Rosa Walker est pédagogue  
de danse, chorégraphe  
et danseuse. Elle enseigne  
à l'Université de Fribourg  
et à la HEP de Berne.*

*Contact: rosa.walker@gmx.ch*

