



Université des Antilles
École doctorale : 588
UFR : Lettres et Sciences humaines

LABORATOIRE/UNITÉ DE RECHERCHE :

Centre de recherches interdisciplinaires en langues, lettres, arts et sciences humaines (CRILLASH EA 4095)

Thèse présentée pour l'obtention de grade universitaire de docteur

Discipline : Sciences humaines

Spécialités : STAPS / Sciences de l'éducation/ Psychologie sociocognitive & Recherche création

Prénom NOM : Endie LUTIN, épouse THÉOLADE

**Triballens', Dans'at et éducation à la santé :
Triptyque pour une dynamique physique et mentale de
la santé - Vers une approche musico-chorégraphique
anthropologique.**

Sous la direction du Professeur Apollinaire ANAKESA KULULUKA

Soutenue, le 10/décembre/2021

Jury :

Mme Natacha HEUTTE, professeure CETAPS- STAPS, Université de ROUEN
(rapporteur)

Mme Isabelle CAPRON-PUOZZO, professeure en science de l'éducation, Haute école
pédagogique du canton de Vaud

Mme Émilie BOUJUT, MCF-HDR en psychologie de la santé, Université de
Paris/Cergy Paris Université

M. Nicolas DARBON, MCF-HDR en musicologie, Aix-Marseille Université (rapporteur)

M. Jean MOOMOU, MCF-HDR en histoire moderne, Université des Antilles

M. Apollinaire ANAKESA KULULUKA, professeur en musicologie, ethnomusicologie,
anthropologie de la musique et de la danse, Université des Antilles (Directeur de la thèse)

**Triballens', Dans'at et éducation à la santé :
Triptyque pour une dynamique physique et mentale de
la santé - Vers une approche musico-chorégraphique
anthropologique.**



Université des Antilles
École doctorale : 588
UFR : Lettres et Sciences humaines

LABORATOIRE/UNITÉ DE RECHERCHE :

Centre de recherches interdisciplinaires en langues, lettres, arts et sciences humaines (CRILLASH EA 4095)

Thèse présentée pour l'obtention de grade universitaire de docteur

Discipline : Sciences humaines

Spécialités : STAPS / Sciences de l'éducation/ Psychologie sociocognitive & Recherche création

Prénom NOM : Endie LUTIN, épouse THÉOLADE

**Triballens', Dans'at et éducation à la santé :
Triptyque pour une dynamique physique et mentale de
la santé - Vers une approche musico-chorégraphique
anthropologique.**

Sous la direction du Professeur Apollinaire ANAKESA KULULUKA

Soutenue, le 10/décembre/2021

Jury :

Mme Natacha HEUTTE, professeure CETAPS- STAPS, Université de ROUEN
(rapporteur)

Mme Isabelle CAPRON-PUOZZO, professeure en science de l'éducation, Haute école
pédagogique du canton de Vaud

Mme Émilie BOUJUT, MCF-HDR en psychologie de la santé, Université de
Paris/Cergy Paris Université

M. Nicolas DARBON, MCF-HDR en musicologie, Aix-Marseille Université
(rapporteur)

M. Jean MOOMOU, MCF-HDR en histoire moderne, Université des Antilles

M. Apollinaire ANAKESA KULULUKA, professeur en musicologie, ethnomusicologie,
anthropologie de la musique et de la danse, Université des Antilles (Directeur de la thèse)

RÉSUMÉ

La présente étude porte sur deux pratiques physiques : Triballens' et Dans'at, qui, de surcroît, sont musico-chorégraphiques, visant le bienfait tant physique que mental de la personne qui s'y exerce. Il s'agit en même temps de deux créations, qui ont vu le jour en 2012, et dont l'étude nécessite une lecture pluri- voire transdisciplinaire. Aussi la thèse s'inscrit-elle dans le cadre d'une recherche-crédation. Plusieurs champs interdisciplinaires ont été nécessaires pour l'élaboration conceptuelle des outils pédagogiques, ainsi que des codes créés. Parmi les principales disciplines retenues, les STAPS pour en faire la lecture physique sur les placements techniques fonctionnels améliorant la posture physique ; la psychologie pour l'identification des stratégies d'apprentissage des pratiquants ainsi que les mécanismes du changement à appliquer ; les sciences de l'éducation pour définir les relations pédagogiques et didactiques en jeu dans les enseignements et la transmission ; la musicologie et l'anthropologie, pour comprendre l'intérêt, les tenants et les aboutissants des éléments humains et musico-chorégraphiques utilisés.

La problématique principale postule que le Tribalens' et la Dans'at contribuent à développer, de manière ludique, le potentiel physique et mental des pratiquants, en créant une méthode d'accompagnement menant vers l'appropriation et l'autonomie. L'étude menée à ce sujet traite de l'articulation entre la conceptualisation de ces deux disciplines, et la mise à disposition d'outils théoriques / pratiques pour en assurer une transversalité entre les enseignements et le quotidien. Pour ce faire, j'ai également créé des outils pédagogiques, en prévention primaire de la santé physique et mentale. Le corpus de la thèse met en lien, de manière interdisciplinaire, les champs de la santé, de l'éducation, de la psychologie et du sport. Dans ce processus, j'utilise comme moyens d'application mes deux disciplines (Triballens' et Dans'at), afin de modéliser une nouvelle culture éducative de l'optimisation du potentiel physique et mental. Cette étude, s'inscrivant dans le cadre d'une recherche-crédation, sous l'angle d'une approche anthropologique, est également fondée sur l'observation de l'application des enseignements sur des pratiquants volontaires, de 2015 à 2020. L'objectif est de mettre en place une modélisation d'une nouvelle culture éducative sportive et musico-chorégraphique de l'optimisation du potentiel physique et mental,

individuellement ou collectivement, et dont le point de départ serait une meilleure gestion du stress et des blocages (physique, mental, émotionnel). Sur la base de ce postulat, l'approche musico-chorégraphique est une lecture principalement axée sur le rythme et l'énergie dans le rapport entre soi-même et son environnement. Les changements d'habitudes impulsés par le truchement des outils pédagogiques favorisent les résonances physique, mentale et émotionnelle aussi bien du pratiquant que de l'accompagnateur. Les stratégies pour y arriver sont aussi bien comportementales que cognitives. La relation pédagogique sous-jacente est essentiellement basée sur l'appropriation, par le pratiquant, les stratégies d'apprentissages facilitant l'autonomie, la responsabilisation et la progression par étape dans le plaisir, la difficulté, la prise de risque, le jeu et des exercices pensés à cet effet.

Mots-clés : Dans'at, Triballens', création, santé, optimisation du potentiel, changement d'habitudes, rythme, énergie, apprentissages, éducation, pédagogie, stratégies, transversalité, activité physique, comportement, résonance.

ABSTRACT

The present study is about two physical activities: Triballens' and Dans'at. What is more, these physical activities are musical and choreographic types of activities.

Their goal/aim/purpose is to improve the physical and mental wellbeing of the person practicing them. These are two inventions that were created in 2012 and whose study require a multi or even a transdisciplinary reading. As such, the thesis is to be studied in terms of a research in the process of creation.

Several interdisciplinary approaches/fields of study were explored to elaborate the teaching tools and the codes created specifically for the activities. The main approaches/fields that were eventually selected are : « STAPS » (Physical activity sciences), to have a technical and functional reading of the body in its placement ; the field of psychology to identify strategies and mechanisms of change used by the learner to apply the right educational sciences in order to define the teaching methods at stake when it comes to learning and teaching ; musicology and anthropology to understand the interaction between the incomes or the outcomes and also the interests in play/action when human beings, musical and choreographic elements are put together.

The main question/issue postulates that Triballens' and Dans'at contribute to developing the physical and mental potential of the learner in a recreational way, by creating a method that aims to support the learner's autonomy and appropriation of the tools.

The study of this topic deals with how the conceptualization of both disciplines and the creation of the theoretical tools to assure a transversality between the teachings and the daily life.

To do so, I created teaching tools for primary prevention on physical and mental health. The body of the thesis establishes a link between, in an interdisciplinary way, the field of health, education, psychology and physical activity/sport. In this process, I use the applications of both of my disciplines (Triballens' and Dans'at) in order to model a new educational culture meant to optimize the mental and physical potential. This study, which is part of a Research-

Creative, from an anthropologic point of view, is also based on the analysis of teachings' application on volunteers, from 2015 to 2020. The aim is about modeling a new musical and choreographic sports educative culture to maximize one's mental and physical potential, either individually or within a group, with a better stress or blocks management as a starting point whether these blocks are physical, mental, or emotional.

Based on this assumption, the musical-choreographic approach is mainly focused on rhythm and energy exchanges between oneself and one's environment. Changes of habits, impulse by educational tools enhancement, promote physical, mental and emotional resonances not only for the one who practices but also for the coach. Strategies to reach that point are as behavioral as cognitive. The implicit educational relationship is mostly based on the approval, from the one who practices, of learning strategies that make empowerment and the sense of responsibility easier in the process of evolving, step by step through pleasure, complexity, risk-taking, games and exercises created for this purpose.

Keywords: *Dans'at, Triballens', creation, health, potential maximizing, changes of habits, rythm, energy, learnings, education, teaching skills, strategies, transversality, physical activity, behavior, resonance.*

Remerciements

La concrétisation de cette thèse est rendue possible par la création d'un système d'aide, d'entraide, de partage et de choix m'initiant au monde scientifique de rigueur, de cohérence et de logique.

À mon directeur de thèse, qui, par sa force tranquille m'a toujours montré la direction en m'apprenant à devenir chercheuse. Les temps de questionnements et d'éclaircissements ont rendu possible toutes les phases de création afin de trouver une solution optimale adaptée à chaque difficulté.

À mes élèves en Dans'at et en Triballens' dont chaque témoignage et visibilité du changement opéré par les outils ont nourri ma progression dans la recherche-crédation. Ils ont été embarqués consciemment dans cette logique de recherche scientifique et leur confiance m'a alimenté dans la persévérance.

Aux professionnels de la santé dans leur entretien, leur disponibilité et l'envie de participer à l'élaboration de ce projet de thèse. Chaque pierre posée, même petite, a permis de construire les outils.

Particulièrement, à Caroline Golitin (psychomotricienne) et à Ancor Vila Gonzalez (Kinésithérapeute) pour leur analyse professionnelle des disciplines sur l'impact des outils et des postures dans la santé physique et mentale.

À Jean-Luc Vernet, qui a bien voulu accorder quatre matinées et des heures de montage vidéo du protocole final.

À M. Nicolas Darbon, à Mme Sandrine De Monsabert ainsi qu'à Mme Jeanne Ho-A-Sim pour leur écoute aiguillée concernant mon projet de thèse.

À la collectivité territoriale de Guyane pour la mise à disposition des lieux d'entraînement de l'ADSMov'.

À ma famille (mari, enfants et mère) pour leur engagement et soutien sans faille et qui me voyaient y parvenir avant même que je ne le pense.

AVERTISSEMENT

Cette thèse s'inscrit dans le cadre d'une recherche-création. Plusieurs champs interdisciplinaires ont été nécessaires pour l'élaboration conceptuelle des outils pédagogiques y compris la création de codes crées. De 2012 (date de création des deux activités physiques de cette thèse, Dans'at et Triballens')   2021, le processus de création n'a cessé d'évoluer. Les créations sont nouvelles, originales et, c'est pour cela qu'un préambule constitué de concepts de base a été pertinent à expliciter afin que le lecteur situe au mieux la dynamique des créations Dans'at et Triballens'. Tous les termes du titre de la thèse sont vastes et peuvent être traités sous différents angles. Dans le préambule, les points de focalisation y sont donc amorcés.

Beaucoup de livres ont été achetés en ligne au format PDF et sont lus sur une application nommée Kindle. Selon le support de lecture (ordinateur, smartphone, tablette), le niveau de lecture change. Ils sont marqués en bibliographie par la désignation [Version  dition Kindle].

Concernant les annexes, le format papier est numéroté simplement, le format audio est référencé avec la lettre "A" pour audio et la numérotation associée (ex : A3). Pour les vidéos, c'est la lettre "V" qui précède le numéro (ex : V7).

Tous les participants de cette recherche (questionnaires, vidéos, photos) ont accepté la diffusion de leur image. Dès lors que le document ne sera pas généré par moi-même (photo, audio ou vidéo), le crédit sera attribué au détenteur des droits.

Cette recherche-création est mienne et j'ai choisi d'opter pour une écriture à la première personne qui encadre aussi bien ma posture de chercheuse que d'accompagnatrice en Dans'at et en Triballens'. Lorsque « nous » est utilisé, il marque une transition entre les parties ou chapitres.

SOMMAIRE

RÉSUMÉ	7
ABSTRACT	9
REMERCIEMENTS	11
AVERTISSEMENT	12
SOMMAIRE	13
SIGLES, ABRÉVIATIONS ET ACRONYMES	15
INTRODUCTION.....	17
A - PRÉAMBULE.....	25
B - DES CONCEPTS DE BASE POUR L'ÉTUDE DU TRIBALLENS' ET DE LA DANS'AT	65
PARTIE I - Approches musico-chorégraphique et anthropologique du Triballens' et de la Dans'at 129	
CHAPITRE 1 Musiques, codes et créations	129
CHAPITRE 2 Musique, danse et être.....	153
CHAPITRE 3 L'homme, le Triballens', la Dans'at et les codes musicaux	169
CHAPITRE 4 L'homme, le Triballens', la Dans'at et les codes chorégraphiques	183
PARTIE II - Le Triballens', la Dans'at et L'éducation à la santé : triptyque pour une dynamique physique et mentale de la santé.....	225
CHAPITRE 5 Lecture anthropologique du Triballens' et de la Dans'at.....	233
CHAPITRE 6 L'éducation physique et mentale au travers de la pratique du Triballens' et de la Dans'at : par qui, pourquoi, comment, quand ?	279
CHAPITRE 7 Quand le rythme musical participe à la régulation du cycle intérieur : corps-rythme-mouvement.	309
CHAPITRE 8 Quand l'énergie participe aux cycles d'action : corps-énergie- mouvement. 343	
PARTIE III - Vers une nouvelle pédagogie de la santé par le Triballens', la Dans'at et la pratique physique : relevé de données et bilan par l'analyse.....	381
CHAPITRE 9 L'éducation à la santé dans quel but ?.....	385
CHAPITRE 10 Dans'at et expression comportementale de son être.....	447
CHAPITRE 11 Triballens' et approche éducative de la santé	477
SYNTHÈSE GÉNÉRALE	499
PERSPECTIVES D'AVENIR.....	513
BIBLIOGRAPHIE GÉNÉRALE	517
GLOSSAIRE	548
ANNEXES.....	549
TABLE DES ILLUSTRATIONS	682
FIGURES	682
TABLEAUX	682
PHOTOS.....	683
TABLE DE MATIÈRES.....	685

SIGLES, ABRÉVIATIONS ET ACRONYMES

ABRÉVIATIONS

ibid. : mêmes auteur et titre
id. : idem, même auteur (titre différent)
i.e. : id est, c'est-à-dire
Cf. : confer, conférez
coll. : collection
dir. : sous la direction de
ed. : sous la direction de (editor en anglais)
éd. : édition
etc. : et caetera, et d'autres
étym. : étymologie
ex. : exemple
Fig. : figure
op. cit. : opus citatum / opere citato, dans l'ouvrage / l'œuvre cité(e)
vol. : volume (tome)

SIGLES ET ACRONYMES

ADSMov' : Association danse sport et moving.
APES : Agence pour l'éducation par le sport.
ARS : Agence régionale de santé.
BEES : Brevet d'état d'éducation sportive.
BPJEPS : Brevet professionnel de la jeunesse et de l'éducation populaire et sportive.
BPM : Battements par minute.
CACL : Communauté d'agglomération du centre littoral.
CD, CDs : compact disc(s)
CISM : Conseil intercommunal de santé en Guyane.
CLSM : Conseils locaux en santé mentale.
CLS : Contrat local de santé.
CQP : Certificat de qualification professionnelle.
CRSPT : Comité régional sports pour tous.
CTG : Collectivité territoriale de Guyane.
DRJSCS : Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la citoyenneté.
et al. : et alii, et d'autres auteurs
HEP APAT: Health enhancing physical activity policy analysis tool.
infra : ci-dessous, plus bas
INPES : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé.
INPI : Institut national de protection industrielle.
INRS : Institut national de recherche et de sécurité.
INSEE : Institut national de la statistique et des études.
INSERM : l'Institut national de la recherche et de la santé médicale.
IRM : Imagerie par résonance magnétique.
ISPAS : Société internationale pour l'activité physique et la santé.
MOOC: Massive open online classes.
n.d.n.p : non daté, non paginé
OMS : Organisation mondiale de la santé.
PNL : Programmation neurolinguistique.
PNNS : Plan national nutrition santé.

PROGT : Palais régional omnisport Georges Théolade.
QI : Quotient intellectuel.
ROME : Répertoire organisationnel des métiers et des emplois.
SACRe : Sciences, arts, création et recherche.
s.d., s.e., s.l. : sans date, sans éditeur, sans lieu
s.d.s.l. : sans date ni lieu
SMART : Spécifique, mesurable, accepté, réaliste et temporel.
supra : ci-dessus, plus haut
STAPS : Sciences et techniques des activités physiques et sportives.

INTRODUCTION

La présente étude porte sur deux pratiques sportives : Triballens's et Dans'at, qui de surcroît est musico-chorégraphique, visant le bienfait tant physique que mental de la personne qui s'y exerce. La pratique sportive s'inscrit dans la société occidentale comme un des moyens d'accès à la santé. Beaucoup d'actions sont menées aussi bien par les Ministères des Droits des femmes, de la Ville, de la Jeunesse et des sports, que par celui de la Culture et de la Communication. Le cadre sport santé s'inscrit même dans les programmes de citoyenneté, ainsi que dans les projets éducatifs, afin de sensibiliser tout un chacun aux bienfaits d'une activité physique régulière. Bien que les sports soient majoritairement pratiqués par les hommes, de nos jours, des activités orientées vers les femmes et les adolescentes (fitness, zumba et d'autres encore) se multiplient. L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) et l'Agence pour l'éducation par le sport (Apes) décernent depuis 2013 le prix « Sport Santé » aux groupements et structures qui favorisent la pérennisation de la santé par le Sport. La pratique sportive est aussi une culture de vivre qui, globalement, s'intègre dans une culture commune. De l'animateur au professeur de sport, l'enseignement reste basé sur le bien-être, ainsi que sur la transmission des valeurs culturelles, telles que la politesse, l'honneur, le contrôle de soi et l'esprit d'équipe. Ces valeurs sont associées au slogan « Bien dans son corps, bien dans sa tête ».

Différentes activités physiques et sportives sont, par ailleurs, répertoriées et pratiquées de façon plus ou moins importantes, que ce soit dirigé vers le loisir ou la compétition. Les moyens d'actions sont également divers dans la recherche de la performance, dans la construction pédagogique, visant l'amélioration des qualités physiques et technicotactiques. D'un point de vue psychologique, des intervenants externes, tels que des psychologues et/ou des sophrologues s'associent aussi aux projets sportifs, particulièrement dans le sport de compétition. Ainsi, la gestion du stress devient une priorité à cerner pour atteindre l'excellence sportive. La santé physique et mentale sont utilisées à l'entraînement en faveur des compétitions, tant l'enjeu financier peut être important.

Dans le cadre du sport loisir, beaucoup de projets sport santé sont répertoriés. La dynamique sportive est menée de façon à mettre en avant les bienfaits de l'activité physique sur la santé. Cette dernière vise le travail postural et l'amélioration de la condition physique. L'incitation à la pratique sportive, même de 30 minutes par jour, s'avère être aujourd'hui une véritable priorité sociale. En effet, par ce moyen, cela permet de limiter la sédentarité, les

problèmes cardiovasculaires, l'obésité et les problèmes physiques. Le sport agissant sur le corps, dans un premier temps, il peut, par conséquent, agir sur le plan mental et atténuer certains troubles, tels que la dépression, les dépendances diverses à certaines substances (dont la cigarette et l'alcool, par exemple).

Cependant, diverses études montrent que la santé mentale n'est pas si acquise que cela dans la dynamique sportive. Certains semblent pratiquer le sport uniquement pour éviter de prendre du poids, d'autres pour ne pas s'ennuyer ou pour se sentir mieux, et d'autres encore pour la socialisation. En revanche, la prise de conscience de son être, mettant en lien son corps et son esprit, est plus pertinent dans les pratiques orientales, telles que le Yoga, le Tai chi et les gymnastiques douces. Dès lors que l'activité s'inscrit dans le domaine de la condition physique ou du renforcement musculaire, la partie mentale paraît comme une conséquence non pensée de l'activité physique.

Ainsi, de façon générale, les bienfaits sur la santé mentale sont une conséquence de l'activité physique. De nos jours, peu d'outils pédagogiques y sont associés, et l'évaluation de l'activité physique en lien avec le mental reste encore abstraite.

C'est dans ce contexte que deux nouveaux concepts ont vu le jour en Guyane, en 2012, afin de répondre aux besoins sous-jacents. Il s'agit de la *Dans 'at* et du *Triballens*, associant la pratique physique (endurance musculaire et renforcement musculaire, principalement) à la conceptualisation d'outils pédagogiques d'une triple dynamique : cognitive, métacognitive et conative. Ces concepts sont le fruit combiné de mes expériences du terrain et de l'enrichissement théorique de mes différentes formations sportives et heuristiques.

Étymologiquement, *Triballens* signifie ensemble « ENS » de trois dynamiques « TRI », agissant autour de l'équilibre, de la balance du corps et de l'esprit par l'intermédiaire d'un ballon « BALLE ». En outre, « BALLENS' » est un jeu de mot contractant le substantif anglais *balanced* ou équilibre et l'homophone français, balance. Les trois dynamiques constituent, par ailleurs, trois axes de pratiques et de réflexions, qui sous-tendent le concept en question, trois axes que voici :

- Balance entre les enchaînements artistiques/athlétiques et des enchaînements, dont la dimension amène une réflexivité sur son fonctionnement cognitif. C'est le développement de l'expression corporelle et de l'expression de ses capacités ;
- Balance entre la volupté et la quête intérieure, liées à la jouissance du corps et de l'esprit ;
- Balance entre le visuel et le ressenti, liés au sens et à l'organe.

Le style Triballens' – pratique sportive sur ballon allant de 45 cm à 85 cm, ce, suivant la taille de l'individu – est une discipline mixte. Elle allie le corps et l'esprit dans la dualité de l'équilibre/déséquilibre. Liés à un travail postural et un renforcement musculaire adaptés, les enchaînements appris permettent donc de progresser artistiquement et athlétiquement, dans une conscience de soi, pour améliorer l'expression corporelle. Physiquement, le renforcement musculaire est aussi bien profond que superficiel, et les exercices sont des postures santé au quotidien. La partie activité physique et santé mentale, dans le Triballens', est appliquée grâce à des outils menant à la confiance en soi, à l'acceptation de la difficulté et de ses limites, au lâcher prise. Le ballon est ici utilisé également comme une métaphore du cycle de la vie et de ses rythmes. Le support musical qui accompagne cette activité permet de cultiver la discipline de l'âme vers la création d'une fluidité gestuelle. Le style musical est varié, et il privilégie l'aspect pulsationnel et dynamique sonores. Ainsi, dans un travail plus interne, la musique sera plus lente avec des sonorités adaptées, telles que les genres musicaux de 90 bpm (battements par minute). L'orientation future sera de créer des musiques avec des valeurs rythmiques et dynamiques favorisant l'activation des hormones du plaisir.

La Dans'at, dite « danse athlétique », est une double pratique, sportive et musico-chorégraphique. Elle permet d'améliorer la coordination intersegmentaire, ainsi que l'orientation de l'individu dans l'espace, tout en sollicitant le système cardiorespiratoire, mais aussi le tonus musculaire, tout en dansant. L'étymologie de ce concept provient d'une combinaison des mots contractés « DANS », de danse et « AT », diminutif du vocable athlétique et de l'expression attitude physique et mentale. Cette pratique est accessible aux personnes de tout âge, et avec des spécificités adaptées aux capacités physiques de chaque individu. La dimension pratique physique et santé mentale intervient ici à travers les outils de construction de la séance sur les thèmes suivants : la persévérance, l'acceptation de l'image de soi, la spontanéité, l'expression de son état d'esprit et le changement comportemental vers une attitude interne, s'associant à la confiance en soi, au charisme. Par le truchement de la Dans'at, l'objectif poursuivi est de permettre au pratiquant de ressentir la correspondance rythme/mouvement, par le biais de la musique, tout en lâchant prise sur ses peurs et sur ses questionnements qui le limitent dans l'action. L'activité *dans'at* est rythmée par des musiques afro-caribéennes et de la percussion, dont la dynamique rythmique s'harmonise efficacement à la cadence gestuelle, favorisant la progression et la répétition de mouvements corporels (par

résonnance). Physiquement, les exercices contribuent à l'amélioration de l'endurance musculaire et/ou cardiovasculaire, de la coordination et des postures santé au quotidien.

Ces deux pratiques (Dans'at et Triballens'), si elles relèvent bien d'un art technique, elles permettent en même temps, à l'individu, d'automatiser des façons de penser son corps, son quotidien, son être grâce à des réflexions et perceptions, dont les concepts sont basés sur le développement de son potentiel. L'objectif étant d'apporter des outils concrets favorisant une transversalité entre la pratique des deux disciplines et le vécu de situations diverses. Cette hypothèse induit que la conscientisation des enjeux individuels, dans le développement de son potentiel général, prend le dessus sur le plaisir procuré par ladite pratique physique. Ici, la pratique physique, la musique et la danse sont ainsi mises au service de la santé physique et mentale, réalisée dans ces deux activités à travers lesquelles s'offre, à qui s'y met, la possibilité d'améliorer, en conséquence, sa santé et son potentiel de manière globale. Dans le processus qui en découle, le point clé demeure la prise de conscience de l'amour de soi (en s'accueillant dans ses lacunes et ressources), tout en étant en phase avec son corps.

Pour le reste, il importe de noter qu'à ce jour, les deux pratiques (Dans'at et Triballens') sont mises en place dans des structures spécifiques, des associations et chez les particuliers en Guyane. Elles sont au cœur de bon nombre de questionnements capitaux pour l'harmonie et le bien-être humain. Les étudier scientifiquement – en les élucidant et en en saisissant les tenants et les aboutissants - présente donc un intérêt et un enjeu indéniables.

Il en résulte une problématique fondée sur le postulat que les apprentissages en Dans'at et en Triballens' s'articulent autour d'outils pédagogiques, visant le changement d'habitudes, en vue de développer le potentiel physique et cognitif, dont le but serait de servir personnellement sa santé. La transversalité sous-jacente est définie comme étant la capacité à utiliser les outils vus en cours, dans les situations stressantes du même domaine et les problématiques quotidiennes.

Cette hypothèse est au cœur de plusieurs questionnements, dont les interrogations majeures visent à comprendre :

- En quoi consistent la Dans'at et le Triballens' ?
- Quel est le sens du triptyque activité physique, musique et cognition à travers ces deux concepts ?
- Quels bienfaits peuvent procurer Triballens' et Dans'at sur la santé physique et mentale d'un individu ?

- Comment peuvent-ils apporter des bienfaits au niveau de l'identité individuelle et/ou collective des pratiquants ?
- Quels automatismes et changements ces deux pratiques peuvent-elles induire dans le quotidien d'un individu ?
- Quels moyens pédagogiques peuvent alors être mis en place dans la transmission et l'évaluation de la santé physique et mentale ?
- Comment l'être humain passe-t-il d'un schéma de pensée associé à des croyances qui enferment à un autre plus favorable à la santé mentale au travers d'une discipline physique ?
- Quelles dynamiques musicales et chorégraphiques peuvent—efficacement accompagner l'action de la Dans'at et du Triballens' ?

Autant de questionnements essentiels pour la vie d'un individu, et la liste n'est pas encore exhaustive, qui, pour cette étude, sont résumés en ces trois interrogations majeures :

- 1) Comment définir la Dans'at et le Triballens', ainsi que leurs bienfaits sur la santé tant physique que mentale, au sein du triptyque activité physique, rythme (musical et humain) et cognition (accès à la connaissance pour mieux les appliquer au quotidien) ?
- 2) Quels moyens et outils pédagogiques mettre en place pour favoriser les changements d'attitude et de comportements des pratiquants ?
- 3) Comment combiner la théorie et la pratique dans un cheminement d'optimisation de son potentiel physique et mental conduisant à une autonomie et une gestion de ses stratégies comportementales, cognitives et de ses habitudes de fonctionnement ?

L'articulation conceptuelle entre le corps et l'esprit nécessite de s'intéresser au champ des sciences et techniques des activités physiques et sportives (Staps), ainsi qu'aux différentes approches psychologiques sous-jacentes. Les moyens et outils pédagogiques, créés à cette fin, ont comme appui les sciences de l'éducation.

Répondre à ces interrogations a pour objectifs principaux, la création, au travers de ces deux nouvelles disciplines, d'une nouvelle façon de s'éduquer au développement de son potentiel physique et mental.

En vue du résultat escompté, des outils pédagogiques visant à apporter des réponses, les mieux adaptées possibles, dans l'évaluation de la santé mentale grâce à l'activité physique, aidée par une musique et une danse, particulièrement appropriées, ont été réalisés. L'enjeu est, pour chaque pratiquant, l'amélioration de son potentiel physique et mental au quotidien.

Pour ce faire, diverses approches conceptuelles ont été nécessaires, dans les domaines aussi variés que la pratique physique, les neurosciences, la psychologie, l'éducation, l'anthropologie, la sociologie, la culture, la santé, la danse et la musique essentiellement. Pour mieux en saisir la réalité conceptuelle, les outils ont été construits autour du développement personnel et la logique d'action menant, pour le pratiquant, vers l'optimisation de son potentiel aussi bien physique que mental. Dans ce processus, Dans'at et Triballens' servent de supports nodaux à la démarche engagée. L'étude est menée sur l'observation des impacts de ces pratiques sur la santé physique et mentale des sujets.

Des approches méthodologiques, conceptuelles et analytiques adoptées ont pour, entre autres, fondements la pratique du terrain. Cette démarche ethnographique m'a permis d'identifier les conséquences d'une pratique à l'éducation de la santé physique et mentale orientée vers la progression, le cheminement individuel, comportemental et cognitif. Des enregistrements vidéo m'ont permis d'observer la progression à travers les comportements, les attitudes et de faire l'état des lieux de la pertinence des outils au travers des discours associés. Par ailleurs, j'ai recouru aux entretiens avec les pratiquants de la Dans'at et du Triballens', ainsi qu'avec les professionnels de santé, pour me rendre compte des conséquences et de l'utilité de ces types de pratique dans le quotidien, mais également pour répondre au besoin, pour la personne concernée, de se recentrer sur son état de santé physique et mentale. J'ai établi des questionnaires directifs et semi-directifs, pour définir la progression technique et psychologique des pratiquants. Mes analyses systématique, systémique et paradigmatique m'ont permis de mettre en place des outils adaptés à la dynamique activité physique et développement personnel.

Pour constituer mon corpus, j'ai, en outre, eu recours à des conférences artistiques, à la constitution de deux groupes expérimentaux et des cours. Cela m'a permis d'établir le corpus de la thèse, le choix ayant été effectué sur la base de la création d'outils pédagogiques sous forme de livrets, d'exercices ludoéducatifs, de codes musico-chorégraphiques réalisés dans les cours, ainsi que de vidéos pédagogiques et de questionnaires.

La structuration de l'ensemble des données réunies se fait à travers trois parties, précédées d'un préambule qui permet de mieux appréhender le contexte d'exécution. Le préambule est suivi de l'examen *Des concepts de base sur le Triballens' et la Dans'at*. Cette section traite de l'essence de ces deux disciplines et de leur lien entre le soi et l'autre, en lien avec la santé physique et mentale. Le corps, l'activité physique et le développement personnel y sont aussi définis.

Chacune de ces trois parties comporte divers chapitres.

La première partie traite des *Approches musico-chorégraphique et anthropologique du Triballens' et de la Dans'at*. Cette partie est consacrée à l'analyse de l'homme dans le rapport à son être, ainsi que des codes chorégraphiques et musicaux permettant la pratique des deux disciplines. Leur lecture anthropologique permet alors de répondre à un certain nombre de questions essentielles, pour permettre la compréhension de la résonance et le rythme dans les cycles d'apprentissage.

La deuxième partie, intitulée *Le Triballens', la Dans'at et l'éducation à la santé : triptyque pour une dynamique physique et mentale de la santé*, traite du lien entre le rythme intérieur, les cycles d'action et les mouvements par la danse avec une focalisation sur le rythme dans la musique et dans le corps humain. Les points clés mettent en exergue l'impermanence, la résonance et l'accueil de ses cycles d'apprentissage, compte tenu du fait que le corps en mouvement se construit au travers de la volonté et de l'action positive.

La dernière partie, intitulée *Vers une nouvelle pédagogie de la santé par le Triballens', la Dans'at et la pratique physique* explique la nouvelle pédagogie de la santé par le Triballens', la Dans'at, ainsi que la pratique physique, ce, grâce au relevé des données, des protocoles et le bilan de l'analyse qu'en ont effectués les professionnels de la santé, du sport et des pratiquants. La Dans'at et le Triballens' sont associés à des outils d'expression comportementale de son être et à une approche psychocorporelle du développement de son potentiel.

Passons maintenant au développement du propos de notre thèse, en commençant par l'objet de l'étude et les motivations personnelles, ayant amené à l'intérêt et au choix de mon sujet, inscrit dans une démarche de recherche scientifique, grâce à l'état des lieux l'identifiant en tant que telle.

A - PRÉAMBULE

1.1 Rencontre avec le sujet et objet de l'étude

Ce que je sais aujourd'hui est globalement la conséquence de ce que d'autres ont cru savoir et m'ont transmis par leur langage, leur acte, leur passage sur terre et leur ignorance. Très tôt, j'ai compris que je faisais partie de ce système humain en quête de compréhension de sa propre existence. *In fine*, je m'aperçois que la manière dont je pense le développement de la création humaine dicte ma recherche et mes créations : entre autres, je me réjouis de mes découvertes pour aussitôt les questionner. J'ai appris que la recherche scientifique est un domaine en perpétuel mouvement. Les connaissances d'hier peuvent devenir obsolètes aussitôt qu'une nouvelle découverte contredit la précédente. Dans ce domaine, et dès le départ, ma motivation était humble et noble : trouver, définitivement, une manière, originale et accessible à beaucoup, de se découvrir dans son propre potentiel. La tâche étant énorme, les débuts étaient hasardeux, ce, jusqu'à ce que je décide d'appliquer ce que je clamais et voulais tant pour l'humanité : mettre en place des habitudes optimales contribuant à notre bien-être, à long terme.

Dans ce cheminement, la recherche sur mes créations s'est avérée une opportunité indéniable de pouvoir décortiquer et manipuler des concepts et pratiques, rendant conscients mes motivations puis, grâce au partage et à la transmission, celles de mes élèves. Fréquentes sont ces fois où je me suis dit *Eurêka*¹, avant de constater que d'autres individus avaient déjà parcouru le même sentier. Certaines fois, je me suis sentie appartenir à la même toile énergétique d'idées qui avait tissée, non seulement mes réflexions et découvertes, mais également à celle similaire des autres individus de mon époque, et quelquefois, ceux d'une autre époque. Tout cela s'apparente aux connaissances orales ancestrales, dépourvues d'écrits scientifiques, et faisant face aux théories modernes qui, elles, proviennent, malgré tout, des richesses ancestrales antérieures. Tant que les faits de ces dernières ne sont pas scientifiquement prouvés, alors, ils ne sont pas valables. Le scientifique, laissant une trace écrite de son savoir, son poids dans le monde des connaissances est bien plus fort que celui qui ne transmet qu'oralement son savoir. Considérant cette réalité et pour défendre mes idées, et les proposer au monde professionnel, je me suis rendue compte que j'avais, avant tout, à poser le cadre scientifique de mes propos, afin de valoriser à juste titre ma mission de la mise en place et de

¹ Interjection empruntée à Archimède, lors de sa découverte sur les lois de la poussée. Ce terme est, de nos jours, utilisé pour exprimer l'impression d'avoir une idée de génie avec clairvoyance.

la vulgarisation de mes créations disciplinaires au profit de l'humanité. Cependant, seule la création ne suffisait pas pour en justifier une telle ambition.

Et pourtant, personne encore n'avait créé la Dans'at et le Triballens'. J'en suis celle qui démarre la nouvelle toile enrichie de l'énergie de mes prédécesseurs dans différents domaines. Tel un puzzle, tout semble se dessiner au fur et à mesure que j'avance dans mes créations et dans mes recherches sous-jacentes. En effet, bien plus qu'un intérêt personnel, au-delà de ma propre personne, cette thèse est le témoignage de mes ambitions pour une humanité bien plus prospère intérieurement. Mon directeur de thèse, le Professeur Anakesa, puis la communauté de pratiquants participant à mes projets m'ont guidée, accompagnée sur le sentier, tels des sages, en toute confiance mutuelle. Ainsi, chaque étape dans la progression de la thèse me ramenait à mes motivations personnelles et à ce qui allait en advenir de ces recherches dans le futur. Me voilà embarquée dans une double dimension relationnelle : l'observation du rapport à l'autre dans et à travers les exercices de la Dans'at et du Triballens', ainsi que le rapport à moi-même dans mes créations envers les tenants et aboutissants, observés au travers d'une démarche scientifique.

Mon étude porte sur la mise en place d'outils permettant d'apprendre à un individu à se connaître physiquement, mentalement et émotionnellement par le biais du Triballens' et de la Dans'at. Pour ce faire, les aspects pédagogiques et andragogiques mettent en lien la pratique physique de santé, en s'appuyant sur des méthodes éducatives qui permettent d'apprendre à mieux construire sa santé mentale, dans, et au-delà de l'activité physique. C'est là un travail d'observation des réactions humaines face à l'utilisation des bases du développement personnel, et de l'éducation à la santé physique et mentale, au sein de deux disciplines physiques que j'ai créées dans ce sens, le Triballens' et la Dans'at, en 2012, avec des supports appropriés. Les dimensions physique et mentale abordées dans ces deux activités tiennent compte de la possibilité de donner vie à une pensée épistémologique à travers une application dans le vécu corporel de ces arts. Les principes de la santé physique et mentale y sont donc appréhendés comme des incontournables. Cela permet de développer l'éducation du corps et de l'esprit dans une régularité menant à une automatisation des gestes, en vue d'en acquérir le résultat escompté. Ainsi mon étude a-t-elle comme objet une nouvelle culture de la santé physique et mentale, dont le corps est l'ancrage visible.

Pour atteindre l'objectif, il importe de trouver des outils permettant d'apprendre à s'aimer, pour et avec ce que l'on est, afin d'en ressentir véritablement les bienfaits sur le corps, d'une part. De l'autre, l'étude met, par ailleurs, en vue la relation rythmique entre le mouvement

intérieur de l'individu concerné, ses actions, ses comportements et le mouvement extérieur de l'environnement, résultant donc de l'impact de ses actions sur l'extérieur. Il s'agit de résonnances à divers niveaux qui est l'ancrage entre deux dynamiques opposées (par exemple, contraction / relâchement). Tout ceci s'articule autour de la création d'outils techniques, musicaux et physiques qui rendent les deux disciplines spécifiques autant que singulières.

Ici, la musique est usitée pour ses qualités dynamisantes et rythmiques sur le comportement de l'humain, puisque capable de stimuler le mouvement dans ses ressources de transformation et de connaissance de soi, ainsi que dans ses capacités et ressources propres. Pour parvenir à cette fin, les outils pédagogiques utilisés me permettent de mieux saisir une triple relation, à soi, à la musique et à l'autre, pour une prise de conscience de la réalité tant épistémologique qu'ontologique de mon objet d'étude qui, du reste, s'inscrit dans le champ de la recherche-crédation, dont je développerai, en *infra*, les caractéristiques nodales, ainsi que les approches méthodologiques adoptées. En même temps, l'observation des comportements individuels aussi bien que collectifs, au travers de l'éducation à la santé physique et mentale par le truchement du Triballens' et de la Dans'at, permet de rendre pertinent les moyens de transmission et d'apprentissage à établir.

Dans ce processus, cet objet d'étude a nécessité la création d'un panel, avec un échantillon significatif de personnes sélectionnées, d'âge adulte et selon leur temps de pratique, ce, pour les besoins d'une enquête de longue durée. Cette dernière a nécessité la mise en place d'un protocole, dont j'enregistrais périodiquement les réactions de chaque groupe de personnes désignées, dans les domaines aussi variés que le programme semestriel, les trois ans de cours en Dans'at et en Triballens' et le protocole final de quarante-cinq jours, permettant de recueillir les retours des pratiquants concernant l'application de la Dans'at et du Triballens'. Le but était de créer divers outils techniques et pédagogiques susceptibles de servir, en premier lieu, à une formation de professionnels du sport et de la santé. L'élaboration de ces outils a été réalisée progressivement avec l'évolution des relations pédagogiques impliquées, car requérant une attention particulière, ce, à travers les remaniements, les co-constructions. Aussi les choix d'applications recherchées ont-ils évolué en conséquence des observations menées.

Le but ultime de cette démarche est de pouvoir rendre accessible la santé physique et mentale aux personnes, par l'application des données théoriques objectives et éprouvées à travers des expérimentations concrètes. La santé n'est pas le terme premier comme moteur de la sensibilisation auprès des participants mais, plutôt, le développement du potentiel. Sur ce plan, notons que le champ d'observation, de différents publics aurait pu être élargi à plusieurs

territoires. Cependant, faute de temps et par manque de moyens financiers qu'un tel investissement nécessite, le choix des publics, adultes aptes à la pratique physique, qui ont participé à nos expérimentations a été limité à cinquante personnes à Cayenne, en Guyane. S'y ajoute un entretien avec un professionnel du sport, en Guadeloupe (M. Antoine Chérubin²), dont la grande expérience, en la matière, m'a livrée des propos pertinents sur la création de ses outils pédagogiques du domaine de l'athlétisme. De manière pratique, le but visé était de sensibiliser les personnes concernées à la santé physique et mentale dans le cadre de la prévention primaire, par le développement de leur potentiel autant physique que cognitif.

À travers l'approche de recherche-crédation, le traitement de mon objet d'étude est axé autour de la réflexion et de l'application du lien corps-esprit résultant à la fois des échanges théoriques et des expérimentations pratiques réalisées dans différentes séances d'exercices *ad hoc*. En effet, une grande partie du travail de réflexion est portée vers une quadruple création (musicale, corporelle, cognitive et transversale interactionnelles). L'autre partie du travail est basée sur l'expérimentation et sur les ajustements réalisés à la suite des observations faites sur le terrain. En Triballens', par exemple, l'étude porte sur la mise en application de la gestion des ressources intérieures au quotidien de l'individu concerné. En Dans'at, il s'agit surtout d'inciter les pratiquants à élever leur capacité énergétique et de présence à eux-mêmes. L'implication de tous, par l'effort mental et physique géré dans un cadre sérieux alliant des faits ludiques, permet à chaque pratiquant de réaliser peu à peu et de manière des plus agréables possible les objectifs personnels, ce qui, symboliquement, se conçoit comme étant une énergie supplémentaire à déployer ; les adhérents deviennent donc acteurs de leur propre progression. Cela permet aussi à la personne impliquée de déclencher un dynamisme nécessaire et d'accepter de prendre, en toute confiance, sa place dans son univers de vie, ce, quelle que soit sa ressource développée.

Tous ces éléments et cheminement sont issus des expériences passées et actuelles qui m'ont conduite à rendre les deux disciplines corporelles spécifiques, dans le domaine de la santé physique autant que mentale. Rien de plus motivant donc, pour moi, que de pouvoir contribuer ainsi à la sensibilisation de la connaissance de soi, dans le registre de la santé. Notons que mes motivations sont issues d'expériences sportives et relationnelles.

² Antoine Chérubin est un ancien de l'athlétisme, qui a œuvré pour emmener des athlètes Guadeloupéens aux jeux olympiques, tout en utilisant ses propres moyens pédagogiques pour réussir son entreprise. Son témoignage sera vu dans la dernière partie de la thèse.

1.2 Motivations personnelles

Depuis l'âge de cinq ans, je pratique, dans des clubs de sport, des arts martiaux (Karaté, Ninjutsu) et de la danse (danse accompagnée du tambour et des rythmes traditionnels du Gwoka de la Guadeloupe, mais également des styles divers de la danse contemporaine). Par ailleurs, j'ai fait des études de sport à l'Université, par la branche Staps, de 1998 à 2003, et de Karaté avec le Brevet d'état d'éducation sportive (Bees), en 1999. Depuis 2012, après l'obtention de mon Brevet professionnel de la jeunesse et de l'éducation populaire et sportive (Bpjeps), je fais jusqu'à aujourd'hui de la formation pour les futurs diplômés du Certificat de qualification professionnelle (Cqp) et des Bpjeps. Pendant la thèse, j'ai finalisé l'obtention de mon niveau de praticien en Programmation Neurolinguistique (Pnl) qui a succédé à la formation de psychobiothérapeute, et ce, de 2008 à 2020.

Toutes ces pratiques m'ont amenée à prendre du recul et à me poser des questions concernant les bienfaits de ces activités sur ma façon d'appréhender la vie au quotidien, tout en observant ce qui se passait autour de moi et, en particulier, chez des personnes qui ont eu un parcours similaire au mien. De surcroît et avec la philosophie apportée dans les arts martiaux, très vite je me suis intéressée aux fondements existentiels. Autrement dit, j'ai pratiqué la compétition en Karaté (style Shotokan, basé sur des enchaînements et des combats codifiés) et en Moving (gymnastique axée sur 98 techniques fixes et en déplacement). En corollaire, je bénéficiais d'un suivi psychologique (avec un psychologue sportif) et physique (avec un kinésithérapeute), pour les championnats Antilles-Guyane et les championnats de France de Karaté.

À l'occasion de toutes ces pratiques martiales ou sportives, très souvent, les entraîneurs parlaient de motivation, de confiance en soi et de volonté que les compétiteurs devaient développer pour devenir excellent. Parfois, je le ressentais et d'autres fois, cela m'était totalement étranger. J'observais, par ailleurs chez certains compétiteurs, cette même variabilité mentale. Tout cela suscitait en moi des questions intérieures qui furent souvent sans réponses, ce, malgré les vains essais que je tentais, afin de maintenir cette confiance en moi. Du reste, j'ai retrouvé ces oscillations mentales dans les récits d'autres personnes qui, elles, ne pratiquaient pas de compétition, et qui ne pratiquaient du sport que pour leur loisir. Au bout de près de 30 ans de côtoiement de ces différents publics sportifs et non sportifs, aussi bien en tant qu'élève, qu'éducatrice sportive et formatrice, j'ai fini par avoir la sensation qu'il manquait, pour quiconque s'y met, quelque chose à construire mentalement dans une démarche sportive et, surtout, dans la dimension physique pour se réaliser soi-même.

En janvier 2005, j'ai créé ma propre entreprise de Sophro-relaxation, et j'ai continué à me former dans les méthodes holistiques permettant un accompagnement mental (voir annexe n°1, mon curriculum vitae). Au fil des années, j'ai pu progressivement gagner en expériences, et plus de mille personnes ont suivi des séances de bien-être et de développement personnel que je proposais. La plupart du temps, à la fin de leur cheminement, beaucoup me demandaient d'intervenir dans les écoles, afin de transmettre cette connaissance aux jeunes et d'instruire les éducateurs à cette simplicité du relationnel à soi et aux autres. En effet, il n'était pas rare d'entendre dire qu'il fallait mettre ce type de cheminement intérieur dans la connaissance de soi, très tôt, dans le système scolaire. Beaucoup pensaient que l'accès à la connaissance de cette conscience de soi faciliterait les apprentissages et le relationnel avec autrui.

À la suite de deux formations en *Swiss Ball*, en 2008 et 2010, que j'ai suivies, portant sur le renforcement physique, les étirements et la posture avec un gros ballon fitness, j'ai voulu ajouter des qualités artistiques et athlétiques aux mouvements. Mes cours sur ballon ont démarré en 2010, et se réalisaient avec six personnes maximums à chaque fois, ce, afin que je puisse expérimenter ce travail artistique et athlétique. À ce moment-là, je n'avais aucune vocation à créer une discipline quelconque. En 2011, pour la préparation d'un spectacle de danse, j'ai érigé un enchaînement chorégraphique sur ballon qui sortait du cadre du *Swiss Ball*, et j'ai osé montrer une création hors du cadre commun. D'autre part, depuis mes 18 ans (en 1998), j'ai toujours eu envie de créer un style de danse qui permettrait de travailler musculairement l'endurance des cuisses et favoriserait une motivation à le faire. Cela m'est venu par le fait que je faisais des compétitions de Karaté et que je devais travailler cette endurance musculaire. Cependant, les exercices classiques de musculation ne m'incitaient pas plus à aller jusqu'au bout de la démarche. J'abandonnais donc très souvent l'idée de vouloir faire un programme, sur plusieurs semaines, fondé sur les méthodes standard proposées.

Dès lors, aimant aussi pratiquer la danse africaine, je me suis rendu compte, qu'en restant un certain nombre de temps sur certaines postures, mes cuisses étaient aussi bien sollicitées. Ma motivation à continuer ainsi dans le temps était persistante et les résultats aussi. En 2001, j'ai découvert une nouvelle discipline appelée Moving³ (98 techniques sollicitant l'ensemble des muscles squelettiques dans le renforcement musculaire et de l'étirement donnant lieu à des

³ Le Moving est une discipline sportive créée par Didier Serrurier. Aidé par des kinésithérapeutes, il a proposé quatre-vingt-dix-huit techniques sollicitant le corps de façon harmonieuse. Il existe des compétitions de Moving et cela rajoute une orientation de performance sportive à la discipline.

combinaisons techniques, nécessaires pour des compétitions). Jusqu'en 2006, dans ce domaine, j'ai pu gravir les niveaux de compétences et être vainqueur de la Coupe de France en individuel (plus haut niveau de compétition en Moving), ce, sur trois années consécutives. Durant cette période, j'effectuais aussi des cours de Moving au sein des associations sportives et j'y mettais déjà une touche chorégraphique personnelle à la discipline. À partir de 2008, les sonorités musicales africaines me sont revenues et les prestations de Moving étaient mêlées à ce style de mélodies. En 2011, dans la même logique que l'usage du ballon, j'ai mis en place des chorégraphies présentant des qualités artistiques et athlétiques sous un style musical d'essence africaine.

C'est ainsi que les disciplines Triballens' et Dans'at ont été présentées, pour la première fois, au sein d'un spectacle de danse et d'expression corporelle à l'auditorium de l'Encre de Cayenne. Ce spectacle, réalisé le 12 mai 2012, par le biais de l'association danse sport et moving (Adsm), se nommait "*Les Quatre éléments*". Le scénario débutait par une projection de la mise en relation du corps et l'esprit, ainsi que le lien avec les tempéraments issus de la terre, de l'eau, du feu et de l'air. Après ce spectacle, j'ai montré la vidéo du spectacle où je présentais ma chorégraphie sur ballon, à une de mes formatrices de *Swiss ball* et de *Pilates*, Annick Terrier, qui m'a encouragée à continuer dans cette direction car, pour elle, il y avait de la nouveauté et de l'originalité dans ce que je présentais. Je me suis donc détachée des cours académiques de *Swiss ball*, afin de me lancer totalement dans cette nouvelle orientation. Après cette décision, je montrais mes vidéos à différentes personnes ayant des compétences élevées dans le monde du fitness⁴, et qui voyageaient beaucoup et connaissaient bien les nouveautés sportives. Leur remarque était identique à celle de ma formatrice de *Swiss ball*. La saison suivante m'a donné l'opportunité de mettre en place l'activité avec les qualités athlétiques associées au sein de l'association ADMS.

L'émergence de Dans'at eut officiellement lieu lors de la saison sportive 2012-2013. À la notion de posture émotionnelle, j'y associais des mouvements corporels. Les cours étaient destinés à un public souhaitant réaliser des activités sportives à vocation de loisir.

Le 9 mai 2014 a eu lieu un second spectacle de danse et d'expression corporelle nommé "*Sublim 'in all*", pendant lequel le nom de la discipline Dans'at a été officiellement présentée au public. La discipline Triballens' n'a été nommée ainsi qu'en juillet 2014, lors d'une réunion associative qui eut lieu à Rémire Montjoly, en Guyane. Pour préserver ces créations, j'ai déposé

⁴ Le fitness a plusieurs styles de pratiques. L'objectif visé est de développer et d'entretenir le capital physique et musculaire du pratiquant.

à l'Institut national de protection industrielle (Inpi), d'abord la discipline Dans'at, en juin 2014, puis, en novembre 2014, la discipline Triballens' (voir annexes n° 2A et B).

L'orientation de ces deux activités sportives est basée sur le travail de posture pouvant amener un individu à un changement comportemental le conduisant vers une attitude plus affirmée de son être. Dès lors, l'idée de vouloir aller plus en profondeur et de créer des outils pédagogiques, en vue d'une progression personnelle, aussi bien physique que mentale, s'est avérée une nécessité pour moi. La discussion avec les pratiquants m'a, par ailleurs, permis de constater que beaucoup craignaient d'oser, et avaient du mal à maintenir une régularité dans leur pratique physique ou dans l'instauration d'une nouvelle habitude. Mon interrogation concernant le lien entre le sport et le développement personnel prenaient donc de plus en plus d'espace dans ma démarche et dans mes préoccupations. Ainsi, depuis septembre 2015, j'ai mis en place des cours de Triballens' plus orientés vers l'approche interne de soi. Pour la discipline Dans'at, le questionnement s'est porté sur des méthodes d'enchaînement technique, incitant à la pratique physique et permettant à la pratiquante ou au pratiquant d'améliorer sa condition physique, tout en dansant.

Le 2 juillet 2016, c'est une conférence spectacle, nommée "*Réflexe si on !*", qui a été réalisée également à l'auditorium de l'Encre, de Cayenne. Cette fois-ci, la volonté a été de mettre en évidence les conséquences des pensées et du bien-être au sein de l'activité physique. Le Triballens' et la Dans'at ont alors été les supports nodaux de ce spectacle de sensibilisation au bien-être physique et mental, autant individuel que collectif.

Depuis le mois de juillet 2016, les deux disciplines se présentent avec des supports théoriques pour cette sensibilisation au lien entre le corps, l'âme et l'esprit. En amont, l'année 2014 a marqué, chez moi, une prise de conscience sur les possibilités de présenter le double aspect, activité physique d'amélioration posturale et développement personnel, à la fois comme un intérêt humanitaire et un objet digne d'être étudié dans le cadre d'une thèse. Depuis 2017, le cadre théorique apporté me permet de situer ma démarche dans une éducation à la santé physique et mentale. Le terme sport laisse donc la place au terme de pratique physique.

Compte tenu de toutes ces observations, et mon intérêt pour toutes ces expériences étant manifeste, je me suis donc décidée de m'inscrire dans une démarche de recherche et d'étude scientifiques, pour en déceler et comprendre l'enjeu et l'impact sur l'individu et sur la société.

1.3 Intérêt du sujet

L'élaboration d'outils basés sur le développement du potentiel, dans les deux disciplines, peut optimiser les moyens d'intervention dans la prévention primaire de la santé. Passer par la pratique est une façon de vulgariser l'accès à la santé physique et mentale dans le secteur de l'activité physique. Le Triballens' et la Dans'at se pratiquent sous différents angles. Des parties théoriques se mêlent à des instants chorégraphiés ou encore technico-ludiques. Dans le système éducatif, l'apprentissage est plus efficace en jouant. Lorsque l'objectif de la séance d'entraînement est défini en amont, les pratiquants se focalisent plus rapidement sur les éléments essentiels. L'intérêt porte sur la possibilité de produire des outils innovants, afin qu'ils soient utilisés par les professionnels de la santé, du sport et les particuliers. Dans le domaine des sciences de l'éducation, ce sujet apporte une perspective de mobilisation des apprentissages favorables au développement du potentiel physique et mental individuel, en passant par l'appropriation corporelle. C'est là une ouverture vers des outils transversaux, participant à l'amélioration des stratégies de réussite et à la modification des habitudes de fonctionnement. Dans le domaine des sciences humaines, c'est le lien corps esprit qui est exploité comme une ressource pour la santé physique et mentale, et dont le Triballens' et la Dans'at sont des supports pratiques. Dans le domaine des activités physiques et même sportives, c'est la génération des comportements santé à appliquer de manière spontanée quotidiennement, qui en fait un outil pertinent.

Ce sujet de mon étude est interdisciplinaire et est traversé par l'identité individuelle de chaque pratiquant. L'orientation future serait d'entreprendre des collaborations avec des ingénieurs et autres chercheurs, afin de commercialiser les outils résultants sous différents aspects (applications, jeux, matériel, etc.). Avant d'arriver à cette étape, l'observation des pratiquants, à travers l'approche anthropologique, a tout son intérêt. Cette phase de préparation a été enrichie par les expériences, les entretiens et les protocoles, ce, de 2016 à 2020. La problématique centre le sujet de l'étude dans les questionnements relatifs à la recherche-création. Il s'agit de rendre visible et cohérent le cheminement de mes créations, tout en les objectivant au travers de l'approche scientifique. C'est pour cela que les cours, les protocoles et les bilans des pratiquants ont été réalisés en tant que source de rééquilibrage permanent. Cela m'a permis de limiter les interprétations futiles, et même de passer plus rapidement à la phase de désillusion face à certaines représentations non conscientes de l'impact de la relation pédagogique sur le moment. Le va-et-vient, entre le retour des pratiquants et mes impressions, a permis de modéliser des outils disciplinaires. Ma double voie professionnelle et scientifique,

collaborant ainsi dans la mise en œuvre de concepts, de champs d'applications et d'exercices ludoéducatifs, vise un résultat concret, optimisant la santé et l'adaptabilité face aux situations problèmes.

Aborder les apports du Triballens' et de la Dans'at, sous le prisme de l'éducation, des habitudes de fonctionnement et des stratégies, conduit à la prise en compte de cette interdisciplinarité, dont la conceptualisation et l'outillage donnent du sens aux exercices créés. Il s'en suit d'un état des lieux relatant du pont entre l'existant et les créations.

1.4 État de l'art

En France, le domaine de la santé mentale est principalement orienté vers la gestion des maladies mentales, soignées à l'aide des moyens de traitements bien spécifiques. La santé mentale se définit par l'apparition de troubles anxieux et d'épisodes dépressifs⁵. La majeure partie de la littérature traitant de la santé mentale associe cette dernière essentiellement aux difficultés psychiques des individus, plus qu'aux indices qui témoignent d'une bonne santé mentale. Ainsi, cette représentation limitée donne lieu à des préjugés, de la part de la population qui ne souhaite pas être identifiée comme ayant des problèmes mentaux. Les actions et questionnaires, dirigés vers l'étude de la santé mentale, peuvent être influencés par la volonté de la population concernée de montrer une bonne image face aux autres. On le sait, dans l'inconscient collectif, qui dit santé mentale, dit problème psychique. Aucune corrélation n'est établie avec le manque, par le patient, de prise de soin de sa santé mentale, en la cultivant. Dans cet univers, l'usage d'expressions telles que risques psychosociaux font peur aux gens et résonnent encore comme un état de « faiblesse » humaine qui, au mieux, serait donc à cacher, face à la ruée vers la quête de la toute puissance économique qui exige de la société de n'avoir que des êtres forts et productifs. La loi du faire semblant prend le dessus sur le handicap en question, ce, pour éviter la mise au placard, l'isolement, le rejet et la dépréciation générés par ce système économique dominant.

⁵ La santé mentale des retraités est aussi liée à leur consommation de médicaments anxiolytiques ou antidépresseurs. Pour aller plus loin, lire Thomas Barnay, Éric Defebvre, « L'influence des conditions de travail passées sur la santé et la consommation de médicaments auto-déclarés des retraités » [PDF], in *Direction générale du Trésor, « Économie & prévision »*, 2018/1 n° 213, pp. 61 à 84, <https://www.cairn.info/journal-economie-et-prevision-2018-1-page-61.htm>, consulté le 14/09/2021.

En la matière, l'institutionnalisation des politiques de santé prônent une évaluation basée sur les aspects physiques. De ce fait, parler de santé physique reste un sujet davantage acceptable, sous divers aspects, tant il demeure en même temps le symbole traduisant la force physique et mentale retrouvée. La politique de la santé en France est sous-jacente aux enjeux de promotion de la santé par les soins et par la prévention. Depuis 2011, le département sous le système français représente l'espace de création d'actions locales en santé publique. Selon Jeanne-Marie Amat-Roze⁶, les référentiels spatiaux, mettant en jeu la répartition des soins médicaux, demeurent inégaux, entre les espaces ruraux et les espaces de faible attractivité.

Le territoire français, bien que doté d'une couverture sociale de soin médical performant, fait preuve d'hétérogénéité dans les implantations structurelles des espaces de soins médicaux et de prévention. Ici, la promotion de la santé prend en compte l'aménagement du territoire, dont les élus locaux sont délégataires. La santé basée sur les soins et la prévention est un enjeu géographique, dont le souci de justice spatiale est un défi à relever par la ville. Cela constitue une territorialisation de la santé, associant l'accès aux soins et les aspects médicaux appropriés à la démographie, ce, selon un quota adapté de structures et de professionnels. Les politiques publiques organisent ainsi la santé autour du système médical conventionnel. Selon Claude-Olivier Doron⁷, l'organisation mondiale de la santé (Oms) a planifié des actions de vulgarisation de la santé mentale entre 1975 et 1982. Il s'agissait de prendre en compte l'être humain dans sa dimension sociale et individuelle. C'est là le passage d'une représentation pathologique et de prophylaxie de la santé mentale, allant jusqu'à la représentation psycho-dynamique.

La France reste marquée par sa perception d'origine, en santé mentale, orientée vers les traitements de problèmes mentaux. La différence conduit à une marginalisation, alors que l'égalité est le symbole de la démocratie. Lors de la table ronde de 2015, traitant les perspectives pour la santé mentale dans dix ans, Tim Greacen⁸ relate ce retard, dans le domaine de la santé, en se référant au modèle d'éducation à la santé en Australie. Dans le domaine, la France opte

⁶ Jeanne-Marie Amat-Roze, « La territorialisation de la santé : Quand le territoire fait débat » [PDF], in *Matières à réflexion, La découverte, Hérodote*, 2011/4, n° 143, pp. 13-32, <https:// Cairn.info/revue-herodote-2011-4-page-13.htm>, consulté le 29/11/2020.

⁷ Claude-Olivier Doron, « L'émergence du concept de « santé mentale » dans les années 1940-1960 : Genèse d'une psycho-politique » [PDF], in *Champ social, pratiques en santé mentale*, 2015/1, 61^e année, pp. 3-16, <https://www.cairn.info/revue-pratique-en-sante-mentale-2015-1-page-3.htm>, consulté le 28/05/2020.

⁸ Tim Greacen, « Quelles perspectives pour la santé mentale dans 10 ans ? » [PDF], in *Champ social, Pratiques en santé mentale*, 2015/1, 61^e année, pp. 71-73, <https://www.cairn.info/revue-pratique-en-sante-mentale-2015-1-page-71.htm>, consulté le 28/05/2020.

pour une inclusion sociale basée sur de l'*empowerment*⁹. Les perspectives pour 2025 seraient d'instruire à une éducation à la santé pour tous les citoyens et, en cas de maladie, à une éducation thérapeutique. La santé mentale thérapeutique se distinguera alors de la santé mentale, dont les déterminants sont subjectifs. Concernant les stratégies de promotion de la santé par l'activité physique, en France, les projets restent épars et peu enclins à une évaluation pertinente. Joana Ungureanu, Jean-François Toussaint et Éric Breton¹⁰ ont analysé les projets ministériels en lien avec l'activité physique.

Il en ressort que les déterminants de la sédentarité et de la pratique de l'activité physique ont été pris en compte à l'aide du dispositif nommé health enhancing physical activity policy analysis tool (Hepa Pat), permettant de constater les actions concrètes des ministères dans les programmes en faveur de la santé. Les auteurs mettent en exergue les déterminants de la pratique physique conçus par la société internationale pour l'activité physique et la santé (Ispas), lors de la charte de Toronto pour l'activité physique. Quatre facteurs d'adoption d'un mode de vie plus actif dépendent des micro- et macro-dimensions. Les facteurs individuels dépendent des capacités cognitives et physiques, pour pratiquer une activité physique. Les facteurs interpersonnels dépendent, eux, du soutien social du pratiquant, ainsi que des normes et des pratiques culturelles. Quant aux facteurs environnementaux, ils dépendent des structures et moyens de transports mis en place par les politiques, tandis que les facteurs macro- dépendent aussi du système économique et médiatique proposés. En corollaire, des actions individuelles ne suffisent pas pour maintenir une bonne qualité de vie, axée sur la santé.

De l'identité individuelle à l'identité collective, le maillage des actions, dirigées vers l'entretien de la santé, participe à la mise en place durable des comportements santé au sein d'une population. L'objectif 2025, mené par les états membres de l'Union européenne et de l'Oms, est de réduire la sédentarité de 10%. Leur constat actuel montre le recul de 8% de la pratique physique, ce, malgré les actions de promotion de la santé. En France, les auteurs constatent que peu d'évaluations et d'actions, à long terme (plus de cinq ans), ont été réalisées. « L'activité physique bienfaisante, pour la santé, est en France, comme dans plusieurs pays,

⁹ L'*empowerment* est le développement du pouvoir d'agir en utilisant ses connaissances, ses compétences et ses moyens disponibles dans l'environnement immédiat. Cela conduit à l'autonomisation de l'individu en tant qu'acteur.

¹⁰ Joana Ungureanu, Jean-François Toussaint, Éric Breton, « Améliorer les politiques nationales de promotion de l'activité physique favorable à la santé » [PDF], in *Matières à réflexion, SFSP, Santé publique*, 2018/2, vol. 30, pp. 157-167, <https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2018-2-page.157.htm>, consulté le 30/11/2020.

encore un domaine récent et fragmenté¹¹ ». Le manque de coordination et de financement à long terme limite son déploiement durable.

Sur la base de ces postulats, on peut donc noter que la santé publique se déploie dans une dominance de santé physique qui s'associe à la pratique d'une activité physique et à la prise en charge médicale. Les axes essentiels, pour réussir une telle santé publique, sont l'implication impérieuse, mais aussi le rôle et les orientations des acteurs politiques nationaux et locaux, la nouvelle territorialisation¹², ainsi que la prise en compte de la dimension « santé publique » impliquant également les processus d'innovation. Jean-Luc Roelandt et Laurent El Gozhi¹³ font état de l'évolution des actions en santé mentale en France. Encore en 2001, la santé mentale y était pensée, en termes de soins et de services médicaux cloisonnés par un système médicalisé et sectorisé par des troubles mentaux. L'Oms a proposé un nouveau paradigme, dont l'inclusion sociale et l'accès aux soins pour tous. Ils ont participé à l'élaboration du plan santé mentale 2013-2020. Les axes forts sont l'*empowerment*, la citoyenneté et le rétablissement. Cependant, la santé physique et la santé mentale en France restent fragmentées, peu pertinentes et essentiellement médicalisées. L'histoire de la santé mentale en France a laissé des traces de stigmatisation et de marginalisation des porteurs de troubles de santé mentale. Aussi ces derniers préfèrent-ils garder le silence, afin d'éviter l'exclusion sociale. La santé mentale définie par l'Oms est une tentative de modification des perceptions attribuées à la santé mentale.

« La santé mentale est ainsi déterminée par une large gamme de facteurs sociaux, économiques, culturels et comportementaux qui impliquent une multitude d'acteurs dans la prise en charge de la promotion et de la préservation de la santé¹⁴. »

Cette orientation amène à considérer les enjeux en santé mentale, pour tout être humain présentant ou pas des troubles mentaux. En corollaire, l'accompagnement en santé mentale est applicable dans la prévention, le soin et l'insertion. Ils participent à la prévention primaire (la promotion et la sensibilisation), secondaire (les actions spécifiques selon la pathologie) et tertiaire (le rétablissement et les actions pour prévenir la rechute).

¹¹ Joana Ungureanu, Jean-François Toussaint, Éric Breton, *op.cit.* p.11.

¹² La territorialisation concerne les espaces politiques délimités géographiquement pour la mise en place des actions et missions ordonnés par les politiques publiques ministérielles et étatiques.

¹³ Jan-Luc Roelandt, Laurent El Gozhi, « Santé mentale et citoyenneté : une histoire française » [PDF], in *Matières à réflexions, John Libbey Eurotext, « L'information psychiatrique, 2015/7 Volume 91, pp. 539-548, <https://www.cairn.info/rvue-l-information-psychiatrique-2015-7-page-539.htm>, consulté le 02/12/2020.*

¹⁴ *Ibid.* p. 6.

Par l'expérience, les élus locaux ont constaté le point de départ et d'arrivée de la souffrance psychique en France. Il s'agit des « facteurs contextuels et sociaux, des déterminants de santé, du chômage, du deuil, de l'isolement, de la précarité, de la perte d'estime de soi, du sentiment d'inutilité¹⁵. » En 2015, l'Assemblée nationale a voté l'article 13 de la loi de santé publique, en inscrivant les conseils locaux en santé mentale (Clsm) comme priorité. Afin de pallier cette fragmentation dans la santé mentale, le Clsm est un moyen de réunir tous les acteurs en santé, afin de collaborer au changement de mentalités et de pratiques.

« [L'organisation de la gouvernance locale de la santé mentale par le Clsm] permet de recentrer les actions sur la population à aider, à accompagner et soigner, à partir des besoins qu'elle exprime tout en tenant compte de ses expériences et de ses savoirs¹⁶. »

Les acteurs sportifs participent aux moyens mis en œuvre pour la promotion et la prévention de la santé. La stratégie nationale, Sport santé 2019-2024, proposée par la ministre des Sports, Roxana Maracineanu, et par la ministre de la Solidarité et de la santé, Agnès Buzyn, vise à faire reconnaître le rôle majeur des activités physiques et sportives sur la santé physique et mentale des Français. Par conséquent, le plan national de santé publique adopte une « priorité prévention » en lien avec l'activité physique et sportive. Cette stratégie nationale se décline en 4 orientations, à savoir :

- La promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive, de l'école à l'entreprise, pour favoriser la pratique physique à tout âge ;
- Le développement et le recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique, pour une prise en charge reconnue, accompagnée et validée par les médecins ;
- La protection de la santé des sportifs et le renforcement de la sécurité des pratiquants, en filtrant les pratiques et les produits tout en renforçant la réglementation. Pour ce faire, un focus sur l'apprentissage de la natation a été mis en place dès l'âge de 3 ans, à partir de 2019 ;
- Le renforcement et la diffusion des connaissances : favoriser l'observation et les recherches sur les impacts de la sédentarité et l'accidentologie des sports¹⁷.

La sensibilisation à la pratique sportive et physique a déjà été menée sur cette dernière décennie (2010-2020). Pour les prochaines années, les autorités voudraient permettre aux

¹⁵ *Op. cit.*, p. 7.

¹⁶ La santé mentale et citoyenneté, une histoire Française, *op.cit.* p. 9.

¹⁷ Ces orientations sont tirées de la *Stratégie nationale sport santé 2019-2024*, menée par le Ministère des Solidarités et de la santé, ainsi que par le Ministère des Sports.

Français de passer de 30 minutes par jour, d'activité physique et sportive, à plus d'une heure par jour, pour les adultes et de 25 minutes, pour les enfants.

À ce propos, l'expertise collective de l'Institut national de la recherche et de la santé médicale (Inserm), datant de 2019, place l'activité physique au premier rang de la prise en charge de la santé physique de tout individu atteint d'une maladie chronique. Il est stipulé que :

« La prévention des complications, des récurrences, des exacerbations et des aggravations des maladies chroniques est un enjeu majeur tant pour le bien-être des personnes que pour la pérennité de notre système de santé.

Les bénéfices de la pratique d'une activité physique, adaptée si nécessaire, l'emportent sans conteste sur les risques encourus, quel que soit l'âge et l'état de santé des personnes. C'est ce que confirme l'expertise collective de l'Anses publiée en février 2016 intitulée *Actualisation des repères du Plan national nutrition santé (Pnns) relatifs à l'activité physique et à la sédentarité*¹⁸. »

Cette prise en compte des bénéfices de l'activité physique sur la santé, même en prévention primaire, a conduit à inscrire sa « prescription » dans le Code de la santé publique. Son objectif étant une autonomisation et une pérennisation de la pratique physique. Cependant, les moyens d'évaluation sont associés à la répercussion physiologique de l'activité physique sur le capital physique.

Pour sa part, l'Oms définit la santé comme étant un « état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Sur la base de cette considération, la santé prend en compte les dimensions physique, sociale, psychologique et d'intégration à l'environnement de vie des individus. À ce sujet, Carlier Ghislain met en avant la notion d'épanouissement psychologique et social qui associe une évaluation subjective à une évaluation objective de la santé¹⁹.

En 2006, L'Oms a demandé à Nina Wallerstein (docteure en santé publique) et à Noelle Wiggins (doctorante en santé publique) d'effectuer un rapport concernant l'*empowerment* et la santé. C'est « un processus d'action sociale par lequel les individus et les communautés acquièrent la maîtrise de leur vie, en changeant leur environnement social et politique, afin

¹⁸. Inserme, *Activité physique, prévention et traitement des maladies chroniques, Synthèse des recommandations*, <https://www.inserm.fr/information-en-sante/expertises-collectives/activite-physique-prevention-et-traitement-maladies-chroniques>, Éditions EDP Sciences, 2019, consulté le 27/02/2019.

¹⁹ Ghislain Carlier (coordonnateur), *La santé : Sport de haut niveau : Éducation physique*, Paris, Éditions Revue EPS, 2008.

d'accroître l'équité et d'améliorer leur qualité de vie²⁰. » Le recours à l'*empowerment* favorise le développement du sentiment individuel d'efficacité pour une meilleure prise en main de sa santé. Dans ce processus, la confiance en soi est améliorée « dans la prise d'initiatives visant à instaurer un changement et dans la mise en place d'actions destinées à transmettre de nouvelles compétences²¹. » En s'appuyant sur les ressources de la communauté, cette dernière est considérée par chaque individu comme faisant partie du système de transformation pour gagner en autonomie et en décision d'action. Ce type d'application permet d'élaborer des actions propres à la culture et aux problématiques de la population cible.

L'*empowerment* pouvant être psychologique, organisationnel ou communautaire, cette identification est donc à réaliser en amont, afin que les programmes de promotion de la santé deviennent des outils applicables par la communauté. La base de la pyramide d'accompagnement dans la santé mentale, indiqué par l'Oms, est le soin de soi, utile à tout un chacun dans la gestion de son quotidien.

Aujourd'hui, la représentation de la santé mentale, en cours de démocratisation, s'invite dans les institutions professionnelles. En effet, depuis des décennies, après l'introduction de l'ergonomie au travail pour améliorer la santé physique des employés, leur santé mentale est aussi devenue un axe sur lequel il a été légiféré, pour la prise en compte de l'émergence des risques psychosociaux. À ce propos, l'Institut national de recherche et de sécurité (Inrs) a élaboré un document unique à destination des entreprises, pour leur permettre d'évaluer les risques psychosociaux dans leur structure²². Bien que cet outil reste difficile à mettre en place – au vu des exigences de répartition à long terme et de la quantité d'informations et de temps à fournir – le contenu donne un axe de réflexion aux structures. Ces risques au travail concernent les conditions de stress, les violences internes et externes « induites par l'activité elle-même ou générées par l'organisation et les relations de travail. » En ce sens, le document unique permet d'évaluer, après identification propre des risques au sein de la structure, les conditions d'expositions auxdits risques. À cela s'y ajoutent les risques professionnels affectés aux exigences des postes de travail.

²⁰ Pour davantage de détails, lire l'article sur Nina Walterstein et Noelle Wiggins « L'empowerment améliore l'état de santé de la population, La santé en action » [PDF], in *dossier Empowerment des jeunes*, n° 446, décembre 2018, <https://santepubliquefrance.fr>, pp. 10-14.

²¹ *Op. cit.*, p. 2.

²² Un document édité par l'INRS et présenté par Sandrine Guyot, Valérie Langevin, Anne Montagnez, « Risques psychosociaux et document unique, Vos questions, nos réponses » [PDF], in *Institut National de Recherche et de Sécurité*, 2013, www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/TI-ED-6139/ed6139, consulté le 14/09/2019.

Des « propositions d'actions visant au mieux à supprimer ces risques sinon à les réduire » permettent alors de réguler les facteurs de risques (environnement, relation et charges de travail). De cette façon, la préservation de la santé physique et mentale des salariés, employés et acteurs de l'entreprise pourra conduire à un plan d'actions.

Cependant, une étude menée par Paula Nестea²³, sur l'utilisation du document unique au sein des entreprises, a montré les blocages inhérents à cette mise en évidence de problèmes et de sens donné à ce cadre psychosocial. Il en ressort que la représentation de la santé mentale reste marquée par le fait d'être atteint de problèmes psychiatriques. Sa thèse témoigne de la difficulté d'application de la réglementation en matière de risques psychosociaux, tant au niveau de la compétence de ceux qui cherchent à l'appliquer, qu'au niveau de la représentation de ce modèle de document, rendu obligatoire par la législation. Bien que l'intérêt de ce document soit tourné vers la prise en compte des difficultés humaines dans l'entreprise, son application ne témoigne d'une adaptation que peu faisable, aussi bien dans le temps que dans les résultats.

Barnay Thomas²⁴ explique comment la mise en application des risques psychosociaux serait à pratiquer dès le début de la carrière professionnelle, afin de limiter la consommation exponentielle des médicaments une fois le travailleur est à la retraite. Il stipule que :

« Les résultats économétriques attestent du rôle négatif des conditions de travail sur la santé physique et mentale des retraités avec un lien avéré entre contraintes physiques et santé physique d'une part et RPS (risques psychosociaux) et santé mentale (incluant la consommation d'antidépresseurs et de somnifères) d'autre part²⁵. »

Il importe de souligner que les risques psychosociaux sont des indicateurs significatifs de la mise en évidence de la qualité de la santé mentale liée au travail. De nos jours, de l'ancien au nouvel employé, du bas de l'échelon au haut cadre, tous les acteurs sont touchés par une santé mentale qui se détériore face aux facteurs liés aux risques psychosociaux (stress, violences internes et externes). Comme l'expliquent Thomas Barnay et Éric Defebvre, « du fait de variables sociodémographiques peu discriminantes, le risque psychosocial est réparti de façon

²³ Paula Nестea, *Prévenir les risques psychosociaux permet-il de préserver la santé au travail ? : une analyse par les théories de l'auto-détermination et du sensemaking* [PDF], thèse dirigée par Emmanuel Abord De Chatillon, <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01785663>, consulté le 07/03/2019.

²⁴ Thomas Barnay, Éric Defebvre, « L'influence des conditions de travail passées sur la santé et la consommation de médicaments auto-déclarés des retraités » [PDF], in *Direction générale du Trésor, « Économie & prévision »*, 2018/1 n° 213, pp. 61 à 84, <https://www.cairn.info/journal-economie-et-prevision-2018-1-page-61.htm>, consulté le 14/09/2021.

²⁵ Thomas Barnay, Éric Defebvre, *op.cit.* p. 3.

homogène dans la population (aucune différence entre les hommes et les femmes, peu selon l'âge ou le niveau de diplôme)²⁶. »

L'étude qu'ils ont menée sur les retraités démontre que les contraintes physiques et psychosociales, liées au travail, agissent significativement sur la santé, aussi bien physique que mentale, alors que les contraintes physiques seules n'ont pas d'effet corrélé sur la santé mentale voire sur la consommation de médicaments.

Voici un extrait de la partie des résultats concernant le lien entre le niveau de diplôme et la santé mentale :

« [...] la dotation initiale en capital humain est déterminante sur la santé mentale. Un niveau d'études supérieur (par rapport à une absence d'études) apparaît particulièrement corrélé à la dépression (baisse de 80% de la probabilité d'en déclarer). Les caractéristiques du parcours professionnel sont aussi des éléments déterminants de la santé mentale à la retraite. [...] Les femmes apparaissent très fragilisées du point de vue de leur santé mentale puisque leur risque est très significativement accru pour les EDC [épisodes dépressifs caractérisés], les TAG [troubles anxieux généralisés] et la consommation d'antidépresseurs par rapport aux hommes²⁷. »

Cette étude ne comporte que des mesures liées à l'hétérogénéité de la population choisie, et ne représente pas non plus tous les retraités français. C'est néanmoins une mise en lumière de la corrélation entre les risques psychosociaux et la santé mentale.

Notons que la pression mentale est liée au rendement acharné de la personne en activité, mais aussi à un système économique qui se base sur la croissance matérielle et sur les produits éphémères mettant à concurrence des nouveautés périssables rapidement. Des femmes, par exemple, qui se battent pour justifier de leur compétence plus que de leur physique, participent à cette pression sociale qui engendre des carences dans la santé mentale chez elles. D'une façon générale, des hausses de burn-out, de stress et de suicides ont conduit à remobiliser les ressources humaines sans, pour autant, diminuer les exigences de productivité. Aussi serait-il utile et intéressant de mener une étude sur la corrélation entre la fréquentation des salles de sport ou des associations de loisir, par les hommes et les femmes, d'une part, et de l'autre la gestion du stress inhérent à ces pressions sociales.

La santé physique et la santé mentale, se cultivant au travers d'habitudes de vie qui transitent par la conscientisation des actions jusqu'à l'acquisition de l'automatisme du rituel par

²⁶ *Ibid.*, p. 8 où il est question de l'urgence de prendre en compte les risques psychosociaux dans la santé mentale.

²⁷ *Op. cit.*, p. 14.

le pratiquant, pour ce faire, les disciplines telles que Triballens' restent des activités d'auto-éducation à ces deux formes de santé : physique et mentale.

La pratique physique réalisée avec le ballon (*swiss ball*²⁸) donne déjà des résultats importants dans le cadre de la rééducation physique et de la physiothérapie. À ce sujet, Carrière Beate propose des applications et des exercices cliniques avec le *swiss ball* qui permettent d'obtenir une meilleure posture physique²⁹. La méthode *Pilates*³⁰ est aussi basée sur un travail de conscience de soi en passant par le corps.

Dans le domaine chorégraphique, des méthodes telles que la *gestalt therapy*³¹ ou encore la danse thérapie, proposent, au pratiquant, la mise en mouvement spontanée du corps, en laissant libre cours à l'improvisation.

En la matière, Couderc Bruno a étudié cette notion de l'instant présent, lors d'une performance d'improvisation qui, en danse contemporaine, se vit telle une capacité d'être dans *l'awareness* (la conscience du corps dans l'espace). Ce corps, animé par l'âme qui l'habite, est en interaction constante avec son environnement. Selon le contexte, Dupuis Michel³² explique, dans un cadre anthropologique par exemple, que la façon dont le corps est vécu dépend de son utilisation diversifiée ; cela va du corps esthétique au corps sujet, gérant cette dualité entre plaisir et douleur. Il en découle une identité corporelle qui voyage de façon spécifique à travers cette culture du corps. En France notamment, nous l'avons vu, les ministères de la santé et du sport pensent l'activité physique individuelle ou collective comme étant un moyen d'accès à la santé physique. Il en résulte un ensemble d'outils d'évaluation de la condition physique qui sont applicables dans les écoles, les associations sportives de loisir et de compétition, mais aussi dans les structures sportives spécialisées. Ces moyens d'évaluation se réalisent par le biais de tests physiques et de questionnaires estimant la qualité de bien-être nécessitant la pratique d'une activité physique. Il s'agit là des outils transversaux qui peuvent ou pas être utilisés par l'éducateur, le professionnel en charge de l'évaluation de la santé. Agir pour sa santé, c'est prendre en compte les actions à mener individuellement et collectivement. La responsabilisation

²⁸ Swiss ball : Ballon destiné au départ à la physiothérapie. Il est de plus en plus utilisé dans le travail de renforcement des muscles profonds.

²⁹ Pour en savoir plus, lire Beate Carrière, *The swiss ball, Theory, basic exercises and clinical application* [Version Éditions Kindle], Foreword by V. Janda, with a contribution by Renate Tanzberger, Berlin, Heidelberg, New York, Éditions Springer, 1998.

³⁰ Pilates : pratique de conscience des muscles posturaux et profonds qui s'effectue lentement et respecte six principes d'exécution.

³¹ Gestalt therapy : Approche thérapeutique conduisant à se responsabiliser dans le moment présent par l'expérience.

³² Michel Dupuis, *Philosophie et Anthropologie du corps. Cours introductif pour les formations aux métiers du soin et de la santé.*, Paris, Éditions Seli Arslam, 2015.

individuelle au travers de ses actes et les conditions d'accès aux moyens *ad hoc* sont multifactorielles, dont le microcosme et le macrocosme constituent le maillage.

Si ce qui est en dehors de nous (le macrocosme) vit aussi en-dedans de nous (le microcosme), cette partie invisible peut donc être matérialisée par les réactions visibles induites par nos actions. C'est ce que Pierre Théliard-de-Chardin décrit en termes de dedans des choses, considéré comme étant une masse microscopique consciente, reliée par l'énergie, qui génère le mouvement en nous. Cette conscience se manifeste comme « propriété cosmique de grandeur variable, soumise à une transformation globale ³³. »

Bien que l'énergie de ce qui se passe à l'intérieur de l'homme reste différente de celle rendue visible par la matière, les deux énergies semblent indissociables. Par conséquent, « les deux énergies, physique et psychique, répandues respectivement sur les deux feuillets interne et externe du Monde, ont dans l'ensemble, la même allure. Elles sont constamment associées et passent en quelque façon l'une dans l'autre³⁴. »

Voici donc un processus d'apprentissage qui s'opère dans le temps, pour tout être souhaitant bénéficier d'une meilleure santé physique et mentale. Cela demande de la régularité, mais aussi une pédagogie adaptée aux modes de fonctionnement de chaque être et une certaine conviction à pouvoir atteindre les objectifs et buts que l'on se fixe.

Dans le cadre de l'apprentissage, différents modèles explicatifs, tels que le behaviorisme³⁵, le cognitivisme ou encore le constructivisme permettent de définir les conditions d'apprentissage. La réussite passe par une relation efficace entre l'apprenant et le formateur, également dénommé l'enseignant ou le professeur.

Les recherches en sciences cognitives proposent de nouvelles approches intégrant l'environnement de l'individu, qu'il soit social, culturel ou physique. Sur ce plan, je m'appuierai sur le modèle socio-cognitif de l'apprentissage prôné par Bandura³⁶. Ce dernier traite du sentiment d'efficacité qui lie la motivation, la rétention et l'attention, en vue d'atteindre

³³ Pierre Teilhard de Chardin, *Le phénomène humain* [En ligne], Un document produit en version numérique par Pierre Palpant, bénévole, dans le cadre de la collection : “ Les classiques des sciences sociales ” fondée et dirigée par Jean-Marie Tremblay, professeur de sociologie au Cégep de Chicoutimi, Une collection développée en collaboration avec la Bibliothèque Paul -Émile Boulet de l'Université du Québec à Chicoutimi, Édition électronique réalisée par Pierre Palpant, bénévole, Paris, <http://www.freepdf.info/index.php?post/2012/03/04/Teilhard-de-Chardin-Pierre-Le-phenomene-humain>, consulté le 17/05/2017.

³⁴ *Ibid.* p. 32.

³⁵ Le behaviorisme est une théorie de la psychologie qui définit les mécanismes humains comme étant des réponses automatisées par des conditionnements entre stimulus et réponse.

³⁶ Le sentiment d'efficacité développé par Bandura sera développé plus loin dans le chapitre traitant de l'apprentissage.

certains buts, y compris l'attitude d'un sujet face à l'échec. Ce sentiment d'auto-efficacité a un lien étroit avec l'estime de soi qui apparaît au quatrième niveau de la pyramide de Maslow.

Selon Maslow, avant d'atteindre l'épanouissement personnel (qui serait donc en lien avec la santé physique et mentale), l'être humain doit d'abord satisfaire ses besoins physiologiques. Cela devrait commencer par la satisfaction du besoin de sécurité avant celui d'appartenance, qui le conduira, ensuite, à l'estime de soi³⁷. Évoquant la satisfaction de ces besoins, Breuning Graziano Loreta³⁸ parle de la libération des hormones du bonheur que sont : la dopamine, l'ocytocine, la sérotonine et l'endorphine, qui favorisent le bien-être, et donc, la santé physique et mentale. Cela se réalise par le processus hormonal, qui active les émotions, lesquelles traversent l'homme intérieur, avant de se manifester dans ses attitudes comportementales visibles. Dans ce cheminement, l'apprentissage des cycles, des rythmes, des processus, associés aux mélodies musicales, bercent les conditions d'atteinte de la santé.

En effet, la musique joue aussi un rôle fondamental dans l'expression des émotions. Abordant le sujet, Kolinsky Régine, Morais José et Peretz Isabelle³⁹ le démontrent dans une approche neuro-cognitive des relations de la musique avec le langage et les émotions. Comte Emmanuel⁴⁰, lui, aborde plutôt l'influence de la qualité des sonorités sur la santé et le développement personnel.

On le sait aussi, la musique peut engendrer un pouvoir thérapeutique, tant la création musicale ou artistique est positivement inspirante pour l'humanité. Lorsque l'écoute de la musique commence, le corps se synchronise et se prépare à entrer dans une symbiose auditive et kinesthésique dont s'en suivront les gestes effectués. Puis, le langage du corps s'affine par la qualité des mouvements appris.

De l'imitation gestuelle à l'appropriation motrice, les codes musico-chorégraphiques en Dans'at et Triballens' nécessitent de développer ce contact avec soi, ce, en confiance et en libération des blocages, pour assurer justesse et vitesse d'exécution appropriée. À ce propos,

³⁷, Abraham Maslow H, *A theory of human motivation* [Version Édition Kindle], USA, Éditions Start publishing LLC, [Version Éditions Kindle], 2014.

³⁸ Pour davantage d'explicitation, cf. Dr Michel Lallement, *Les 3 clés de la santé* [Version Éditions Kindle], Paris, Éditions Mosaïque-santé, Collection vérités, 2014, n.p.

³⁹ Régine Kolinsky, José Morais, Isabelle Peretz (dir.), *Musique, langage, émotion. Approche neuro-cognitive*, Textes issus du XXX^e Symposium de l'Association de psychologie scientifique de langue française (APSLF), Rennes, Éditions Presses universitaires de Rennes, Collection Psychologie, 2010.

⁴⁰ Emmanuel Comte, *Le son des vibrations, influence des sons et de la musique sur la santé et le développement personnel*, Escalquens, Éditions Dangles, 2015.

Le Run Jean-Louis⁴¹ stipule, dans un article traitant de l'intersubjectivité et de l'empathie, que « la musique ou la danse permettent de réactiver la dynamique du processus intersubjectif pour favoriser une affirmation subjective ». C'est dire que le rapport d'imitation à l'autre induit des comportements adaptés ou non à des situations qui sont soumises aux automatismes réactionnels.

Les XVIII^{èmes} Journées scientifiques en musicothérapie, qui ont eu lieu à Paris les 29 et 30 novembre 2002, traitent du geste musical chez le musicien⁴². L'exemple du style oriental a été explicité comme prenant sens dans la mise en mouvement qui précède la création sonore. Il apparaît que « le corps des musiciens est mis en jeu avant même la première note, [...] lorsque l'instrument vient s'intégrer harmonieusement au corps, premier outil du musicien, il peut porter le chant intérieur de celui-ci. » Cette gestuelle prépare donc l'intégration d'un nouvel élément sensoriel qui, lui, agit en résonance avec l'émotion se créant dans la future relation musicale sous-jacente. L'accueil des émotions induit alors un comportement efficace ou non aux conditions d'apprentissage. Tout cela s'apprend, se développe et se cultive par le biais d'entraînements spécifiques ou d'occasions circonstanciées. La richesse des méthodes, pour optimiser le mieux-vivre en société, s'articule dans les outils du développement personnel qui, désormais, s'institutionnalise de plus en plus.

Pour cette étude, l'un des champs du développement personnel exploré est celui proposé par la programmation neuro-linguistique (Pnl) de Richard Bandler et John Grinder. Ils modélisent l'impact des croyances, des valeurs, de l'identité, de la confiance en soi, mais aussi de l'estime de soi et de son être dans l'amélioration individuelle de la santé mentale.

En la matière, la base des thérapies comportementales s'établit sur la prise de conscience des systèmes, qui sont vécus comme des obstacles, et c'est là un des moyens d'accès au bien-être, au mieux-être et à la santé mentale. D'autres approches, dont celle sur la cohérence cardiaque et le changement d'attitude, développée par Amy Cudy⁴³, servent également ici de références théoriques essentielles.

⁴¹ Jean-Louis Le Run, « Intersubjectivité et empathie : les miroirs, la musique et la danse » [PDF], in *Enfances et psy*, Éres, n°62, 2014/1 <https://www.cairn.info/revue-enfances-et-psy-2014-1-page-16.htm>, consulté le 15/09/2019.

⁴² L'un des thèmes du colloque explore le travail corporel qui précède la musique. Lire Colloques, « Corps en musique et en musicothérapie » [En ligne], in *Le carnet psy, XIII^{èmes} Journées Scientifiques de Musicothérapie*, 2003/2n°79, Éditions Cazaubon, <https://www.cairn.info/revue-le-carnet-psy-2003-2-page-23.htm>, pp. 23-27, Paris, 29-30 novembre 2002, consulté le 15/09/2019.

⁴³ La force intérieure se déploie par un changement d'attitude comportementale. Tel un levier, activer un meilleur placement du corps, en faisant « comme si », déclenche une motivation à permettant de mieux atteindre ses objectifs. Pour de plus amples explications se référer à Amy Cudy, *Montrez-leur qui vous êtes. Modifier votre attitude corporelle pour atteindre vos rêves* [Version Éditions Kindle], n.d.n.p.

Dans le domaine de la rééducation et des activités du bien-être, l'utilisation du ballon *swiss ball* est un outil phare pour le renforcement des muscles de la stabilisation. Des études basées sur l'application des exercices sur ballon pendant 16 semaines montrent que le rendement est supérieur dans la force développée chez les patients atteints de spondylarthrite ankylosante⁴⁴. Les résultats favorisant l'amélioration de la posture, de la proprioception et de la sollicitation musculaire supérieure ne sont plus à démontrer. Les différentes disciplines développées en utilisant le *swiss ball* dans leur champ d'activités (*Pilates, Fitball, Swiss Ball...*) restent d'excellents moyens de développer la santé physique, par l'amélioration de la posture et de l'équilibre.

L'éducation à la santé est subdivisée en trois niveaux, ce, selon les caractéristiques des publics concernés. Le premier niveau s'articule autour de la prévention primaire qui a pour objectif de sensibiliser les personnes aux bases de la santé. Le second, qui concerne la prévention secondaire, est destinée aux personnes malades et devant suivre un traitement approprié. Le troisième niveau est celui de la prévention tertiaire. Il est assujéti aux personnes sortant de maladie et qui doivent éviter les rechutes. Dans l'éducation à sa santé, se rendre autonome concerne donc les trois niveaux de prévention⁴⁵.

En Dans'at et Triballens', l'intérêt est particulièrement porté sur la prévention primaire dans cette thèse. Ces disciplines se structurent de façon à pouvoir sensibiliser les publics au bien-être, par le biais de la promotion générale de leurs bénéfices sur la santé physique et mentale. En outre, les deux disciplines peuvent avoir spécifiquement de l'impact sur certains problèmes de santé et servir les moyens de prévention appropriés.

Lors d'un séminaire sur la santé mentale, organisé par le Conseil intercommunal de la santé mentale (Cism), le 27 mai 2019, au Centre hospitalier de Cayenne, la distinction a été faite entre la promotion et la prévention. La promotion indique un moyen de sensibilisation qui reste global alors que la prévention se rapporte à la mise en place d'ateliers destinés à un public spécifique (entre autres public obèse, public atteint de stress limitant, etc.). L'objectif visé est

⁴⁴ Marcelo Cardoso De Suza et al. (dir.), "Swiss ball exercises improve muscle strength and walking performance in ankylosing spondylitis : a randomized controlled trial" [PDF], in *Revista brasileira de reumatologia*, 2017;57(1):45–55, 2016 elsevier editora ltda, <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>, consulté le 11/12/2017.

⁴⁵ Asumpta Ndengeyingoma, Carolyne Dufresne, *Perception des patients pouvant influencer l'autonomisation en lien avec l'éducation à la santé tertiaire ainsi que les stratégies potentiellement autonomisantes : analyse de synthèse interprétative critique*, n° 3, vol. 6, Issue 3, 2014, p. 41, <https://uottawa.scholarsportal.info/ottawa/index.php/aporia/article/view/2840/3168>, consulté le 13/06/2019.

de permettre à toute personne, le souhaitant, d'acquérir des automatismes physiques, cognitifs et émotionnels, en lien avec sa santé physique et mentale.

L'approche proposée au travers du Triballens' et de la Dans'at reste en adéquation avec la quête et la réalisation active d'un bien-être sur la santé physique et mentale par la population.

Pour cela, la mise en application des bases théoriques de la santé physique et mentale a nécessité préalablement, non seulement une réflexion méthodologique, mais aussi des moyens et des outils à créer pour occasionner un apprentissage optimal. Dans cette approche, il importe que l'apprenant utilise sa pleine conscience comme mécanisme d'éveil pour assurer l'organisation des apprentissages⁴⁶. Cela permet à l'apprenant de stimuler et d'enraciner, au mieux, la stabilisation de nouvelles habitudes. C'est pour cela, qu'un débutant en Triballens' fera avant tout des mouvements lents, afin que le rythme d'exécution facilite l'apprentissage de la focalisation sur ce qui lui permet de réussir. Les habitudes attentionnelles⁴⁷ induisent la qualité de justesse dans le placement du corps, de l'énergie et de l'intention. La Dans'at étant une activité d'expression de soi, la part de spontanéité développée ici engendre, de la part de l'apprenant, une exploration de ses attitudes dans son propre espace de vie. La majorité des rythmes et des mouvements, restant néanmoins rapides, sont enchaînés de façon à limiter la réflexion pour laisser place à la confiance immédiate du pratiquant en son corps.

S'éduquer à la santé, dans le cadre de la prévention primaire, c'est prendre conscience du changement à mettre en place et d'en saisir les tenants et les aboutissants. La perception qu'une personne a de son implication dans sa santé dépend de son champ de connaissance et du degré de sa volonté à agir. Produire des effets favorables sur sa santé physique et mentale, en passant par l'exploitation de l'art physique associé à une musique et un vocabulaire adapté, restent une voie enrichissante à modéliser.

Le Triballens' peut être classé parmi les arts internes⁴⁸. Ici, la part de créativité consacrée aux entraînements permet au pratiquant de développer son imagination, tout en ayant confiance en ses propres capacités physiques et cognitives. Dans ce domaine, l'équilibre qui se joue agit sur de doubles polarités, telles que contraction/ relâchement, enfoncement/élévation ou encore contrôle/lâcher prise. Un trajet anthropologique⁴⁹, mené dans le domaine du Tao par Éric

⁴⁶ René La Borderie, Jacques Paty, *Éducation et sciences cognitives*, Paris, Éditions Nathan, 2006.

⁴⁷ Jean-Philippe Lachaux, *Le cerveau attentif : contrôle, maîtrise et lâcher-prise*, Paris, Édition Odile Jacob, 2013, p. 160.

⁴⁸ Par arts internes, on entend l'élaboration d'une conscience de soi prenant en compte les conditions du microcosme humain.

⁴⁹ Éric Caulier définit le trajet anthropologique comme étant le pont entre l'imaginaire (du monde intérieur de l'homme) et la matière (visible dans le monde extérieur et social). Pour aller plus loin, lire sa thèse, Éric Caulier,

Caulier⁵⁰, l'explique au travers de l'approche compréhensive. Autrement dit, les arts internes, tels que le Tao, utilisent l'imagination créatrice afin d'associer des consignes visuelles à la représentation de l'énergie qui circule dans le corps du pratiquant. Les représentations visuelles se basent sur la « dichotomie des régimes principaux de l'imaginaire : jour/nuit, ciel/terre... », tandis que les mouvements du Tao se fondent sur la compréhension de l'alignement des forces menant au développement de la force, ce, avec peu d'effort. L'énergie ainsi générée part du centre du corps, plus exactement du périnée, pour remonter ensuite vers le sinciput et finir au niveau des membres. Aussi considère-t-on que ce qui est à l'extérieur de l'homme, se vit aussi à l'intérieur de son être.

Dans ce domaine, les arts chinois, par exemple, puisent leur science de l'énergie dans cette analogie entre le microcosme et le macrocosme. À ce sujet, Caulier Eric relate les propos de Zhang San Fong, fondateur du Taijiquan et explique ainsi la force de l'intention dans les mouvements : « Le pratiquant qui a suffisamment exercé son corps découvre qu'une légère modification de l'intention modifie la distribution des forces, la répartition des points d'appui, la localisation du centre. »

Pour le pratiquant, l'intention prend donc sens dans la prise de décision à agir avec un certain dynamisme, à déployer son corps dans l'espace en ayant conscience du meilleur endroit où il se place. Parvenir à un tel niveau de maestria en Triballens' n'est possible que si la focalisation sur l'intention de rester sur le ballon s'opère par l'apprenant. En Dans'at, la part de la spontanéité dans certains codes chorégraphiques permet d'agir autrement sur la créativité de l'exécutant. Ici, l'intention est régie par des onomatopées qui en impulsent par ailleurs la qualité gestuelle.

C'est dans le développement de l'art d'être à l'aise avec soi-même, lorsque rien ne lui est imposé, que l'apprenant augmente son potentiel créatif. Sur la base de cette considération, Susan Leigh Foster⁵¹ établit un lien avec le rôle de l'improvisation dans la danse expérimentale contemporaine. Dans les années 1960, le recours à la spontanéité sur scène était proposé pour réorganiser le processus créatif autour de l'improvisation immédiate. Cette approche s'oppose

Contribution interculturelle à l'étude de modélisations de l'agir créatif contemporain, Thèse de doctorat, Université de Nice-Sophia Antipolis, 2012, (479 p.), p. 72.

⁵⁰ Éric Caulier, « Trajet anthropologique, Corps taoïste et sciences cognitives. Approche compréhensive » [PDF], in *Sociétés*, De Boeck supérieur, n°123, pp.65-72, <https://www.cairn.info/revue-societes-2014-1-page-65.htm>, consulté le 23/06/2019.

⁵¹ Susan Leigh Foster, « Improviser l'autre : spontanéité et structure dans la danse expérimentale contemporaine » [PDF], Traduit de l'Anglais par Jean-Pierre Vidal, in Michel Fevre, Isabelle Ginot, Isabelle Launey, in *Protée, Danse et altérité, Théories et pratiques sémiotiques*, vol. 29, n°2, automne 2001, pp.25-37, <https://www.erudit.org/en/journals/pr/1900-v1-n1-pr2786/030623ar/abstract/>, consulté le 14/06/2020.

à la mise en scène d'une danse structurée. La possible participation du public à cette expression artistique improvisée rendait accessible l'espace de scène créée entre les danseurs et le public. Le niveau du résultat performanciel de l'acteur était sous-jacent à sa capacité à exprimer, de façon authentique, ses sensations du moment. Puis, au début des années 1970, Paxton Steve développa le concept de *contact improvisation*, fondé sur l'improvisation réalisée à travers une gestuelle chorégraphique qui déstructure les « codes spatiaux et corporels ».

La volonté de placer de l'improvisation dans un cadre structuré est d'inspiration jazzistique, dont l'un des précurseurs est Louis Armstrong. Lors d'une scène musicale, avec ce dernier, ceux qui l'accompagnaient se devaient d'être capables de rester, dans l'instant présent, tout en se rappelant des passages musicaux improvisés et déjà joués. Le passé, le présent et le futur se jouaient ainsi sur scène en ces instants d'improvisation respectant le rythme du jazz.

« Pour donner forme à la progression de ses solos, Armstrong, aussi bien que ceux qui l'écoutaient, devaient nécessairement occuper pleinement l'espace de l'ici-maintenant, d'où naissait le neuf, mais ils devaient aussi se souvenir du passé [...], et ils accueillaient aussi le futur qui s'ouvrait devant eux, dans l'attente d'être composé⁵². »

C'est dire que cette capacité de fusionner les ressentis de chacun émane d'un rapport de mise en confiance aussi bien en soi, qu'en l'autre. Artistiquement, suivre une codification ou composer spontanément participent de deux énergies qui nécessitent un mode d'apprentissage spécifique. C'est apprendre à suivre et à se laisser aller, tout en faisant confiance à ses capacités et à celles des autres.

Dans un article de Cécile Léonardi⁵³, son regard porté sur l'analyse de Sylvia Faure concernant les modes d'apprentissage de la danse, relève des points essentiels des conséquences d'un enseignement basé sur la singularité disciplinaire ou la spécificité d'un domaine précis. Par discipline, Sylvia Faure entend le fait de proposer en danse classique, par exemple, une gestuelle académique bien définie et qui doit être reproduite à l'identique. Par cette obligation technique, les mouvements sont répétés, et le professeur corrige alors les placements afin d'accéder à la forme juste de départ. Par cette méthode, Cécile Léonardi évoque que l'exigence de l'imitation impliquée permet de maîtriser un geste sans contrôle cognitif. La forme apprise est reproduite de façon « quasi-mécanique », pour en assurer virtuosité et dissimulation de

⁵² Susan Leigh Foster, *op. cit.*, p. 29.

⁵³ Analyse de Cécile Léonardi sur la théorie de Sylvia Faure, « Apprendre par corps. Socio-anthropologie des techniques de danse » [PDF], in *Sociologie de l'Art*, 2003/1-2 (Opus 1&2), Paris, La Dispute, 200, Éditions L'Harmattan, <https://www.cairn.info/vue-sociologie-de-l-art-2003-1-page-189.htm>, pp. 189-194, consulté le 07/09/2019.

l'effort. *A contrario*, dans le cas singulier, tel que développé en danse contemporaine, l'appropriation technique des compétences se personnalise au travers d'une représentation subjective des mouvements et de leur symbolique. Dans ce processus, l'apprentissage de ses sensations, par le biais du mouvement « aiguise les perceptions kinesthésiques » qui accroît les capacités d'adaptation sur scène, de l'exécutant, ce, quand bien même la gestuelle intégrée serait instable. Par conséquent, et comme le précise Cécile Léonardi :

« Plus un contexte est formel et routinier, plus la mémorisation est stable et la réactivation des gestes assurée. [...] Plus les techniques et les modes de transmission dont elles font l'objet sont variés, plus l'incorporation est plurielle et la mémorisation relative⁵⁴. »

En Dans'at, cette part de singularité disciplinaire prend sens dans la logique de spontanéité de son être exercée par l'apprenant, logique qui est à développer auprès de chaque pratiquant. Dans cette démarche, certains exercices se basent sur le ressenti de chacun, lui permettant ensuite d'accéder à l'appropriation des gestuelles techniques nécessaires. À ce propos, la Dans'at est régie par des codes chorégraphiques, grâce auxquels le pratiquant occupe pleinement sa place dans son espace de performance scénique, tout en étant en lien avec les autres. Il en est notamment ainsi de l'exemple du *carré Dans'at*⁵⁵ qui sera développé plus loin dans son aspect organisationnel. La prise en compte de l'ici et du maintenant se renforce des actions passées, pour permettre à l'exécutant de mieux structurer ses actions futures. C'est aussi là une façon d'observer l'impact de son engagement dans sa relation aux autres. Sur scène, chaque personne occupe une place spécifique, ce qui crée la forme de la structure. En revanche, tout déplacement sans prise en compte de cette forme ou intention désorganise le système. Une telle implication de tous les acteurs induit une prise de conscience de soi et des autres dans l'espace qu'ils partagent.

En Triballens', certains mouvements sont d'abord codifiés de façon spécifique, tout en prenant en compte la morphologie, l'état de santé et les capacités du pratiquant. Par exemple, un placement de base pourra donner lieu à ce que j'appelle la "*progression*"⁵⁶ de la technique de départ, en usant de créativité ou de bagage technique conséquent, pour évoluer sur le ballon. Un va-et-vient a lieu aussi bien entre les perceptions sensorielles et la proprioception qu'en lien

⁵⁴ Cécile Léonardi, *op. cit.*, pp. 6-7.

⁵⁵ Le carré Dans'at est un exercice en Dans'at au sein duquel l'espace défini entre soi et les autres induit une implication corporelle et cognitive dans le groupe.

⁵⁶ En Triballens', la désignation d'une progression donne au pratiquant la responsabilité de créer son propre enchaînement en lien avec ses savoirs et son ouverture sur le résultat inattendu de sa création.

avec les ressentis et les stratégies d'action. Les mouvements sont tantôt appris par le biais de l'accompagnateur, tantôt par l'élève, qui se doit de chercher les moyens d'y parvenir seul. Ainsi, la nouveauté peut ne pas être enseignée, dans sa quête de la gestuelle idéale, pour permettre au pratiquant de réfléchir et de s'auto-évaluer, afin d'aboutir à la solution la plus adaptée.

Dans ce processus, l'apprentissage passe par le biais des intelligences multiples. Il en a résulté, entre autres, l'enseignement développé par Howard Gardner dont la théorie se répand désormais, de plus en plus, dans les nouvelles voies de la pédagogie dite « d'apprentissage bienveillant et porteur », que Joseph Chbat met en lumière⁵⁷. Il explique que le système scolaire formate à ce qu'il appelle une « rentabilité socio-économique », dans le sens où elle axe sa réussite sur la performance logico-mathématique et langagière.

L'école classique ne porte pas l'accent sur les intelligences intrapersonnelle et interpersonnelle. Pourtant, la qualité relationnelle dépend bien de cette capacité à entrer en relation avec soi et avec l'autre. Les formations académiques, donnant accès aux diplômes, aux savoirs et savoir-faire, ne prennent quasiment pas en considération le savoir-être, car, peu quantifiable. Ces intelligences (interpersonnelle et intrapersonnelle) sont regroupées sous le terme d'intelligence émotionnelle. C'est une compétence relationnelle favorisant une gestion émotionnelle davantage adaptée aux situations vécues. Les sanctions, punitions et récompenses laissent place à l'écoute, aux propositions d'actions porteuses et à la communication bienveillante.

Les émotions participent à la réussite ou, au moins, à la volonté de réussir d'un individu. Joseph Chbat rajoute que les facteurs émotionnels nourrissent la perception positive de soi-même, l'optimisme, le bien-être, l'empathie, la vision positive d'autrui, l'esprit d'équipe et le leadership. Ces différents facteurs sont bien loin des facteurs intellectuels évalués par les tests du quotient intellectuel (Qi). Par conséquent, l'intellectuel et l'émotionnel seraient à combiner pour parvenir à un meilleur équilibre entre les temps de réflexion et les vécus émotionnels. Des intelligences multiples, on compte aussi les intelligences musicale et kinesthésique. Le rapport musique et gestuelle facilite la mise en mouvement des modifications comportementales et cognitives favorables à la santé physique et mentale d'un individu. C'est en tenant compte de ce postulat que, le Triballens' et la Dans'at alternent les temps de travail corporel, avec et sans musique, dans une (re)découverte de soi en action.

⁵⁷ Joseph Chbat, *Mettre ses émotions au service de la réussite* [PDF], Article Consortium d'animation sur la persévérance et la réussite en enseignement supérieur, <https://www.capres.ca/wp-content/uploads/2014/11/2009-01-26-émotions-au-service-de-la-réussite.pdf>, consulté le 08/09/2019.

Dans ce processus, la musique rythme les mouvements et induit dynamisme/vitesse ou calme/lenteur. Ici, la rythmique place l'apprenant en connexion avec sa mélodie intérieure et sa position corporelle dans l'espace-temps imparti. « Les différentes mises en jeu du corps dans le travail musical » donnent accès à une anticipation fine de la gestuelle, afin que les mouvements du corps soient vus comme faisant partie de la musique concernée. Une instrumentalisation de l'émotion musicale, véhiculée par les expressions corporelles, permet d'associer la gestuelle à l'un des instruments musicaux impliqués, aux rythmes ou à une des voix de la musique ou encore, d'en sortir puis d'y revenir, à l'instar de ce que se pratique dans le jazz de Louis Armstrong, dans ses débuts d'improvisations⁵⁸. Tout devient alors cycle, et réalisé avec des rythmes différents, selon les vitesses de croissance et de progression d'un système.

Le code musico-chorégraphique choisi, particulièrement en Dans'at, peut être appris sous forme aussi bien d'enchaînements que d'improvisations, dans l'instant imparti à cet effet. L'attitude associée à la musique dicte l'état d'esprit de l'apprenant. L'état d'esprit, tel que présenté par Carol Dweck⁵⁹, est soit de développement, soit fixe. L'optimisme ou le pessimisme sont déterminés par l'état d'esprit de celui qui souhaite se réaliser. L'interprétation donnée à une situation dépend du prisme avec lequel la personne analyse les faits. Si, par exemple, agir est une prise de risque inutile pour certains, il est, en revanche, un défi à relever pour d'autres. Cette variable conduit à une balance décisionnelle, incitant à continuer ou à abandonner ses efforts, ce, selon sa croyance à pouvoir devenir meilleur ou pas dans le temps. « Les gens avec l'état d'esprit de développement savent que cela prend du temps pour que le potentiel fleurisse⁶⁰. » Il est pertinent de prendre en compte l'état d'esprit des pratiquants en Dans'at et en Triballens', afin de proposer des outils leur permettant de passer d'un état d'esprit fixe à un état d'esprit de développement. D'autant plus que ces deux activités physiques ont un panel technique nécessitant précision, entraînement, effort et persévérance. Voici un extrait intéressant au sujet de la conception de l'effort et des stratégies comportementales sous-jacentes utilisées avec un état d'esprit fixe :

« [...] Dans l'état d'esprit fixe, vous ne prendrez pas le contrôle de vos capacités et de votre motivation. Vous espérez que votre talent vous mènera au succès, et quand ce n'est pas le

⁵⁸ La référence au Jazz reste pertinente dans cette part de spontanéité et d'occupation de l'espace de chaque musicien. Susan Leigh Foster, « Improviser l'autre : spontanéité et structure dans la danse expérimentale contemporaine » [PDF], Traduit de l'Anglais par Jean-Pierre Vidal, in, Michel Febvre, Isabelle Ginot, Isabelle Launey, in *Protée, Danse et altérité, Théories et pratiques sémiotiques*, vol. 29, N°2, automne 2001, pp.25-37, <https://www.erudit.org/en/journals/pr/1900-v1-n1-pr2786/030623ar/abstract/>, consulté le 14/06/2020.

⁵⁹ Carol S Dweck, *Changer d'état d'esprit. Une nouvelle psychologie de la réussite* [En ligne], Traduit de l'anglais (États-Unis) par Jean-Baptiste Dayez, Édition Mardaga, 2010.

⁶⁰ *Ibid.*, p. 38.

cas, eh bien, que pourriez-vous faire d'autre ? Vous n'êtes pas un chantier en cours, vous êtes un produit fini. Et les produits finis doivent se protéger, se lamenter et faire des reproches⁶¹. »

Croire en la capacité de changer de comportement, d'attitude ou de stratégie est une affaire d'état d'esprit, entre autres. Le questionnement porte alors sur la conception d'outils, favorisant l'accueil de l'échec, des efforts, des blocages et des émotions.

Une recherche alliant ethnomusicologie et psychologie de la musique, dirigée par Fernando Nathalie⁶², a tenté de comprendre le comportement musical humain. L'hypothèse de départ étant que les musiques agissent sur les émotions comme des universaux transculturels. La comparaison a été basée sur le rapport aux émotions entre un groupe de Pygmées africains et un groupe de Canadiens. Les Pygmées utilisent la musique pour être en lien avec la société et la nature. La joie est insufflée notamment par les chants, afin de rétablir la protection de la nature. Chez les Canadiens, et par extension, chez les Occidentaux, la musique renforce la manifestation d'une émotion. Elle est utilisée selon les circonstances pour appuyer l'émotion. Si chez les Pygmées la musique est particulièrement utilitaire, chez les Occidentaux elle est prioritairement esthétique. Pour la recherche, des répertoires musicaux, venant des deux cultures ont été enregistrés, puis écoutés par les deux groupes (40 Pygmées et 44 Canadiens). Chaque paire de sujets a écouté ensemble les musiques, lancées de façon aléatoire, hors contexte culturel, afin d'évaluer leur émotion par le biais d'un ipod. En plus de la réponse subjective de chaque participant, une évaluation objective basée sur l'analyse électrodermale a permis de rendre compte de la représentation musicale associée à l'émotion. De l'analyse des zygomatiques et des expressions faciales, il résulte que la fonction de la musique semble bien accompagner la circonstance pendant laquelle elle est performée. En Occident, l'émotion ressentie est surtout associée au style musical écouté, alors que chez les Pygmées, c'est plutôt une somme de circonstances qui amènent l'émotion. La musique reste alors une symbolique qui donne vie à l'émotion selon la culture. Bien que la réaction sensitive soit visible au test électrodermal, réalisée par les chercheurs en question, la réponse interprétative de l'émotion liée à ce qui est écouté reste, toutefois, vague chez les Pygmées. Voici un extrait des résultats

⁶¹ Carol S. Dweck, *op.cit.*, p. 122.

⁶² Le détail de l'expérimentation est donné dans cet article : Nathalie Fernando (dir.), « Musique et émotion, quand deux disciplines travaillent ensemble à mieux comprendre le comportement humain » [PDF], in *Anthropologie et sociétés*, vol. 38, n° 1, 2014, pp. 167-191, <https://id.erudit.org/iderudit/1025813ar>; consulté le 08/08/2019.

de leur recherche, qui met en avant des pistes sur le lien entre l'utilisation de la musique et la symbolique de sa représentation, associées aux habitudes culturelles :

« La différence que l'on note alors entre l'appréciation de la musique et le sentiment qu'elle est censée exprimer dans telle ou telle circonstance relève d'une conduite et d'une appréciation esthétique qui définit la fonction anthropologique de la musique. Chez les Pygmées, la musique détient une signification indépendamment du caractère sentimental culturellement reconnu pour telle ou telle circonstance (les Pygmées reconnaissent collectivement que le deuil est une circonstance extrêmement triste). Cela nous porte à croire, à ce stade de nos connaissances, que la principale fonction de la musique dans ce contexte est de "surmonter" des émotions et de provoquer des sentiments qui le permettent ⁶³. »

Porter son regard sur la symbolique musicale d'une culture permet donc de concevoir l'orientation qui a été donnée aux créations que sont la Dans'at et le Triballens'. Ces dernières portent, en elles, dans l'essence de leur mise en forme en Guyane, les associations des fréquences et des rythmes musicaux, donnant lieu à l'expression de l'expansion dynamique en Dans'at d'une part, et de la sérénité en Triballens', d'autre part. Dès que la musique se fait entendre, les corps s'activent en Dans'at, alors qu'en Triballens', à l'écoute de la musique, ce sont les corps qui se détendent et s'apaisent. Ici, le mouvement est pensé dans le registre de l'énergie interne à créer, puis, à développer et à répandre. Dans ce cadre, la corporéité musicale se définit selon l'objectif à rechercher dans le cheminement intérieur. Plus qu'une musique de fond, qui ne donnerait qu'une simple ambiance, la musique accompagne l'expression. Elle est en même temps un support aux affects favorisant les mises en action. Les rythmes et les styles musicaux, ainsi que les tonalités et les sonorités, sont utilisés pour générer une qualité d'intention qui accompagne la connaissance de soi, au travers des mouvements de l'exécutant.

En Dans'at, le rythme accompagne le pratiquant, aussi bien celui dicté par l'extérieur (support musical entendu), que celui généré intérieurement (par son rythme intérieur, sa coordination). En Triballens', le ballon accompagne le pratiquant, aussi bien dans les repères visuels et auditifs, pour rester en équilibre, que dans ses sensations, pour améliorer son équilibre. La musique, le ballon, les outils sous forme de vidéos, de cartes et d'autres supports encore, alimentant la symbolique de la conscience de soi, sont des instruments enrichissant le processus de conceptualisation.

⁶³ Fernando Nathalie, *op. cit.*, p. 20.

À ce propos, Pierre Rabardel⁶⁴ analyse la transformation du sens donné à un objet ou un symbole matériel voire à un instrument résultant de l'appropriation, de la conceptualisation et des mises en situation qui utilise l'instrument en question. Il nomme artefact, tout ce qui représente un objet matériel ou un objet symbolique. L'artefact correspond ainsi à « toute chose produite ou transformée par l'homme dans une visée finalisée⁶⁵. » Cet artefact, une fois élaboré par le sujet, devient un instrument. Cette transformation de l'artefact en instrument est nommée genèse instrumentale. L'instrument présente des contraintes et des possibilités d'action. Les contraintes sont liées aux limites d'utilisation de l'instrument et les possibilités d'actions, aux ressources de l'utilisateur. La création émerge dans la mise en mouvement de l'instrument au service d'un but. Par exemple, en Triballens', le ballon est l'instrument. Ses contraintes sont liées à sa forme ronde qui rend tous les mouvements instables. Il ne peut être placé sur toutes les surfaces, au risque de crever. Ses possibilités d'action concernent les placements du corps orienté vers des dynamiques athlétique, artistique et posturale. Il est possible, pour un individu, de réaliser une multitude de mouvements sur un ou plusieurs ballons seul, ou avec d'autres personnes. Cela permet de laisser place à la créativité, tout en prenant en compte les contraintes de l'instrument. La représentation symbolique de l'objet, correspondant aux défis à relever face au déséquilibre, offre des ressources concrètes à explorer, en pratiquant. Pierre Rabardel définit l'organisation de l'action du sujet sur l'instrument de schèmes d'utilisation. Dans le cadre éducatif, ce sont des schèmes sociaux d'utilisation. Le maniement du ballon en Triballens' est différent de l'usage qu'on en fait dans la pratique du *Pilates ball* (le pilates avec le ballon) ou du *Swiss ball*. En Triballens', cet usage l'est dans le but et la logique éducatifs. Ici, la pratique physique est le terrain d'entraînement pour apprendre à faire face au stress et à transformer ses habitudes limitant l'adaptation efficace à une situation.

« La mise en œuvre de l'instrument consiste à mobiliser cette entité mixte [l'artefact matériel ou symbolique et, les schèmes d'utilisation] tandis que l'appropriation consiste à les construire⁶⁶. »

L'appropriation est un mouvement de traduction de la perception à son mode de fonctionnement. L'effet sur la construction des savoirs et leur conceptualisation a un impact sur

⁶⁴ Pierre Rabardel, « Qu'est-ce qu'un instrument ? Appropriation, conceptualisation, mises en situation » [PDF], in *Le mathématicien, le physicien et le psychologue, Outils pour le calcul et le traçage de courbes*, CNDP – DIE – mars 1995, pp. 61-65, https://tecfalabs.unige.ch/mitic/articles/rabardel_1995_quest-ce_quun_instrument.pdf, consulté le 28/11/2020.

⁶⁵ Pierre Rabardel, « Instrument, activité et développement du pouvoir d'agir » [PDF] in, *Philippe Lorino et al., Entre connaissance et organisation & nbsp : l'activité collective, La découverte, Recherches*, 2005, pp. 251-265, <https://cairn.info/entre-connaissance-et-organisation-l-activité-coll-page-251.htm>, consulté le 28/11/2020, p. 8.

⁶⁶ Pierre Rabardel, *op.cit.* p. 4.

les savoirs en construction. La Dans'at et le Triballens' sont des créations dont le contenu permet de se créer et se recréer par la créativité spécifique. Il se produit un « double mouvement entre l'artefact et le sujet⁶⁷ », faisant le pont entre l'instrumentalisation et l'instrumentation. L'artefact et le sujet sont alors en relation au sein d'une activité guidée par un cadre d'exécution, ce, selon les schèmes sociaux de construction définis par la culture. L'instrumentation conduit à la création de nouveaux schèmes, rendant possible l'utilisation de l'outil de manière nouvelle. L'instrumentation correspond à l'élaboration créative du sujet utilisant l'instrument. Cela concerne l'utilisation de l'artefact selon les besoins de l'utilisateur. Il peut alors se créer une catachrèse dans la différence entre la définition donnée par le concepteur de l'artefact et l'utilisation du créateur, ayant réalisé de nouveaux schèmes d'utilisation.

Le concepteur du ballon n'a aucunement pensé pouvoir utiliser le ballon tel que proposé actuellement au sein du Triballens'. L'instrumentalisation rend unique l'appropriation des schèmes. La reproduction des mouvements contient l'interprétation et le bagage technique de l'agissant. L'éducation à la santé, en passant par la Dans'at et le Triballens', c'est aussi conceptualiser l'utilisation de l'outil par le savoir, afin de s'approprier l'artefact en tant que schème social d'utilisation. Être en activité (physique ou cognitive) c'est être en rapport avec l'objet en adéquation avec son mode de fonctionnement. Pierre Rabardel met aussi en exergue l'articulation entre l'instrument et l'activité pratiquée. La genèse instrumentale est une activité constructive aussi bien sur la structure que sur la fonction de l'artefact, tout autant que sur le sujet lui-même.

L'ensemble musique, objet et médiation par l'instrument se redéfinit en un instrument. Autrement dit, le mouvement prend vie et forme en fonction de ce qui est perçu sensoriellement. La musique est un artefact auditif avec lequel le sujet instrumentalise son corps par des gestes rythmés, en synchronisant sa vitesse d'exécution lors d'un mouvement, aux temps ou aux variations musicales. Le ballon est un artefact matériel visuel et proprioceptif qui informe en permanence le sujet sur ses possibilités d'action. La constitution d'un duo ou d'un groupe forme aussi un artefact visuel et physique, lors des exercices avec contact et des enchaînements synchronisés. Les regroupements collectifs sont des moments de créativité au sein desquels l'instrument est subjectif (c'est le sens qu'on en donne dans le Triballens') et ses codes d'utilisation s'apprennent et se développent dans la pratique.

⁶⁷ La notion de double mouvement créé par l'instrumentalisation et l'instrumentation est expliquée sur le lien suivant : Université de Genève, Institut universitaire de formation des enseignants, *Genèse instrumentale (Rabardel)* [En ligne] in, Usages pédagogiques desmitic, Cours F4P 10601, dispensé dans le cadre du certificat complémentaire en enseignement primaire, <https://tecfalabs.unige.ch/mitic/node/92>, consulté le 25/11/2020.

Les nouvelles idées d'utilisation de l'artefact (ballon, musique, jeux de cartes, outils pédagogiques et méthodes) permettent de créer de nouveaux schèmes d'utilisation, mêlant activité constructive et activité productive. L'activité constructive est une organisation, dans le temps, des actions du sujet, afin d'accroître, de maintenir ou de reconfigurer ses ressources. Le potentiel en mouvement se construit au travers de l'activité. L'activité productive est une organisation temporelle des actions, dont les moyens (méthodes, cadre pédagogique, etc.) et les modes de transmission (chorégraphies finales) sont organisés autour d'un but (développer les stratégies cognitives et comportementales pertinentes).

En Orient, la voie de la connaissance de soi est tracée depuis des millénaires et continue de se transmettre dans ses arts internes, et de s'exporter dans le monde entier. Bien que certaines de ces pratiques et organisations ne soient pas reproduites à l'identique, à l'étranger (telles que les monastères et leurs rituels), les fondamentaux qui intéressent les occidentaux, notamment, sont utilisés comme un effet tampon face à une société stimulée par la course aux accumulations matérielles et financières, qui place le bien-être au rang du confort économique matériel⁶⁸. À contrario, la culture orientale se fonde sur des logiques d'action recherchant l'équilibre entre le physique et le métaphysique, le matériel et l'immatériel, par le biais desquels les parties énergétique, spirituelle et invisible du macrocosme se superposent aux éléments du microcosme, afin d'apporter santé physique et mentale à l'homme. Les arts qui se fondent sur le Taoïsme, par exemple, « éduquent à un autre mode de perception pour se mettre à l'écoute de l'intention de l'autre et [... développe] les qualités de présence⁶⁹. »

En Guyane, la Dans'at et le Triballens' sont considérés comme des disciplines d'enrichissement intérieur. La mobilisation du mental, des émotions et des changements comportementaux et cognitifs sous-jacents passent par un enrichissement physique. La mobilisation du corps dans les actions incitant à la transformation et au développement des qualités physiques, méta-conatives et métacognitives.

Ici, la musique et le corps musical seraient intimement liés. Il en résulte une gestuelle associée à la composition artistique qui l'anime par du mouvement naturel humain, non chorégraphié, étant enrichi d'une perception émotionnelle et sensorielle. Cette relation

⁶⁸ Benoît Heilbrun, *L'obsession du bien-être* [Version Éditions Kindle], Paris, Éditions Robert Laffont, Nouvelles mythologies, collection dirigée par Mazarine Pingeot et Sophie Nordmann, 2019, document numérique réalisé par PCA, n. p.

⁶⁹ Les arts internes montrent le chemin dans la résonance de l'intention portée par le pratiquant dans ses actions. Lire l'article d'Éric Caulier, « Trajet anthropologique, Corps taoïste et sciences cognitives. Approche compréhensive » [PDF], in *Sociétés*, De Boeck supérieur, n°123, pp.65-72, <https://www.cairn.info/revue-societes-2014-1-page-65.htm>, consulté le 23/06/2019.

musique/mouvement est aussi véhiculée dans la chanson autant que dans la danse. Pour l'explicitier, Karen Nioche utilise, à juste titre, cette expression : « synapse entre le geste musical et la danse *musiquée*⁷⁰. » Lorsque le corps est orné d'éléments sonores qui rythment la danse, la musique et les mouvements du corps deviennent alors inséparables.

L'approche ethnomusicologique des musiques traditionnelles en France et dans le monde (Afrique, Amérique, Europe et Asie) étudiée par Karen Nioche témoigne de cette métamorphose du corps humain en instrument avec l'utilisation d'objets sur le corps qui émettent du son. L'homme-sonnaile est l'expression donnée par l'ethnomusicologie pour caractériser cette instrumentalisation corporelle. Dans cette perspective, en Dans'at, la musique prend vie physiquement par les déplacements des pratiquants, en étant associés au rythme, à la mélodie, à la voix et aux instruments musicaux, sans oublier le temps de pause à l'intérieur de la musique qui accompagne les chorégraphies. La mise en scène de l'expression de soi, qui en découle, témoigne de cette mise à disposition de l'aisance et du bagage technico-comportemental de l'exécutant face à l'autre. C'est ce que précisent les propos suivants de Karen Nioche :

« [Cette] superposition sémantique dans l'acte d'émouvoir, qui est aussi de se mouvoir, deux verbes à la même origine latine (*movere*), et qui montre que le geste intervient comme soutien à l'expression et devient lui-même vecteur d'expression. Car, pour atteindre l'autre, l'interprète doit laisser parler son corps⁷¹. »

L'expression corporelle en Dans'at fait aussi apparaître cette volonté, de la part du pratiquant, de toucher émotionnellement l'autre, à travers la qualité de sa spontanéité et/ou de sa fluidité chorégraphique, volonté qui se construit au fur et à mesure de la progression des enseignements. Dans ce cheminement, les mouvements de base restent les mêmes, mais leur expression dépend surtout de la personne qui l'exécute. En corollaire, pour passer de la pratique à la théorie, afin d'expliquer un mouvement donné, cela nécessite d'user des représentations visuelles qui transposent l'idée de l'énergie à mobiliser préalablement, et, à accomplir pendant et après le geste. Si la transcription musicale transforme bien un art oral en un art écrit, l'art

⁷⁰ Yves Defrance, *Sonner avec son corps. Danser avec sa voix*, in, *Quand la musique prend corps*, Monique Desroches, Sophie Stévance, Serge Lacasse, Québec, Éditions Les presses de l'Université de Montréal, 2014, pp. 179-199.

⁷¹ *Ibid.* p. 197.

corporel reste, cependant, difficile à transcrire⁷². Ainsi, tout son ou silence, dans la musique, peut faire objet d'exploration gestuelle et émotionnelle.

Une éducation à la santé physique et mentale, qui passe par la création de nouveaux outils dont le corps est le support, requiert le développement de stratégies afin de pérenniser le changement d'habitudes qu'elle occasionne. Les apprentissages sont dictés par la volonté qu'a chaque personne de progresser, que ce soit dans le domaine physique, ou dans le domaine mental ou encore émotionnel. Étant donné que tout changement commence par une prise de conscience de ses lacunes ou blocages, les cours en Dans'at et en Triballens' s'articulent autour de l'intention qu'a le pratiquant de vouloir modifier, améliorer et agir sur ses capacités physiques et cognitives.

Dans une recherche menée par Hakwan C. Lau et al.⁷³, l'imagerie par résonance magnétique (IRM⁷⁴) a permis d'observer les zones d'activation du cerveau impliquées dans l'attention portée sur l'intention. Lors de l'expérimentation, les sujets devaient appuyer sur un bouton, en se focalisant soit sur un point rouge qui tournait autour d'une horloge à 256 ms par cycle, soit en portant attention à leur intention avant le mouvement. Cette étude a montré que les participants, qui ont porté attention à leur intention, ont amélioré l'activité de leur aire motrice supplémentaire. Cette zone du cerveau favorise la planification de mouvements dits complexes. Sur la base de cette considération, Hakwan C. Lau et al. suggèrent que : « *attention to intention may be one mechanism by which effective conscious control of actions becomes possible*⁷⁵. »

Porter attention à ses intentions constitue une des clés de la focalisation sur ce qui permet de réussir une tâche complexe en cours d'apprentissage. Le travail qui porte sur l'intention en Triballens' et en Dans'at fait partie des modules d'apprentissage pour agir sur la pleine conscience de l'individu et la qualité motrice qui en découle. En cela, l'intention, la focalisation, les modes d'apprentissage dans les créations de ces disciplines physiques demeurent fondamentales.

Des savoirs en sciences humaines, en psychologie, en musicothérapie, en ethnomusicologie et en sciences techniques des activités physiques et sportives ont été

⁷² Judith Frigyesi, « Transcription de la pulsation, de la métrique et du « rythme libre » [En ligne], traduction de Ramèche Goharian, in *Cahiers d'ethnomusicologie*, anciennement cahiers de musiques traditionnelles, 12/1999, Noter la musique, <http://ethnomusicologie.revues.org/677>, consulté le 05/03/2017.

⁷³ Lau C Hakwan et al., « Attention to intention », in *Sciences* 303, 1208 (2004), mis en ligne le 22/05/2007, <https://science.sciencemag.org/content/303/5661/1208>, consulté le 10/05/2019.

⁷⁴ Outil ayant permis aux neurosciences de révéler les liens entre comportements et émotions.

⁷⁵ Lau C Hakwan et al., *op. cit.*, p. 4.

collectés, afin de penser les outils pédagogiques et techniques. Par conséquent, les outils sont les supports de progression, initiant le pratiquant à développer ses qualités physiques, cognitives et stratégiques en faveur d'une santé physique et mentale adaptées à son contexte. L'ensemble musique, geste, chorégraphie, danse, expression et technique constitue une recherche création dédiée au développement du potentiel en vue d'optimiser la santé. Les créations sont observées au travers de l'approche anthropologique dans l'étude des comportements, de l'état d'esprit et des stratégies sous-jacentes. Les changements de représentations et de postures occasionnés par les apprentissages modulent les différents outils d'enseignements mis en place.

L'éducation à la santé physique et mentale, qui en résulte, prend en compte l'être dans son fonctionnement et son identité individuels et collectifs. Il s'agit là d'apprendre à se connaître en tant qu'être humain soumis à la dynamique du corps, de l'environnement qui, lui, demeure en perpétuel mouvement. Cette connaissance de soi amène donc à une reconnaissance de sa sphère humaine, où les identités multiples se définissent selon le contexte (par exemple, en cours, au travail, etc.), la physiologie (homme, femme, etc.), la relation à soi et à l'autre.

À la question « qui êtes-vous ? », Alex Muchielli⁷⁶ analyse la complexité du positionnement de l'acteur face à cette interrogation. Selon lui, l'identité se définit selon le contexte qui met en lien chaque acteur. Ce contexte prend sens dans la situation qui passe par le vécu de l'acteur à un moment donné. De l'identité émergente de soi à l'identité émergente de l'autre, toutes les représentations de soi, dans le système socio-économique actuel, conduisent à cette définition de l'identité. Ainsi, plusieurs évaluations donatrices, de sens à l'identité, dépendent du contexte dans lequel l'acteur se trouve et où il est observé. Cela justifie les propos d'Alex Muchielli qui relève qu'il « existe quantité de définitions possibles de l'identité⁷⁷. » Le prisme avec lequel l'acteur, le scientifique ou le groupe regarde une identité en action dépend aussi des références et représentations identitaires individuelles. Pour sa part, Richard Wittorski explique que « fondre l'identité individuelle vers des valeurs communes [,] qui amènent à l'identité collective partagée par le groupe⁷⁸ », accroît cette complexité identitaire. Selon lui, l'identité collective demeure un produit, mais aussi un processus qui a

⁷⁶ Alex Muchielli, « L'identité individuelle et les contextualisations de soi » [PDF], in *Le Philosophoire*, Vrin, 2015/1 n°43, pp. 101-114, <https://www.cairn.info/revue-le-philosophoire-2015-1-page-101.htm>, consulté le 26/09/2019.

⁷⁷ *Op. cit.*, p. 10.

⁷⁸ Richard Wittorski, Richard, « La notion d'identité collective » [PDF], in M. Kaddouri, C. Lespessailles, M. Maillebois et M. V asconcellos (éd.), *La question identitaire dans le travail et la formation : contributions de la recherche, état des pratiques et étude bibliographique*, Logiques Sociales, Paris, Éditions L'Harmattan, <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-00798754>, consulté le 24/09/2019.

une dynamique. Aussi la prise en compte du changement perpétuel de réalités aboutit-elle à la prise en compte de sa contextualisation.

Pendant les cours de Dans'at et de Triballens', des apprenants adhèrent aux groupes en étant en accord avec les objectifs visés et mis en place spécifiquement pour chacune de ces disciplines. En revanche, les croyances et représentations, en matière de santé physique et mentale, appliquées à l'activité physique, sont mutualisées. Les valeurs de bien-être, de socialisation, de bienveillance et d'intégrité sont inconsciemment (car non écrites) accueillies, bien que les valeurs et les croyances de chaque acteur soient liées à son vécu.

Les clés des créations autour des outils proposés restent basées sur la possibilité de permettre à chacun de pouvoir progresser à son rythme, ce, selon son état d'ouverture de conscience du moment.

L'ensemble des considérations, exposées dans cet état des lieux, me conduisent à quelques synthèses qui ont enrichi mes réflexions pour mieux étudier la problématique de base de la thèse : la possibilité, par la pratique de la Dans'at et du Triballens', de contribuer au bien-être résultant d'une meilleure prise en charge possible de la santé physique et mentale d'un individu.

Il en résulte les constats suivants :

Plusieurs portes d'entrée permettent d'accéder à la santé d'un être humain qui, elle-même, se situe à différents niveaux.

Des voies qui y conduisent, lorsque l'activité physique est associée à une dynamique de santé, son évaluation en est essentiellement portée sur une double dimension : physique et physiologique. Dans l'objectif d'évaluer la santé mentale, par exemple, les outils du développement personnel, applicables au travers des disciplines telles que la Dans'at et le Triballens', deviendraient non pas une conséquence, mais bien une éducation permanente dans l'apprentissage au développement, notamment, de l'optimisation de son potentiel humain.

Dans ce processus, faciliter l'exploration des dynamiques physiques, mentales et émotionnelles de chacun nécessite de mettre en place des consignes et exercices adéquats. Pour ce faire, les connaissances du moment, en neuropsychologie, neurosciences, anthropologie de la musique et de la danse, ainsi que la physiologie, particulièrement, se sont révélées d'un grand intérêt. Il en résulte par ailleurs que les consignes, la posture et les méthodes d'apprentissage restent des déterminants significatifs dans cette logique de création artistico-physique basée sur l'éducation à la santé physique et mentale. Par ce truchement, appréhender l'humain, dans ses

richesses intérieures à développer, nécessite de faire des choix pédagogiques et structurels. La nouveauté, liée à l'utilisation de deux disciplines physiques (la Dans'at et le Triballens' associés à leur champ d'application), pour agir sur le potentiel individuel, dicte les rythmes d'apprentissage des pratiquants. Les schèmes d'utilisation, tels que définis par Pierre Rabardel, répondent à la double dynamique, cognitive et comportementale.

En somme, l'état des lieux, sur la création et la recherche de la Dans'at et du Triballens', a permis de cerner le cadre conceptuel de la thèse, afin d'identifier au mieux les choix théoriques et pratiques des observations et de la création d'outils pédagogiques réalisées.

Ici, j'en propose une synthèse des notions principales, sous forme de schéma récapitulatif. Cela permet de faire le résumé des éléments pertinents, sur lesquels se fonderont le développement de mon propos.

<p><u>Comment procéder ?</u> Création d'outils pédagogiques et techniques. Observation des publics. Impact de la genèse instrumentale sur les changements de comportements.</p>	<p><u>Dans quel cadre se situe les disciplines ?</u> De la recherche-crédation associant activité physique de conscience de soi et activités cognitive réflexive sur ses modes de fonctionnement.</p>	<p><u>Dans quel but est menée cette recherche ?</u> Identifier les moyens d'optimisation du potentiel. Participer à l'éducation pour la santé physique et mentale.</p>
<p>Dans'at et Triballens'</p>		
<p><u>De quel type de santé parle-t-on dans cette thèse ?</u> La prévention primaire basée sur l'amélioration des capacités physiques et, sur les comportements et postures en santé physique. La santé mentale en prévention primaire basée sur la conscience de soi et sur le soin de soi.</p>	<p><u>Quelle dynamique physique est choisie pour l'étude ?</u> La posture et les attitudes corporelles. L'expression gestuelle, la genèse instrumentale. L'entraînement physique.</p>	<p><u>Quelle dynamique mentale est choisie pour l'étude ?</u> Les représentations, les intentions, les croyances et l'appréhension des émotions. Les stratégies pour agir ou fuir face à une situation problème.</p>

Tableau 1: Cadre conceptuel de la Dans'at et du Triballens'.

Depuis le mois de juillet 2016, les deux disciplines Triballens' et Dans'at sont dotées de supports théoriques pour sensibiliser les pratiquants à l'importance du lien qu'ils doivent réaliser et solliciter entre le corps, l'âme et l'esprit. Pour y parvenir, il a été conçu un contenu adapté, permettant aux pratiquants d'être plongés dans la dynamique de progression, que permet chacune des deux disciplines (Triballens' et Dans'at). Les connaissances sous-jacentes sont

assujetties aux applications des résultats de recherches du moment, directement engagées ou non par moi, dès lors que les recherches en question présentent un intérêt significatif en la matière.

Voilà, entre autres, pourquoi j'ai créé un code musico-chorégraphique spécifique à chacune des dites disciplines (Triballens' et Dans'at). J'en réalise une analyse approfondie, musico-chorégraphique et anthropologique plus singulièrement, au cours du développement du propos de cette étude.

La dimension humaine est traitée plus particulièrement dans sa dynamique physique et mentale de la santé. Aussi, une mise en évidence des concepts sous-jacents, ainsi que des méthodes d'apprentissage en Dans'at et en Triballens' est-elle effectuée pour permettre les analyses pluridisciplinaires, les plus pertinentes possibles, que nécessite mon objet d'étude. Commençons par l'examen des concepts majeurs qui sous-tendent le sujet de cette thèse.

La problématisation de mon objet est de l'ordre de l'innovation inscrite d'une double pratique, physique et artistique, inscrite dans une démarche de la recherche-création, en vue d'en produire des inédits savoirs théoriques, esthétiques, méthodologiques, épistémologiques et techniques. C'est une démarche qui repose sur :

L'exercice d'une pratique sportive, artistique et créatrice soutenue, à travers deux disciplines nouvelles, le Triballens' et la Dans'at ;

L'élaboration d'un discours intégré à la réalisation des pratiques concernées, dont la mise en œuvre de processus de création inédite ;

La transmission, la présentation et la diffusion de ces œuvres ou de ces processus de création auprès de la relève étudiante, des pairs et du grand public.

Cette démarche pluridisciplinaire n'est nullement un croisement de vues, mais une possibilité enrichissante et nécessaire au travail de la recherche menée pour, en toute objectivité, une meilleure validation des acquis théoriques, techniques et pratiques que convoque l'objet de mon étude.

B - DES CONCEPTS DE BASE POUR L'ÉTUDE DU TRIBALLENS' ET DE LA DANS'AT

La pluralité technique et artistique proposée par les deux disciplines de mon étude, le Triballens' et la Dans'at, convoque un ensemble d'outils, de méthodes et d'analyses pour examiner des liens divers et variés concernant l'homme, dans son être autant que dans son corps. Par l'activité physique, le résultat visible devient une des résultantes du processus mental. Les concepts de base sur le Triballens' et la Dans'at donnent quelques clés de compréhension de l'essence de l'être dans sa dynamique corporelle. L'objectif est d'utiliser ces deux disciplines comme outils pédagogiques et andragogiques, optimisant la santé physique et mentale d'un individu. Le but étant de développer les potentiels individuel, physique et mental, au travers d'outils de santé adapté aux contexte et milieu de vie du pratiquant. Le corps devient alors le véhicule d'expression visible du cheminement intérieur des actions réalisées. Dans ce processus, le vécu personnel, pouvant régir les champs d'action du pratiquant ou de la pratiquante au sein d'un groupe, ses limites révèlent généralement son manque d'exploration, d'expérience et de mobilité, dans certaines techniques de corps plus que dans d'autres. Tout dépend donc de sa capacité de dialoguer avec son monde intérieur et de s'investir dans les interactions négociées, comme l'ont aussi observé François Sicot, Catherine Mercadier et Marcel Druhle⁷⁹. Aussi peut-on avancer que les actions visibles par le corps sont, effectivement, les manifestations de l'être, qu'il soit un lien avec l'autre ou avec soi-même. Les communications verbale et non verbale passent, elles, par les ressentis de l'intérieur avant d'être transmises vers l'extérieur. Selon l'état de santé de l'individu concerné, son corps peut être sain ou malade. Bon nombre de mesures peuvent s'avérer nécessaires pour en garantir l'entretien, en termes de prévention. Pour le réaliser, il importe de saisir le rapport de tout être humain à son corps, son être et sa relation à son environnement.

1.1 Le corps (sain, malade, thérapie) et l'être, le soi et l'autre

Le corps est l'instrument qui donne vie à nos actions. C'est la demeure de l'être-qui, lui, agit en interaction avec le monde tant extérieur qu'intérieur, ainsi que le démontrent les neurosciences cognitives. En outre, le corps ressemble à un canal de transformation des

⁷⁹ François Sicot, Catherine Mercadier, Marcel Druhle, *Sociologie, anthropologie et soins. Formations aux métiers du soin et de la santé*. Études de textes pour un regard différent sur les pratiques, Paris, Éditions Seli Arslan SA, 2014, p. 22.

vibrations et fréquences énergétiques en sons, lumières, odeurs, goûts et ressentis. Par le corps, les perceptions du monde intérieur sont interprétées et traitées par le cerveau, dont les sens accompagnent la gestion, par l'homme, de son agi terrestre. Par l'apprentissage et/ou l'accommodation, beaucoup de perceptions extérieures et intérieures (au corps) lui sont inconscientes. Aussi son état de vigilance varie-t-il selon la tâche à réaliser. Bien que le corps soit le moyen de transport unique, véhiculant la vie dans l'homme, sa conscience dans les actions peut rendre les perceptions sensorielles si familières que, parfois, on en arrive à des points de tension et de déséquilibre, avant de reprendre conscience de l'enracinement corporel⁸⁰.

Par exemple, lorsque le corps devient malade, douloureux, cette expérience s'exprime au travers du besoin de fuir cet état de douleur, afin de retrouver un corps inhérent aux sensations. Lors de la pratique physique, la douleur est vécue pour certains comme un passage obligatoire menant vers la performance. Pour d'autres, la libération d'endorphine, après une séance soutenue en effort et en intensité, reste le point d'extase à atteindre. Dans ces circonstances, la douleur devient alors acceptable et même à rechercher. Pour d'autres encore, la douleur est plutôt vécue négativement et leur devient donc pénible. Elle peut être aussi un frein à la pratique soutenue en effort et en intensité. La représentation de l'effort, associée à la douleur, diffère selon le contexte et la subjectivité attribuée aux sensations à franchir les difficultés sous-jacentes, avant d'atteindre un résultat. La douleur physique est autant un signe de mauvaise santé qu'une phase de transformation du système musculaire. Quant au corps qui serait en bonne santé, il impliquerait donc « cette coïncidence harmonieuse avec soi-même⁸¹. » C'est la résultante des sensations agréables jumelées à un sentiment de plein pouvoir dans les actions que l'on réalise.

Ainsi, le corps devient sain ou malade selon la qualité de son adaptation à son environnement. Dans cette situation, une trilogie place l'âme au centre du système corps et esprit. L'être étant uni au travers de ces trois dimensions corps-âme-esprit, l'« âme, [étant] au centre[,] se trouve placée entre la création sur laquelle elle est ouverte par le corps ; et le Créateur sur qui donne l'esprit⁸². »

⁸⁰ À ce propos, on lira avec fruit David Le Breton, *Anthropologie du corps et modernité*, Paris, Éditions Presses Universitaires de France, coll. « Quadriges », (1/1990) (7/2013), pp. 150-151.

⁸¹ *Ibid.*, p. 152.

⁸² Michel Fromaget, *Corps-âme-esprit. Introduction à l'Anthropologie ternaire*, Paris, Éditions Almora, collection : collection dirigée par José Le Roy, (1/1991) (3/2017), p. 93.

Lors d'un séminaire, le Professeur Anakesa, mon directeur de thèse, a mis en exergue la différence entre le corps et l'esprit. Le corps est le récepteur des perceptions qui transitent entre le monde extérieur (l'environnement) et le monde intérieur (les sensations internes). Les cinq sens que sont l'ouïe, la vue, le toucher, l'odorat et le goût permettent d'en jauger ce va-et-vient sous-jacent, de l'intérieur vers l'extérieur et inversement. L'esprit est un vaste espace dans lequel réside la conscience des sensations, des ressentis et des émotions qui varient selon la représentation qu'a chaque personne de ce qui est vécu. La raison qui permet de faire des choix et de décider fait partie de l'intellect, qui régit la culture en termes de connaissances (connaissance, savoir, savoir-faire) et de l'identité individuelle et collective. Par la raison, la pensée donne à l'humain la possibilité de réfléchir sur la vie et lui confère en cela la voie de la sagesse. C'est par la pensée que la construction des croyances émerge, laissant place au doute ou à la foi en soi, en l'autre, au monde voire au-delà, au cosmos. Guidé par l'esprit, le corps est un exécutant. Aussi devient-il un capteur lorsqu'il apporte à l'esprit, notamment, des informations sur l'environnement.

Dans ce processus, la santé se procure par l'alimentation, l'environnement, la gestion tant mentale qu'émotionnelle. Elle corrèle avec les bien-être subjectif et objectif, de tout individu, afin de passer d'un corps malade à un corps sain ou, tout au moins, de maintenir le corps en bonne santé⁸³. Le corps, tel qu'il est vécu dans les sociétés dites modernes à l'occidentale, devient une sorte de scène de théâtre de l'acceptable social. C'est-à-dire, que le corps est accepté et montré s'il est conforme aux attentes sociales. Il devient un objet de rejet dès lors qu'il sort du cadre de référence sociale. Le cadre actuel est celui d'un corps svelte, tonique avec peu de marques de vieillesse. Le maquillage altère les imperfections, les tenues larges cachent les rondeurs. Selon Gilles Boëtsch⁸⁴, les panneaux publicitaires et les médias sont les porteurs forts de l'image sociale attendue. Ils affichent cet idéal social au travers de la mise en comparaison entre l'objet à vendre et l'idéal du corps qui est censé représenter la convoitise et la représentation de la perfection esthétique à atteindre. Tout laisse à penser, voire à croire, que le corps défini dans ce registre esthétique est le justificatif de la bonne santé physique et mentale.

L'effroi est plus conséquent lorsque la mort ou la maladie touche une personne définie comme étant physiquement dans la norme sociale. Ici, un corps soumis à de l'obésité, par exemple, sera jugé comme étant en moins bonne santé qu'un corps svelte. Un corps amaigri

⁸³ Ghislain Cartier, (coordonnateur), *La santé : Sport de haut niveau : Éducation physique*, Paris, Éditions Revue EPS, 2008.

⁸⁴ Gilles Boëtsch, « Le corps entre normes biologiques et normes sociales » [PDF], in *LNA#64, Cycle le corps*, <https://culture.univ-lille1.fr/fileadmin/lna/lna64/lna64p04.pdf>, pp. 4-6, consulté le 30/04/2020.

sera aussi catégorisé dans la rubrique des corps malades. Les regards se croisant, peuvent devenir les terrains d'envie ou de dégoût, manipulant l'insaisissable quête de perfection standardisée par la publicité. Dans ce cadre, la condition esthétique du corps prend le dessus sur sa condition de préservation de la santé, de son bien-être, voire de son rayonnement intérieur.

Dans l'univers traditionnel, oriental notamment, des techniques ancestrales telles que le Yoga, le Tai Chi, le Chi Qong, la méditation ou encore l'Ayurveda, servent à élever l'esprit et fortifier le corps. Elles sont répertoriées et remaniées, en Occident, pour répondre aux besoins de développement des techniques dites de *conscience du corps*. Marceau Chenault, Albin Hamard, Michaël Hilpron et al.⁸⁵ en font une lecture diachronique de la mise en mouvement des applications occidentales de la pratique orientale. Les auteurs comparent cette appropriation du cheminement intérieur par la pratique physique comme étant un héritage métissé issu de l'orient. Ainsi, ces techniques sont-elles dites énergétiques, philosophiques voire spirituelles.

Ici comme ailleurs, l'approche du corps est essentiellement basée sur la vitalité et la quête de la longévité en bonne santé. Chez certains peuples africains, le corps est utilisé comme une voie d'accomplissement entre le divin et le terrestre. Certaines danses occidentales, telles que la danse classique, puisent aujourd'hui leur inspiration dans la corporalité africaine.

D'une façon générale, le corps est traversé par des représentations et par des utilisations multiples. Par exemple, la sacralisation du résultat visible d'un corps en bonne forme, tel que vu sur les publicités ou sur les affiches sportives et vidéos motivationnelles, reste basé sur l'apparence idéale souhaitée par la masse des pratiquants de telle ou telle activité sportive. On le sait, l'usage de la pratique physique orientée essentiellement vers l'enjeu esthétique peut conduire à toutes sortes de dérives, si bien que le pratiquant devient tributaire de ce souci de quête de la perfection à tout prix. Dès lors, les actions menées au sein des programmes de sport santé n'ont que peu de poids dans la balance face à cet intérêt esthétique dominant.

Si tant est que la compétition de haut niveau soit garante d'un mental et d'une hygiène de vie pointilleuse, il n'en demeure pas moins qu'elle incite aussi à des dérives telles que le dopage, remettant en cause la santé d'un corps soumis à toute épreuve. Ainsi, la différence reste bien

⁸⁵ Marceau Chenault, Albin Hamard, Michaël Hilpron, et al., « Les techniques de conscience du corps : éthique non-compétitive entre orient et occident » [PDF], in *Corps*, Paris, CNRS Éditions, 2013/1 n°11, pp. 181-194, <https://www.cairn.info:revue-corps-2013-1-page-181.htm>, consulté le 30/04/2020.

présente entre la volonté, pour certains, de tout mettre en œuvre afin de rester en bonne santé et, pour d'autres, de tout mettre en œuvre pour gagner une médaille.

La maladie et les déficiences physiques peuvent être générées par la pratique physique. Les contraintes mécaniques et physiologiques peuvent ne pas être adaptées à la charge de travail fournie. Il en découle alors des déséquilibres créant des risques éphémères voire, sur le long terme, à l'irréversible atteignant l'intégrité physique et même mentale.

Il va de soi que le corps ne fait pas, seul, face à l'activité physique. C'est l'esprit qui l'anime qui le formate au travers des pensées sous-jacentes, l'aiguillant dans la direction à prendre pour l'accomplissement de telles ou telles actions. Néanmoins, selon la façon dont l'activité physique est menée, les pensées positives se construisent, afin d'assurer une meilleure immunité⁸⁶ au corps. La façon dont celui-ci se meut est conditionnée par les ressources de l'être qui l'anime.

En ce qui concerne la pratique Triballens', elle vise une régulation des pensées positives du pratiquant, tandis que la Dans'at agit sur l'attitude positive que doit générer le pratiquant. Cette régulation se pratique par la répétition des consignes et des mises en applications dans les exercices associés, induisant, pour cela, ces automatismes qui se développent selon la disponibilité du pratiquant. Tout part donc de la conscience des ressources intérieures du pratiquant. Un agencement à plusieurs niveaux donne la possibilité de discerner le comportement qui interagit sur la santé d'un individu.

Le diagramme ci-dessous résume les facteurs principaux, sous-jacents à la santé, à questionner au quotidien :

⁸⁶ Pour de plus amples détails, lire Bruno Lallement, *Je sais que vous pouvez réussir*, Paris, Éditions Guy Tredaniel, coll. Le courrier du livre, 2014.

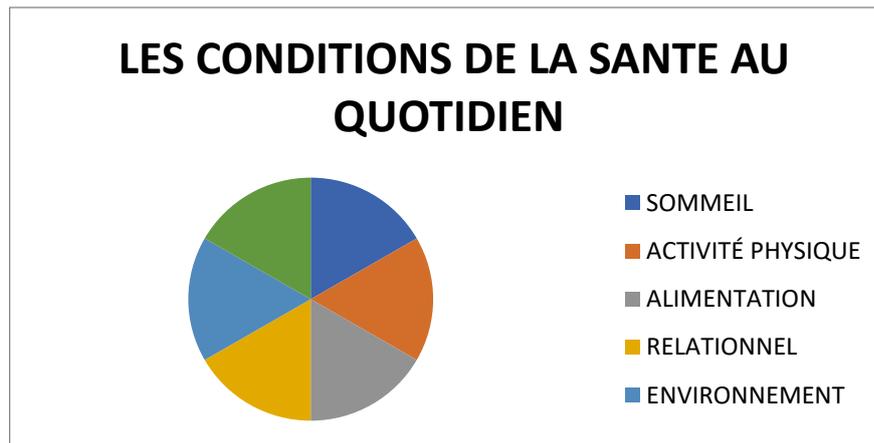


Figure 1 : répartition des actions à mener pour optimiser sa santé.

Bien que les portions concernent les points principaux à mobiliser, le mieux possible, pour favoriser un maintien ou une amélioration de la santé, le contenu, lui, est plutôt propre à chaque personne et ne peut s'annoncer totalement entre deux personnes. En guise d'illustration, prenons le cas de deux femmes de 45 ans, l'une ayant besoin de huit heures de sommeil pour se sentir bien, tandis que l'autre, de sept heures seulement. Leur pont de jonction a lieu entre les lois physiologiques humaines et les individualités qui s'adaptent à ses propres lois. Dès lors que le corps et le mental sont déclarés comme étant malades, un certain nombre de soins leur seront appliqués. Selon les domaines de compétences professionnelles, mises en place, le corps sera traité de différentes façons⁸⁷. Pour ce faire, doivent être prises en compte les dimensions biologique et sociale de l'individu qui subit les soins⁸⁸.

Dans une société où la reconnaissance ainsi que l'adhésion du regard d'autrui pèsent dans la considération de ses actes, l'imitation comportementale reste prépondérante. Les éléments marquants de la vie sociale sont dictés par la représentation des classes sociales, mais aussi par la permission d'être à l'image de la classe sociale visée. De même, la maladie semble s'harmoniser à ces impératifs, résultant de l'appréhension dudit regard. C'est ce que corrobore le propos suivant :

« Le corps est sujet de la perception et, par conséquent, est notre accès au monde. Le corps est [...] vécu sous le mode de l'être : le corps est sujet. La maladie rend le corps

⁸⁷ Ghislain Carlier, *La santé : Sport de haut niveau : Éducation physique*, Paris, Éditions Revue EPS, 2008, p. 15.

⁸⁸ François Sicot, Catherine Mercadier, Marcel Druhle, *op. cit.*, p. 9.

éminemment présent [...] et devient le centre des préoccupations : il est vécu sous le mode de l'avoir⁸⁹. »

La santé, le plaisir et le bien-être entrent en fusion, en conditionnant les choix subjectifs, qui déterminent tel ou tel style de vie. La conception du bien-être est en opposition à la notion du mal-être, les deux notions étant sous-tendues par celle de l'être. C'est comme si l'être pouvait avoir un versant positif par le bien, et un autre, négatif, par le mal. L'être se voit alors mis à rude épreuve dans sa quête d'équilibre entre la définition et la compréhension de ce qui est bien ou pas, pour l'ascension d'un individu.

Il en découle une gestion relationnelle à soi et à son environnement qui résulte d'une dynamique multifactorielle. On n'est jamais à l'identique d'une seconde à l'autre. Être vu, regardé, observé, au fil des secondes, peut faire varier la jauge émotionnelle. Le regard de l'autre peut nous déstabiliser, au point de nous pousser à faire les mauvais choix ou peut provoquer chez nous un malaise quelconque. La perturbation émotionnelle résultante est la conséquence d'un manque de présence⁹⁰. La présence, c'est la capacité à avoir conscience de soi-même dans l'instant T, tout en accueillant l'impermanence des situations. Vouloir être simple, tout en se souciant du regard de l'autre, modifie donc les paramètres de cette même simplicité.

Dans ces conditions, le plein pouvoir envers soi est une donnée qui favorise une meilleure estime de soi, et donc une capacité à mettre en place des stratégies efficaces pour se focaliser, enrichir et appliquer au mieux ce qui permet d'alimenter le sentiment de présence à soi-même. C'est alors que la concentration s'améliore autant que la lucidité. Cela est lié aux fonctions exécutives du lobe frontal⁹¹.

Le lien établi entre soi et l'autre dépend aussi du lien établi avec soi-même, fruit de ressources et/ou lacunes personnelles. Par ailleurs, de la façon dont chaque être humain a été éduqué dans son enfance, dépendra sa représentation du monde, lorsqu'il deviendra adulte. De la meilleure connaissance de soi s'affine aussi la relation à l'autre. Cette connaissance demeure en perpétuelle évolution, car liée aux incessantes interactions que l'homme a avec son milieu de vie. Cette notion détermine également ce qui est compris de ce qui est inconnu. Par la connaissance, le savoir-faire apparaît et grandit avec l'expérience de cette « union du

⁸⁹ François Sicot, Catherine Mercadier, Marcel Druhle, *op. cit.*, p. 81.

⁹⁰ Amy Cudy, Montrez-leur qui vous êtes. Modifier votre attitude corporelle pour atteindre vos rêves [Version Éditions Kindle], n.d.n.p, niveau de lecture 2357 sur 6732.

⁹¹ *Ibid.*, niveau de lecture 2357 sur 6732

connaissant avec le connu⁹². » La dimension de ce qui est connu n'est qu'en partie visible dans une tâche quelconque à réaliser.

Dans la réalisation, par exemple d'une pratique donnée, les jonctions d'apprentissages se juxtaposent dans une même tâche, rendant certains détails du mouvement plus précis que d'autres, ce, selon la qualité spécifique d'assimilation d'un individu de sa connaissance. Il découle une pluralité d'habilités, entre individus, qui laissent entrevoir le prisme de l'inconnu, celui-ci ayant une dimension aussi peu vérifiable que pour la connaissance sous-jacente. Il en résulte que le rapport au corps dépend autant de la connaissance de ses capacités que fonctions et adaptations.

En Dans'at et en Triballens', par exemple, le corps est en évolution constante dans le champ de sa connaissance. Le développement de sa propre personne passe par la connaissance de ses ressources, de ses lacunes tout autant que de sa part de créativité à l'instant T. La progression se fait avec le temps et la disponibilité de chacun vis-à-vis de cette découverte de soi. Le va-et-vient entre le monde intérieur (le microcosme) et le monde extérieur (le macrocosme) de son être dicte alors les comportements, les pensées et les émotions personnels. Entre ces deux mondes résident des similitudes de fonctionnement et de mécanisme permettant de rendre visible les effets des interactions de la jonction entre le corps et l'âme. À ce propos, Marie-Macdelaine Davy souligne que :

« Microcosme et macrocosme présentent des niveaux comparables à des étapes qu'il convient de dépasser dans une démarche progressive. Si tout homme est un microcosme, il correspond à un plan différent de son exemplaire divin⁹³. »

Compte tenu de cette observation de Davy, on peut donc avancer que la Connaissance de soi implique la connaissance du potentiel humain. C'est comme si, en chaque individu, à la naissance, différents réservoirs étaient déjà prédisposés à être remplis d'expériences, de vécu et d'émotions. Le parcours de vie des parents et de chacun de progéniture conditionnerait la qualité de remplissage de chaque réservoir de l'individu concerné. En conséquence, le présent est une résultante des effets et des activations de ces réservoirs. La méconnaissance du fonctionnement d'un réservoir peut conduire au jugement de soi, de l'autre, qui peut limiter le déploiement de son potentiel.

⁹² Marie-Macdelaine Davy, *La connaissance de soi* [Version Éditions Kindle], Préface à l'édition « Quadrige » par Marc-Alain DESCAMP, Paris, Éditions PUF, 2015, n.p., niveau de lecture 191 sur 1912.

⁹³ *Ibid*, niveau de lecture 16164 sur 1912.

La condition humaine qui nous constitue se vit par le prisme de nos émotions, de nos pensées, de nos croyances, de nos sentiments, de nos perceptions, de nos interprétations et du sens que nous donnons à chaque chose dans notre vie.

« Le corps est l'outil privilégié d'évolution puisqu'il est le lieu d'inscription des mémoires qui nous conditionnent, et par conséquent, détient les clefs de la transformation ⁹⁴. »

En Dans'at et Triballens', cet accès à la transformation passe par le corps du pratiquant. Ici, la gestuelle est pensée de façon que le pratiquant puisse exprimer le champ des possibles dans les différents mouvements qui lui sont alors proposés. La part de créativité insinuée laisse place à une variété de connexions entre le langage du corps et celui de l'esprit. Si l'âme est la demeure où habite l'esprit, ce dernier peut donc en être le serviteur dès lors que les « biens perçus et mesurés par l'âme » répondent au matérialisme économique⁹⁵. Le bien matériel peut rendre un individu dépendant des besoins d'accomplissement de son sujet, et, le matériel étant visible, il devient signe d'accomplissement érigé par le truchement du "bien-paraître".

Les moulages comportemental et psychique dépendent de l'intérêt et de la pertinence qu'a un individu à se réaliser, en passant par ses activités et intérêts d'ordre économique, existentiel ou relationnel. On notera aussi que nos raisonnements sont conditionnés par notre environnement social. On y ajoutera que le système économique est dicté par une approche éphémère et consommable des choses alors que le système de l'épanouissement humain est dicté par une approche durable aux ressources illimitées.

Il va sans dire qu'un village ayant cent habitants, et qui souhaite développer son activité économique, aura tendance à proposer des produits peu solides afin que les habitants puissent continuer de consommer. Dans le cas contraire, dès que les cent habitants seraient équipés, il n'y aurait donc plus de marché, et la fermeture de magasin serait alors inéluctable. Dans le cadre de l'épanouissement personnel, les valeurs à satisfaire dépassant le cadre matériel, c'est le monde intérieur qui se développe immanquablement, et pourra s'autoalimenter et générer du capital intérieur très riche en l'individu concerné.

Cependant, à l'intérieur de la société, celle de nos jours en particulier, toute personne consciente de ces enjeux sociaux, et les met en pratique, prend le risque d'être marginalisée et dépassée par la vitesse de parution permanente de nouvelles technologies et du bouleversement

⁹⁴ Marie-Christiane Beaudoux, *Au diapason du corps : Un chemin de transformation en thérapie*. [Version Éditions Kindle], Aubagne, www.editions-quintessence.eu, Éditions Quintessence, coll. Éveil & Conscience, 2016, n.p., niveau de lecture 274 sur 2256.

⁹⁵ Michel Fromaget, *op. cit.*, pp. 248-250.

permanent du modernisme sous-jacent. La masse est éduquée à satisfaire les intérêts matériels au détriment des intérêts personnels d'accomplissement. Et pourtant, la société moderne, telle qu'elle se définit et se conçoit dans cet acharnement économique démontre bien ses limites. Les symptômes et traumatismes du corps et de l'esprit, qui en résultent, sont là pour nous en rappeler les déséquilibres inhérents au désir des gens de ne chercher le mieux-vivre qu'à travers une quête incessante des biens matériels : toujours en gagner plus. En corollaire, le taux de maladies, de suicides et de mortalité, lié au travail, reste conséquent. Aussi vouloir se servir uniquement de valeurs économiques, pour vivre en espérant parvenir à une extase d'accomplissement personnel par le simple biais de l'acquisition matérielle et même du savoir, en négligeant le développement intérieur de notre être, devient-il une belle utopie. Si la santé au travail se veut bien une priorité, le système économique actuel n'a pas encore trouvé de solutions complètement viables pour remédier, entre autres, à l'absentéisme du personnel au travail et influe sur l'expansion économique tant recherchée. Toutefois, il existe des structures qui prônent les valeurs du bien-être au travail, pour permettre aux femmes et aux hommes qui les constituent de pouvoir se sentir mieux dans leur espace professionnel. Nous voici alors en présence d'une dualité, mieux, d'une dichotomie qui posent question sur le sens que les uns et les autres donnent à ce principe : mieux se connaître dans le cadre professionnel pour mieux servir les valeurs et le système économique qui l'initie. La connaissance de soi, rimant aussi avec la méconnaissance de soi, se pose la question de conciliation entre ces deux principes dans le rapport l'homme à soi, à l'autre et au monde.

Le modèle de la pyramide de Maslow⁹⁶, concernant la satisfaction des besoins, met en exergue cette relation entre le soi et l'autre. Bien que ce modèle soit aujourd'hui nuancé, du fait que les besoins n'apparaissent pas obligatoirement dans la hiérarchisation suggérée, les thèmes restent valables. Il propose de concevoir les besoins comme une hiérarchisation ascendante qui rendrait l'être humain de plus en plus accompli. Considérons un besoin comme étant un élément apporté par l'environnement extérieur, afin de nourrir et de satisfaire l'espace interne (le corps, les ressentis). Ainsi, les besoins physiologiques, tels que se nourrir, respirer ou dormir demeurent les nécessités que l'homme se doit de satisfaire prioritairement. Aussi constituent-elles des besoins pour la sécurité existentielle de l'homme. Pour ce faire, ce dernier prend en compte l'hygiène de son corps, sa santé, ainsi que les lieux de réalisation de soi. Dès lors, les besoins sociaux peuvent, qualitativement, être satisfaits au travers des échanges réalisés à

⁹⁶ Abraham H. Maslow, *A theory of human motivation* [Version Édition Kindle], USA, Éditions Start publishing LLC, 2014.

proximité ou au lointain avec l'autre. Après ce stade, la satisfaction des valeurs inter et intra-personnelles peut être prise en compte, et, l'estime et la confiance en soi se retrouveront alors renforcées. En la matière, la dernière étape de la pyramide concerne le besoin d'accomplissement personnel, tel un graal à atteindre, et devant permettre à tout être humain de vivre en harmonie avec lui-même et avec son environnement.

Nous le savons, les besoins naissent d'un sentiment ou d'une sensation de manque, selon l'orientation physiologique, sociale ou mentale que nous prenons. Les émotions qui en découlent transmettent des informations sur les besoins à satisfaire dans une situation donnée. Par exemple, la peur est signe d'un manque de sécurité. La tristesse évoque le besoin de combler un vide. La colère se manifeste notamment lorsqu'on nous témoigne le manque de respect par un tiers ou lorsque nous avons failli à l'affirmation de soi alors qu'une telle affirmation est à notre portée. Pour le reste, si les besoins primaires, dits physiologiques, sont universels, les besoins secondaires sont plutôt spécifiques à la culture qui les sous-tend. Les besoins secondaires seraient donc dépendants de l'environnement externe. La relation entre soi et l'autre s'en retrouve perturbée dès lors qu'il y a une attente de notre part, pour satisfaire ou combler un besoin quelconque, en étant dépendant de l'autre pour combler les besoins. Le tableau suivant résume les possibilités de satisfaction des besoins présents chez l'être humain.

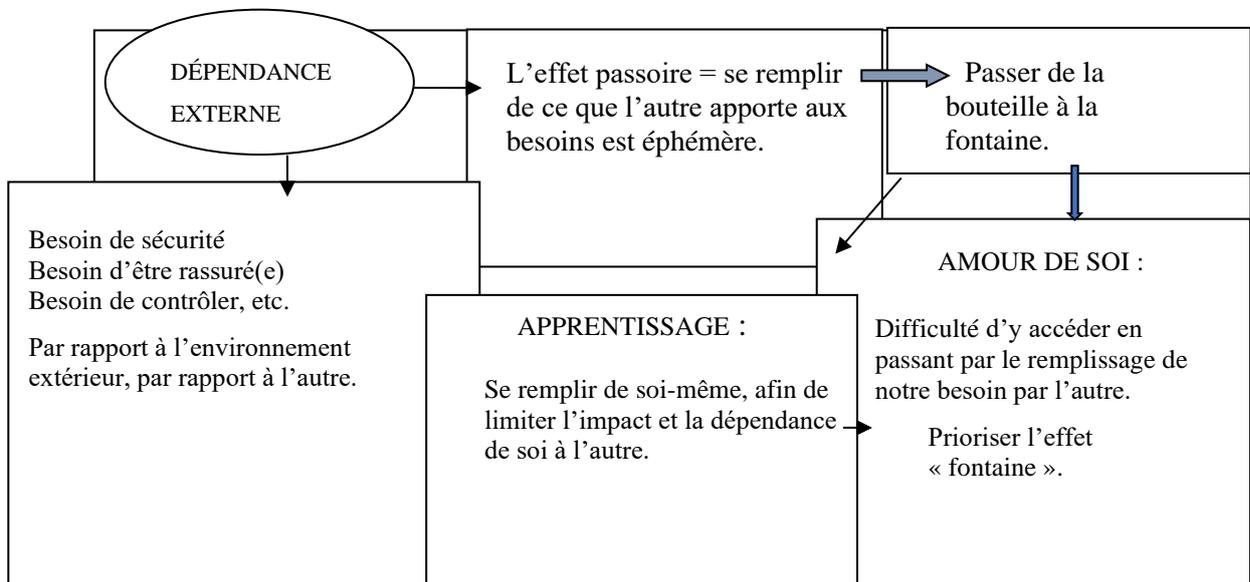


Tableau 2: du besoin à l'amour de soi.

Considérons une bouteille remplie d'eau. Son volume amène à avoir une limite dans l'utilisation de son contenu. Cela peut requérir qu'on la remplisse à chaque fois que c'est nécessaire. Pour la remplir de nouveau, il faudra donc aller chercher cette ressource à

l'extérieur. Prenons maintenant le cas de la fontaine. C'est une eau disponible en elle, mais dont l'utilisation se fait par phases alternées, avec de jets et celles de remplissage qui s'harmonisent. Cela conduit à une autosatisfaction de ses ressources. En cas de panne, c'est une personne compétente en la matière qui peut la réparer. Cette proposition de modèle permet de cibler les parasites (nommés besoins qui attendent d'être satisfaits par l'autre) qui entravent la satisfaction directe de l'amour de soi. Cette représentation nécessite de mettre en place une qualité relationnelle avec soi-même dans l'identification de ses besoins qui corrént étroitement avec les émotions. Dans ces conditions, assumer sa part de responsabilité, en gérant ses propres lacunes, est la meilleure façon de pouvoir les manipuler adéquatement, pour les atténuer, et donc les accepter. En lien avec ces considérations, s'éduquer à l'accès inépuisable de ses propres ressources pour mieux entretenir sa santé mentale est la démarche que prône le Triballens', pour aider le pratiquant dans sa quête du bien-être en améliorant sa santé physique et mentale.

Pour ce faire, nous nous basons sur le fait que la santé mentale viendrait de la capacité à entretenir sereinement l'équilibre intérieur face aux situations extérieures, et cela, de façon cognitive, émotionnelle, psychologique et même spirituelle. Nous partons de l'idée que les situations vécues avec des représentations négatives modifient les comportements jusqu'à affaiblir la santé mentale d'un individu. Tel un cycle, les sensations et les émotions sont encodées dans le corps et produisent les mêmes effets face à un type de situation ayant la même coloration. En programmation neurolinguistique, c'est ce que l'on qualifie d'ancrages négatifs.

Notons aussi que le mental, dans le sport, est une notion très souvent abordée dans le cadre de l'entraînement de performance. L'athlète qui gagne est souvent celui qui a aussi un meilleur mental.

Ainsi avoir un équilibre physique adapté à son environnement induit la prise en compte des processus physiologiques, anatomiques, biomécaniques et génétiques adaptés à l'environnement de vie. Cette santé se capitalise, dans le temps, selon les pratiques physiques développées par les schèmes au quotidien. C'est, entre autres, pouvoir faire la différence entre la sensation de bien-être dans une posture et les conséquences sous-jacentes, ce, à long terme. Par exemple, s'asseoir sur une chaise, avec les coudes posés sur une table devant soi, peut donner lieu à avoir un dos relâché, courbé ou tonique. Dans le premier cas, les muscles profonds du dos, qui sont ceux qui assurent la posture, ne jouent plus leur rôle de maintien, et pourtant cela peut être agréable de se tenir ainsi. Autrement dit, la connaissance physique de soi réduit les risques d'imprudence, pour assurer un meilleur entretien de ce corps physique dans le temps.

Disons que, de l'éducation à la santé physique, peut dépendre une qualité mentale de cette santé, lorsque l'individu concerné prend bien en compte le contexte autant que l'environnement dans lequel il se trouve. Dans le cas contraire, une lutte sera engagée par l'individu en question, en quête des voies et moyens pour assouvir coûte que coûte ses besoins physiologiques, tels que décrits par Maslow, et les difficultés d'accès à l'accomplissement de soi, dans ces conditions, risquent bien de s'aggraver pour cet individu.

Comment faire alors pour parvenir à une meilleure éducation possible à la santé par une activité physique initiant à la conscience du corps ?

1.2 Dynamique et éducation à la santé : développement personnel dans et à travers la pratique physique.

En 1986, souvenons-nous-en, l'Oms définissait la santé comme étant un « état de complet bien-être physique, mental et social et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité⁹⁷. »

La santé et le bien-être sont donc liés. Aussi la santé demeure-t-elle multifactorielle et sa représentation dépendant de la culture, de l'hygiène de vie, mais aussi des déterminants physiques, héréditaires et des conditions environnementales. La santé est représentée et comprise de différentes manières, ce, selon la discipline qui la définit. En nutrition, par exemple, c'est l'alimentation qui en est la clé, alors qu'en kinésithérapie, c'est plutôt le remplacement biomécanique qui en déterminera les fonctions. La diversité des approches, que l'on a du concept de santé, la rend accessible sous différents angles et en offrent une pluralité de lectures. La pratique sportive, par exemple, passe par le corps pour permettre au pratiquant d'accéder à une meilleure santé physique puis, selon les méthodes adoptées, par le bien-être psychologique. Il en est notamment ainsi du fait d'aller courir après une journée remplie de tensions, cela favorise l'évacuation de ladite tension. La porte d'accès à la santé physique, en psychothérapie, est celle du mental et des émotions. Ici, l'équilibre physique se retrouve dès lors que l'évacuation totale des émotions est accomplie par l'individu concerné. Quant à la religion, elle tend à élever les hommes dans leur part spirituelle. Les religieux se livrent à des prières pour espérer rester ou retrouver une bonne santé. Cependant, politiquement, sur le plan

⁹⁷ Ghislain Carlier (coordonnateur), *La santé : Sport de haut niveau : Éducation physique*, Paris, Éditions Revue EPS, 2008, p. 12.

national, les organismes dédiés à la santé répertorient deux axes que sont la santé physique et la santé mentale.

L'histoire de la santé en France, telle que décrite *ad-hoc* renvoie au système organisationnel de sa santé dans une démarche économique. Les professionnels de la santé, la sécurité sociale et les structures de soins sont aux devants de la scène dans la gestion de la santé sociale. Des programmes voués à la santé voient fréquemment le jour, afin de répondre au mieux aux orientations nationales : la promotion, la sensibilisation et l'éducation à la santé.

Du reste, la transmission d'une éducation passe par l'apprentissage des codes qui en régissent le champ d'application. L'éducation à la santé nécessite, par ailleurs, de prendre en compte l'humain en rapport avec son style de vie et ses affects. La connaissance de soi, induite par cette éducation, permet à l'apprenant de devenir autonome sur ses propres conduites, ce, face au bien-être tant physique que mental, qu'il recherche ou met en place quotidiennement.

Parler d'éducation, c'est concevoir que l'apprenant reçoit des informations qu'il intègre et reproduit à l'identique sans prise en compte de son vécu. Pourtant, il s'agit bien de donner des clés d'accès à la connaissance de soi, propre au vécu de chacun. Cela nécessite tout un agencement entre sa propre compréhension du nouveau système à intégrer par l'individu et sa décision d'agir sur le système, pour progresser. D'où, l'importance de pouvoir laisser une marge de manœuvre à l'apprenant dans son cheminement. C'est ainsi que la part de créativité prendra tout son sens, à travers cette approche éducative à la santé. En effet, « [c]'est par la création que le sujet se fonde dans une posture d'auteur, s'impliquant dans ses actes, à partir de désirs, d'intérêts, d'intentions, de choix de valeurs et de sens, le conduisant à s'engager dans une transformation de l'existant⁹⁸. »

Les conditions environnementales, existentielles, relationnelles et personnelles marquent l'impact de l'application des outils proposés au moment donné. En ce sens, l'éducation devient un processus d'apprentissage adapté au cheminement personnel de chacun. En partant du postulat que tout ce qui peut changer demande à être amené au niveau conscient, les trois phases proposées (d'identification de ses blocages, d'apprentissage pour modifier ses habitudes et de grandir en lâchant prise et en créant) place l'identification au premier rang. Il s'agit là de proposer des orientations, des modèles d'analyse qui facilitent la prise de conscience des leviers d'action dans le changement à opérer.

⁹⁸ Jacques Marpeau, *Le processus de création dans le travail éducatif, L'éducation spécialisée au quotidien* [Version Édition Kindle], Toulouse, Éditions Erès, 2014, n.p.

La personne assujettie à cette mission, d'éduquer, prend le statut d'accompagnateur, tout en sachant en même temps que son propre inconscient intervient dans sa relation à l'autre. Rien n'est donc figé, rien n'est non plus identique, tout demeure en mouvement selon la dynamique du contexte.

À ce propos, Marpeau⁹⁹, relève qu'« éduquer, c'est permettre à un humain d'élaborer les capacités structurelles nécessaires à son existence actuelle comme celles qui lui seront indispensables dans l'inconnu de sa vie future. » Le processus d'élaboration sous-jacent désigne alors cette part de créativité, qui met en mouvement les pensées, mais aussi les idées, ce, de façon structurée jusqu'à leur réalisation.

Réfléchir sur ses propres ressources autant que sur ses propres manques, pour atteindre un objectif quelconque, relève d'un rituel qui se développe avec les apprentissages, les répétitions et le temps. Ce qui peut limiter l'acquisition de nouvelles compétences envers sa santé concerne surtout le temps de mise en action des efforts permettant de développer les automatismes nécessaires. Il va sans dire que les conditions environnementales, favorisant une mise à disposition des moyens matériels, pour un individu à entretenir sa santé, sont aussi à prendre à compte. C'est pourquoi, dès la petite enfance, il est intéressant d'apprendre à l'enfant comment accueillir au mieux l'émotion désagréable qui arrive dès lors que le bien voulu, souhaité, n'est pas encore présent ou obtenu. Il faut donc désamorcer, chez lui, cette forme de frustration qui peut donner envie de passer à autre chose alors que le processus d'apprentissage n'est pas encore absolu. À contrario, la quête du plaisir éphémère et rapide peut aussi limiter l'acquisition de ses nouvelles compétences. Ce manque d'adaptation a pour corollaire une facilité, de la part de l'apprenant, à abandonner rapidement son apprentissage, dès lors que la difficulté se présente à lui. Pour cela, le seuil d'effort accepté va de pair avec le sentiment d'efficacité développé dans ladite tâche. Se sentir capable est une des dimensions éducatives à élaborer dans les pratiques physiques.

Dans ce domaine et dans le cadre de ma recherche, je vise à mettre en évidence les moyens d'éducation à la santé physique et mentale, au travers de la Dans'at et du Triballens', deux disciplines dont la pratique passe par le corps, pour assurer une prise en compte de la santé dans sa dynamique physique. Dans le domaine sportif, il s'agit-là d'une orientation inédite, puisque les deux activités utilisent la pratique physique pour mobiliser et agir sur les parties mentales et émotionnelles des apprenants.

⁹⁹ Jacques Marpeau, *op.cit.*, niveau de lecture 292 sur 3902.

Dans le cadre du bien-être, c'est aussi une forme inédite d'utilisation des connaissances théoriques, puisque le corps en est le vecteur principal. Ici, le corps est donc l'outil indispensable et visible, dont l'usage à bon escient au travers de la Dans'at et du Triballens' induit des conséquences bénéfiques, dans la mise en pratique des exercices qui contribuent à préserver le mieux possible la santé.

Aussi je qualifie ces deux méthodes de « nourriture affective », au sens où l'évoque Lallement, comme étant un des piliers de la santé mentale¹⁰⁰. Les contenus de ces disciplines constituent un savoir qui concourt à apporter au mental les éléments qui permettent de maintenir au mieux un seuil de vigilance et de détente adaptés aux situations, que le pratiquant apprend à développer à travers différents exercices adaptés.

La carence affective issue de son vécu relationnel à l'autre ou, d'un relationnel à soi affaibli, génèrent des modifications comportementales qui structurent les croyances, les pensées et même les capacités humaines. Cette nourriture affective vient donc entretenir un équilibre entre l'amour de soi, l'amour reçu de l'autre et lui donné à l'autre.

Pour sa part, Lise Bourbeau répertorie cinq blessures mentales qui peuvent modifier les comportements humains de la façon suivante¹⁰¹ :

- Le sentiment de rejet, dont la peur principale de celui qui le porte est la honte, amène le sujet à se dévaloriser et à s'isoler. Le comportement face aux autres est celle de la fuite.
- Le sentiment d'abandon, dont la principale peur de celui qui le ressent, est la solitude. La personne devient possessive envers les autres. Son comportement s'associe à celui de la dépendance.
- Le sentiment d'humiliation, dont la principale peur est celle de perte de la liberté, se caractérise par la mise en place de sacrifices envers les autres. Le comportement attribué est celui du masochisme.
- Le sentiment de trahison, est nourri par la crainte de la séparation avec l'autre. Dans les comportements, la rancune et l'exigence témoignent de son intensité. Le masque porté est celui du contrôlant.
- Le sentiment d'injustice, porté par celui qui craint de se tromper, le fait devenir obsessionnel, froid et traduit sa rigidité face à la nouveauté.

¹⁰⁰ Dr. Michel Lallement, *Les 3 clés de la santé* [Version Éditions Kindle], Paris, Éditions Mosaïque-santé, Collection vérités, 2014, n.p., niveau de lecture 1906 sur 3434.

¹⁰¹ L'ensemble de son livre détaille chaque blessure. Pour davantage de précisions, consulter : Lise Bourbeau, *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même, abandon, humiliation, trahison, injustice, rejet*. L'auteur du best-seller « Écoute ton corps, ton plus grand ami sur la terre » [Version Édition Kindle], Québec, 2000, n.p.

Tous ces indicateurs marquent la difficulté à pouvoir maintenir une bonne santé mentale, dès lors que l'un de ces paramètres devient le point de focalisation de la relation humaine.

Pour mieux expliciter cette réalité, mon argumentaire est basé sur le principe du "juste milieu". Imaginons trois bandes horizontales superposées. La plus haute représente l'excès dans le plus, dans le trop. La plus basse est associée à l'excès inverse qui serait dans le moins, le trop peu. La bande intermédiaire, elle, est celle des possibles, c'est-à-dire, là où l'équilibre conduit à un mieux-être mental.

EXCÈS + : en faire trop = extraversion, domination, montrer à l'autre.
JUSTE MILIEU : faire le choix, l'assumer, se responsabiliser.
EXCÈS - : en faire peu = introversion, soumission, éviter les réactions de l'autre.

Figure 2 : Le juste milieu relationnel.

Dans le juste milieu, tout peut être accueilli avec la plus grande sérénité possible. Dans l'idéal, il s'agit donc de pouvoir être en accord avec soi-même, afin de ne collecter que les éléments de l'environnement utiles au bien-être et donc, aussi, à l'amélioration de soi. Concrètement, en pratiquant une activité physique, le corps traduit les mécanismes complexes de la pensée. À ce propos, se positionner dans le juste milieu, c'est développer une capacité à s'écouter, à émettre des changements porteurs pour son mieux-être, mais aussi à disposer de la capacité de décider. C'est là une sorte de pièce de théâtre des zones de tension et d'aisance qui s'anime alors. En Dans'at et en Triballens', j'ai noté que le corps est entre autres l'outil visible du champ de la pensée. Aussi ces disciplines visent-elles comme objectif général : donner vie aux théories de la santé et du développement personnel. C'est pour cela que la mise en application des pratiques résultantes contribue à l'acquisition, par le pratiquant, d'une dynamique spécifique qui prend en compte les plans mental, physique et émotionnel de la santé.

Il importe aussi de noter que l'activité physique est un des paramètres favorisant la mobilisation des toxines. De plus, en la matière, le sport est reconnu comme étant un moyen d'améliorer « l'oxygénation cellulaire, de limiter les pensées négatives, de diminuer le stress et

la résistance à l'insuline ¹⁰²». De manière transversale, toutes les activités physiques conduisent à ce résultat, dès lors que les conditions de sécurité, préservant l'intégrité personnelle, sont respectées. Dans l'ouvrage de Sandrine Retailleau, *Corps et âmes*¹⁰³, l'auteure examine le cas de l'apport résultant des femmes qui se sont livrées à une discipline sportive spécifique dans leur vie. Il en ressort notamment que, lorsque le corps est nourri, l'âme se satisfait d'une certaine façon. Voici une synthèse des entretiens de quelques femmes¹⁰⁴ résumant des points essentiels dans la répercussion sur leur bien-être.

QUI ?	Pages	Leur façon de concevoir leur discipline dans leur corps	Leur façon de concevoir leur discipline dans leur âme	Observations de leurs ressources et difficultés
1. Laura Flessel (escrime) compétition	8-18	Augmentation de l'adrénaline appréciée lors des grandes compétitions à en perdre le sommeil et l'appétit. Apprivoiser la peur pour se dépasser. Tonicité et vitesse.	Compétitrice dans l'âme, elle a soif d'apprendre et le goût de la conquête. "Je déteste rester sur mes acquis. Je n'ai pas peur de perdre pour gagner." Contrôle de soi.	Le port du masque lui permet de se transformer. Elle a le besoin de surmonter sa timidité.
2. Christine Arron (athlétisme) compétition	20-28	La course est vécue comme un "réel besoin physique" et un révélateur.	Elle a l'amour de sa discipline qui lui permet de lutter face aux difficultés dans l'athlétisme et à ne pas céder. "Courir c'est être en relation avec chaque partie de soi-même, an connexion avec tout son être".	Elle sait écouter ses désirs pour agir avec détermination.
3. Laure Courtellemont (Hip-hop , ragga jam) Plaisir et vibrations	30-38	Création artistique et dépassement de soi du sport.	Créer sa discipline sur les valeurs de respect, d'échange et de partage. Un des seuls moyens d'expression qui lui donne accès à la confiance en elle et de s'offrir aux autres. "C'est à la fois un sport, un art, une thérapie". Animer un cours c'est y mettre toute son âme.	"les percussions me transportent, les ondes colorées des tambours entrent dans mon corps comme si mon âme primitive se mettait à vibrer".
4. Eunice Barber (athlétisme) compétition	40-50	Sa rencontre avec le sport a transformé son existence, révélant ou accentuant des facettes d'elle. Envie de	"Oser s'affirmer, s'exprimer, se réaliser, sans arrogance, sans soif de domination, c'est ce	Compétitrice, combative et féminine. Besoin de se sentir entourée.

¹⁰² Dr Michel Lallement, *Les 3 clés de la santé* [Version Éditions Kindle], Paris, Éditions Mosaïque-santé, Collection vérités, 2014, n.p., niveau de lecture 1505-1507 sur 3434.

¹⁰³ Pour plus d'explicitation, lire Sandrine Retailleau, *Corps et âmes. La passion du sport au féminin*, Paris, Éditions de la Marinière, 2007.

¹⁰⁴ Entretiens réalisés par Sandrine Retailleau auprès de vingt femmes sportives issues de tout sport en France, dans l'objectif de comprendre l'impact du rapport au sport dans leur construction personnelle.

		toujours se dépasser grâce au sport et faire ses preuves. La montée d'adrénaline appréciée.	que l'athlétisme m'a appris". Force d'adaptation et ouverture d'esprit.	
5. Aya Cissoko (boxe française et anglaise) compétition	52-60	Une façon de "se découvrir par-delà la souffrance". Se battre physiquement permet d'accéder à cette quête de la victoire et ressentir le "bonheur inégalable". Apprendre la valeur du travail et le sens de l'effort.	Relations humaines basées sur la confiance. Évoque cette bataille intérieure pour faire face à ses peurs, ses doutes, ses faiblesses. Permet d'apprendre "à endurer et accepter de souffrir." Maîtrise de soi.	Dès petite, elle a ce besoin de se dépenser et ce qui l'anime est le plaisir. La boxe est à l'image de la vie.
6. Malia Metella (natation) compétition	148-154	Les entraînements n'ont pas toujours été motivants.	Discipline et autonomie.	Passionnée tout en développant le plaisir lors des victoires en compétition. Elle apprend la résistance au stress par le Yoga.
7. Muriel Hurtis (athlétisme) compétition	182-190	Les sensations de plaisir procurées par la course. Elle a le goût de la compétition. En lien avec ses sensations.	L'athlétisme l'a aidé à s'affirmer. Les états de l'âme passant du stress à la joie lui donnent un sentiment de plénitude. "Le sport est un combat [...] contre tous ces moments de doute et de découragement.	Posture effacée étant petite, l'athlétisme est devenu une "respiration, un besoin vital." Le sport est un langage universel où l'expérience humaine baisse les barrières sociales et culturelles.

Les témoignages laissent apparaître un lien entre la pratique sportive et le souci d'accomplissement de soi. L'ascension au podium a amélioré la confiance en soi de certaines pratiquantes. Pour d'autres, les entraînements sont vécus comme étant des moments d'apprentissage sur leurs propres capacités à faire face aux épreuves. Les quêtes de confiance, de maîtrise de soi et de réalisation de soi sont nourries par les efforts traversant la passion. Cependant, qu'en est-il de ces personnes qui n'accèdent pas au haut niveau de compétition ou de réussite ? Il y a-t-il le même impact de réalisation de soi dans le sport sur le bien-être de tout le monde ? Il est à constater que, pour certains, les ressources peuvent être manifestes dès leur enfance, et qu'elles s'affinent ensuite avec la pratique du sport. Pour d'autres, c'est plutôt le sport qui leur permet de se révéler. Parmi elles, d'aucunes peuvent s'adapter à tout type de pratique, tandis que d'autres ne le peuvent. Dans tous les cas de figures, c'est le plaisir qui est essentiel.

La prise en compte de la dimension mentale, dans les objectifs menant à une performance physique, est prouvée. À en croire le vécu de certains athlètes, des phases de motivation, alliées à des périodes de doutes, occupent une grande partie de leurs entraînements. Sans compter le

nombre de blessures qui sont liées aux décalages possibles entre intensités d'exercices, rythme de travail, alimentation et temps de repos. Lorsque le succès est au rendez-vous, le culte de la souffrance laisse alors place aux larmes de joie voire d'extase. À contrario, les éliminations, mais aussi les échecs et les forfaits, donnent lieu à des émotions vécues comme étant désagréables. Cependant, certains les utilisent pour améliorer leurs efforts, tandis que d'autres s'en retrouvent longuement touchés moralement. Ainsi le sport devient-il une école dont l'enseignement commence dans les prises de décision et d'action tout autant individuelles que collectives, pour maintenir le cap sur l'objectif visé. Dans ce contexte, la part du développement de chaque individu reste axée sur la dynamique compétitive et demeure aléatoire dans la relation sereine à soi et aux autres.

Dans les pratiques qui ne sont pas soumises à la compétition (dont certaines activités de loisir, telles que le Yoga, le fitness, etc.), les objectifs sont multifactoriels et la pratique physique peut devenir un pont menant à la socialisation. Le sport se pratique avec une dimension physique dont la dépense énergétique, la détente, l'aspect esthétique, de même que la performance envers soi-même, restent essentiels. Dans cette perspective, certaines personnes cherchent à pratiquer du sport pour évacuer la pression d'une journée chargée en émotions désagréables. Le sport, même de loisir devient alors un exutoire, une décompression, une soupape et/ou une compensation permettant de s'éloigner de ce tout qui pose un problème. En revanche, pour d'autres, le sport, même de loisir, est un moyen d'éviter les aggravations des problèmes de santé. Les recommandations médicales les contraignent à pratiquer, sans qu'elles n'en éprouvent ni plaisir, ni satisfaction.

En loisir comme en compétition, le sport permet ainsi de faire face à l'adversité ou alors, il en favorise son éloignement. En cela, la finalité de la Dans'at et du Triballens' est de stimuler les ressources personnelles des pratiquants face aux difficultés rencontrées sur le plan physique (par le corps, la gestuelle, la technique), sur le plan mental (par les croyances, les pensées et les stratégies) et sur le plan émotionnel (par les ressentis et les émotions). Dans ce sens, parler du développement de sa personne dans et à travers la pratique physique reste la trame principale de ces deux disciplines.

Que pouvons-nous apprendre sur nous-mêmes en pratiquant une activité physique ? Dans les pratiques existantes de l'exercice du corps, toutes disciplines confondues, le sport donne lieu à une manifestation physique qui témoigne d'un processus physiologique et mental d'un grand intérêt. Ainsi, l'associer à un cheminement visant le développement personnel est une façon de rendre visible le travail effectué sur soi en la matière.

À ce propos, les éléments mis en évidence dans le point 7 du tableau en *supra* démontrent que, même chez les athlètes de haut niveau, l'évaluation de la santé mentale et des outils pédagogiques associés restent aléatoires. Le développement personnel dans le sport demeure, en effet, une conséquence des actions menées, alliant difficultés, obstacles et réussites.

Dans le cadre de la quête de la performance et du dépassement de soi, la psychologie du sport s'est instaurée dans les disciplines sportives dites compétitives. En France, c'est en 1975, avec l'arrivée des Staps, que la psychologie appliquée au sport a émergé, alors qu'elle était déjà présente aux Etats-Unis depuis les années 1960. Et pourtant, son champ d'étude est peu intégré au sein des formations sportives, afin que les acteurs de terrain en bénéficient, comme l'observe également Nicolas Hauw, Yvan Paquet, Pascal Legrain et Charles Martin-Krumm¹⁰⁵.

Quant à elle, la psychologie humaine est devenue une science à part entière à partir de la moitié du XIX^e siècle, et elle se veut pluridisciplinaire. Des différents courants de la psychologie, la psychologie positive reste d'un intérêt significatif en sport, puisqu'elle est fondée sur « l'étude scientifique des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions¹⁰⁶. » Ici, l'objet d'étude découle de la compréhension de l'effet des facteurs psychologiques sur la performance motrice, qu'elle soit compétitive ou non, ainsi que, « l'effet de l'activité sportive sur le psychisme de l'individu ». Les auteurs constatent ce manque de lien entre les professionnels du sport, du cursus Staps, et les professionnels de la psychologie, dont la pluridisciplinarité gagnerait à se spécialiser, pour atteindre les objectifs de leurs études. De ce fait, une utopie dans l'expertise d'un professionnel, agissant sur les deux secteurs, est mise en exergue. L'un n'apprenant pas de l'autre, mais se dissociant, le professionnel du sport qui entraîne un athlète devient, sans spécialité, psychologue de son athlète dans les périodes nécessitant la motivation. Le psychologue réalise ses séances hors du cadre sportif, et l'apparition du psychologue sportif revêt des méthodes de la psychologie classique. Dans ce cheminement, la performance sportive est la clé du cadre relationnel.

La société occidentale actuelle place la culture matérielle au centre de la vie humaine. Cette réalité capitaliste se met en place dès la tendre enfance. Tous les codes, poussant les

¹⁰⁵ Nicolas Hauw, Yvan Paquet, Pascal Legrain et al., « De la psychologie à la psychologie du sport-», In, *Les diplômés des activités physiques et sportives. Psychologie, pédagogie et santé du sportif*, Charles Martin-Krumm (dir.), Paris, Éditions Dunod, 2016, pp.14-15.

¹⁰⁶ *Ibid.*, pp. 7-10.

individus à devenir des êtres serviables, qui se plient au règlement sans se livrer à de profondes réflexions - tout en étant régulés par les besoins de l'autre -, sont fondés essentiellement sur la performance. Dans ce processus, les plus forts sont récompensés, afin de les inciter à en faire davantage ou autant que ce qui est exigé par le système de rendement possible, tandis que ceux qui ne sont pas dans les normes sont souvent des laissés pour compte, lorsqu'ils ne sont pas sanctionnés.

À la naissance, les humains sont physiologiquement et psychologiquement inachevés, du fait de leur développement physiologique, mental, émotionnel et relationnel. Pourtant, le système éducatif laisse peu de place à la compréhension de ces cycles de développement dans les apprentissages scolaires. L'harmonie d'une société serait à bâtir prioritairement sur la compréhension des atouts apportés par le partage, l'entraide et la bienveillance qui restent des valeurs peu identifiables concrètement. Dans bon nombre de sociétés modernes, l'évolution de la société reste basée prioritairement sur la hiérarchisation des statuts et la compétition, dès le plus jeune âge. Cela est perceptible au travers des notes de l'école, des championnats et les résultats prônant la réussite singulière. Ces deux orientations construisent les idéaux et les représentations sociales, dictant, selon le choix de positionnement entrepris, les actions concrétisant la hiérarchisation des statuts ainsi que la compétition. La consommation passe par la création d'un besoin, en l'occurrence matériel, qui ne peut s'alimenter que par l'inaltérable remplissage d'un manque constaté.

La voie d'accomplissement de Triballens' et Dans'at se retrouve dans la diversité des exercices constituant les piliers du travail sur soi. Les activités physiques se sont nourries de mes approches en développement personnel qui sont le socle de ma profession (technicienne psychocorporelle). Ainsi, les outils basés sur la Pnl, la sophrologie, les champs de la psychologie et les supports divers en techniques psychocorporelles m'ont permis de rendre possible cette mise en application de la théorie menant au bien-être et à la santé mentale.

L'apparition de la Pnl, date de 1976, par John Grinder et Richard Bandler. C'est-« l'étude de la structure de l'expérience subjective humaine [autrement dit ...] méthode pour communiquer avec efficacité et mettre en place les changements nécessaires pour atteindre ses objectifs¹⁰⁷. »

¹⁰⁷ Josiane De Saint-Paul, *L'esprit de la magie : la Programmation Neurolinguistique, relation à soi, relation à l'autre, relation au monde*, Paris, Éditions Inter Éditions, 3/ 2005 (1/1999), p. XIII.

L'épanouissement proposé par l'être humain, à travers cette méthode, est basé sur des exercices de recadrage du vécu d'une situation quelconque, afin que l'obstacle limitant, soit-il émotionnel, comportemental ou cognitif (pensées, croyances et valeurs), soit évacué. C'est aussi une proposition de voies philosophique et spirituelle, que chacun devrait adopter selon sa propre compréhension du monde, mais aussi son rapport à soi, à l'autre, à l'environnement et à la connexion au monde qui nous entoure. Les exercices en Pnl sont dits protocoles et s'effectuent sous forme d'exercice guidé par un thérapeute. Les fondements de la Pnl sont des modélisations de savoirs, mis en synthèse, et qui sont issus des praticiens qui excellaient dans leur domaine de prédilection.

John Grinder et Richard Bandler, universitaires psychologues, ont œuvré dans la recherche pour l'identification de ce qui rendrait exceptionnel la méthode usitée par des psychothérapeutes. C'est dans ce cadre que trois praticiens – Fritz Perls (fondateur de la Gestalt), Virginia Satir (thérapeute familiale) et Milton Erickson (psychiatre, hypnothérapeute) – ont été étudiés par John Grinder et Richard Bandler, pendant trois ans (de 1975 à 1977), afin de mettre en exergue différents modèles cognitifs et comportementaux associés aux modèles linguistiques de base¹⁰⁸. C'est ainsi qu'a émergé la Pnl, grâce à cette modélisation par le biais duquel ont été observées des aptitudes psychologiques spécifiques, associées aux travaux des thérapeutes étudiés par les psychologues John Grinder et Richard Bandler, en lien avec les théories fondatrices de leur discipline. Depuis ces travaux, les modélisations ont évolué, tout en restant proche des fondements de départ¹⁰⁹.

Une des bases de lecture du fonctionnement de la Pnl concerne l'index de computation. Il s'agit d'une interrelation de possibles entre les processus internes (tout ce que la personne se dit), les états émotionnels (tout ce que la personne ressent) et les comportements externes (tout ce que la personne fait). Ces trois facteurs interagissent en s'appuyant sur des croyances et des valeurs propres à la personne. Cet index de computation se structure sur la base de ce que l'on appelle les niveaux logiques, autrement dit, l'environnement amène à une situation quelconque selon un contexte donné. Ainsi, une personne vit la situation concernée en adoptant un comportement qui, lui, sera lié à ses capacités du moment : ce sont ses stratégies utilisées face à la situation. Il en découlera un système de croyances et de valeurs, selon ce à quoi s'identifie la personne dans cette situation. Le dernier point de ces niveaux logiques concerne l'espace des ressources connues ou non par la personne et qui lui reste accessible, afin de modifier ses

¹⁰⁸ Catherine Cudicio, *Le grand livre de la PNL*, Paris, Éditions Eyrolles, (1/2004), (3/ 2007), p. 29.

¹⁰⁹ Dans mon parcours professionnel, j'ai été certifiée par l'école Metaphorm, en tant que praticienne Pnl.

croyances, valeurs, capacités ou comportements, face à cette même situation. Le passé, le présent et le futur, n'existant pas pour le système neurologique du cerveau, la résolution de la difficulté sera donc, par la suite, adaptée pour toutes les autres situations à venir et similaires, auxquelles la personne en question aura à faire face.

Dans le champ de la sophrologie, les connaissances sont basées sur le Yoga, l'hypnose, la psychiatrie phénoménologique existentielle, la philosophie phénoménologique, le Bouddhisme ; la pratique du Zen, la psychologie, la neurologie contemporaine et la relaxation. La méthode de son fondateur, le Professeur Alfonso Caycedo, médecin neuropsychiatre, est le fruit de ses expériences réalisées à la suite de ses voyages en Orient, cumulées à ses connaissances sur la Grèce classique, ainsi que son savoir en médecine.

« L'intérêt de la Sophrologie [...] est qu'elle nourrit l'existence des valeurs et du sens propre que lui donne chaque individu, par un processus d'entraînement existentiel débouchant sur une nouvelle quotidienneté fondée sur l'épochè, l'intentionnalité et une Conscience nouvelle¹¹⁰. »

De son étymologie grecque ancien, la sophrologie est l'étude *logos* de la conscience *phren* en harmonie *sos*¹¹¹. La sophrologie caycédienne devient clinique dès lors qu'elle est utilisée par des professionnels de la santé. Elle est socio-prophylactique lorsque son application est axée sur la prévention et l'éducation au bien-être. Dans mon parcours professionnel, j'ai été certifié par l'école à distance *Educatel*, dans cette approche socio-prophylactique.

Il importe aussi de souligner que la Sophrologie est d'essence pluridisciplinaire, à la fois science, art et philosophie dont les applications sont réalisées par répétition d'exercices, sous la direction d'un *sophronisant*. Le sophrologue conduit ainsi le pratiquant à l'autonomie par le truchement de ces exercices récurrents et d'applications sous-jacentes. La méthode utilisée permet au pratiquant d'accéder à la prise de recul sur diverses situations, et de générer en lui une position de détachement de qualité, tout en s'appuyant sur une philosophie de vie, qui lui donnent accès à une meilleure santé physique et mentale.

Dans le cadre du développement personnel, l'apparition de la profession date des années 1960 aux États-Unis, avant d'arriver, une dizaine d'années après, en Europe.

¹¹⁰ Dr Patrick-André Chéné, *Sophrologie. Tome 1. Fondements et méthodologie*. Préface et code déontologique par la Professeur Alfonso Caycedo créateur de la sophrologie, Paris, Éditions Ellébore, (2/1995), (4/2001), p. 82.

¹¹¹ *Ibid.*, pp. 89-90.

Actuellement, plusieurs méthodes sont répertoriées dans la pratique du développement personnel (sophrologie, musicothérapie, art-thérapie, sophrologie, Pnl, et d'autres encore). Cette liste n'est pas exhaustive, tant de nouvelles pratiques continuent encore d'émerger. Il s'agit là d'un ensemble de méthodes holistiques qui place l'humain au centre des préoccupations, ce, dans sa relation à lui-même et aux autres. Catherine Cudicio définit le développement personnel comme étant « un vaste ensemble de moyens [...] qui favorisent l'accomplissement psychosocial de l'être humain¹¹². »

Les techniques psychocorporelles regroupent un ensemble de méthodes holistiques basées sur l'équilibre corps-esprit chez l'être humain. C'est le cas de la relaxation et du *stretching* (technique d'étirement des muscles), qui sont des exemples de pratique visant le bien-être acquis par le bien-faire au travers d'une activité physique. Dans les techniques psychocorporelles, « [c'est] l'être humain [...] qui] est [le] centre d'intérêt essentiel, et non le sport lui-même¹¹³. »

Quant au Triballens' et à la Dans'at, ce sont là deux outils permettant l'humain d'aspirer au bien-être, au plaisir du mouvement, et, à la santé. Chaque être se propose une évolution écologique et adaptée au développement de sa personne, à une période quelconque ou à l'instant T de sa vie. Tout cela passe par l'ajustement de ce bien-faire dans le corps par la pratique des exercices de conscience du corps proposés au sein des disciplines physiques.

Pour atteindre cet objectif, l'agencement entre les actions sur les lacunes et les qualités d'un individu permettent d'optimiser les progrès dans tel ou tel domaines. En la matière, l'une des pièces du puzzle se situe dans la décision à prendre à bon escient et au bon moment. C'est ce que font remarquer, du reste, plusieurs théories, indiquant qu'il faut donc, le mieux possible, définir ce qu'est la décision. Dans cette perspective, la théorie normative s'appuie sur le comment procéder, tandis que la théorie descriptive cherche à expliciter les processus réels qui nous permettent de prendre des décisions les plus idéales possibles. Quant à la théorie prescriptive, elle élabore des modèles pouvant améliorer la pertinence de nos décisions¹¹⁴.

Il importe également de noter que la décision se situe dans l'acte de faire un choix pour se rapprocher d'un élément motivant, ou encore, de s'éloigner d'une situation problématique. Selon sa foi en sa capacité d'adaptation à une situation donnée, la décision, de la personne en

¹¹² Catherine Cudicio, *Le grand livre de la PNL*, Paris, Éditions Eyrolles, (1/2004), (3/ 2007), p. 28.

¹¹³ Michel Roy, *Les techniques psychocorporelles : De la relaxation au stretching*, Paris, Éditions Ellébore, 1995, pp. 25-27.

¹¹⁴ Alain Bertoz, *La décision*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2013, p. 31.

question, sera plus ou moins longue à prendre. Lorsque l'objectif à atteindre est parsemé de traumatismes (physiques ou psychologiques) ou encore d'aprioris (selon sa projection du monde en lien avec ses connaissances), sa décision peut donc être modifiée. La décision est aussi dictée par nos émotions. Tel est le cas, notamment lorsque le résultat d'une action désirée active, chez nous, de la dopamine¹¹⁵. La décision peut alors conduire à faire de mauvais choix, lorsque l'estime ou la confiance en soi sont affaiblies.

En ce qui concerne l'estime de soi, elle s'apparente à l'appréciation que l'on se porte les uns, les autres. Quatre profils apparaissent¹¹⁶ :

- 1) Une estime de soi haute et stable : qui est la plus appropriée pour faire face aux événements de la vie. La focalisation du sujet se porte sur son objectif à atteindre ;
- 2) Une estime de soi haute et instable : avec un besoin fort d'être apprécié aux yeux des autres. La focalisation sur l'objectif est perturbée par le pouvoir d'approbation des autres ;
- 3) Une estime de soi basse et stable : telle une fatalité, ce niveau d'estime de soi laisse peu de place à la promotion de soi. La focalisation a tendance à se porter plus sur les paramètres extérieurs dits perturbateurs que sur l'effort à mobiliser pour atteindre l'objectif.
- 4) Une estime de soi basse et instable : c'est le profil du sujet qui est facilement influencé par tous les événements extérieurs. L'appréciation des autres tend à améliorer l'estime, et elle est aussitôt déstabilisée par toute situation vécue négativement.

La confiance en soi est définie par la croyance en ses capacités à faire face à une situation ou une tâche donnée. Plus les compétences se développent, plus la personne gagne en confiance. Les habiletés s'amenuisent, indépendamment ou non, physiquement, mentalement et émotionnellement. Plus l'expérience non aboutie selon ses souhaits est qualifiée d'échec, plus la personne s'empêche d'apprendre et d'améliorer ses capacités. Le manque de confiance en soi peut avoir des impacts sur l'estime de soi, à partir du moment où le jugement envers son manque de compétence influe sur la valeur que l'on se porte. Par conséquent, oser passer à l'action est une démarche qui nécessite une confiance en soi assez forte, afin de mieux accueillir les possibles imprévus. Les stratégies qui permettent d'éviter les situations abaissant la confiance en soi sont mises en place de manière automatique, à tel point que les habitudes

¹¹⁵ Alain Bertoz, *op. cit.*, p. 44.

¹¹⁶ Christophe André, François Lelord, *L'Estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2008, pp. 63-70.

comportementales, induites par le cercle vicieux desdites stratégies, agissent sur la santé. Les maux de tête et les douleurs physiques peuvent faire partie d'un quotidien rempli de stratégies d'évitement inconscients. Sur le sujet, le docteur Frédéric Fanget¹¹⁷ expose les maladies de la confiance en soi. Il s'agit de la dépression, de la phobie ou de l'anxiété sociale, l'alcoolisme, l'anorexie et les traumatismes, mais aussi, l'euphorie maniaque et le narcissisme. Les relations à soi et à l'autre sont distordues par le manque de confiance en soi.

La relation à l'autre induit l'art de communiquer, de savoir parler et écouter, de se voir et de se comprendre au mieux. La communication verbale et non-verbale sont les garants de toute interaction réussie entre individus. Bien communiquer est, à la fois, une question d'état d'esprit (activée par la volonté)¹¹⁸, et un art de vivre. Christophe André et François Lelord considèrent que le paradigme reste une alternative à toute représentation. Selon son vécu, ses expériences et ses représentations, une situation sera subjectivement colorée par l'individu qui la vit. Dans toute pratique sportive, les consignes liées à la formulation des exercices, des consignes de sécurité et des outils pédagogiques priorisent la nécessité de l'animateur à pouvoir s'exercer à l'acquisition de cette qualité.

À ce propos, le Triballens' et la Dans'at s'articulent autour de la compréhension de la transposition théorique du développement personnel, de la pratique physique et du cheminement personnel que cela implique. Dans les cours, l'expérience passe par le corps de l'apprenant. Une pratique régulière contribue à l'établissement du lien entre le corps et l'esprit au travers des consignes, des principes d'exécution et du vécu du pratiquant. Bien plus qu'un animateur, celui qui mène à bien le cours est formé en tant qu'accompagnateur. Dans ces deux disciplines, l'accompagnateur fait aussi partie de ce cheminement personnel. Il dispose, pareillement que les apprenants, de la possibilité d'effectuer le travail sur soi. Pour ce faire, il se doit, en amont, de comprendre les outils *ad hoc*. Le développement personnel dans et à travers la pratique physique, tel que présenté au sein du Triballens' et de la Dans'at, a nécessité la mise en place d'une modélisation des outils pour que la pratique soit plus cohérente et ciblée, aussi bien pour le pratiquant que pour l'accompagnateur.

¹¹⁷ La confiance en soi est soumise à un apprentissage pour modifier les mécanismes créant des maladies. Pour de plus amples explications, consulter : Dr Frédéric Fanget, *Oser. Thérapie de la confiance en soi* [Version Éditions Kindle], Paris, Éditions Odile Jacob, 2006.

¹¹⁸ Lionel Bellenger, Philippe Pigallet (éd.), *100 exercices et études de cas pour la formation. Communication, créativité et développement personnel*, Issy-les-Moulineaux, Éditions ESF, coll. Formation permanente, 6/2018 (1/1997), p. 222.

Voilà pourquoi, en ce qui concerne les deux disciplines constituant la problématique de cette étude, le corps et l'esprit s'éduquent à une façon de vivre au mieux la création des nouvelles habitudes de fonctionnement aussi bien posturales que cognitives. Ici, les cadres d'enseignement permettent d'appréhender l'humain dans trois domaines : physique, mental et émotionnel.

En quoi consistent les concepts Triballens' et Dans'at ?

1.3 Triballens'

Diachroniquement, le ballon a été créé, en 1963, par l'industriel italien Aguilino Casani, comme jouet pour enfants. Puis, ce même ballon a été exploité à des fins médicales, par le physiothérapeute Susane Klein-Vogelbach qui, par ce truchement, favorisait la rééducation physique¹¹⁹. Depuis, il s'est vulgarisé et se retrouve aussi bien dans les salles et terrains de sport que dans les maisons voire dans les entreprises, l'objectif premier de son utilisation étant d'assurer au pratiquant une meilleure posture et un équilibre fonctionnel efficace.

Quant à mes deux disciplines, c'est en 2008 que les premiers jets de Triballens' sont apparus en Guyane. C'est le fruit, souvenons-nous en, d'une formation que j'ai suivie en *Swiss ball* (utilisation du ballon pour le renforcement musculaire et l'amélioration de la posture du pratiquant). Au Triballens', la plus-value ajoutée par le *Swiss ball* est double (artistique et athlétique) que je l'ai alors développée au sein des enseignements dispensés à des groupes de trois à six apprenants. Puis, en 2012, comme précédemment indiqué, ce fut devant une centaine de personnes environ, lors d'un spectacle de fin d'année de l'association ADSMov (Association danse sport et mov'), au sein de laquelle se pratiquait le *swiss ball*, que je fis, en solo, cette chorégraphie qui, ensuite, deviendra le Triballens' (cf. annexe vidéo n° V35, *première de Triballens'*). Ainsi que je l'ai indiqué dans le préambule, il a fallu attendre 2014, pour que le nom officiel soit trouvé et déposé à l'Institut national de la propriété intellectuelle. Depuis lors, le Triballens' se développe au sein des associations sportives, des écoles, des entreprises et des programmes individuels et collectifs¹²⁰, associant la part physique au développement de l'être dans son cheminement mental.

¹¹⁹ Beate Carrière, *The swiss ball, Theory, basic exercises, and clinical application* [Version Éditions Kindle], Foreword by V. Janda, with a contribution by Renate Tanzberger, Berlin, Heidelberg, New York, Éditions Springer, 1998, niveau de lecture 187 sur 3762.

¹²⁰ C'est le cas du programme Opti biê (optimiser son bien-être), que j'ai mis en place au premier semestre 2018, en faveur de dix personnes voulant apprendre à se connaître, en exploitant la théorie du développement personnel associée au Triballens'. C'est aussi le cas de l'association Gadj (Guyane accompagnement développement jalonnés) au sein de laquelle des jeunes, rencontrant des difficultés comportementales dans leur

Comment le comprendre alors en tant que concept ? Plusieurs considérations sont à prendre en compte.

Sur le plan sémiologique, le ballon en Triballens' est tenu pour un instrument représentant l'univers dans ses lois matérielles et énergétiques. C'est-à-dire que, pendant la manipulation du ballon par le pratiquant, la logique de progression se fait en prenant en compte l'horizontalité, la verticalité, les forces opposées, le centre de gravité, la résistance, mais aussi le contrepoids et les bases géométriques. Comme je l'ai déjà cité *ad-hoc*, la genèse instrumentale du ballon, telle que décrite par Pierre Rabardel¹²¹, symbolise le miroir de progression du pratiquant, dans les ressources développées face aux difficultés qu'il rencontre. L'instabilité permanente du ballon, du fait de sa forme, permet au manipulateur d'agir sur l'équilibre qu'il doit rechercher entre le contrôle et le lâché prise, entre les sensations internes (ressentis, pensées) et les perceptions externes (texture et souplesse du ballon, qualité du sol et volume du ou des ballons, consignes). D'une façon générale, le ballon permet de passer du codage allocentré (références de l'espace selon l'extérieur) au codage égocentré (références de l'espace en lien avec son propre corps)¹²² et inversement. Cela favorise, chez l'utilisateur, le développement des ressources d'adaptabilité à son environnement.

Sur le plan cognitif, le traitement de l'information, par le fameux utilisateur, s'automatise avec le temps, ainsi que ses sensations kinesthésiques. Son apprentissage à cette pratique développe la possibilité de jauger ses propres capacités physiques, tout en faisant face aux risques de chute. L'appréhension de la chute ou de se faire mal reste majeure et nécessite une prise en compte dans le cursus du pratiquant.

Sur le plan sensitif, le pratiquant est appelé à la prise de conscience de l'utilité de ses cinq sens qui lui permettent d'améliorer la finesse de son contact avec le milieu extérieur et intérieur. C'est donc par l'écoute la plus sincère possible, de son corps et le respect des consignes reçues, que le pratiquant parviendra à cette prise de conscience des actions impliquant le mental pour la réalisation des mouvements adéquats. Cela nécessite une approche initiant la vigilance de la

cursus scolaire, réalisent des séances de Triballens' pour favoriser les stratégies comportementales utiles face aux émotions et à l'environnement auxquels ils sont confrontés. Il en est de même de l'école maternelle la Roseraie, située à Cayenne, où des maîtresses d'école, ainsi que les enfants et leurs parents qui pratiquent de la Dans'at.

¹²¹ Pierre Rabardel, « Qu'est-ce qu'un instrument ? Appropriation, conceptualisation, mises en situation » [PDF], in *Le mathématicien, le physicien et le psychologue, Outils pour le calcul et le traçage de courbes, CNDP – DIE* – mars 1995, pp. 61-65, https://tecfalabs.unige.ch/mitic/articles/rabardel_1995_quest-ce_quun_instrument.pdf, consulté le 28/11/2020.

¹²² Alain, Berthoz, *Le sens du mouvement* [Version Édition Kindle], Paris, Éditions Odile Jacob, 2013, pp. 110-111.

qualité de ses pensées et de sa respiration. Ainsi, non seulement l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et la vue seront pris en compte dans leur fonction, mais aussi dans leur représentation symbolique, à savoir :

- Par l'ouïe, le pratiquant cherche à percevoir, entendre, écouter et appliquer vraiment les consignes. Mais il s'agit aussi d'écouter "vraiment" ce qui se produit à l'intérieur de soi. L'écoute des pensées, de la respiration et des émotions, par le pratiquant, optimisent la connaissance et l'acceptation de soi dans le moment présent. Ainsi, plus le pratiquant est disponible à cette qualité d'écoute, plus il augmente ses chances de mettre pertinemment en mouvement la part de lui qui nécessite adaptation. L'objectif visé sera de créer des repères auditifs nécessaires, lui donnant la possibilité de créer une rythmique, ainsi que des temps de silence adaptés, au mouvement à réaliser.
- Par le toucher, la prise de conscience des pressions et des appuis sur l'environnement solide (ballon, sol, personne, etc.) permet au pratiquant de se rendre compte des impacts de son placement dans la recherche de l'équilibre sur le ballon et/ou l'autre pratiquant, lors d'un travail en duo ou en groupe. C'est une façon de se rendre responsable de ses propres actes dans son environnement. Par ailleurs, globalement, la transversalité amène les protagonistes à concevoir l'impact de leurs actions et de leur positionnement dans leur rapport quotidien à autrui et au matériel. C'est là une façon de pouvoir agir en se portant responsable de sa part d'action sur le moment. Dans ce processus, la partie du corps qui reste en contact avec la matière (ballon, sol ou l'autre) réagit avec précision, pour éviter au pratiquant de subir l'effet de la gravité et du roulement du ballon. Le respect des consignes et le bon usage des outils lui donnent accès à la distinction des effets entre le point d'appui (qui n'induit aucune réaction du corps sur le ballon) et un point de pression (où l'appui participe au déplacement ou à la fixation du ballon).
- Par la vue, il est demandé aux pratiquants, de débutants à ceux de niveau intermédiaire, de fixer un point au sol, à environ deux mètres devant soi, pour activer au mieux le travail interne¹²³. Par cette focalisation, la vue participe à l'optimisation des ressentis, et permet au pratiquant d'être plus en contact avec ce qui est pensé. Certains exercices statiques se font les yeux fermés, afin de penser le corps intérieurement. C'est alors que la vigilance nécessaire, du pratiquant, à l'équilibre augmente, de même que sa prise de conscience pour une meilleure application des outils développés sur les ressentis, les croyances, mais aussi sur la manière de générer en soi le calme, en s'assurant de leur adéquate mise en œuvre.
- Par l'odorat, la sémiotique sous-jacente prend sens dans la façon de sentir la qualité de connexion du corps et de l'esprit à l'instant T. Cette qualité d'alignement du corps et de l'esprit peut se développer dans le temps avec l'entraînement répété et l'accès du pratiquant aux émotions véhiculées par la difficulté de l'exercice. C'est comme si la connexion avait une odeur particulière qui se nomme le *flow*¹²⁴. C'est un instant de parfaite justesse où le corps, le mental et l'émotion, associés, sont si performants que

¹²³ Josiane, De Saint-Paul, *L'esprit de la magie : la Programmation Neuro-Linguistique, relation à soi, relation à l'autre, relation au monde*, Paris, Éditions Inter Éditions, 3/ 2005 (1/1999), p. 98.

¹²⁴¹²⁴ Pour de plus amples explicitations, lire Mihaly Csikszentmihalyi, *The psychology of optimal experience. "Important...illuminates the way to happiness."*, New York, Éditions Harperperennial modern classics, coll. *New York Times Book Review*, 2008.

le mouvement de l'exécutant semble être réalisé avec facilité, économie d'énergie et complexité maîtrisée.

- Par le goût, et sémiotiquement, il s'agit, pour le pratiquant, d'accueillir la saveur de l'erreur, de l'effort, de l'endurance et de la concentration, en leur donnant une représentation gustative personnelle. C'est aussi l'entraînement au goût de l'effort. Cette dernière orientation reste si peu commune, dans les enseignements dispensés en Triballens', que ce point mériterait d'être explicité davantage.

Avec le Triballens', toute partie du corps, aussi minime soit-elle, permet de gérer le maintien de l'équilibre. Le pratiquant passe d'un équilibre à un autre, d'une focalisation à une autre, tout en étant en lien avec un réajustement lui permettant de progresser sur le ballon. Avant que le résultat visuel ne soit perceptible à l'œil nu, les processus cognitifs, orientés vers les stratégies de réussite (ou d'échec), se mettent en place. L'apprenant sera alors amené à prendre conscience de la qualité de sa préparation intérieure qui le mène à l'action.

De ce fait, en Triballens', l'échec ou la réussite dans la réalisation du mouvement peut résulter de plusieurs facteurs, dont :

- Des qualités motrices : un renforcement musculaire associé à un gainage adaptés, permettant au pratiquant de gagner en efficacité technique. Le cycle d'action, correspondant à la mobilisation de ses qualités motrices, passe alors par l'entraînement physique, sollicitant régulièrement ses différents groupes musculaires. Ainsi, à travers le temps, dans le corps se construit une dynamique musculaire adaptée aux exigences de la discipline, en l'occurrence Triballens'.
- Des qualités affectives : c'est la capacité de gérer au mieux son stress, ses émotions, ce, face à la difficulté technique proposée. Lorsque les mouvements sont complexes à réaliser ou nécessitent un self-control, la part mentale du pratiquant joue alors beaucoup dans la stabilisation du ballon. Le cycle de progression de ce système affectif passe par une certaine progression. C'est ainsi que l'identification, l'acceptation, la formulation et la mobilisation énergétiques génèrent la transformation de ses émotions. Cela permet de surmonter une émotion qui limite la réalisation d'un mouvement, ce, en faveur d'une émotion plus adaptée. En corollaire, la prise en compte des qualités affectives permet au pratiquant de mieux appréhender ses émotions bénéfiques et de les reconnaître comme tel.
- Des qualités proprioceptives : concerne la réussite, par le pratiquant, des mouvements sur le ballon, mouvements qui sont la résultante des sensations qu'il éprouve pendant leur exécution technique. Celle-ci se met progressivement en place de façon inconsciente, indépendamment du temps d'apprentissage. Toutefois, ce cycle d'évolution des qualités proprioceptives n'étant pas sous le contrôle du pratiquant, nécessite donc d'être pratiquée sans attendre un résultat immédiat. Grâce à la prise en compte de cette donnée dans la quête de la réussite, le pratiquant accepte que les sensations viennent par l'exercice pratique. Aussi se doit-il de travailler désormais sur la frustration, le lâché prise, la confiance en soi et au cycle d'évolution des qualités physiques, pour pouvoir accéder à la réussite escomptée.

- Des qualités techniques exigées : la compréhension du mouvement passe par un placement articulaire et corporel spécifique qui, pour le pratiquant, peut nécessiter une meilleure prise de conscience possible de son schéma corporel, afin de pérenniser son exécution technique. Ainsi, le cycle de progression de la technique à réaliser passe par sa bonne réception et mise en application des consignes, mais aussi par son adéquat apprentissage de la mobilisation de son corps dans l'espace.
- Des qualités cognitives : les processus internes du pratiquant représentent une majeure partie de la réussite. Ses stratégies de réussite peuvent, entre autres, comprendre : la focalisation sur ce qui permet de réussir, la mise en place des croyances motivantes, mais aussi le renforcement des pensées positives et constructives. Ces thèmes sont abordés en permanence dans les cours du Triballens'. Il en résulte un cycle de progression qui dépend de la disponibilité du pratiquant à s'exercer au quotidien aux stratégies de réussite. En contrepartie, les stratégies d'évitement (telles que fuir ou éviter une situation par manque de confiance en soi), sont à identifier, à reconnaître et à traiter. L'accompagnateur joue un rôle principal dans la sensibilisation bienveillante des mécanismes de défense qui peuvent apparaître face aux exercices proposés. Un entraînement basé sur l'identification des stratégies se met en place dans les cours par le biais d'outils de sensibilisation et d'une meilleure mise en application possible.

Toutes ces qualités, une fois associées, donnent lieu à un résultat visible dont la prestance artistique et la performance athlétique n'en sont que des conséquences. Le résultat visible devient une des résultantes de la maturité de différents cycles évoqués, et qui doivent être associés aux qualités sous-jacentes. Il convient donc d'agir sur les différents plans, pour optimiser la réussite. Dès lors, l'estime de soi (regard-jugeant porté sur soi) devient le socle du processus, tant il est à dissocier du résultat visible. L'apprenant développe alors sa capacité à maintenir son estime haute et stable¹²⁵, tout en agissant sur les cycles causant la non-atteinte d'un but.

Une attention particulière est toutefois portée sur la façon dont le pratiquant aborde le Triballens', afin que l'accompagnateur puisse utiliser les outils adaptés pour résoudre la difficulté observée.

En Triballens', les outils basés sur les notions du développement personnel donnent accès à une meilleure prise de conscience du lien corps et esprit. Dans un cours de cette discipline, il s'agit de réaliser les mouvements tout en étant à l'écoute de son corps. L'entraînement de la faculté de l'attention sélective facilite la focalisation sur ce qui permet de réussir. Toute

¹²⁵ Christophe, André, François, Lelord, *L'Estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2008, pp. 14 ; 30.

dispersion mentale se répercute sur la qualité gestuelle au point de créer un déséquilibre visible.

Les points de dispersion peuvent concerner :

- *La tendance à regarder, autour de soi*, ce que font les autres qui évoluent dans leur environnement. Il est fréquent de constater le passage de la stabilité à l'instabilité dès lors que le regard ne se fixe plus sur un point facilitant la concentration. La dispersion est tributaire du souci de comparaison.
- *La tendance à maintenir en soi* des pensées qui ne concernent pas l'action présente. Lors de discussions avec les personnes qui fixent un point imaginaire au sol et qui semblent être dispersées (par agitation physique ou par un regard en mouvement constant), il apparaît que leur préoccupation intérieure reste focalisée sur la peur de tomber ou encore, de croire qu'elles n'arriveront pas à réaliser ce qu'elles sont en train de faire. Visuellement, le mouvement est donc limité dans l'espace et cela tend à limiter aussi leur performance. Dans d'autres cas, surtout chez les débutants et les personnes qui ont du mal à se concentrer, le *feed-back* exprime le fait qu'ils soient en train de penser à autre chose qu'à ce qu'ils réalisent sur le moment. Ainsi semblent-ils n'être de simples spectateurs du mouvement exécuté. Ici, l'accent est porté sur la qualité des croyances qui induisent la performance du moment.

Cette tendance à la dispersion, souvent constatée chez certains débutants, laisse à penser qu'ils subissent ce que propose l'environnement plus qu'ils ne décident de le diriger à partir du contrôle de l'action qui leur est possible.

Pendant les cours du Triballens', les outils appliqués le sont dans une logique du ressenti, pendant les ateliers expérimentaux. Par exemple, le pratiquant devient pilote de l'environnement, autrement dit, en déplaçant son corps, il agit sur la matière, et ses réactions sont visibles par le mouvement du ballon. Le ballon demeure, à tout point de vue, l'objet sur lequel il est possible à la personne qui y évolue de réaliser consciemment diverses actions et processus mentaux.

Il importe également de préciser que le Triballens' peut aussi se pratiquer avec deux ballons voire avec plusieurs personnes sur le même ballon. Les dimensions physiques étant alors variées, cela augmente l'instabilité ou de la capacité de chacun des individus alors impliqués à contrôler ses propres mouvements, tout en se synchronisant aux autres.



Photo 1: Le Triballens' en groupe - crédit photo Christophe Fidol.

Les cours Triballens' sont, majoritairement, réalisés accompagnés de musiques lentes, dont les fréquences favorisent la cohérence cardiaque. Par ce biais, le lien entre le calme respiratoire et la gestion du rythme cardiaque est consciemment optimisé par le pratiquant, en adoptant une pensée positive. Il s'agit donc de se transmettre des messages incitant à une meilleure focalisation sur ce qui favorise la réussite. Ainsi, les mots tels que « calme, relâchement, paix, je peux le faire » sont conseillés, en tant que ressources intérieures que doit se doter le pratiquant.

Le Triballens' s'inscrit dans une orientation lente, au départ, pour donner suite aux aspects vertueux et dynamiques de certains mouvements, dès lors que la qualité technico-cognitive est bien développée par le pratiquant. La conscientisation individuelle passe par la lenteur et l'installation des habitudes saines pour sa santé mentale et physique qui, elles, passent par la répétition. Le truchement des exercices et méthodes élaborés, sur les plans physique, mental et émotionnel, produit une résonance favorable au changement d'habitude. Le rythme d'exécution lent et contrôlé est le premier pallier de conscientisation des nouveaux schèmes d'action individuelle. Ce qui n'est pas encore installé comme habitude se doit d'être répété lentement et consciencieusement. Voilà pourquoi, les plans physique, mental et émotionnel restent la trame des enseignements en Triballens', ce, quel que soit le niveau physique du pratiquant. Dans ce processus, la richesse technique est variée et elle est entreprise sous différents angles d'approches¹²⁶.

Il importe de noter que l'expression du corps et de l'esprit n'est pas uniquement sous-tendue par des actions lentes, que régent le Triballens'. Elle relève également des actions et mouvements rapides, vivaces et dynamiques, que traite la Dans'at.

¹²⁶ En Triballens', un même mouvement peut être le support du travail sur le plan physique, nécessitant une quête de précision du placement et de mobilisation des ressources physiques du pratiquant. Le mouvement en question peut être tout autant le support d'un plan mental identifiable et dont les changements dépendent, par exemple, de ce en quoi le pratiquant a foi sur le moment, sur les croyances par exemple. Sur le plan émotionnel, il s'agit d'accueillir l'expérience affective des apprentissages afin de les utiliser comme potentiel d'action et de transformation.

1.4 Dans'at

Le concept de Dans'at est fondé sur un style technique qui permet au pratiquant d'améliorer sa condition physique et l'expression de soi, en dansant. L'association musique-danse l'incite à se mouvoir avec une certaine cadence et un certain dynamisme, donnant lieu à des enchaînements qui mobilisent ses ressources cardiorespiratoires.

Dans la pratique de la Dans'at, sont appliquées deux orientations chorégraphiques, à savoir, la danse athlétique et la danse attitude. Danser c'est se mouvoir en rythme, tout en réalisant des gestes dont les intentions sont définies par la dimension artistique et par la vitesse d'exécution des mouvements. La synchronisation entre la musique et le mouvement exécuté s'acquiert au travers d'une fluidité gestuelle et d'une coordination intersegmentaire appropriées, tout en faisant progresser ce que Millman Dan appelle l'expression spontanée¹²⁷.

Qu'est-ce que la danse athlétique et la danse attitude ?

DANSE ATHLÉTIQUE :

Les qualités athlétiques sont l'une des conditions de l'entretien physique du corps humain. En ce qui concerne son aspect dansé, la Dans'at permet de réaliser des enchaînements ayant une sollicitation cardiorespiratoire soutenue, dite d'endurance. L'objectif est de permettre aux adhérents d'avoir un métabolisme avec une meilleure efficacité de base fonctionnelle. La santé physique, se définissant également par l'adaptation physique du sujet dans son milieu grâce à ses qualités développées en amont, cela lui permet, ensuite de monter les escaliers, de marcher pendant 10 minutes au moins sans être essoufflé, tout en ayant une facilité à se déplacer de façon économique et plus ou moins idéale.

Puisque toutes les qualités physiques ne peuvent être développées au sein d'une même discipline, la dynamique Dans'at contribue à la mise en œuvre des mouvements toniques combinés, pour améliorer le système cardiovasculaire dans son endurance, mais aussi le système musculosquelettique dans son renforcement et dans son élasticité, ainsi que la coordination segmentaire et intersegmentaire dans la capacité de réalisation gestuelle du pratiquant. S'y ajoute la cohésion rythmique, afin que ses mouvements se synchronisent en

¹²⁷ Dan Millman, *Body mind mastery. Training for sport and life*, Canada, Éditions New world library, 1994, p. 4.

s'accordant à la musique. L'usage du rythme musical, agencé en bpm¹²⁸, est privilégié, car permettant cette synchronisation avec le rythme cardiaque, tout en tenant compte de l'intensité gestuelle demandée. Ainsi, le démarrage en Dans'at commence avec l'imitation des battements du cœur, à travers les mouvements réalisés au niveau du buste. Il s'ensuit de la mobilisation progressive de tout le corps, en dansant. Pour ce faire, trois niveaux d'intensité sont alors proposés à savoir :

- Le niveau 1 : il concerne la réalisation des mouvements avec une intensité moindre, afin de permettre aux pratiquants de mieux comprendre les gestes techniques. Souvent, au début de cette intensité, les pratiquants pensent être déjà parvenus à leur capacité maximale. C'est pourquoi, le niveau 1 leur favorise avant tout la prise de contact avec la complexité du geste technique à exécuter, tout en les préparant à la sollicitation énergétique que la pratique nécessite pour sa mise en œuvre bénéfique.
- Le niveau 2 : est une façon de permettre au pratiquant de mobiliser davantage d'efforts et d'amplitude dans sa gestuelle. Ici, les mouvements sont enchaînés avec moins de réflexion et l'aisance technique peut alors avoir lieu. Il s'agit là surtout d'une phase de transition, qui permet au pratiquant de mettre de côté, peu à peu, les auto-jugements sur ce qui est produit par son corps. Par exemple, éviter de se poser des questions sur la qualité technique visible, et laisser alors le corps s'exprimer. C'est à cette étape de la pratique qu'apparaît la prise en compte du lâcher prise, conduisant l'exécutant vers plus d'amplitude, et une meilleure prise de possession de l'espace et de sa place dans ledit espace.
- Le niveau 3 permet d'accéder à la représentation qu'a chacun d'aller jusqu'à son maximum de capacité. Dans ce niveau d'intensité, le danseur doit faire ressortir le dynamisme maximal qu'il peut atteindre à l'instant T. Ce sera là, le moment du lâcher prise. C'est-à-dire que les mouvements sont adéquatement exécutés selon la personnalité de celui qui les produit. Peu importe donc la richesse et le niveau technique, le pratiquant réussit à exprimer ce qu'il est et ce qu'il ressent, ce, en toute confiance et avec spontanéité. De cette phase, découle la structuration d'outils pédagogiques, pour développer les stratégies comportementales les plus efficaces possible, afin d'être en meilleure connexion avec son corps. Dans cette étape, la part du mental est très réduite, tant la spontanéité prévaut plus que la réflexion.

Sur le plan physique, le passage du niveau 1 au niveau 3 se fait de façon alternée ou par pallier¹²⁹. Dans ce processus, la dépense énergétique est cyclique et respecte les dépenses physiologiques de l'organisme, comme toute méthode d'entraînement spécifique d'endurance musculaire. Du reste, les temps de repos, alternant avec les temps de pratique, sont aussi judicieusement mis en place dans les enchaînements des exercices proposés. Le pratiquant

¹²⁸ Mesure souvent utilisée dans le monde du fitness pour associer une vitesse d'exécution des mouvements au tempo de la musique.

¹²⁹ L'exercice des trois niveaux d'intensité sera détaillé dans le chapitre réservé aux codes chorégraphiques.

danse tout en développant ses qualités d'endurance physique, autant que son renforcement musculaire.

Sur les plans mental et émotionnel, ces trois niveaux d'intensité constituent un outil de transition conduisant vers l'acceptation de soi, ce, au travers de la spontanéité et du dynamisme qu'ils suscitent chez le pratiquant.

Dans les exercices physiques, de façon générale, il n'est pas rare d'observer des pratiquants réaliser les mouvements à moindre intensité tant ils s'économisent et ont une croyance que leur intensité maximale est atteinte. Il s'avère que dans certains cas, les personnes peuvent se retrouver à fournir peu d'énergie, dans la réalisation de leurs mouvements, et limiter ainsi l'impact de leur effort sur leur condition physique et/ou leur santé. Cet exercice d'augmentation de l'intensité corporelle permet de se donner les moyens de faire de son mieux, et donc, de faire davantage d'efforts. La musique et le cadre bienveillant des cours aident à atteindre ce dynamisme, en osant franchir le cap du ridicule, si tel est le blocage atténuant l'effort et toute spontanéité. L'analyse des qualités athlétiques, que nous verrons plus loin, témoignent de la meilleure progression engendrée par ce biais et que peut atteindre le pratiquant. En Triballens', par exemple, l'objectif est de permettre aux pratiquants de s'approprier cette logique d'action, par impulsion, à travers l'attitude adoptée, et de l'utiliser quotidiennement.

DANSE ATTITUDE :

La façon de se mouvoir dans l'espace dépend de la façon dont chacun s'approprie l'espace en question. Ici, le corps exprime ce que la pensée génère. C'est ce que corroborent les propos suivants de Cuddy¹³⁰, qui relèvent que « notre corps affecte notre cerveau et notre comportement ». En Dans'at, l'attitude associée au travail permet au pratiquant de structurer les possibilités de son expression. La personne initiée à cette pratique expérimente, par exemple, l'affirmation de soi, mais se permet également d'oser explorer des mouvements remplis d'affirmation de soi et d'authenticité. Cela lui permet d'accepter ou encore de maintenir son niveau de satisfaction lors de l'exécution des mouvements proposés, même après la pratique

¹³⁰ Amy Cuddy, *Montrez-leur qui vous êtes. Montrez-leur qui vous êtes. Modifier votre attitude corporelle pour atteindre vos rêves* [Version Éditions Kindle], n.d.n.p., niveau de lecture 127 sur 6732.

sportive. L'apprenant qui conçoit que la chorégraphie peut ne pas être intégrée tout de suite aura plus de facilité à apprécier les résultats immédiats de ses efforts.

Le déplacement de chaque partie du corps, effectué consciemment puis sans réserve, développe le charisme dans la posture et l'accueil de ses cycles de progression. En corollaire, la modification de la gestuelle comportementale permet d'agir sur la confiance en soi, dans la capacité du pratiquant à s'exprimer librement, avec un positionnement qui lui est propre.

La danse athlétique et la danse attitude, regroupées sous le nom de Dans'at, offre la possibilité au pratiquant d'accéder à la spontanéité, autant qu'à une coordination fine et un développement de ses capacités physiques d'endurance. La peur du ridicule, de se rater, du regard des autres et du manque d'affirmation de soi, sont les portes d'entrée du processus de transformation vers davantage de simplicité.

Une terminologie spécifique a été créée pour définir les mouvements qui sont exécutés en Dans'at. Ce sont des mouvements variés, conçus pour permettre au pratiquant d'être créatif dans l'expression de soi. Entre deux mouvements ou au début d'un enchaînement, se trouve le temps de transitions. Le pratiquant doit en prendre conscience, afin de lui

donner réellement vie. Ces moments se font à travers l'inspiration conjuguée à une gestualité personnelle, qui vont contribuer à rendre davantage fluide et harmonieux ce volume corporel, pour introduire la séquence suivante. Symboliquement, la personne s'habitue à impulser une dynamique intentionnelle, favorable au mouvement énergétique dans sa vie, dans ses projets et à savoir gérer des périodes de transition (passer du repos à l'activité par exemple) auxquelles elle fait face. La transition est le passage d'un contexte à un autre, mais aussi d'un état émotionnel à un autre ou encore d'une situation à une autre. C'est donc une façon d'appréhender chaque instant comme faisant partie d'un tout et qui donne sens à notre présence dans un espace donné.

En Dans'at, la transition démarre avec un temps d'inspiration qui permet au corps du pratiquant de se préparer à exprimer pleinement son potentiel. Ici, l'expression de soi se fait au travers des chorégraphies dont les mouvements permettent au pratiquant de se situer dans l'espace. L'action entreprise est guidée par son intention lui permettant, par exemple, d'exécuter une représentation géométrique verticale, et donc aérienne, ou alors posée au sol. Lorsqu'elle est verticale, la personne s'imagine être au milieu d'un cube rectangulaire et les parties de son corps vont aller au contact des parois pour ensuite revenir au centre. Pour ce

cheminement, la tête, une articulation ou une surface corporelle du pratiquant réalisent ce contact imaginaire dans l'espace dédié.

Les trois dimensions du cube (une située près du corps, une autre à distance de bras tendu horizontalement et la troisième à distance de jambe tendue aussi horizontalement) représentent une multitude de possibilités de contact (dans les angles, les parois avant, arrière, haute et basse, du petit au grand cube, etc.). L'intention étant portée vers l'extérieur, sur un espace imaginaire, les corps se meuvent plus facilement dans l'espace réel, en poursuivant un but précis. Une fois la représentation visuelle est posée, les mouvements qui se déploient ont une trajectoire plus définie que si c'était sans repère spatial. Symboliquement, ce type d'exercice permet au pratiquant d'accéder à la notion d'une double occupation (mentale et physique, en même temps) de l'espace par soi-même. La place que la personne s'autorise physiquement à prendre dans son espace lui permet concomitamment de mieux prendre en compte sa gestuelle, mais aussi ses comportements et ses engagements dans l'action menée.

La part de la spontanéité explorée en Dans'at laisse entrevoir la disponibilité qu'à une personne envers sa propre créativité. Selon son éducation et ses expériences de création, chaque personne appréhende sa spontanéité différemment. Certaines personnes vont vouloir suivre un guide leur dictant précisément quoi faire et comment faire. D'autres vont avoir des facilités à transformer et à innover, en se basant sur ce qui est vu et compris. Décider de développer sa spontanéité en Dans'at c'est, comme précédemment cité dans la décision, agir pour se rapprocher du confort avec soi-même et s'éloigner du manque de confiance généré par ses peurs. Dans ce processus, des codes musicaux et chorégraphiques constituent la base de cet exercice, la musique accompagnant le corps et inversement.

En Triballens', comme en Dans'at, le corps est vécu comme étant un véhicule malléable, offrant au mental du pratiquant la possibilité de progresser dans sa quête du bien-être. Ce corps réagit en fonction de ses capacités et s'adapte à ses possibilités, qu'il soit sain ou malade. L'usage de la musique contribue à apporter une plus-value dans le cycle et le champ rythmiques régissant l'énergie dont le pratiquant a besoin. En Triballens', autant qu'en Dans'at, la musique et ses codes spécifiques participent à la stimulation de l'être dans sa dimension créatrice. Avec l'aide de la musique et par la direction donnée aux aspects chorégraphiques des pratiquants, en Triballens' et en Dans'at, émergent des changements physiques, cognitifs, comportementaux et émotionnels. Pour y travailler avec fruit, et parvenir le mieux possible à une bonne éducation à

la santé, des outils ont été mis en place, dans les domaines aussi bien physique, mental qu'émotionnel. Pour y parvenir, j'ai eu recours à la conceptualisation de trois plans distincts.



Photo 2 : expression libre en Dans'at - Attitude - crédit photo Christophe Fidal.

1.5 Trois plans pour penser les outils *dans'at* et *triballens'*

Mettre en place la création de disciplines, telles que *Dans'at* et *Triballens'* notamment, engage de pouvoir leur donner sens selon des objectifs sous-jacents à atteindre. Pour penser des outils, en vue de leur réalisation, la réflexion portée en la matière se doit d'être testée, évaluée, afin de trier, repenser et proposer, dans le temps, des versions de plus en plus optimales. Pascal Engel¹³¹, maître de conférences de philosophie à l'université de Grenoble II, donne sens et orientations possibles de la condition de penser.

C'est un « certain état mental, dont le contenu représente un certain état de choses [...] et qui serait des attitudes propositionnelles [...] par lesquels nous rapportons des contenus [...] des attitudes que nous attribuons à des individus, en particulier quand nous cherchons à expliquer leur comportement. »

Penser des outils, pour une réalisation quelconque, relève de la croyance personnelle, d'une possibilité de développer un nouveau système d'application favorisant la résorption de ce qui peut poser un problème. Concernant la *Dans'at* et le *Triballens'*, cette possibilité vise, au moins, la sensibilisation des personnes aux moyens de faire face aux peurs et/ou blocages spécifiques. Cette part heuristique prend sens dans la création qui évolue avec la découverte des agencements et moyens de mise en exergue de l'impact du plan mental sur les plans physique et émotionnel (et vice-versa). De cette croyance, émerge la nécessité de donner du contenu accessible aux pratiquants et aux accompagnateurs, qui restent dans l'axe des valeurs qui sont véhiculées, à la suite de la création de ces deux disciplines. En leur sein, les valeurs portent sur l'amour de soi, la santé physique et la santé mentale, ainsi que sur l'écoute de soi (par la confiance en son corps, en son mental et en ses émotions). Cette qualité de relation à soi, développée au travers d'un champ d'application donné, permet de garantir une meilleure adaptabilité à l'environnement, ce, selon les difficultés et contextes vécus. Du reste, le bien-être est une donnée qui fait partie de la santé, comme le souligne l'Oms, et sa mise en application dans les pratiques physiques concerne la qualité de disponibilité à soi-même.

¹³¹ Pascal Engel, *Pensée* [En ligne], in, Encyclopædia Universalis <http://universalis.r/encyclopedie/pensee/>, consulté le 30/12/2019. Différentes définitions sont proposées et analysées en passant par Descartes et Platon. Le questionnement étant de savoir si la pensée est consciente ou inconsciente. Propos consulté le 30/12/2019.

« La notion du bien-être découle d'une sensibilité nouvelle qui accompagne la naissance d'une culture de la consommation et associe étroitement, [...] le confort¹³². »

À partir du XVII^e siècle, le confort matériel donne une satisfaction immédiate au corps, au travers de ses sens. Pour le plaisir des yeux, le *design* entre dans les maisons. Des accessoires inédits, qui facilitent l'accès au confort physique, se créent, et cela apparaît aussi bien dans les voitures que dans les téléphones notamment. Tout évolue constamment, afin de maintenir l'esprit humain en dépendance matérielle. L'aspect éphémère de ce matériel laisse entrevoir les moyens de déploiement du système économique sur la société occidentale, en particulier.

Autrement dit, être *ok avec soi-même*, dans ses ressources déjà développées mais aussi dans ses lacunes, sont source de bien-être. Pour traduire les valeurs en actions (l'amour de soi, la santé physique et la santé mentale, ainsi que l'écoute de soi), il a fallu conceptualiser, codifier les musiques utilisées, développer des procédures et des méthodes, cibler la corporalité à développer, orienter vers un état d'esprit et faire des choix. Comme dans tout champ d'application, l'inconnu, la nouveauté, l'impermanence et ce qui n'est pas encore conscientisé, sont pris en compte.

Dans le cheminement du Triballens' et de la Dans'at, après avoir échangé avec les professionnels de santé, qui ont mené des observations à ce sujet, il est apparu que tout pratiquant qui s'adonne à ces deux disciplines parvient progressivement à débloquer des peurs, des difficultés, des lacunes et des conflits. En Dans'at, par exemple, l'expression de soi permet d'accéder aux stratégies comportementales induisant le changement, tandis qu'en Triballens', ce sont les stratégies cognitives qui sont vectrices dudit changement.

Il convient, par ailleurs, de relever que la notion du bien-être peut se confondre à l'idée de bien-avoir, si l'attraction matérielle laisse à croire qu'elle puisse pouvoir remplir l'être, tel un accomplissement intérieur. Si l'on considère le bien-être comme un état de satisfaction de soi, en accord avec son champ de connaissance du moment, il s'agit ainsi d'accueillir les ressources, autant que les lacunes de l'instant présent, comme étant des conséquences d'un vécu résultant d'un certain type d'apprentissage. L'être humain est effectivement en perpétuel apprentissage. Dans le cadre économique, par exemple, la société moderne conduit l'homme à

¹³²Benoît Heilbrunn, *L'obsession du bien-être* [Version Éditions Kindle], Paris, Éditions Robert Laffont, Nouvelles mythologies, collection dirigée par Mazarine Pingeot et Sophie Nordmann, 2019, document numérique réalisé par PCA, n.p., niveau de lecture 492 sur 1515.

s'adapter en permanence à la nouveauté matérielle. Les mises à jour deviennent si fréquentes que la dopamine générée par la découverte de la nouveauté est un très bon système de dépendance. Il en est ainsi dans tout ce qui concerne la société de consommation. L'inconvénient résulte dans la quête du plaisir éphémère et disponible dans l'immédiat, et qui crée la condition du *vite-avoir* chez l'homme devenu de plus en plus impatient. Dans ces conditions, la patience est une vertu qui a bien des soucis à se faire face à cette frénésie de l'indispensable matériel dont il faut jouir à court terme. En développement personnel, c'est le cheminement à long terme qui prévaut, et qui est donc prôné. Cela engage de mobiliser une certaine foi, et donc une croyance dans le fait que le fruit de ses efforts sera récompensé dans le futur et sur le long terme.

Ainsi est la santé, qui est une capitalisation, un stockage à long terme, devrait être préparée à travers le *bien-faire* du présent. C'est comme si l'être humain peut, dès lors, mettre en place des actions immédiates qui seront favorables à sa santé bien plus tard. La récompense du processus d'actions est non visible instantanément. Pour ce faire, il faut d'abord parvenir à mettre en mouvement suffisamment de motivation à agir dont les intensités énergétiques sont variées. Savoir utiliser son énergie du moment, afin d'en produire des bénéfiques, pour le futur est une représentation de la capitalisation de la santé proposée au sein de la Dans'at et du Triballens'.

La vision donnée à cette notion d'énergie reste multiple. La production de mouvement est causée par l'énergie, si invisible soit-elle dans sa constitution, et pourtant, si concrète dans ses actions sur le monde matériel. Il en est de même dans le champ psychique et physique. La pensée est une forme d'énergie qui, par son utilisation, peut causer sur la matière, qu'est le corps, des conditions de bonne ou de mauvaise santé. Le phénomène humain, décrit par Pierre Teilhard De Chardin¹³³, met en avant l'effet du temps et de l'espace sur l'humain. Deux notions qui seraient soumises à la crainte de l'évolution engendrées par une quête du savoir. Dans le but d'aller *jusqu'au bout de soi*, tel que défini par Pierre Teilhard De Chardin, la vie, menée par un individu avec ses propres évolutions et risques de se tromper, reste un conflit intérieur, amenant une peur de ne point se réaliser à temps dans l'espace de vie qui lui est imparti. Dans

¹³³ Pierre Teilhard de Chardin, *Le phénomène humain* [En ligne], Un document produit en version numérique par Pierre Palpant, bénévole, dans le cadre de la collection : " Les classiques des sciences sociales "fondée et dirigée par Jean-Marie Tremblay, professeur de sociologie au Cégep de Chicoutimi, Une collection développée en collaboration avec la Bibliothèque Paul -Émile Boulet de l'Université du Québec à Chicoutimi, Édition électronique réalisée par Pierre Palpant, bénévole, Paris, <http://www.freepdf.info/index.php?post/2012/03/04/Teilhard-de-Chardin-Pierre-Le-phenomene-humain>, consulté le 17/05/2017.

le doute, certains préfèrent ne pas s'aventurer dans ce changement et se modélisent dans un conformisme.

En Dans'at, par exemple, l'énergie du mouvement spontané permet au pratiquant de s'assumer pleinement, en accédant aux conditions qui l'aident à changer le plus adéquatement possible d'attitude. La place donnée au rythme et les répercussions gestuelles sur l'âme s'en trouvent alors décuplées. L'esprit, le corps, et le mouvement produit, évoluent dans une prise de décision de se laisser happer par l'inconscient du savoir corporel. Cela traduit le fait que le corps sait ce qu'il a à faire à partir du moment où l'esprit (ou plus exactement les jugements qui en découlent) laisse place à l'appel rythmique et musical enfouis en l'individu. Par truchement, se développent la création de connexions rassurantes, entre son corps et la musique qu'il entend.

La création des outils en Triballens' et en Dans'at répond à cette transcription du passage de la connaissance à l'expérience pratique, sont fondées sur trois plans et orientations.

Dans ce processus, les plans physique, mental et émotionnel se conjuguent aux phases d'identification, d'apprentissage et d'autonomie orientant le grandissement de soi.

L'ébauche de cette analyse a été rendue publique le 12 mai 2016, à l'auditorium de l'ENcre, lors d'une conférence spectacle à visée éducative nommée REFLEXES SI ON¹³⁴ ! C'est une expérience *triballens'* et *dans'at* qui a été proposée au public dans son double champ, théorique et artistique. Par le jeu de mots, mettant en lien les temps de réflexes et les instants de réflexion, le questionnement portait sur la prise de décision et la mise en place d'actions favorisant le passage de schémas dits toxiques à des schémas plus performants. Dès les premières minutes de la conférence spectacle, le thème était expliqué sous forme de notice d'utilisation, invitant le public à être focalisé déjà sur la teneur de ses propres actes. C'est ainsi qu'ont été démontrés les trois plans et orientations, et en voici les points essentiels :

Selon Endie Théolade, une meilleure compréhension d'un système, mené avec un but défini en amont, permet de conscientiser l'apprentissage, chez les individus, afin que cela se manifeste par la suite comme nouvelle habitude ancrée en soi, ce, par suite de répétitions et à l'intégration des mécanismes sous-jacents.

¹³⁴ Cf. la vidéo n°4, pour mieux appréhender la teneur de cette conférence à la suite de laquelle, les retours du public ont été très concluants, en termes de prise de conscience des gens sur leur passage à l'action quelconque en suivant les préconisations *dans'at* et *triballens'*.

Dans le cadre de leur application, orientée vers la santé physique et mentale, le Triballens' et la Dans'at deviennent alors les terrains de jeu de la transformation de soi, favorisant le développement du plein potentiel du pratiquant. Ainsi :

- Le plan physique est celui de l'expression des comportements, de la manifestation de pensées conscientes et inconscientes, visibles ou symptomatiques dans le corps. Ce dernier est ici pensé dans tous ses systèmes (musculo-squelettique, cardiaque, respiratoire, endocrinien, tégumentaire, lymphatique, etc.). Le corps est ainsi considéré comme étant un exécutant de la sphère mentale. Les limites mécaniques et physiologiques du corps ne sont pas les seules capables d'entraver les volontés du mental. Les croyances et émotions peuvent aussi limiter les performances possibles du corps.
- Le plan mental est celui de la réflexion, de l'idée, de la conscience et des croyances. Dans ce plan, l'apport de la Pnl est intéressant dans l'identification des croyances, des processus internes et des valeurs portées par l'individu. La représentation de la situation donnée dépend de ce que John Grinder et Richard Bandler appellent la carte du monde¹³⁵. C'est une façon de définir l'espace spécifique à une personne, qui reste unique et modifiable car, sculpté par son vécu, ses croyances et ses représentations du monde. Cette carte du monde s'élabore, se reconstruit par l'impact de chaque situation dans l'environnement personnel. La réaction à cet environnement vécu (vu, entendu, senti et ressenti), donne lieu à un comportement, une stratégie de mise en place de ses capacités du moment, selon une croyance et une valeur associée qui s'alignent avec l'identité de la personne qui vit la situation. C'est par les capacités individuelles que la confiance prend forme, mais aussi par son identité (qui suis-je à cet instant ?) que l'estime de soi se renforce. En prenant contact avec son espace de ressources (nommé trans-personnel), chaque élément, précédemment cité, se modifie vers un réajustement émotionnel plus serein.
- Le plan émotionnel désigne les manifestations physiologiques, ainsi que les ressentis et sentiments qui font suite à une réaction face à une situation ou une pensée. L'émotion n'est ni bonne, ni mauvaise, mais elle est juste agréable ou désagréable (subjectivement), et elle influence les comportements adoptés par l'individu dans une situation donnée. De façon générale, les émotions prédominantes, qui interviennent dans la pratique du Triballens' ou de la Dans'at, sont la peur, la joie, la tristesse, la frustration, la colère et la déception. Les sensations d'apaisement, de sérénité et de détente sont souvent utilisées, par les pratiquants, en fin de cours. Pour certaines personnes, après la Dans'at par exemple, un regain motivationnel apparaît et permet d'entreprendre leurs projets personnels. Après le Triballens', c'est plutôt une motivation à maintenir la tranquillité d'esprit qui en ressort. Le plan émotionnel, dans les deux disciplines, se vit et se discute, en fonction de chaque émotion ressentie.

Dans le cas de la fluidité, qui peut apparaître et permettre à l'individu de pouvoir s'autocréer sur ces trois plans, s'ouvrira à lui tout un champ de transformation possible, qui mène vers de nouvelles habitudes, plus saines, et qui lui permettent d'optimiser la meilleure

¹³⁵ Pour davantage d'explicitations, lire Josiane de Saint-Paul, *L'esprit de la magie : la Programmation Neuro-Linguistique, relation à soi, relation à l'autre, relation au monde*, Paris, Éditions Inter Éditions, 3/ 2005 (1/1999), p. 13.

version de soi dans la majeure partie des situations vécues. Dans ce processus, le corps sait s'aligner et se placer au mieux face à une quelconque difficulté. Pour ce faire, le mental utilise plus habilement une voie de désengorgement des tensions. Les émotions deviennent alors des balises de progression.

Penser les outils, dans ce cheminement personnel, va de pair avec le passage de l'identification des difficultés à l'apprentissage, mais aussi de la gestion, que l'on peut en avoir, pour accéder à de nouvelles compétences personnelles. C'est pour cela que les orientations choisies, pour penser les outils *dans 'at et triballens'*, se sont basées sur une progression en trois parties (identifier, apprendre et grandir).

- *Identifier* c'est pouvoir définir, nommer avec précision un objet, un ressenti ou une pensée. La phase d'identification, de ce qui pose un problème, s'associe à une prise de conscience du blocage et à la volonté d'y remédier.
- *Apprendre* c'est intégrer de nouveaux paramètres de fonctionnement qui se situent à différents paliers.
- *Grandir* c'est devenir autonome dans sa démarche et pouvoir y développer une toile exponentielle de créativité.

À cette dernière étape, la résorption de l'émotion et/ou du blocage, qui limitaient la progression, sont remplacés par la santé physique, la santé mentale et le plaisir.

L'apprenant ou l'apprenante peut se situer à trois étapes différentes, dans la mise en place de ses actions dirigées vers un objectif à court terme. Soit le mouvement montré lui est accessible, soit une difficulté à réaliser le mouvement se manifeste, sans que la personne en prenne conscience, soit encore la difficulté est conscientisée. Dans un champ plus large, ces différentes étapes se retrouvent dans le quotidien. Avoir, par exemple, comme objectif de réaliser une conférence peut donner lieu à ces trois possibilités : maîtriser le sujet et être à l'aise pour répondre aux questions qui seront posées ; ne pas pouvoir y répondre et s'en vouloir de l'état dans lequel cette situation nous plongera à chaque fois ; être conscient que les questions sont sujettes à nous déstabiliser, lorsqu'elles suscitent en nous la peur de l'échec. Ainsi, la dépense d'énergie physique, psychologique, émotionnelle et relationnelle se retrouve impactée par la façon dont chaque étape est vécue.

En Triballens' et en Dans'at, lorsque le mouvement est accessible dans l'immédiat, physiquement, mentalement et émotionnellement, il se produit comme une connexion entre le corps, l'esprit et l'environnement là où tout est à sa juste place. Le corps sait ce qu'il a à faire, le mental est comme calibré sur les perceptions de tout ce qui est favorable à la réussite du

mouvement, et la part émotionnelle associée est dosée correctement lors de la tâche à accomplir. Il en résulte la sensation nommée le *Flow*, développée par Mihaly Csikszentmihalyi¹³⁶. Lorsque toutes les conditions internes et externes sont réunies, et que la tâche à réaliser demeure encore complexe, l'individu se déploie malgré tout, dans l'espace-temps, avec facilité, fluidité et aisance. L'énergie véhiculée dans ces instants est disponible en grande quantité et celui qui vit cette sensation semble ne manquer de rien. Voici un extrait de ce qu'en dit Mihaly Csikszentmihalyi :

“Attentional disorders and stimulus overinclusion prevent flow because psychic energy is too fluid and erratic. Excessive self-consciousness and self-centeredness prevent it for the opposite reason: attention is too rigid and tight. [...] Paradoxically, a self-centered self cannot become more complex, because all the psychic energy at its disposal is invested in fulfilling its current goals, instead of learning about new ones¹³⁷.”

Autrement dit, l'énergie psychique se sculpte avec l'expérience et la capacité de l'individu à développer ses habilités avec la juste dose de stress nécessaire à la production de cette énergie. C'est par l'apprentissage du *coping* avec le stress (capacité de s'adapter au stress) que le potentiel humain peut se développer vers la mise en connexion avec ce *flow*. La progression du *coping* avec le stress dépend de l'environnement relationnel, des ressources psychologiques et des stratégies d'adaptation utilisées¹³⁸ par l'individu. Une déficience de l'attention, de sa part, suffit à empêcher le *Flow* de se manifester. Créer les conditions d'apprentissage du développement de cette compétence personnelle est un des objectifs des exercices prônés en Dans'at et en Triballens'. La figure ci-dessous en résume les points clés de la connexion recherchée dans les pratiques physiques.

¹³⁶ Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow. The psychology of optimal experience*. “Important...illuminates the way to happiness.”, New York, Éditions Harperperennial modern classics, coll. New York Times Book Review, 2008.

¹³⁷ *Ibid.*, p. 85.

¹³⁸ *Ibid.*, pp. 198-199.

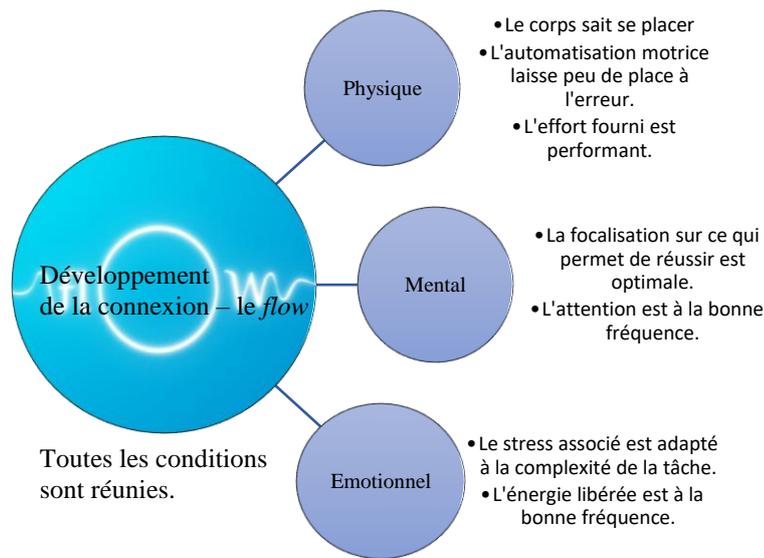


Figure 3 Les conditions du flow

Les répétitions, les erreurs, les changements d'habitudes et l'action sur les stratégies cognitives et métacognitives favorisent l'ascension à l'alignement physique, mental et émotionnel. Le Triballens' et la Dans'at rendent exploitables ces entraînements au *coping* avec le stress. C'est aussi en ce sens que la santé physique et mentale s'amplifie. Lorsque les capacités physiques du moment sont optimales, les capacités cognitives du moment sont tout autant optimales. L'environnement, le contexte et les difficultés n'ont que peu de prise sur les capacités du moment. Il ne s'agit donc pas d'éliminer le stress, les émotions et les conditions du milieu, pour que la santé se manifeste. Les lacunes et les ressources du pratiquant sont ainsi intégrées dans le processus. Les détails des moyens et outils, développés à ce propos, seront étudiés dans les chapitres suivants.

Les conditions de la bonne santé physique et mentale sont liées aux déterminants internes et externes qui régissent le contexte. Par conséquent, ce qui est modifiable ne concerne que les mécanismes qui sont sous le contrôle de l'apprenant. Le développement du plein potentiel humain face aux difficultés nécessite un apprentissage ou une application dans l'optimisation des capacités physiques, mentales et émotionnelles. L'accueil et l'acceptation de cette possibilité d'action laisse place à la transformation et à la sortie de mécanismes toxiques (qui limitent l'accès au *flow*). Cette première éventualité offre à l'apprenant la possibilité d'agir en conscience, avec un but bien défini. Le blocage est décelé et laisse entrevoir une possible manipulation des habitudes.

Un vécu peut ainsi donner lieu à des peurs et des blocages qui s'inscrivent, de façon inconsciente, dans le corps, et peuvent se traduire par des attitudes et comportements sous-jacents qui inhibent la connexion de l'individu à son plein potentiel. Dès lors, apparaît la formulation de la deuxième éventualité où la porte d'entrée des peurs et des blocages est verrouillée. Dans cette deuxième orientation où les peurs et les blocages sont inconscients, la phase d'identification n'est pas immédiate. Par exemple, une personne peut se retrouver dans l'incapacité de produire un mouvement donné qui, pourtant, lui semble être simple ou envisageable. Tous les efforts menés finissent par un décalage entre ce qui est souhaité mentalement et ce qui est fait physiquement. En questionnant cette personne, il apparaît qu'elle n'a aucune idée de la source de son décalage. Elle constate juste qu'elle n'y arrive pas et là, commence pour l'accompagnateur, un cheminement méthodique dans la démarche d'ouverture de la porte d'entrée (des peurs et/ou blocages). Les témoignages qui vont suivre, dans la quatrième partie de la thèse, me permettront d'explicitier et d'approfondir mes propos à ce sujet.

En attendant, notons que tant qu'il n'y a pas de prise de conscience, par le pratiquant, c'est comme si le cerveau n'était pas prêt à entrer dans un cheminement qui lui sera favorable et prioritaire. Les mêmes difficultés engendrent donc les mêmes réactions, ce, jusqu'à ce que la personne en question veuille bien ou parvienne à changer ce système, un jour. Pour y arriver, il convient, à l'apprenant ou l'apprenante, d'accepter de passer d'abord par une phase d'intégration théorique générale (qui l'éclairera préalablement sur les enjeux sous-jacents), avant de passer par la phase d'identification pratique, qui rendra la démarche plus individuelle. Dans ce cheminement, le rôle de l'accompagnateur est de pouvoir informer le pratiquant sur le fonctionnement humain, en général, afin qu'il puisse s'approprier les notions sous-jacentes et en cerner les difficultés. Si problème il y a, c'est au travers des retours des pratiquants, sur le vécu similaire, que l'on recherche d'éventuels décalages d'actions entre eux. La localisation précise des éléments de difficultés (dans le corps, le mental ou l'émotionnel) dépend de la ténacité dont on fait montre, dans le temps, pour parvenir à les identifier. C'est à cette étape que le point de rupture peut apparaître, et que les apprenants risquent d'abandonner, et donc arrêter la pratique. Cette partie n'est pas la conséquence de la qualité pédagogique de l'accompagnateur, car plusieurs systèmes sous-jacents y interfèrent. À cela, se rajoute la nécessité, pour l'apprenant, de développer et de maintenir le sentiment d'auto-efficacité.

Dans la littérature, ce sentiment est amplement étudié par Bandura¹³⁹, bien que la théorie soit encore peu utilisée dans les formations des éducateurs, des animateurs, que dans celles des enseignants spécialisés dans les domaines divers. Le sentiment, qui en découle, semble faire partie des déterminants de la réussite d'une tâche complexe.

Benoît Galand et Marie Vanlede définissent le sentiment d'efficacité comme étant « le jugement que porte une personne sur sa capacité d'organiser et d'utiliser les différentes activités inhérentes à la réalisation d'une tâche à exécuter¹⁴⁰. » De ce jugement découle une croyance : la foi qu'a la personne en question en l'efficacité qui anime fortement ou pas le sujet à poursuivre sa tâche. Il s'agit de pouvoir offrir à l'apprenant un terrain propice au développement de cette compétence personnelle, à travers une pédagogie adéquatement adaptée. Aussi apparaît-il que les individus, ayant un sentiment d'efficacité élevé, mettent en exergue cinq dynamiques physiques et mentales : Premièrement, la tâche à réaliser est vécue comme un défi qui favorise le développement de leurs habiletés. Deuxièmement, la fixation d'objectifs, du moment, reste élevée. Troisièmement, les efforts sont mieux régulés, ce qui conduit à une gestion de l'énergie dépensée plus rentablement. Quatrièmement, le sujet fait preuve de plus de persévérance face aux difficultés. Cinquièmement, une meilleure gestion du stress et de l'anxiété est visible dans les instants vécus avec difficulté. Et en dernier lieu, les performances sont bien meilleures.

L'efficacité personnelle, perçue, se développe selon des conditions de mise à disposition des ressources disponibles dans le contexte d'apprentissage. Les stratégies d'auto-régulation ne peuvent être expérimentées, par l'apprenant, que si le terrain d'apprentissage le lui permet. Il en est de même pour les stratégies de traitement de l'information élaborée et pour la demande d'aide sollicitée en cas de difficultés. Ces trois possibilités d'action renforcent, chez le pratiquant, la croyance d'efficacité perçue. À cela, les auteurs y associent les sources d'informations qui déterminent, ainsi, le sentiment d'efficacité :

- Les expériences actives de maîtrise deviennent des supports favorisant le réajustement qui conduisent l'apprenant à atteindre son objectif. Que la tâche réalisée soit un succès ou un échec, les processus mis en œuvre sont là pour lui servir à progresser. La

¹³⁹ La théorie du sentiment d'efficacité développé par Bandura est expliquée au sein de l'article de Jacques Lecomte. La théorie sera associée aux aspects pratiques de la Dans'at et du Triballens' dans le deuxième chapitre. Pour de plus amples explications, lire : Jacques Lecomte, « Les applications du sentiment d'efficacité personnelle » [PDF], in *L'Harmattan Savoirs*, 2004/5 (Hors-série), p. 59-90, <https://www.cairne.info/revue-savoirs-2004-4-page-59.htm>, consulté le 02/06/2019.

¹⁴⁰ Benoît Galand, Marie Vanlede, « Le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et la formation : quel rôle joue –il ? D'où vient-il ? Comment intervenir ? » [PDF], in *Savoirs*, Paris, L'Harmattan, 2004/5 Hors-série, pp. 91-116, <https://www.cairn.info/revue-savoirs-2004-5-page-91.htm>, consulté le 01/01/2020.

création de performances antérieures apparaissant comme étant des socles de la transformation sur lesquels les apprentissages se développent.

- Les expériences vicariantes se façonnent par modelage et par comparaison sociale. Benoît Galand et Marie Vanlede¹⁴¹ s'appuient sur les recherches de Schunk et de Gunn, datées de 1985, pour expliquer que l'efficacité personnelle se renforce aussi par le fait de « savoir que d'autres apprenants ont réussi avec succès une tâche grâce aux stratégies cognitives que l'on a soi-même apprises ». Toutefois, la comparaison sociale est à utiliser dans le but de faciliter l'apprentissage, au risque de se porter sur le résultat au détriment du développement des compétences et de la compréhension de la tâche à accomplir.
- La persuasion verbale, telle que les feed-back évaluatifs, les encouragements et les avis des personnes significatives (qui exercent une influence sur les autres) ont aussi un impact sur l'efficacité personnelle perçue. Ici, l'attention est à porter sur l'impact de la communication, aussi bien verbale que non verbale. L'élève peut ressentir et interpréter, de façon négative, les messages portés par l'élan de l'accompagnateur à son égard. À la suite d'études menées en ce sens, les auteurs constatent que « c'est la combinaison de la construction de nouvelles compétences et de leur validation graduelle à travers des feed-back sur la maîtrise de ces compétences qui s'est révélée payante avec des élèves qui doutaient fortement de leurs capacités¹⁴². »
- D'où l'importance de la forme et de la centration du feed-back pour favoriser de meilleures croyances en l'efficacité de la part des apprenants.
- Il manque encore des études concernant les effets des états physiologiques et émotionnels des individus en situation d'apprentissage. Cependant, ce dernier volet semble être moins déterminant que les autres sources.

Cette approche, basée sur le sujet qui apprend, reste en corrélation avec l'approche proposée en Dans'at et Triballens'. Seule l'évaluation en est différenciée. Dans ces deux dernières disciplines, les élèves viennent en cours pour progresser à leur rythme, et l'évaluation n'y est plus pratiquée. Les feed-back donnés sont fondés essentiellement sur les encouragements, les prises de conscience des progressions, mais aussi sur les consignes techniques ou les suggestions de ressources spécifiques à mobiliser. Les expériences vicariantes ont lieu lors des exercices effectués en petits groupes de plus de deux personnes ou en duo. Dès lors, il s'agit de partager avec les autres sa propre expérience de réussite, afin que les messages soient entendus, vus et perçus de différentes façons. L'accompagnateur n'est pas le seul référent, détenteur des résolutions de problèmes. Les expériences actives, de maîtrise entre élèves, témoignent du chemin parcouru et de ce qui reste à parcourir, tout au long de

¹⁴² Benoît Galand, Marie Vanlede, *op.cit*, p.15.

l'apprentissage. En corollaire, aussi bien en Dans'at qu'en Triballens', différents niveaux de difficultés sont proposés aux apprenants, afin qu'ils disposent des instants de réussite qui se chevauchent à des instants de zones d'inconfort ou de difficultés. Les objectifs à atteindre sont ciblés, en amont, par l'accompagnateur, afin que les élèves accueillent au mieux les différents niveaux de difficultés.

Ainsi, le maintien du sentiment d'efficacité reste un des fondamentaux de la mise en place de la progression des apprenants. Plus les élèves sentent que ce qui leur est présenté est accessible, plus ils acceptent le temps de persévérance, de zone d'inconfort découlant de l'absence provisoire du résultat technique visible. Après cette phase d'identification, l'apprentissage par le corps et l'expérience peut alors commencer. Pour ce faire, un scan physique, mental et émotionnel a lieu, afin d'accueillir pleinement la synergie du moment.

En Triballens', par exemple, l'accompagnateur peut demander aux élèves de prendre un temps pour prendre conscience de la qualité de mise à disposition de chaque plan (physique, mental et émotionnel), par lequel les adhérents répondent par le pouce qui sera orienté selon l'état du moment. Chaque plan est sondé par l'intermédiaire du pouce. Le pouce pointant vers le haut, indique que la réalisation est au plus haut niveau, le pouce dirigé au milieu indique que l'état est moyen, tandis que le pouce rivant vers le bas, spécifie que la réalisation est au plus bas.

Il s'en suit d'une séquence de déplacements simples, au sein desquels les scans des différents plans sont proposés. Dans le scan corporel, en Triballens', il est possible de faire les mouvements sans le ballon, ce, afin de mieux se représenter le corps dans l'espace, de façon plus stable et plus conscientisée. À cela est associée une partie théorique, avec des consignes et des suggestions aidant le pratiquant à une meilleure appropriation du mouvement. En Dans'at, ce scan corporel passe plutôt par des mouvements lents et réalisés en amplitude maximale. Dans le scan mental, il s'agit de prendre conscience de l'impact de ses pensées sur la qualité du mouvement produit. Avant l'exécution d'un mouvement ou d'un enchaînement, le scan mental permet au pratiquant de visualiser le mouvement et d'amplifier sa croyance d'efficacité. En Triballens', le scan mental peut aussi avoir lieu, pendant l'exécution motrice, sur des postures lentes ou fixes. En Dans'at, l'exercice des trois niveaux permet au pratiquant de monter en intensité, tout en osant se détacher de sa pensée, pour que la spontanéité s'installe de plus en plus dans ses gestuelles. Par la suite, le temps de revenir à sa place, la réflexion reprend le dessus, afin de se proposer d'aller plus loin en intensité et spontanéité.

Le scan émotionnel est un moment d'accueil de la perception de l'instant dans la gestion de soi avec son corps. Un corps, produisant des expressions inhabituelles qui passent par un apprentissage, est focalisé sur les moyens d'épanouissement de soi. Cette phase d'apprentissage va de pair avec une pédagogie axée sur le jeu, l'inhibition mentale et sur les qualités artistiques-athlétiques. Les exercices sont alors spécifiques, ce, pour répondre à cet objectif de modification des stratégies cognitives ou comportementales. De même, la répétition d'un nouveau schéma moteur va engendrer, par résonance interactionnelle, la modification des représentations de soi, de ses émotions et de ses capacités. Toutes ces modifications peuvent être vécues de façon trop vive. C'est pourquoi, au fil du temps, la prise en compte de la progression de chacun demeure un facteur primordial. Dans ce processus, l'accompagnateur vérifiera alors le sentiment d'efficacité personnelle des élèves, en leur posant des questions sur leur croyance ou non en ce qu'ils y parviendraient un jour. Une qualité d'empathie et d'encouragement, par feedback ciblé sur les compétences, déclenchera alors le déploiement du savoir-être de l'accompagnateur. Dans cette démarche pédagogique, le cheminement va donner lieu à des tests moteurs (par une chorégraphie ou par la production d'un enchaînement), afin de valider l'apprentissage en question, ou alors pour permettre aux élèves de repasser par les étapes précédentes du processus d'identification et/ou d'apprentissage.

Dans le futur, ces tests passeront par la création de jeux spécifiques, qui auront pour vocation de mieux favoriser la mise en mouvement des plans physique, mental et émotionnel. Les jeux Triballens' et les jeux Dans'at seront donc réalisés dans un environnement où le contexte de vie sera recréé ou le sera plutôt par la prise de risques, sur des défis personnels à réaliser quotidiennement.

L'objectif sera d'accueillir les zones d'inconfort comme étant le terroir de l'apprentissage. Dans un autre type de cheminement, les modifications cognitives et comportementales pourront donner lieu à la possibilité de mettre en forme cet ensemble des facteurs, au travers de chorégraphies nécessitant une certaine mobilisation des compétences développées en amont par les pratiquants. Lors de cette étape, l'orientation donnée sera basée sur la capacité, du pratiquant, de « grandir », en adaptant, en créant ou en harmonisant ses acquis. Ainsi, la transversalité sera-t-elle rendue possible par le fait de pouvoir superposer, de façon consciente, le vécu, en Triballens' et en Dans'at, à son vécu dans d'autres situations nécessitant de faire face aux difficultés ou de déployer son potentiel de façon spontanée, en adoptant alors une posture assumée.

En dernier lieu, la porte de sortie des trois orientations, dans les trois plans, se manifeste par le constat de la résorption de la peur (émotionnelle) et/ou du blocage (physique et/ou mental) car, remplacés par une meilleure santé (physique et/ou mentale), ainsi que par le plaisir. La situation de départ, qui a permis d'ouvrir la porte d'entrée dans l'application des processus au sein des trois plans, est comparée à la porte de sortie. Le sentiment d'efficacité personnelle se renforce alors chez le pratiquant. Par la suite, face à toute nouvelle difficulté, il s'agira, pour l'apprenant, d'apprendre à trouver ses propres ressources, pour être autonome et continuer de grandir, dans la modification des stratégies cognitives et comportementales. Le rôle de l'accompagnateur est donc capital, puisqu'il favorise l'entraînement de tous ces processus, à travers les exercices proposés et leur mise en situation, qui passe de la prise en main, dirigée autonomement par l'élève.

Dans le cas où des lésions du cerveau, avec des pathologies et des difficultés intellectuelles, sont présentes, celles-ci sont prises en compte dans le cheminement proposé. Cependant, la Dans'at et le Triballens' n'ont pas de vocation thérapeutique, et les applications telles que réalisées en préventions secondaire et tertiaire nécessiteraient plutôt une coordination de projet avec la structure de soins référente. La modélisation du processus proposée ici est pensée suivant les applications globales de la santé. Il s'agit de la prévention primaire, de l'optimisation du potentiel et de la gestion spécifique des difficultés comportementales, cognitives et émotionnelles chez des personnes sans pathologies physique ou mentale lourdes (tétraplégie, folie, etc.).

Une modélisation permet de synthétiser les trois plans associés aux trois orientations en Dans'at et en Triballens'. C'est le point de départ du processus de cheminement intérieur, pour tout pratiquant qui souhaite s'initier à une telle démarche de développement de son potentiel physique et mental. Pour synthétiser toutes ces notions, voici ci-dessous, un tableau récapitulatif de la structuration des processus *ad hoc*. Les cours de Dans'at et de Triballens' restent orientés dans ces différentes possibilités d'action et apparaissent comme un algorithme applicable de façon individualisée.

Le tableau ci-dessous détaille la modélisation des trois plans en question.

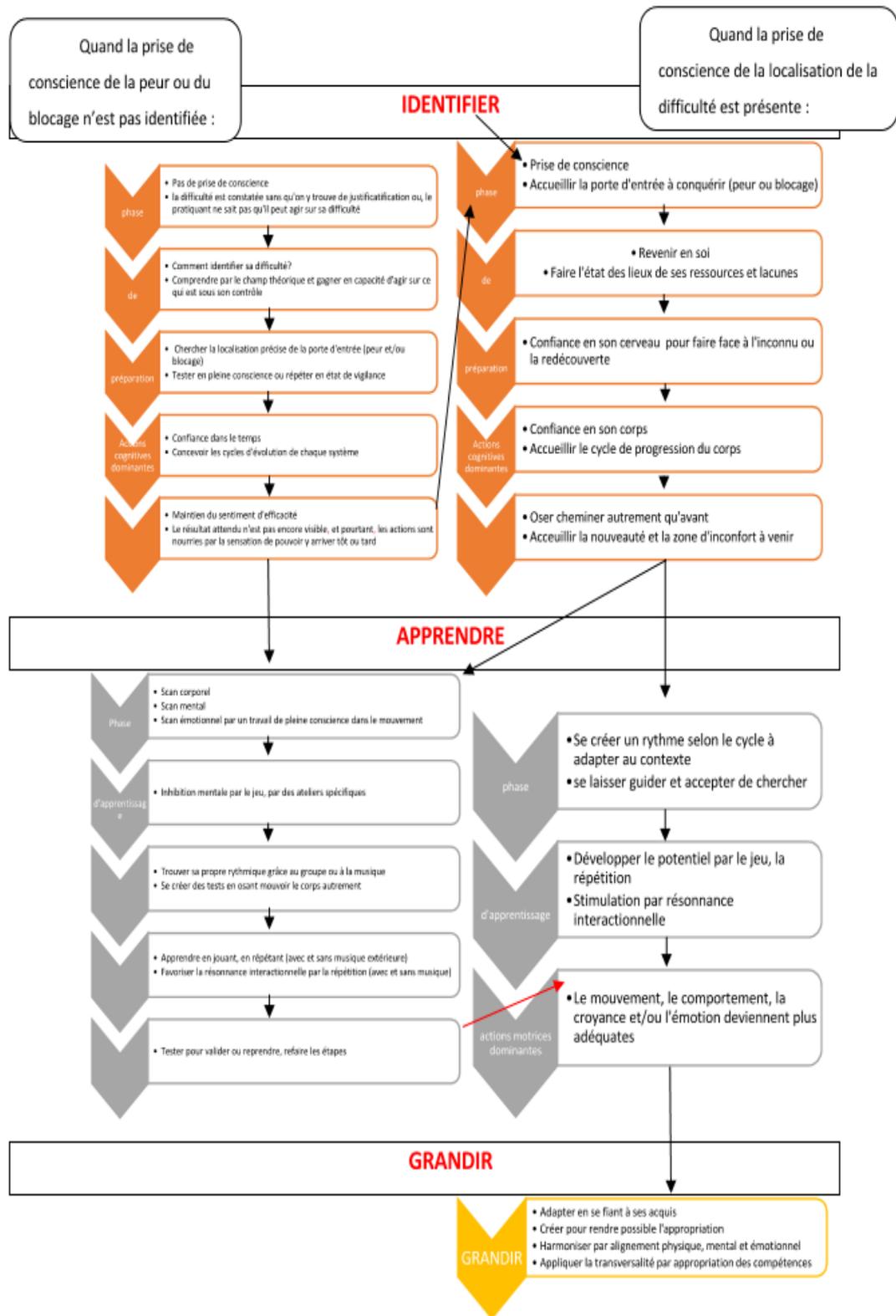


Figure 4 ; Modélisation des trois plans dans le cheminement de l'apprenant.

La synthèse des différentes étapes du cheminement de l'apprenant est un des outils créés à l'issue de diverses rencontres avec les professionnels de santé. Cette analyse sera plus détaillée dans la dernière partie de la thèse.

Afin de cibler au mieux les exercices consécutifs à chaque plan, l'accompagnateur a une liste de questions, non exhaustives, auxquelles il peut avoir référence, afin de mieux guider l'apprenant. Les questions permettent de trouver des objectifs clés à faire au sein des exercices.

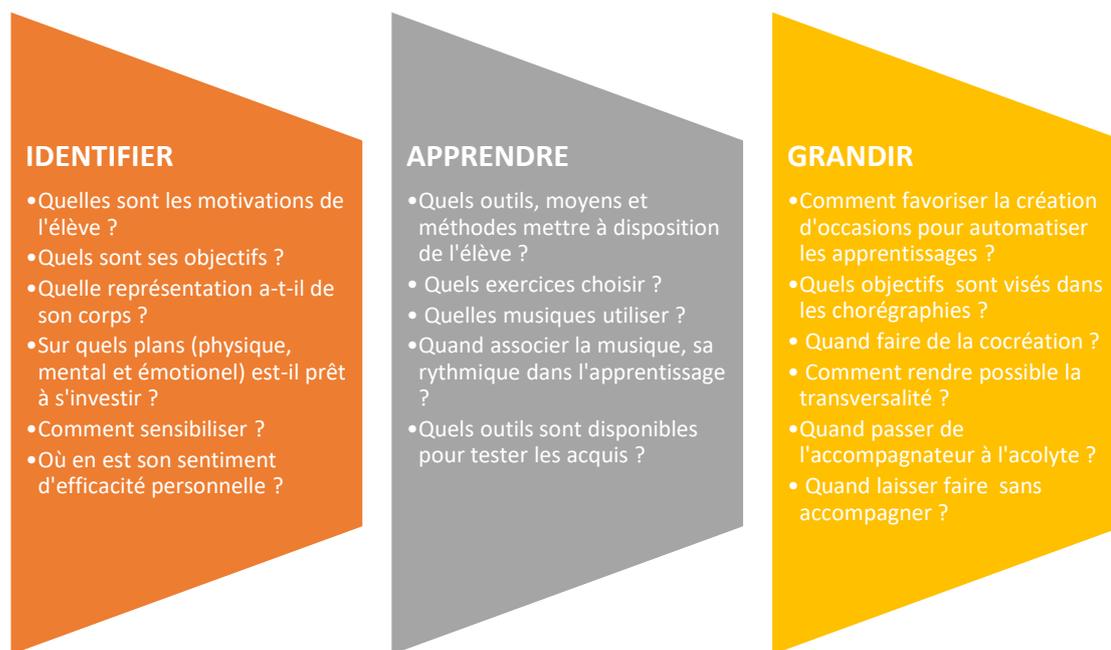


Figure 5 : Modélisation du questionnement pédagogique de l'accompagnateur en Dans'at et en Triballens'.

Dans l'état actuel de la mise en place des disciplines Triballens' et Dans'at, je suis la seule à accompagner, de la sorte, les élèves dans leur cheminement respectif. Un autre animateur, Boris N'Dong¹⁴³, qui en est à sa troisième année de formation d'approche du Triballens', donne des cours de niveau débutant, depuis septembre 2017. Cependant, en concomitance avec les créations d'outils, à l'usage des professionnels, la future formation des accompagnateurs aura pour mission de leur donner toutes les billes pour développer un savoir-être, un savoir-faire et un savoir en rapport avec l'orientation donnée par le truchement du Triballens' et de la Dans'at, dans la quête d'une dynamique de santé physique et mentale de la part du pratiquant. Cette

¹⁴³ Boris N'Dong a obtenu son certificat de qualification professionnelle en 2016, par l'entremise du comité Sports pour tous de la Guyane. Il a été stagiaire au sein de l'association ADSMov'. Dès lors, il s'est amouraché du Triballens' et a souhaité l'enseigner. Depuis, des mises à jour lui sont proposées, en attendant d'aboutir à une formation certifiante en Triballens'.

dynamique peut aussi être associée au plaisir de pratiquer ces disciplines, et à l'optimisation du potentiel humain.

Il est à concevoir que le statut d'accompagnateur, créé dans le cadre de la pratique de ces deux disciplines en question, souligne la nécessité de développer, chez les pratiquants, des compétences en relations humaines, en applications physiques et en sciences cognitives. La désignation spécifique d'accompagnateur est une volonté de faire cette différenciation d'avec l'animateur, l'entraîneur, l'éducateur sportif ou encore d'avec le coach.

Dans ce cadre, le rôle d'un animateur est de pouvoir conduire sa séance en veillant à la sécurité de ses pratiquants. Par ailleurs, il peut établir une progression de séances sous forme de cycles, progression basée sur des objectifs physiques (être capable de faire 10 pompes sur un rythme de 150 bpm). Pour cela, des sous-objectifs seront placés par séances, afin, qu'au bout d'un certain nombre de séances, cet objectif soit enfin atteint.

Le rôle d'un entraîneur est de pouvoir prendre en compte les capacités physiques actuelles d'un athlète, afin de lui soumettre un programme physique qui soit pertinent et millimétré, dans le temps. De ce fait, la progression est aussi en cycle et l'entraîneur veille à ce que l'athlète soit à son plus haut potentiel physique le jour de la compétition.

Le rôle de l'éducateur sportif est aussi de pouvoir mener une saison sportive avec un ou plusieurs adhérents, en ayant un profil plus expert dans la pratique donnée. L'éducateur sportif est donc un animateur ayant une expertise davantage spécifique dans les conditions d'entraînement.

Le rôle d'un professeur d'éducation physique et sportive est d'exercer au sein d'un collège ou d'un lycée des disciplines sportives, ayant une logique interne, et les sessions se font sous forme de cycles de 6 à 10 séances par discipline sportive choisie. Le sport est un outil permettant au professeur de transmettre des valeurs sociales aux élèves.

Tous les champs d'exercices et les compétences, nommés précédemment, sont spécifiés par les diplômes associés.

Le rôle de l'accompagnateur est défini selon le cadre d'exercice de la compétence visée. Par exemple, selon la charte nationale de l'accompagnateur, signée par les ministères clés de la scolarité et des familles¹⁴⁴, un accompagnateur à la scolarité a pour missions :

- De faciliter l'accès au savoir (outils et méthodes pertinentes) ;
- De développer l'autonomie du jeune (en lui apprenant à se rendre autonome) ;
- D'élargir ses centres d'intérêt (stimuler la curiosité de l'apprenant, selon les possibilités que lui offre l'environnement) ;
- D'accompagner les parents (les intégrer à la démarche) ;
- De tisser des coopérations avec l'école et les acteurs de l'éducation (par concertation).

Parmi d'autres exemples, lors du 3^e symposium sur le transfert des connaissances en éducation¹⁴⁵, quatre rôles principaux de l'animateur ont été dénombrés. Ainsi, « l'accompagnateur s'assure du bon déroulement du processus de transfert, en aidant à réduire ou à résoudre les difficultés qui font obstacle à l'appropriation des savoirs [, par l'apprenant,] et à leur application. Il s'applique [, par ailleurs,] à favoriser un changement [de perception,] et met l'accent sur le processus d'apprentissage. »

Voici les quatre rôles de l'accompagnateur en question :

- Il est catalyseur, car il incite à la réflexion menant à une prise de conscience de sa pratique et à passer à l'action autrement ;
- Il est facilitateur, car il met à disposition de l'apprenant des outils et moyens d'apprentissage utiles à la résolution de ses difficultés, tout en lui permettant de devenir autonome, en alternant ou en associant la pratique et la théorie ;
- Il est animateur, car il veille au bon fonctionnement relationnel du groupe, afin que la confiance instaurée entre les apprenants favorise un apprentissage possible pour tous ;

¹⁴⁴ Ce sont les ministères de l'emploi et de la solidarité, ministère de l'éducation nationale, ministère de la jeunesse et des sports, ministère délégué à la famille, à l'enfance et aux personnes handicapées, ministère délégué à la ville, fonds d'action sociale (Fas), caisse nationale des allocations familiales (Cnaf). Pour en savoir davantage, voir le site : *Charte nationale de l'accompagnement à la scolarité* [En ligne], in Parimage Sicom, 01 – 152, <http://observatoire-reussite-educative.fr/dispositifs/dossier-CLAS/charte-nationale-de-laccompagnement-a-la-scolarité-juin-2001-clas>, consulté le 14/01/2020.

¹⁴⁵ Cf. 3symposium.ctreq.qc.ca, *Les 4 rôles de l'accompagnateur* [En ligne], in 3^e symposium sur le transfert des connaissances en éducation, L'accompagnement et la collaboration : comment « faire autrement », <http://3symposium.ctreq.qc.ca/les-roles-de-laccompagnateur/>, consulté le 14/01/2020.

- Il est agent de transfert des connaissances, car il sait saisir les occasions pour que l'expérimentation soit attachée à la théorie, tout en effectuant un suivi et une évaluation des plus adéquats.

La pédagogie de la Dans'at et du Triballens' amène celui qui transmet à assurer le rôle d'accompagnateur à la connaissance de soi par la pratique physique. Ainsi, différemment des autres disciplines déjà créées (comme le fitness ; la gymnastique, les sports collectifs, etc.), les outils et méthodes *dans'at* et *triballens'* sont pensés dans une approche psychocorporelle.

Toute future formation, dans ces domaines, sera directement en lien avec les compétences d'un accompagnateur et non d'un animateur, ni d'un éducateur ou d'un professeur.

Il existe d'autres dénominations, telles que coach ou facilitateur, pour désigner la relation d'aide à la personne. Cependant, le statut, la posture et le rôle de l'accompagnateur, tel que décrit dans la littérature actuelle, restent adaptés aux orientations de celui qui propose les exercices au sein de la Dans'at et du Triballens'. À propos de l'accompagnateur, Bernard Blandin et la Sas Cesi (l'institut national de la statistique et des études (Insee)), définissent la classe de formateurs en lien avec la formation et l'animation de formation continue ou les rangent dans des cadres spécialisés du recrutement et de la formation. Les différentes dénominations *ad hoc* appartiennent à la même classification que celle donnée par le répertoire organisationnel des métiers et des emplois (Rome). En outre, la classification du Rome ne reconnaît pas la spécificité professionnelle des métiers dont les activités principales sont liées à « la conduite d'actions de formations, excluant l'acte d'enseigner [ainsi que l'écart conséquent existant entre la réalité de l'activité] exercée sous un intitulé de métier et le référentiel d'activités décrivant le métier¹⁴⁶. »

Ainsi, l'accompagnateur demeure un rôle modulable dans le temps, et adapté au contexte d'exécution. La perplexité de sa désignation est liée à la multiplicité des conditions d'application du processus d'apprentissage. Frédérique Goralczyk-Cenni¹⁴⁷, lui, analyse plutôt la place du corps de l'accompagnateur dans ses interventions. La posture de ce dernier est spécifique et permet d'écouter le non-dit, ainsi que les dires de l'apprenant. Par un processus d'accueil des temps de parole et de silence de l'autre, l'accompagnateur en fait une

¹⁴⁶ 3symposium.ctreq.qc.ca, Les 4 rôles de l'accompagnateur, *op. cit.*, p. 6.

¹⁴⁷ Frédérique Goralczyk-Cenni, « Le style professionnel de l'accompagnateur » [PDF], in *Réseau Éval, Étudier – valoriser – organiser*. L'évaluation dans les pratiques professionnelles pour le développement de la culture en évaluation, Institut Réseau Éval, Instance de labellisation des praticiens de l'évaluation, 2013, <http://www.reseaeval.org>, consulté le 19/12/2020.

reformulation de manière symbolique, au travers des outils existants dans le champ de compétence du cadre de l'activité exercée. Une musique relationnelle prend alors forme, avec un savoir socialisé, faisant le pont entre l'extérieur et l'intérieur du corps de l'apprenant, ce, selon le processus d'apprentissage dans l'accompagnement. Le style émis par un accompagnateur lui est spécifique, culturel, tout en respectant l'espace de transmission et de référence appris par ses pairs.

« L'accompagnateur s'ancre dans un processus de professionnalisation pour un apprentissage tout au long de la vie afin de maintenir, améliorer, réactualiser ses propres compétences et les développer en pertinence avec les missions qu'il effectue. [L'accompagnateur parvient à] mettre en scène sa disponibilité ainsi que sa capacité d'apaisement et de retransmission afin que l'accompagné se sente progressivement contenu pour cheminer en route, sans risque d'être abandonné¹⁴⁸. »

Les trois plans (physique, mental et émotionnel), associés aux trois orientations (identifier, apprendre et grandir), constituent les socles de la progression pédagogique en la matière. En voici une présentation sous forme de tableau qui en synthétise les points clés :

	IDENTIFIER	APPRENDRE	GRANDIR
Plan physique	C'est comment dans le corps ?	Mettre en mouvement physiquement. Réaliser des actions.	Manipuler autrement, créer et ancrer la fluidité.
Plan mental	Quelles sont les stratégies pour optimiser le potentiel ?	Utilisation des stratégies par répétitions conscientes.	Passer de la réflexion à la spontanéité.
Plan émotionnel	Reconnaître les déclencheurs émotionnels.	Utilisation des émotions pour optimiser son potentiel.	Accueillir et s'adapter à de multiples situations.
Liens	Associer à une situation/ problème du quotidien.	Appliquer les expériences d'apprentissage aux situations problèmes.	Augmenter les défis de zone d'inconfort.

Tableau 3: les trois plans et les trois orientations en Dans'at et en Triballens'.

¹⁴⁸ Frédérique Goralczyk-Cenni, *op. cit.*, pp.5-6.

L'objectif est de rendre le développement du potentiel du pratiquant accessible à tout individu apte à la compréhension (ayant toutes ses facultés mentales) lui permettant de mieux saisir son propre fonctionnement. Sur le sujet, l'analyse est portée sur la structuration, par étapes, tout en s'adaptant au rythme de chacun. C'est pour cela que des enfants, des adultes et des séniors (plus de 60 ans) peuvent se retrouver dans le même cours. De même, tous les niveaux sont mélangés (du débutant à l'apprenant de plus de cinq ans de pratique). Cela donne lieu à des mises en pratique qui restent très diversifiées et accessibles au plus grand nombre. Il est aussi à spécifier que le Triballens' parent-enfant est encore en état de balbutiement, à ce jour, et l'accès aux exercices *ad hoc* demeure spécifique à ce public.

En Dans'at, les cours proposés à la Roseraie en 2018 (enseignants, parents et enfants de classe maternelle), sont tout autant appropriés et la dynamique s'en trouve réduite à la condition de cohésion, de production commune et d'activité physique, contribuant à la santé physique.

Dans les autres cas, le Triballens' et la Dans'at peuvent se pratiquer en famille, et ce, dès 12 ans. L'accès à ces deux disciplines, se faisant par le ludo-éducatif sur soi, les pratiquants se permettent une évolution qui leur est propre. L'auto-évaluation reste donc la clé de la progression sous-jacente. En Triballens', la considération pour la discipline reste plus ancrée dans une approche fondée sur le plaisir technique et la connaissance de soi. En Dans'at, l'activité reste majoritairement vécue comme une activité physique entraînante. Je reviendrai sur les détails à travers les témoignages éloquentes, dans la dernière partie de la thèse.

Dans ce processus, la limite fixée à la créativité est dans la conjonction entre la reproduction des systèmes déjà existants, car, le lancement ces deux disciplines se fait avec les moyens du moment, et l'idée du résultat final qui n'est validé que lorsque tout est achevé.

Sur le plan pratique, l'expérience du terrain a permis de faire du tri, de réajuster les codes musicaux et chorégraphiques, mais aussi de conforter certaines hypothèses de départ. Encore en 2020, la richesse anthropologique du Triballens' et de la Dans'at ouvre vers des orientations pertinentes qui alimentent la finalisation des outils destinés aux futurs accompagnateurs. La première partie de la thèse traite donc de ces approches musico-chorégraphique et anthropologique du Triballens' et de la Dans'at. Les rapports musical, gestuel et chorégraphique sont pensés dans cette dynamique de la santé, à la fois physique et mentale.

Approches musico-chorégraphique et anthropologique du Triballens' et de la Dans'at

En Dans'at et en Triballens', l'instrumentation du corps prend forme dans le lien corps et esprit du pratiquant qui se découvre physiquement, techniquement et mentalement. La musique rythme les mouvements et les états internes dans des schèmes moteurs tantôt prédéfinis techniquement et tantôt happés par la créativité de l'exécutant. Le corps s'initie à un visible esthétique résonnant musicalement et gestuellement selon les codes et représentations qui le traversent. Les approches musico-chorégraphique et anthropologique du Triballens' et de la Dans'at ont pour objet la mise en scène des outils lors des différentes séances proposées. Pour cela, la création a été faite aussi bien au niveau de la relation musique-mouvement qu'en lien avec les codes qui régissent la Dans'at et le Triballens'.

PARTIE I - Approches musico-chorégraphique et anthropologique du Triballens' et de la Dans'at

CHAPITRE 1 Musiques, codes et créations

Le passage à l'acte de création est une phase qui nécessite réflexion, expérimentation et objectivation. C'est le croisement tumultueux des doutes, des convictions, des réajustements et des prises de décision. La création conduit à des choix d'application qui sont amenés à être diffusés, testés et évalués par le public d'initiés ou non. En ce qui me concerne, après huit ans de recherche, sur les outils pédagogiques, il en ressort particulièrement une fabrication musico-chorégraphique qui s'est affinée et précisée dans le temps. Certes, il reste encore beaucoup à faire et à éditer dans la finalisation de la structure des codes musicaux et chorégraphiques. Au-delà de l'appropriation collective des créations disciplinaires Dans'at et Triballens', la formalisation, par les pratiquants, demeure individuelle et se conjugue avec les retours de leurs expériences, mais aussi les savoirs scientifiques que je mène, ainsi que la recherche de nouveaux outils plus pertinents, pour l'adoption d'une directive de mise en application, des plus adéquates, pour ces deux disciplines. Pour ce faire, plusieurs considérations épistémologiques me servent d'appuis.

Thomas Paris¹⁴⁹, par exemple, relate que le processus de création s'articule autour de quatre étapes que sont : *l'inspiration* ou la production d'idées, *le cadrage* ou les directions pour guider les processus, *les mises en forme*, ainsi que *les validations*. Dans la phase d'inspiration, les nouvelles idées du créateur sont stimulées par les voyages, la découverte et les échanges dans son propre domaine d'action. Pour ma part, des spectacles, des vidéos artistiques, des performances athlétiques, des précisions conceptuelles m'ont inspirée, non seulement sur les plans techniques et théoriques, mais-aussi sur le plan expérimental. En effet, des théories et des techniques retenues, j'ai procédé à des mises en application sur le plan de la santé physique et/ou mentale, et mes expériences personnelles, ajoutant à cette démarche, m'ont donné la possibilité d'agencer des domaines qui auparavant étaient séparés.

¹⁴⁹ Thomas Paris, « Organisation, processus et structures de la création » [PDF], in, *Ministère de la Culture – DEPS, Culture prospective*, 2007/5, n°5, pp.1-5, <https://www.cairn.info/revue-culture-prospective-2007-5-page-1.htm>, consulté le 19/01/2020.

Il s'agit de mettre en lien, en connexion étroite, la connaissance de soi et la pratique physique dans le but de se découvrir, à son rythme, tout en y associant des musiques particulièrement adaptées. Tous ces facteurs forment le noyau dur de la Dans'at et du Triballens'. Pour les pratiquer, la *phase d'inspiration* est fréquente avant, pendant et après les cours, en admettant que la diversité des exercices proposés est favorable au processus de création aussi bien de l'accompagnateur que des pratiquants. Dans la *phase de cadrage*, le processus de création nécessite de définir un champ d'application. Aussi la technique, les matériaux, les résultats escomptés et les moyens humains et matériels y sont-ils préalablement précisés. En musique, par exemple, ce cadrage est effectué selon l'ambiance et la rythmique adaptées et souhaitées, aussi bien en Dans'at qu'en Triballens'. Le résultat nécessite, en amont, des expérimentations pour lesquelles je n'ai pas toujours réussi à trouver les moyens financiers nécessaires, pour la mise en forme des outils et protocoles¹⁵⁰.

Sur le plan scientifique, Dans'at et Triballens' s'inscrivent dans une démarche épistémologique des nouvelles sciences dites de la recherche-création. Contrairement aux pays anglo-saxons, et en particulier au Canada où sa pratique est de plus en plus développée, en France, son ancrage dans les sciences humaines et sociales est encore balbutiant. Parmi les cas, bien constitués, qui existent, une école, nommée Sciences, arts, création et recherche (SACRe)¹⁵¹, a constitué un programme doctoral, en octobre 2012, associant cinq conservatoires et écoles d'arts. Ici, « les doctorants créateurs intègrent dans leurs pratiques artistiques des compétences et des connaissances autant pratiques que conceptuelles issues du monde scientifique¹⁵². » Pour réussir un tel projet d'études, les recherches menées au sein du doctorat SACRe allient les domaines d'arts, de finances et gestion, d'ingénierie, des sciences, des humanités et sciences sociales, s'articulant autour du créateur et de son champ d'application doctorale. Pour ce faire, une synergie a été créée autour de la recherche-création, et les moyens financiers mis à la disposition des doctorants, favorisent adéquatement l'innovation technologique. Cette démarche coproductrice, des domaines impliqués dans la recherche-création, ouvre de nouvelles perspectives en sciences humaines où la création de connaissances se fait par observation de la création mise en œuvre et « les réactions du public pendant

¹⁵⁰ Malgré mes sollicitations diverses et variées, auprès des instances et organismes de financement *ad hoc*, mes demandes ont majoritairement été infructueuses : restées soit lettres mortes, soit des promesses non tenues de leur part.

¹⁵¹ Emmanuel Mahé, « Pour une recherche combinatoire : Enjeux de la recherche en art : le doctorat SACRe comme cas d'étude » [PDF], in *CNRS. Éditions, Hermès, La Revue*, 2015/2, n°72, pp. 217-225, <https://www.cairn.info/revue-hermes-la-revue-2015-2-page-217.htm>, consulté le 20/01/2020.

¹⁵² *Ibid.*, p. 3.

l'exposition » ou la performance de ladite création. Dans ce processus, l'interaction avec le public peut avoir lieu en amont, au milieu ou à la fin de la thèse du doctorant SACRe. Cela semble être une nouvelle porte d'accès à la recherche qui est en pleine émergence depuis plus d'une décennie environ.

La présente recherche s'inscrit aussi dans ce cadre nouveau de recherche-crédation, et porte sur ma création, dont les savoirs sont pluridisciplinaires. En ce qui concerne la musique exploitée, pour sa mise en application, il m'a fallu recourir à des experts dans leur domaine, à qui j'ai soumis une requête spécifique, définissant l'orientation voulue pour la création musicale à réaliser, afin de répondre aux besoins de la pratique de la Dans'at et du Triballens'. Après de multiples échanges avec eux, et en tenant compte des difficultés de terrain que nous avons rencontrées dans la pratique, le choix de musiques contemporaines (avec les enregistrements) et l'usage des percussions (en direct), se sont avérés des plus adéquats, humainement et financièrement, pour accompagner les cours, ainsi que les prestations de ces deux arts. Dès lors qu'un percussionniste avait la possibilité de participer à un cours (de Dans'at ou de Triballens'), directement avec son instrument, la créativité musicale offerte en était plus avantageuse que le support audio enregistré ; la possibilité offerte par la musique étant alors de varier le rythme, les hauteurs, les pulsations et le tempo selon la progression chorégraphique donnée.

Mais qu'est-ce que la création en Dans'at et en Triballens' ? Pour y répondre, les travaux d'Éric Caulier¹⁵³, dont la *Contribution interculturelle à l'étude de modélisations de l'agir créatif contemporain*, m'ont servi de base conceptuelle. L'objet d'étude de l'ouvrage de Caulier porte sur l'appréhension des états créatifs des créateurs en général, et du Taijiquan en particulier. Il parviendra à définir les contours du processus créatif après avoir mené une enquête qualitative notamment auprès de vingt créateurs issus des arts martiaux, du théâtre, de pratiques traditionnelles et de développement personnel. Selon lui, la création nécessite une multiplicité de modes de pensée. Toutefois, l'attention doit être focalisée sur l'agir multidimensionnel, en tant que micro-actions combinées à l'agir et au non-agir. Si passer de la créativité à la création, c'est agir avec habileté, qui est une combinaison de maîtrise et de talent, ce processus se décompose en sept étapes : 1- Le cadre instaurateur est défini par le thème. 2- Le processus orientant est la phase dans laquelle le créateur laisse mijoter les éléments qui constitueront sa future création. 3- Le passage en rupture est une modification perceptuelle et sensorielle qui diffère des préconçus en amont. 4- L'état d'unité paradoxale est un état qui

¹⁵³ Éric Caulier, *Contribution interculturelle à l'étude de modélisations de l'agir créatif contemporain*, Thèse de doctorat, Université de Nice-Sophia Antipolis, 2012, 479 p.

marque le changement dans lequel le créateur doit garder la connexion. 5- L'agir multidimensionnel c'est la capacité d'alterner l'agir et le non-agir. 6- Les traces rémanentes correspondent au passage à la concrétisation de la nouvelle application. 7- Le mystère indicible prend en compte l'acceptation du créateur de ses ressentis contraires, par exemple, la joie et l'insatisfaction.

Ces différentes étapes, du processus créateur, ont lieu indifféremment chez les artistes questionnés par Éric Caulier. Du reste, créer exige de donner naissance à un produit et de lui accorder son indépendance artistique. Sur ce postulat, Caulier met en exergue le fait suivant :

« Un jour, le créateur doit déclarer l'œuvre terminée. Celle-ci se détache de lui, affronte les jugements et les critiques et mène sa vie propre. Le créateur doit affronter l'angoisse du vide, de la perte. Certains se jettent à corps perdu dans de nouveaux projets sans jamais en mener un à terme, d'autres à force de parfaire l'œuvre, la défigurent. Tel un nouveau-né, l'œuvre pour être connue et reconnue nécessite des soins¹⁵⁴. »

La création est donc une œuvre finalisée, qui transforme aussi le créateur, en même temps que celui-ci chemine dans le processus créatif. En créant la *Dans'at* et le *Triballens'*, j'ai moi-même pu ressentir ces différentes étapes œuvrer en moi, de la conception jusqu'à me laisser perplexe dans la manière dont j'avais trouvé mes idées. Sur le plan physique, les techniques me sont venues, certaines fois, comme une évidence et, d'autres fois, comme une suggestion intérieure tirée de nulle part. Il se produisait alors une attention forte sur l'accueil des possibles. Sur ce point, Éric Caulier, après avoir réalisé ses entretiens avec les créateurs du domaine artistique et les avoir catégorisés, il a pu démontrer que le Taijiquan développait un potentiel créateur qui permet de trouver son propre style, d'exprimer son génie et d'uniformiser son savoir-faire pour, finalement, se différencier des apprentissages par imitation, ce, au travers de la maîtrise totale et nouvelle de la gestuelle par l'apprenant devenu créateur.

La création en *Dans'at* et en *Triballens'* se situe dans le panel technique, dans la constitution éducative, y compris dans les outils pédagogiques proposés. En ce qui concerne les créations musicales, ce sont des professionnels de la musique qui auront la charge de mener à bien les projets de construction musicale d'ici 2022.

Depuis 2018, un projet de création musicale *dans'at* et *triballens'* a tout de même pu voir le jour. Il a permis la réalisation d'une musique spécifique, pour chacune de ces deux

¹⁵⁴ Éric Caulier, *op. cit.*, p. 202.

disciplines- Une phase de mise en forme a préalablement été indispensable, pour cette création musicale, dont la mise au jour a nécessité du temps, compte tenu des difficultés à trouver des experts et des lieux disponibles pour l'enregistrement des musiques en question. Celles-ci ne sont pas, pour le moment, utilisées dans les cours et ne seront pas exploitées au sein des protocoles de cette thèse.

Techniquement, la musique donne au Triballens' une dimension apaisante, car elle permet au pratiquant de se mettre en situation de lenteur. En Dans'at, elle contribue à lui assurer une dimension athlétique, lorsqu'elle accompagne les prouesses techniques et physiques du pratiquant. Ici la musique accompagne la majorité des exercices et apporte dynamisme, motivation et entrain à l'élève.

Le choix musical a été déterminé en tenant compte de l'agencement des battements par minute (*bpm*), que propose le monde du fitness. Une rythmique musicale tenue à 120 *bpm*, par exemple, va favoriser une bonne condition physique en suivant le rythme avec vigueur. L'endurance cardio-vasculaire, plus spécifiquement associée, est au service de la santé physique. En revanche, une rythmique tenue à 90 *bpm* sera plus adaptée aux mouvements lents ou nécessitant peu de dépense énergétique. La dynamique physique se synchronise ainsi à la musique choisie, ce, dans le but de développer le potentiel énergétique dans l'action donnée.

Dans la phase de mise en forme, la création se modèle par l'accompagnateur ou par le biais de tiers compétents en la matière. D'un point de vue musical, plusieurs orientations sont proposées pour l'instant. Elles fluctuent entre du direct, de la création musicale, et de l'usage des enregistrements audio de compositeurs divers. Pour les codifications musicale et chorégraphique spécifiques, en tant qu'accompagnatrice spécialisée dans l'utilisation cognitive des outils, je reste celle qui donne les consignes et instructions de mise en forme. Cependant, le contenu chorégraphique (les techniques et expressions libres) peut être choisi par l'accompagnateur ou par l'élève.

La dernière étape du processus de création concerne la validation. Elle n'apparaît que si tous les éléments propices à la faisabilité se rapprochent de l'inspiration de départ. Selon le contexte, la réaction du public et les retours sur la mise en forme constituent la dernière phase qui peut prendre du temps à éclore. C'est le cas pour la validation de la création en Dans'at et en Triballens'. À la suite des questionnaires nécessitant un certain temps pour l'acquisition des réponses de la part des enquêtés, mais aussi à des difficultés de disposer à temps des moyens financiers nécessaires, pour en réussir la réalisation, j'ai été contrainte, parfois, à prolonger les

échéances et la mise en service d'outils pédagogiques en congruence avec les retours et observations des pratiquants.

D'ici 2022, je souhaite finaliser la création des outils *ad hoc*, afin de les diffuser aux professionnels de la santé physique et mentale. Cependant, les objectifs, les contenus théoriques et les applications essentielles sont clairement définis. La suite de la validation donnera lieu à la création d'un jeu interactif, avec un équipement musical en Dans'at, ainsi qu'à la création de ballons Triballens' ; suivra la sortie du jeu de la connaissance de soi, en Triballens'. Les applications seront à acheter via les plateformes, en grande surface et les formations pourront être réalisées avec les professionnels de la santé physique et/ou mentale pour les champs spécifiques, qui donneront lieu à des cours. L'industrialisation des outils est l'un des objectifs à long terme, qui attend une mise à disposition conséquente des moyens financiers et une structuration économique adaptée à la future demande du marché. Ces éléments seront spécifiés dans les perspectives. Pour l'heure, la création du Triballens' et de la Dans'at donne lieu à des cours en individuel, en collectif, mais aussi à des enseignements destinés aux structures recherchant des applications physiques en santé mentale.

Le XX^e siècle, grâce aux progrès techniques et technologiques réalisés dans de multiples domaines ainsi qu'aux influences musicales, a grandement favorisé la production musicale de tout genre. Celle-ci dépend du contexte et de la culture qui en constituent, une spécificité, une tendance globale ou pas. Depuis, selon Bruno Deschênes¹⁵⁵, l'influence musicale semble être guidée par le contexte psychosocial et psychoculturel. Par une anthropologie de l'écoute musicale, qu'il a étudiée, il atteste que la perception et la cognition sont influencées par des contextes sous-jacents. Si au siècle dernier (XX^e siècle), l'écoute musicale dénotait surtout la classe sociale, aujourd'hui, son accès immédiat et virtuel la rend transfrontalière, et dépasse la hiérarchisation par classe sociale. Bruno Deschênes explique ce phénomène en montrant que l'écoute musicale se diversifie à tel point que la société occidentale n'a plus de référence musicale de base. Dans son article, il précise cette transformation en stipulant que :

“This transformation has not been uniquely musical, but psychosocial and psychocultural, as well as philosophical, aesthetic, psychological and cognitive. It metamorphosed how and

¹⁵⁵ Bruno Deschênes, “Toward an Anthropology of Music Listening” [PDF], in *International review of the aesthetics and sociology of music*, vol. 29, N°2 (Dec.1998), pp. 135-153, Published by Croatian musicological society, <http://www.jstor.org/stable/3108385>, consulté le 23/01/2020.

what one appreciates in music, bringing a diversity of musical choices [...] but also a complexity in ascertaining one's musical experiences¹⁵⁶.”

Une référence à une norme sociale peut donner lieu à la croyance qu'il n'existe que ce mode de transmission qui puisse donner lieu à considération. L'exemple longtemps donné par la société occidentale, avec la musique classique, devant être considérée comme étant la seule véritable musique savante, laissait, jusqu'à peu encore, entrevoir la limite dans l'intérêt que l'on pouvait porter pour un style musical, plutôt que pour un autre, voire la valeur singulière qu'un tel objet d'étude pouvait revêtir dans les recherches. De ce fait, en Occident, la référence musicale de base reste la musique classique (ainsi que sa danse). Mes propos sont en corrélation avec ceux de Bruno Duchênes qui explique ce manque d'intérêt pour la recherche dans d'autres styles musicaux, en écrivant ceci :

“Commonly, cognitive scientists refer to classical in their study of the cognition of music, as if classical music *is* music. The results of these studies are obviously fragmentary, incomplete, biased, and thus, in all honesty, cannot be considered universals. The malleability of human cognition is shown, I believe, by the wide-ranging, diversity of types of music found in human societies.”

Sur la base de cette considération, l'appréciation musicale est orientée par ce sur quoi porte l'écoute. À cela, l'auteur rajoute que les déterminants musicaux vont de pair avec la corrélation entre les valeurs qui définissent et déterminent notre identité. C'est pourquoi une écoute musicale, ciblée sur un style musical donné, limite l'appréciation d'autres styles musicaux, que ne le fera une écoute diversifiée, car l'ouverture d'esprit en dépendra, en ce qui concerne l'appréciation ou non du style musical en question. Cet apport semble aussi prépondérant, dans le choix musical réalisé pour la pratique de la Dans'at et du Triballens', puisqu'il permet de prendre en compte la pertinence des autres choix musicaux qui accompagnent les gestuelles et mouvements réalisés dans les deux disciplines.

Mais de quelles musiques s'agit-il ici ? Pour comprendre l'intérêt porté à certaines musiques plus qu'à d'autres, dans la pratique de la Dans'at et du Triballens', je vais définir les choix musicaux, que j'en ai fait, en les associant à leurs nature et origine.

Dans les cours de Dans'at, la musique est aussi bien utilisée via un support audio qu'en live. Premièrement, les musiques sur support audio sont généralement issues du genre dit *Afro house* et *Afrobeat*. Le premier est une musique mêlant des mélodies, des rythmes et des

¹⁵⁶ *Op. cit*, p. 6.

expressions de langues d'Afrique noire avec des éléments techniques et instrumentaux occidentaux, plus particulièrement avec les éléments de la *House music* étasunienne. Également dit « House », ce courant musical, né dans les années 1980 à Chicago, est lié à l'histoire du Disc-jockey. Il tire son nom du Warehouse, un club de Chicago où se produisait le DJ Frankie Knuckles. Son mixage musical recourt aux rythmes et mélodies minimaux, constitués essentiellement d'une ligne de basse proche du funk, sur laquelle sont superposées des lignes mélodiques et expressions vocales, *samplées* ou non, d'une grande dynamique.

Quant à l'*Afrobeat*, il le produit d'un mélange des musiques *Highlife* akan ghanéenne et *fuji yoruba* nigérienne (Niger) et nigériane (Nigéria), lesquelles, dans les années 1970, ont été fusionnées à du jazz, du funk, et dont le chant est accompagné à la guitare basse, la batterie, la guitare, le saxophone, le clavier et les percussions (conga, hochet shekere et dont l'usage est assez répandu dans les Amériques, etc.). Ce sont des musiques dynamiques, de pulsations binaires, en 2/4 ou 4/4, souvent utilisées pour une ambiance festive et joyeuse. Il en est de même des pas de danse sous-jacents, dits *Afro*, qui sont aussi tirés de différents pays d'Afrique.

En Dans'at, le genre musical *Afro house* se rapproche du dynamisme et de l'énergie à faire émerger dans l'expression du corps. La polyrythmie donne la possibilité de varier les points de focalisation rythmique, pour enchaîner les gestes sur la pulsation bien soutenue, d'un instrument, d'une voix ou d'une mélodie. La pulsation est le point de départ du repère rythmique en Dans'at. Selon le niveau du pratiquant, il peut rajouter des gestes qui se superposent à la pulsation musicale, et qui correspondent à la mélodie, à la voix ou à l'instrument de musique qui l'attirent. Il se crée alors une combinaison très dense de possibilités d'action avec le genre musical en question.

En Dans'at, les musiques avec des voix sont souvent utilisées pour la qualité de leur mélodie, ainsi que les onomatopées. Souvent, l'abstraction se fait au niveau du sens des paroles. Il arrive que les paroles de certaines langues d'Afrique, entendues sur la musique, soient, pour les pratiquants non Africains qui les utilisent, considérées en tant qu'onomatopées. Ainsi se construit-il une focalisation musique-mouvement basée sur la représentation du dynamisme, produit par l'onomatopée entendue. Il se joue alors un va-et-vient entre la traduction expressive de l'onomatopée et l'expression du danseur pratiquant la Dans'at. Il arrive que cette pratique se fasse sur une polyrythmie : le rythme binaire *Afro house* se superposant sur du ternaire des styles musicaux africains. Cela donne, par ailleurs, des divisions mixtes où temps, contre-temps, accélérations et décélérations des tempos, qui demeurent possibles à exploiter en faveur du rythme corporel de la performance *dans'at*. La vitesse de la pulsation varie de l'*adagio* à

l'*allegro* selon l'exigence recherchée en termes de vitesse d'exécution, de fluidité gestuelle ou d'amplitude technique. Pour des chorégraphies *dans'at* lentes, c'est le style *Afrobeat* qui est davantage utilisé. Ce style est aussi un mélange issu de la rencontre entre l'Afrique noire et l'Occident musicaux. Selon François Bensignor¹⁵⁷, c'est Fela Ransome-kuti qui a créé le style *Afrobeat*. Après une immersion aux États-Unis, plus particulièrement à Los Angeles, avec l'influence de Sandra Smith, Fela retravaille ses musiques et fait un lien entre sa musique traditionnelle et la musique populaire américaine. L'alchimie se crée alors vers les années 1970, et son passage en Haïti, le rebaptisant avec son groupe, en Africa 70, propulse ce style dans la diffusion à grande échelle. C'est une fusion au sein de laquelle s'y trouve :

« [...] polyrythmie inspirée de la tradition africaine, guitare et basse traitées à la manière de bourdons cadencés, section de cuivres puissante, marquant la base mélodique, interventions solistes instrumentales en improvisation, chant détaché...¹⁵⁸ »

De 1970 à nos jours, l'*Afrobeat* et l'*Afro house* se sont enrichies de sonorités ayant un impact commercial international conséquent. Les chanteurs et DJ, de plus en plus nombreux, s'approprient les styles musicaux en y introduisant parfois de nouvelles variations, par rapport à la musique originelle et en produisant des œuvres originales. Actuellement, c'est la mode musicale populaire qui fait revivre le style *Afro* sous de nouvelles sonorités. En *Dans'at*, leur utilisation est très pertinente, en attendant les pièces spécifiquement composées pour cette discipline, et devant accompagner des enseignements qui lui sont dédiés. Un exemple de musiques *Afro house* et *Afrobeat*, utilisé pour la performance *dans'at*, est donné sur la clé usb, annexe n° A1 et A2, *Afrohouse - dj-malvado-ft-eddy-tussa-zenze-uhuru-remix* et *Afrobeat - instrumental-2020-dance-ghana-type-beat-afro-trap-instrumental-2020*.

Notons par ailleurs que, dans la pratique de la *Dans'at*, autant que du *Triballens'*, certaines musiques réalisées le sont en live. Elles sont improvisées, de préférence, aux instruments à percussion. C'est parce que le jeu de ces instruments permet d'agencer adéquatement les vitesses, les hauteurs ainsi que les durées sonores bien appropriées. Selon la progression du groupe, dans les ateliers ou les parties chorégraphiques, la musique ainsi utilisée, est modulée suivant le rythme d'apprentissage des pratiquants. Ce sont donc là des musiques instantanément créées par des percussionnistes, qui assistent au cours et font évoluer leur

¹⁵⁷ François Bensignor, « Aux racines des musiques antillaises » [PDF], in *Hommes et Migrations*, n°1202, septembre 1996. À l'école de la République, pp. 58-61, https://www.persee.fr/doc/homig_1142852x_1996_num_1201_1_2741, consulté le 23/02/2020.

¹⁵⁸ *Ibid.*, p. 6.

improvisation selon les orientations de l'accompagnateur. En guise d'illustration, cf. l'exemple vidéo sur la clé usb, annexe n°V1, *Reflexe Si On percussions en Dans At*. Nous n'avons pas recours qu'au style musical percussif, puisque nous utilisons également les instruments à vent pour les cours. Ce qui est recherché, par ce biais, ce sont les liens entre le rythme, la sonorité et les mouvements dans leur énergie et rythme d'exécution *dans 'at*.

En effet, qu'elles soient en live ou sur support audio, les musiques utilisées, en Dans'at, sont majoritairement d'inspiration africaine, influencées par des repères qui peuvent être issus de mes formations en fitness et en *Gwoka* guadeloupéen. Les bribes de la culture afro-caribéenne respirent donc dans les musiques et les danses en Dans'at. L'utilisation de la polyphonie, de la polyrythmie ainsi que des onomatopées en sont des illustrations éloquentes.

Les liens Afrique-Amériques musicales sont présents et profonds, notamment aux Antilles et en Guyane, où des ressemblances musicales avec l'Afrique noire sont de diverses natures.

À ce propos, le Professeur Apollinaire Anakesa Kululuka¹⁵⁹, dans son livre *L'Afrique subsaharienne dans la musique savante occidentale du XX^e siècle*, met en exergue les éléments musicaux symboliques et artistiques de l'Afrique noire également présentes dans les Amériques. Il en ressort aussi que la conception musicale, ainsi que son utilisation en Afrique diffèrent de celle de l'Occident contemporain. Après une enquête auprès des Africains traditionnalistes de diverses régions d'Afrique subsaharienne, il en déduit que le concept musical est aussi bien idéologique que pratique. En Afrique subsaharienne, la musique fait partie intégrante de la vie quotidienne. Les groupes "chantant ou musiquant" avec des instruments l'utilisent pour sa symbolique et sa fonctionnalité dans les activités du quotidien. Les rituels, les divertissements, les activités en tous genres, y compris les habitudes et autres formes d'actions humaines, sont guidés ou régis par la musique. Divers systèmes d'expression langagière y sont associés, tels que les bruits, les mots, les onomatopées. Les femmes et les hommes ont des usages de matériaux musicaux et de danse souvent distincts. La danse et la musique ne font qu'un, et rythment les événements du quotidien. Dans la pratique musicale des occidentaux du XX^e siècle, son utilisation est davantage vouée à un aspect économique. Les musiques s'entendent par exemple dans des salles de concert et s'apprécient en position assise, dénuée de la danse selon la catégorie sociale à laquelle le concert est dédié. La musique n'est

¹⁵⁹ Apollinaire Anakesa-Kululuka, *L'Afrique subsaharienne dans la musique savante occidentale au XX^e siècle*, Paris, Éditions Connaissances et Savoirs, 2007.

pas utilisée pour réaliser des actions en communauté, mais plutôt, pour se laisser entendre et apprécier selon le choix de chacun. Pour le Professeur Apollinaire Anakesa Kululuka, la musique contemporaine occidentale est individualisée et chargée de mondialisation. Cette mondialisation a conduit les compositeurs occidentaux à s'intéresser notamment aux aspects artistiques de la musique africaine, afin d'apporter originalité et nouveauté dans leur propre musique. La symbolique et l'usage sacré, des dites musiques, ont été soustraits par les Occidentaux qui en ont fait des emprunts dans leurs œuvres. Autrement dit :

« [Les compositeurs occidentaux] se procurent des outils musicaux et idéologiques nécessaires à leur activité, et les transfèrent dans un monde qu'ils se construisent. Ils ont pu ainsi, pour un usage personnel, déterritorialiser tel ou tel élément musical ou instrumental, telle ou telle structuration, tel ou tel procédé de la culture musicale africaine¹⁶⁰. »

De nos jours, en Afrique, avec le phénomène de mondialisation, et l'aspiration des Africains à jouir d'un système économique porteur par sa musique, ils dépouillent pareillement leurs musiques et danses de leurs fonctions traditionnelles, ainsi que de leurs symboliques, pour n'en privilégier que le rayonnement commercial assuré auprès des non-Africains. Ainsi, les rituels et principes spirituels sont mis de côté, afin que seuls les intérêts esthétiques des dites danses et musiques puissent se répandre plus facilement à travers le monde ; car il n'en sera pas ainsi s'il y avait des codes traditionnels à respecter pour leur utilisation actuelle. En corollaire, la musique contemporaine africaine se vend aujourd'hui sur le marché occidental de manière exponentielle, à tel point que les stars en vogue, telle que Beyoncé des États-Unis, tentent de s'approprier les styles musicaux, vestimentaires et de danse de l'Afrique.

Que la version musicale soit traditionnelle ou commerciale, les voix ont cette particularité de se placer sous formes de paroles chantées, d'onomatopées ou de polyphonie qui, en Dans'at, trouvent un usage bénéfique, en rapport avec les objectifs poursuivis dans la pratique de cette discipline. Comme en Afrique subsaharienne, les Antilles et la Guyane ont cette particularité de perpétuer, dans les danses et les rythmes, des mémoires gestuelles, onomatopéiques et musicales. Ici, comme là-bas, la superposition des systèmes vocaux de la musique à ceux de la polyrythmie gestuelle corporelle permet de créer des combinaisons de dynamismes, avec des variants rythmiques de durées de tempos d'exécution différentes, dont tirent adéquatement bénéfice les pratiquant de la Dans'at.

¹⁶⁰ Apollinaire Anakesa-Kululuka, *op. cit.*, p. 402.

Concernant le Triballens, les musiques utilisées ont des sonorités relaxantes ou dites motivationnelles. Aline Moussard, Françoise Rochette et Emmanuel Bigand¹⁶¹ mettent en exergue les effets émotionnel et physiologique de l'écoute musicale, lorsque celles-ci sont vécues comme plaisantes par la personne qui les écoute. Pour le Triballens', bien que la diffusion musicale soit collective, les deux styles musicaux proposés (*Afrobeat* et *Afro house*) tentent de satisfaire un travail physique, dont les dynamiques énergétiques varient selon l'ambiance sonore. Comme en Dans'at, les musiques Triballens' sont également sous format audio préenregistré ou exécutées en live. La musique relaxante est issue de musiques du monde et de variétés internationales. Les nuances sont majoritairement en *piano*, avec peu de voix et davantage de musiques instrumentales. Ici, la musique peut être utilisée en bruit de fond, et permet ainsi d'accompagner le pratiquant dans une ambiance sonore relaxante. Lorsque la musique est un support rythmique sur lequel doit porter l'attention du pratiquant, contrairement à l'usage qu'on en fait pour la Dans'at, en Triballens' on tient davantage compte des pulsations rythmico-temporels cycliques, autrement dit, c'est, par exemple, la durée de quatre à cinq temps qui sera suivie. Le temps long et la rapidité du tempo qui permettent, progressivement et de façon adaptée, de superposer les mouvements corporels sur le rythme musical à répétition, et permettre ainsi au pratiquant d'agir sur la vitesse d'exécution de ses mouvements et gestuelles. Des musiques de relaxation ou des temps de cohérence cardiaque sont alors privilégiés.

D'autres expériences disciplinaires que la Dans'at et le Triballens', montrent pareillement l'efficacité de ce type de musique sur la gestion du stress des pratiquants. Il en est notamment ainsi de la musicothérapie qui démontre déjà des résultats sur les effets de la musique face au stress. À titre d'exemple, le docteur Phor Rajesh Komar¹⁶² met en exergue le fait que l'utilisation de musiques, adaptées aux valences de chacun, diminue les effets du stress chronique. L'écoute des instruments musicaux, tels que les tambours, les flûtes et autres instruments traditionnels semblent augmenter le potentiel de détente des auditeurs.

La frustration, la colère ou la nervosité face à une situation ou des pensées stressantes, de plus en plus répandus dans nos sociétés, produisent des réactions dans le corps qui motivent à

¹⁶¹ Aline Moussard, Françoise Rochette et Emmanuel Bigand, « La musique comme outil de stimulation cognitive » [PDF], in *Nec Plus, L'année psychologique*, vol. 22, n° 11, novembre 2006, pp. 499-542, <https://www.cairn.info/revue-l-annee-psychologique1-2012-3-page-499.htm>, consulté le 08/02/2020.

¹⁶² Dr. Phor Rajesh Komar, « Releasing stress through the power of music » [PDF], Assistant Professor Department of Health, in *Physical Education & Sports Sanatan Dharma College (Lahore), Ambala Cantt. (Haryana)*, pp. 107-111, <https://www.sdcollegeambala.ac.in/wp-content/uploads/2021/08/sangeetp2020-21.pdf>, consulté le 21/08/2021.

surmonter des défis ou des exigences ou alors, à les fuir. Le docteur Phor Rajes Komar rajoute que:

« Slow or meditative music produced a relaxing effect; faster tempos produced arousal, but immediately after the upbeat music stopped, the subjects' heart rates and blood pressures came down to below their usual levels, indicating relaxation¹⁶³. »

Les effets d'une musique relaxante produisent des effets bénéfiques dans la régulation du stress. En Triballens', les pratiquants peuvent rencontrer des phases de frustration, de colère et de nervosité. Associer une musique à l'ambiance sonore du cours semble donc avoir un effet bénéfique sur la transformation du stress et de ses conséquences émotionnelles, afin d'induire une incitation au calme. En termes de compétences transversales, l'accompagnateur suggère aux élèves d'utiliser ces styles musicaux, dans leur quotidien, pour se créer un répertoire audio adapté aux influences musicales de chacun.

Les musiques motivationnelles utilisées en fitness et en musculation sont sélectionnées pour leur tempo (80 à 150 bpm), afin d'agir sur l'entrain physique des pratiquants. Ces musiques permettent de caler des mouvements corporels à forte sollicitation musculaire et/ou énergétique à un rythme soutenu. Les chorégraphies qui en découlent sont des formes d'entraînements physiques artistiques, jaugés selon le niveau physique du pratiquant (cf. l'exemple audio, clé usb, annexe n° A3, *Epic Motivational Music - Born A Legend*).

Paul Elvers et Jochen Steffens¹⁶⁴ ont porté leur analyse sur l'influence de la musique motivationnelle sur les comportements. Pour ce faire, ils ont mené leur expérience sur trois groupes de personnes, lançant un ballon de volleyball dans un panier à sept distances différentes. Bien que la musique permette de rythmer des tâches répétitives, le choix qu'on en fait de genres et de styles reste déterminant, dans le rapport affectif du pratiquant à sa motivation à suivre le rythme sous-jacent. À ce sujet, une des hypothèses, de Paul Elvers et de Jochen Steffens, est que le processus d'auto-amélioration (*self-enhancement*) est une condition de réussite dans la réalisation d'une tâche susceptible d'être influencée par la musique. L'expérience a porté sur trois groupes (celui opérant sans musique, celui utilisant des musiques choisies par l'expérimentateur et celui dont les musiques ont été choisies par le pratiquant), afin

¹⁶³ Dr. Phor Rajesh Komar, *op. cit.* p. 2.

¹⁶⁴ Paul Elvers, Jochen Steffens, « The Sound of Success : Investigating Cognitive and Behavioral Effects of Motivational Music in Sports » [PDF], in *Frontier in psychology*, Original research, published 21 November 2017, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.02026/full> , consulté le 22/08/2021.

d'identifier la part d'implication de la musique sur l'amélioration d'une tâche motrice quelconque, sur la prise de risque comportemental, ainsi que sur l'auto-évaluation. Le choix ou non de réaliser le tir à distance a été mené en deux phases distinctes. Globalement, les musiques motivationnelles semblent être sélectionnées pour la rapidité de leur tempo, leur valence émotionnelle, leur rythme et leur mélodie. Leur adaptation est appropriée pour les usages liés au sport, leurs paroles adaptées aux différentes pratiques d'activités physique ou nécessitant de l'effort ou de la force. Dans ce domaine, Pau Elvers et Jochen Steffens supposent que :

« Thus, motivational music may lead to enhanced self-esteem, which in turn allows framing decisions regarding risks more positively, as gains rather than losses¹⁶⁵. »

Pour ce faire, la balance décisionnelle à prendre des risques (coût/bénéfice) serait davantage portée sur une représentation positive du risque géré grâce à la présence de la musique. La collecte des données des expériences de Paul Elvers et Jochen Steffens a pu être catégorisée en trois dominantes à savoir : *l'auto-évaluation, l'amélioration de la performance et le comportement de prise de risque*. Il en ressort que le choix de la tâche (par exemple lancer un ballon dans un panier à différentes distances) nécessite une action cognitive conséquente, reléguant au second plan l'écoute de la musique. Concernant *l'auto-évaluation*, pas d'effet significatif n'a été observé sur l'amélioration de l'anxiété et de l'estime de soi, car les participants étaient plus concentrés sur la tâche à réaliser plutôt que sur l'écoute musicale. Cependant, la relation musique-tâche physique apparaît, dès lors que le pratiquant a déjà un niveau de performance autonome dans la tâche à réaliser.

« It appears that music effectively amplified self-esteem only when congruent with a positive task performance and, in contrast, decreased state self-esteem among participants who were performing poorly. »

Il semble que les participants, ayant une basse performance corporelle, ont un niveau d'estime de soi qui diminue, sans que la musique motivationnelle ne puisse les stimuler. C'est par la dissonance cognitive que le choix de focalisation, sur la volonté de réussir la performance technique demandée, prend le dessus sur tout mécanisme de transformation de l'état d'esprit qui pourrait être induit par la musique. En Triballens', ce phénomène est aussi perceptible chez les pratiquants, et c'est pour cela que les chorégraphies à forte sollicitation cognitive et affective sont choisies en fonction du niveau de chacun. Lorsque la chorégraphie est complexe, les élèves ne considèrent pas la musique comme un support motivationnel, mais elle devient plutôt une

¹⁶⁵ Paul Elvers, Jochen Steffens, *op. cit.*, p. 3.

dissonance cognitive, surtout si les mouvements sont à synchroniser sur des temps bien précis. Lorsque les chorégraphies sont intégrées, la musique motivationnelle vient rajouter un aspect héroïque aux difficultés techniques et musculaires réalisées. Lorsque la musique est un support à la répétitivité technique des mouvements, les pratiquants semblent être davantage volontaires à augmenter leur persévérance au-delà de la douleur musculaire. Cela dépend aussi de la relation affective entretenue avec la musique écoutée.

Concernant *l'amélioration de la performance*, Paul Elvers et Jochen Steffens n'ont pas identifié de résultats pertinents. Leur conclusion est que l'exercice de lancer, qui a été demandé aux participants, est une tâche complexe, et que ceux-ci ont eu une focalisation mentale et une attention élevée, pour bien réaliser la tâche. La musique n'a, à ce moment, aucun impact sur une possible amélioration de la performance.

En dernier lieu, la *prise de risque comportementale* a montré une concordance avec l'utilisation de la musique motivationnelle. Selon eux :

« [...] listening to music promotes making risky decision [with] motivational music that has specific characteristics [and] the self-selected music condition was most effective in promoting risky decision making, and this effect was more pronounced among male participants [than the other two groups]¹⁶⁶. »

En se référant aux travaux de Paul Elvers et Jochen Steffens, il est possible d'émettre le postulat que les musiques motivationnelles, utilisées en Triballens', facilitent bien la prise de risque comportemental, dès lors que la musique est particulièrement adaptée aux aspirations musicales des participants. Pour le Triballens', la musique motivationnelle est souvent choisie pour ses mélodies, à l'instar de celles utilisées pour les musiques de films, ce, en lien avec des super héros ou des scènes de victoire. L'adoption des attitudes, ainsi que l'identification au chanteur (ou au film), comme les définit Paul Elvers et Jochen Steffens incite les pratiquants à avoir le charisme des héros. Pour réussir les exercices, cela donne lieu à des aspirations de courage, de volonté, de détermination et, d'une part exceptionnelle, à la réalisation de la tâche. Les hommes sont très souvent bien plus impliqués dans ce type de Triballens' que les femmes. Par exemple, la vidéo de l'annexe n°V2, le Triballens' au masculin (cf. clé usb), montre l'effet

¹⁶⁶ Paul Elvers, Jochen Steffens, « The Sound of Success : Investigating Cognitive and Behavioral Effects of Motivational Music in Sports » [PDF], in *Frontier in psychology*, Original research, published 21 November 2017, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.02026/full>, p. 8, consulté le 22/08/2021.

artistique et le ressenti de "super puissance" que la musique motivationnelle induit chez les hommes.

Une autre étude, de Noemi Grinspun, Luc Njis, Leonie Kausel et coll.¹⁶⁷, étudiant le lien entre la musique, la mémoire de travail et les fonctions exécutives, a montré une forte relation chez des enfants de 5 à 10 ans. Ils suggèrent de prendre en compte la variabilité des capacités cognitives des personnes dans l'élaboration des résultats. En effet, par leur personnalité, certains sont davantage persévérants et concentrés. Chez eux, les tâches de précision et d'adaptation utilisent les fonctions exécutives et l'expérience musicale qui influent sur leur attention, leur contrôle, ainsi que sur leurs inhibition et flexibilité cognitives.

En ce qui concerne les musiques en live, comme en Dans'at, ce sont des improvisations qui sont jouées par des percussionnistes pendant les cours *triballens'*, lorsqu'un musicien peut y être présent. Ici, les musiques ont généralement un tempo lent, une intensité en mode *piano* et sont utilisées comme fond sonore. Les mêmes spécificités que l'utilisation de la musique relaxante y sont associées. La différence majeure est dans le suivi immédiat du rythme des pratiquants, ainsi que dans la possibilité d'arrêter et de reprendre les mouvements selon les orientations de l'accompagnateur, sans que celui-ci n'ait à gérer cette partie.

La recherche de Marie-Pierre Bidal Loton et Nicolas Leveau¹⁶⁸ sur le projet art et apprentissage, réalisé auprès d'élèves et d'enseignants, a mis en exergue l'intérêt de la musique pour favoriser les expériences plurielles. Ainsi, la pratique régulière de la musique laisse-t-elle des traces mnésiques fiables et sécurisantes pour l'enfant notamment. La volonté d'apprendre est davantage présente avec une musique appropriée.

Sur la musique, notons également que la Guyane, et plus largement, les Antilles-Guyane, ont un accès diversifié de la musique. Les radios jouent les musiques locales, mais aussi internationales. Chez les jeunes, l'influence musicale actuelle est très portée sur le style afro-américain (hip-hop, pop, soul, etc.) et caribéen (dancehall, zouk, reggae, etc.). Dans les écoles de danse et les conservatoires, c'est le style musical national qui domine ce choix. Cependant, lors de rencontres festives, ce sont surtout des musiques dites urbaines, telles que le reggae, le style dancehall, l'afro et les rythmes caribéens qui sont largement diffusées. Les musiques

¹⁶⁷ Noemi Grinspun, Luc Njis, Leonie Kausel et coll., « Selective attention in inhibitory control of attention are correlated with music audition » [PDF], in *Frontiers in psychology*, original research published 03 June 2020, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01109/full>, consulté le 22/08/2021.

¹⁶⁸ Marie-Pierre Bidal Loton, Nicolas Leveau, « La petite chanson des émotions et de la motivation », in, José A. Rodríguez-Quiles (édit.). *Bienfaits de la musique à l'école. Une expérience européenne*, Potsdam, Universitätsverlag Potsdam, 2019, pp. 53-68, <https://doi.org/10.25932/publishup-43382>, consulté le 21/08/2021.

locales (zouk, biguine, mazourka créole, musiques traditionnelles, etc.) ont aussi leur part, et s'apprécient autant dans des concerts que des spectacles. Depuis plusieurs années, le style afro (*Afro house*, *Afrobeat*, et d'autres encore) a été relayé aux Antilles-Guyane, et son implantation locale est conséquente actuellement. Du reste, beaucoup de musiques du monde sont reprises via divers mixages, dans ce style afro, d'essence riche en temps marqués par des basses et une rythmique qui inspire la jovialité¹⁶⁹.

Faut-il encore souligner combien l'usage émotionnel de la musique dépend de ce que le groupe en fait. Nathalie Fernando et al.¹⁷⁰ associent les savoirs de l'ethnomusicologie à l'anthropologie de la musique, afin de mieux comprendre les comportements humains. Leur observation, portée entre les Pygmées et la culture occidentale, sur l'association de leur musique à l'émotion, a montré que le sentiment que l'on peut ressentir à travers telle ou telle musique, diffèrait du sentiment relatif à la circonstance où est exécutée la fameuse musique. Ainsi, bien que la musique traverse facilement les frontières, les ressentis psychoculturel et psychosocial, que l'on peut en avoir, demeurent surtout en arrière-plan des préférences musicales. Il en est ainsi de l'acculturation musicale notamment, dont l'usage et les représentations diffèrent selon le pays. En guise d'exemple, aux Antilles-Guyane, beaucoup de musiques, écoutées et qui viennent d'autres pays, sont appréciées pour la qualité de l'ambiance qu'elles peuvent générer et non pour leur intonation émotionnelle, ni même, pour la compréhension des paroles que l'on peut en avoir. Nathalie Fernando et al. interpellent sur les enjeux culturels associant d'une part l'appréciation de ce qui est observé, et de l'autre, le ressenti de ce qui est réalisé artistiquement. L'art, qui en résulte, est véhiculé « dans divers contextes culturels, [en fonction] de la valeur du geste artistique individuel ou collectif, voire de l'autonomie de l'art au regard des autres productions symboliques humaines¹⁷¹ », pour ponctuer les enjeux culturels.

Ainsi, les choix musicaux seraient déterminés par les représentations psychosociales et psychoculturelles qui les constituent. Il est attendu d'un danseur de hip-hop, par exemple, un style vestimentaire et comportemental qui soient conditionnés par les valeurs véhiculées au travers de cette même danse. Les musiques et les danses ont alors une histoire et des valeurs propres.

¹⁶⁹ Ici, le terme dénote le caractère de ce style musical qui, dès sa diffusion, prédispose le corps à s'exprimer de façon enjouée. Il a, par ailleurs, orienté le choix musical que j'ai fait pour accompagner les pratiques Dans'at et Triballens'.

¹⁷⁰ Nathalie Fernando et al., « Musique et émotion, quand deux disciplines travaillent ensemble à mieux comprendre le comportement humain » [PDF], in *Anthropologie et sociétés*, vol. 38, n° 1, 2014, pp. 167-191, <https://id.erudit.org/iderudit/1025813ar>, consulté le 08/08/2019.

¹⁷¹ Nathalie Fernando et al., *op.cit.*, p. 22.

Aux Antilles-Guyane, la diversité artistique est conséquente et, en la matière, les activités urbaines côtoient les activités académiques. Aussi les appréciations musicales y sont-elles très diversifiées et les musiques concernées se laissent écouter dans une majorité de lieux publics, tout comme dans les spectacles.

Bien que peu de gens comprennent l'anglais ou encore le portugais, langues dans lesquelles sont exécutées les musiques en question, les airs musicaux résultants restent très appréciés. Cette appréciation n'est pas portée sur l'histoire racontée à travers les paroles chantées, mais plutôt sur le ressenti véhiculé par la composition musicale. Seules les musiques instrumentales sont peu diffusées sur les ondes radio ou télévisées, au quotidien.

En Triballens', la plus grande partie des musiques exploitées sont instrumentales, car, ici, plutôt que sur les paroles, l'accent est mis essentiellement sur le tempo, la dynamique et la pulsation musicales qui, chez les pratiquants, génèrent des ressentis de sérénité ou encore, une harmonie grâce à l'association musique-mouvement de leurs gestes pendant les trainings, et donc pendant les entraînements à forte sollicitation musculaire et/ou d'endurance physique. En Dans'at, les musiques exploitées sont, cependant, très variées et peuvent être avec ou sans paroles.

Sur les ressentis, Bruno Deschênes analyse aussi un point important, concernant les différences de modes de focalisation sensorielles telle qu'on la conçoit dans la société occidentale et qu'il compare avec toute société ayant une musique dite ethnique ou populaire. Pour lui, en Occident, globalement, et en Europe, en particulier, l'apprentissage reste surtout visuel. Ce codage sensoriel amène le pratiquant ou l'auditeur à un détachement, voire à une distance, avec les faits. En revanche, l'apprentissage des musiques ethniques et populaires, étant à prédominance orale, ce canal sensoriel amène les individus impliqués à davantage ressentir et à exprimer ce qui se fait. Pour expliciter cette réalité, Deschênes établit un parallèle entre un concerto de musique classique, au sein duquel le public apprécie la mélodie comme un tableau qui se dessinerait, alors que dans les spectacles de musique populaire ou ethnique, c'est plutôt la communion entre les individus, ainsi que le ressenti et la possibilité de chanter ensemble et en même temps qui sont recherchés et privilégiés.

À ce propos, aux Antilles-Guyane, les influences musicales s'entremêlent sur fond d'ancrage psychoculturel, relatif à la musique afro-caribéenne.

C'est en me fondant sur cet ensemble d'analyses et de des considérations, et au travers des expérimentations pratiques *ad hoc*, que j'ai réalisé les choix musicaux pour les deux

disciplines qui constituent l'objet de cette étude. Pour la Dans'at, les styles musicaux choisis sont à forte tendance des musiques traditionnelles, mais aussi des musiques actuelles de l'Afrique, des Antilles, de la Caraïbe, des musiques commerciales et celles dites afro.

Dans ce domaine, la création, tout autant que la constitution du répertoire à partir des musiques préexistantes, ont été réalisées progressivement. À ce jour, les musiques utilisées pour la Dans'at sont essentiellement de style afro (*Afro house*, *Afrobeat* et ses dérivés). Ces musiques sont particulièrement dynamiques et peuvent se danser lentement ou rapidement. Selon ce qui est recherché (endurance, renforcement musculaire, limitation de la réflexion ou stratégies comportementales associées), ces musiques permettent de rythmer adéquatement l'évolution des élèves, tout au long du cours.

Techniquement, dès que l'apprentissage des pas ou des enchaînements, du moment, est assimilé, on arrête et on la remplace par des onomatopées et par quelques interjections, telles que *ah*, *hum*, *hé*, etc., ce, pour améliorer la mémorisation et les fluctuations rythmiques du corps. Les onomatopées et les interjections deviennent alors une sorte d'instrumentalisation musicale, pour l'expression corporelle. C'est cette instrumentalisation qui va ainsi guider l'élève dans la quête et la mise en branle de l'énergie à déployer au sein de chaque mouvement. Dans ce processus, l'attention est portée sur les variations énergétiques autant que sur les gestuelles qui vont "instrumentaliser" les attitudes des pratiquants. Les temps forts, qui signent les mouvements, sont marqués par des onomatopées accentuées en intensité et dynamisme, afin de les superposer, en quelque sorte, aux élans du corps. Il ne s'agit pas là de reproduire les bruits, de quelle que nature que ce soit, mais plus de réaliser un codage rythmique à travers l'expression corporelle. La vidéo en annexe n°V3, *Les onomatopées en Dans at* (cf. clé usb) permet de comprendre quel est le sens et comment les onomatopées sont utilisées en intonation rythmant les mouvements et gestuelles lors de la pratique de la Dans'at. Ce support rythmique limite la réflexion sur ce qui est en train de se faire à l'instant T, ce, afin que la focalisation du pratiquant soit centrée sur le ressenti intérieur du mouvement créé. Quand la musique reprend, les onomatopées et les interjections sont chantées (intérieurement ou extérieurement), en même temps, cela donne lieu à des expressions corporelles plus remplies de sens et de consistance.

En Triballens', la musique est aussi en cours de création, par des musiciens et créateurs d'ambiance musicale. La difficulté à pouvoir finaliser les musiques tient de l'aspect financier, me faisant défaut actuellement. Les différentes demandes de financement, que j'ai effectuées à ce sujet, n'ont pas porté le fruit escompté. Toutefois, cela demeure une perspective à poursuivre après la finalisation des travaux de la thèse. Le temps accordé à cette partie sera plus conséquent

et permettra de mobiliser suffisamment d'énergie, pour planifier et rechercher le financement dudit projet musical, même si cela se fait sur plusieurs années. Le choix actuel est, entre autres, celui du style nommé *chill out*, *lounge* ou de relaxation. Ce sont des musiques d'ambiance destinées aux espaces de détente. Selon le Wikipédia, le *chill-out* est issu d'Europe et décrit des « genres de musiques électroniques caractérisées par leur mélodie reposante et leur tempo modéré¹⁷². » Quant au dictionnaire, en ligne, Reverso anglais-français¹⁷³, il indique que *chill out*, issu du substantif *chill* ou froid, désigne ce qui « fait frissonner », ce qui permet de « se relaxer, de se détendre ». Le *lounge* fait partie du registre de l'ambiance *chill out*. Il désigne pareillement une musique qui incite à la détente. Ce genre musical est apparu, dans les années 1950-1960, aux États-Unis. Sa base stylistique est issue du jazz, des musiques latines, polynésiennes et afro-américaines. Les Occidentaux le qualifient d'« exotique », tant elle amène au voyage au travers de ses mélodies latines et afro. « La musique *lounge* était dérivée du jazz et d'autres éléments musicaux empruntés aux traditions du monde entier¹⁷⁴. » Ce genre musical, regroupant l'afro, le *chill out*, le *lounge* sont listés dans la *black music*. Olly Wilson¹⁷⁵ en étudie l'essence et l'orientation artistique dans le rapport entre la musique africaine et la musique afro-américaine. Le titre de l'article « *Black music as an art form* » est d'une illustration éloquente. Il questionne la définition donnée à l'art et à ce qui est nommé *black music*.

Olly Wilson dénombre six éléments incontournables dans la musique dite *black music* :

- L'organisation rythmique est basée sur le contraste métrique ;
- La manière percussive de l'instrument et du chant sont des accents qualitatifs fréquents qui expriment un élément spécifique en lien avec une action ou une situation ;
- Le niveau architectonique est multiple et cela crée des formes musicales avec des structures antiphonales et des moments responsivaires d'interaction nommés call-and-response (appel et réponse) ;
- Au sein d'une courte trame musicale, le remplissage de l'espace musical est très dense de sons, de voix, d'instruments ou autres paramètres musicaux,

¹⁷² Voir sur le site wikipédia : en.m.wikipedia.org., <https://wikipedia.org/Chill-out>, consulté le 16/02/2020. Cette musique populaire a pris de l'essor dans les années 2000. Les Disc-jokey « Dj du Café Del Mar d'Ibiza ont commencé à créer des mélanges de house d'ambiance qui s'inspiraient de sources jazz, classique, hispanique et New Age ».

¹⁷³ <https://dictionnaire.reverso.net/anglais-francais/chill+out+music>, consulté le 16/02/2020.

¹⁷⁴ Voir sur le site wikipédia : en.m.wikipedia.org, https://fr.qaz.wiki/wiki/Lounge_music, consulté le 16/02/2020.

¹⁷⁵ Olly Wilson, "Black music as an art form" En ligne], in *Black music research journal*, vol. 3 (1983), pp. 1-22, Published by : center for black music research – Columbia college Chicago and university of Illinois press, journal articles, <https://www.jstor.org/stable/779487>, consulté le 27/12/2020.

- Les sons vocaux et les sons chantés sont hétérogènes ;
- Les mouvements du corps sont liés aux processus de création musicale.

Ces six différents facteurs permettent de porter son attention sur la similitude de la structure musicale africaine et afro-descendante. Les façons de faire et de vivre un contexte, un environnement sont exploités au sein de la création des cultures afro. Olly Wilson y voit deux représentations différentes de l'art, selon le point de vue occidental ou africain. Pour lui, le bon art, selon l'Occidental est lié à un intérêt perceptif intrinsèque non utilitaire. L'art apporte cet aspect d'engagement perceptif que le divertissement n'a pas. Ce dernier constitue un moment d'évasion de l'esprit où la connotation d'immédiateté dans la satisfaction est prioritaire. Dès le XX^e siècle, en Occident, son histoire de l'art se traduit par l'exposition d'objets utilitaires d'autres cultures (chinoises, égyptiennes, grecques, etc.) dans des musées. De même, les musiques anciennes (antiques), qui accompagnaient les rituels religieux, par exemple, sont aujourd'hui perçues, en Occident, comme des produits artistiques. Tout dépend de l'intérêt intrinsèque fixé par la perception de l'Occidental. Le changement ou la décision de ne considérer la création que sous l'angle de la perception par intérêt, catégorise la création, en art, en objet utilitaire ou en divertissement. Pour les créations africaines, Olly Wilson met en exergue le fait que leurs dimensions utilitaire et artistique demeurent inséparables. Il en ressort une capacité d'interagir avec l'art par une expression symbolique au sein de laquelle toute création africaine a, à la fois, un sens et une représentation matérielle des valeurs et symboles culturels qui la constituent. En corollaire, l'utilitaire et l'esthétisme sont indissociables dans la culture africaine traditionnelle.

L'art en Afrique ne se remémore pas dans un musée, mais se vit de manière utilitaire au quotidien. Il n'en est pas moins de la musique. La nature du produit étant inséparable de sa fonction, la reconnaissance de cet art fonctionnel donne sens à la dynamique d'organisation de la *Black music*. Dans une approche diachronique, Olly Wilson¹⁷⁶ relate la mutation de la perception des arts africain et afro-descendant du XVII^e au XX^e siècles. Selon lui, la période du XVII^e au XVIII^e siècle, marquée par l'esclavage, a conduit les Afro-américains à maintenir le sens fonctionnel et utilitaire de leurs danses et de leurs musiques. L'art africain est alors chargé d'un riche contenu symbolique, dont les codes rappellent les pratiques en terre sub-saharienne. Vers les années 1800, par les influences occidentales, une culture afro-américaine a vu le jour,

¹⁷⁶ Olly Wilson, "Black music as an art form" [En ligne], in *Black music research journal*, vol. 3 (1983), pp. 1-22, Published by: center for black music research – Colombia college Chicago and university of Illinois press, journal articles, <https://www.jstor.org/stable/779487>, consulté le 27/12/2020.

par l'interpénétration culturelle entre les mémoires de la culture africaine et les performances européennes d'alors.

Au XX^e siècle, les musiques et les danses, par exemple, seront remaniées (comme le jazz de Miles Davis ou encore certains styles de danses aux Antilles-Guyane). Ce pont entre l'Afrique, les Antilles-Guyane et les Amériques témoigne de nouveau de l'ancrage culturel de souche africaine qui a traversé le temps en s'adaptant. L'auteur distingue chez les Afro-américains deux orientations qui perdurent jusqu'à aujourd'hui. L'orientation issue de la tradition africaine, d'une part, et la transformation culturelle issue de la perception Euro-américaine, d'autre part. De la tradition africaine, il en dit ceci : « [...] The work must be judged by the capacity of its aesthetic content to achieve its functional purpose¹⁷⁷. ». La matérialisation des pensées dans les actes et les objets n'est pas perçue comme dans l'art occidental tant le lien avec le spirituel est affirmé et codé dans les créations africaines. Dans les Amériques, la transformation culturelle est issue de la rencontre et de la redéfinition des valeurs par le prisme occidental. Le sens et la symbolique des créations sont dilatées, afin de correspondre aux attentes du système Euro-américain. Il n'empêche que les structures musicale et chorégraphique, par exemple, reste marquée par le call-and-response et par le rythme antiphonal.

« The criterion [to determine if a work of black music is art] is the degree to which that music, either as part of a more complex utilitarian experience or existing alone, significantly informs and enriches our lives¹⁷⁸. »

Concevoir un cadre conceptuel, c'est lui donner sens selon le prisme des représentations bercées par la culture qui le fonde. Cette double orientation, dans la danse et la musique des Afro-descendants, est similaire à celle des Antilles-Guyane. Steve Gadet¹⁷⁹ relate ce lien entre le Blues et le Gwo Ka (des États-Unis à la Guadeloupe). Il en dit que, quel que soit le lieu de la plantation, c'est un creuset musical qui s'y forme faisant perdurer la tradition orale à travers les chants et les danses. Ce sont des moyens d'éducation, d'intégration constituant une sociothérapie sur les deux territoires. C'est une manière de se réinventer une identité collective face à une volonté du colonisateur de disloquer toute identité chez le colonisé. Si le « corps du

¹⁷⁷ Olly Wilson, *op. cit.*, p. 10.

¹⁷⁸ *Ibid.*, p. 10.

¹⁷⁹ Steve Gadet, *Diasporas protéiformes. Le Blues de la canne et du coton : étude comparative des fonctions socioculturelles du gwo-ka et du blues* [PDF], Études Caribéennes, Université des Antilles, 2010, <https://hal.univ-antilles.fr/hal-01379568>, consulté le 26/02/2020.

colonisé doit devenir son tombeau¹⁸⁰ », il le ressuscite en permanence dans la "remodélisation" de sa tradition avec ce dont il possède, loin de sa terre africaine.

Cependant, prendre part de cette distinction entre musique dite, en Occident, « *Black music* » et musique européenne, revient à catégoriser la création des humains selon leur couleur de peau. À ce propos, Philip Tagg¹⁸¹ met en exergue l'idéalisation sociale eurocentrée de la distinction possible entre musique noire et musique, donc, blanche. Selon lui, catégoriser les musiques selon la couleur de peau est une erreur et un manque de perspicacité de la part des musicologues. Cela répond aussi à des représentations idéologiques nourries depuis la période coloniale, dont il avance qu' :

« Il est important de se rappeler que la plupart des ouvrages sur la musique des Noirs américains sont écrits par des Blancs de classe moyenne, dont la plupart sont des libéraux, des radicaux et des européens¹⁸². »

La vision européenne définit la représentation du monde par un prédicat élitiste, annulant toute égalité, avantageant le profit économique, tout en sous-classant les individus notamment par leur couleur de peau. En corollaire, le dogme conservateur prône un favoritisme esthétique aux dépens de tout ce qui peut sembler être différent. Philip Tagg, par sa lettre ouverte sur cette interpellation de tant de dissociation entre la musique noire et la musique blanche, suggère une autre vision plus unifiée de la relation humaine. En donnant l'exemple de l'attrait fantasmagorique du blanc envers le noir pendant l'esclavage, il dénonce ce même procédé dans la musique. L'Européen catégorise pour mieux se définir comme étant droit, rigoureux, ce, contrairement à la vision envers la musique noire qui représenterait la débauche, le divertissement et le fantasme sexuel. Toutes créations musicale et comportementale réalisées hors de ce prisme catégoriel les rendent peu concevables face aux attentes stéréotypées des européens. Les dichotomies ethniques, qui en ressortent, se répandent à tort dans le langage commun où chacun réclame sa part d'authenticité au travers de ce qui, dès le départ, est considéré comme n'étant pas construit, à savoir l'origine exacte des musiques noires ou blanches.

¹⁸⁰ Achille Mbembe, « De la scène coloniale chez Frantz Fanon » [PDF], in *Collège international de Philosophie*, Rue Descartes, 2007/4 n° 58, pp. 37-55, <https://www.cairn.info/revue-rue-descartes-2007-4-page-37.htm>, consulté le 31/01/2020.

¹⁸¹ Philip Tagg, « Lettre ouverte sur les musiques « noires », « afro américaines » et « européennes » » [PDF], in *Volume ! La revue des musiques populaires*, 6 : 1-2, Géographie, musique et postcolonialisme, pp. 135-161, <http://journal.open.edition.org/volume/295>, consulté le 29/12/2020.

¹⁸² *Ibid.* p. 19.

« [Les] dichotomies ethniques qui présentent l'image inversée de l'apartheid et qui servent à cacher le système politique maléfique qui utilise le racisme comme un des mécanismes les plus insidieux dans la perpétuation d'une société de classes¹⁸³. »

Pour finir, selon Philip Tagg, la musique populaire est une rencontre entre êtres humains créant une dynamique à un moment donné, selon les rencontres culturelles qui s'interconnectent, sans pour autant y affirmer une authenticité ethnique. Même les six éléments incontournables de la *Black music*, développés par Olly Wilson, sont à considérer autrement. Par exemple, selon Philip Tagg, l'attribution antiphonale et appel et réponse sont aussi présents dans d'autres musiques populaires, autres que celles créées par des Noirs afro-descendants. La catégorisation ethnique marginalise voire oublie, qu'en son propre système, existe des similitudes musicales et comportementales qui ramènent de nouveau à l'humanisme plus qu'à l'ethnicité.

En Dans'at et en Triballens', les bases musicales, orientées vers des styles musicaux, tantôt attisant le calme, tantôt attisant le dynamisme, ont été choisies pour leur synergie et le dynamisme qu'elles insufflent dans les pratiquants pendant les cours. Les musiques sont entendues via un appareil audio ou, lorsque cela est possible, via un pratiquant de percussions. Les supports musicaux, actuellement exploités pour les enseignements des disciplines en question, répondent aux besoins pédagogiques spécifiques, et leurs codes sont relativement bien adaptés, même s'ils nécessitent d'être évolués et mieux codifiés pour davantage d'amélioration pratique des deux disciplines.

Après avoir abordé les questions relatives aux aspirations musicales en Dans'at et en Triballens', le chapitre suivant est consacré à l'étude des effets de la musique sur l'être humain, ce, de façon générale. En Dans'at et en Triballens', le point de raccord entre la musique et l'être humain, étant l'activité physique dansée, ce chapitre sera élaboré autour du lien entre le corps, le geste, les effets de la musique sur l'être.

¹⁸³ Philip Tagg, *op.cit.* p. 27.

CHAPITRE 2 Musique, danse et être

La musique semble être une donnée non essentielle à la survie de l'espèce humaine. Elle répondrait partiellement aux besoins physiologiques. Pourtant, son écoute favorise des émotions et des représentations riches culturellement et en représentations. Elle ajoute aux gestuelles corporelles diverses et variées la traduisant en de multiples styles musicaux et de danse. Ainsi, le corps qui mène la danse cherche à se synchroniser à la rythmique musicale. Comme une fausse note en musique, il peut apparaître une « fausse » rythmique en danse, dès lors que la coordination et la corrélation musique et mouvement sont désaccordées.

Dans la pratique, certaines personnes viennent apprendre à danser dans cette logique de concordance et de fluidité corporelle bien calées sur la musique. D'autres le font par simple plaisir du corps qui se meut au rythme musical. Il s'établit un lien entre le corps et la mémoire. Une anticipation gestuelle manifeste, factuellement, la connaissance (même inconsciente) de l'ordre musical écouté.

Selon les préférences musicales de l'individu, la musique l'inspire et le motive à se mouvoir d'une certaine façon. Bouger en cadence une partie du corps ou structurer des enchaînements complexes n'enlève rien à la sensibilité musicale ressentie. Selon les cultures, les musiques jouées sont vécues corporellement telle une danse structurée par des codes techniques. Lors des XVII^e journées scientifiques de musicothérapie, des 18 et 19 novembre 2002¹⁸⁴, il s'agissait de rendre compte de la richesse gestuelle en Orient. La danse inscrit chaque acte dans une corporéité. Le corps du musicien s'harmonise à la musique et entre en symbiose par un geste instrumental qui facilite la symbiose corps/instrument. La mise en jeu du corps, dans le travail musical, traduit cet éveil corporel par la variété émotionnelle qu'elle peut initier. Le mouvement dansé accompagne la gestuelle qui produit le son, afin de l'enrichir de sa propre volupté.

En Dans'at, par exemple, une partie des exercices demande au pratiquant d'instrumentaliser chaque acte, chaque geste avec une intention qui donne de la consistance, du volume de présence aux mouvements. Nous l'avons vu, cette instrumentalisation corporelle

¹⁸⁴ Colloques, « Corps en musique et en musicothérapie » [En ligne], in *Le carnet psy, XIIIèmes Journées Scientifiques de Musicothérapie*, 2003/2n°79, Éditions Cazaubon, <https://www.cairn.info/revue-le-carnet-psy-2003-2-page-23.htm>, pp. 23-27, Paris, 29-30 novembre 2002, consulté le 15/09/2019.

peut passer par l'intégration d'un codage d'expressions interne via les onomatopées. Le langage du corps prend alors sens, et sa dynamique s'en retrouve plus diversifiée.

Le corps qui exécute le mouvement dansé dévoile l'état d'esprit de l'être, soumis aux représentations de son corps, de son environnement et d'autrui. Il en découle des enjeux interactionnels, qui produisent un vivier d'expériences, permettant au pratiquant de cheminer dans la connexion à soi-même. Insidieusement, la relation émotionnelle s'établit entre la musique et le danseur, ainsi que son propre rapport au corps, mais également entre l'accueil de son expression observée ou vu par autrui. Dans ce processus, plus la congruence entre l'accueil de son expressivité et la connexion à la musique se fait, plus le champ cognitif régit par le jugement, l'auto-jugement ou par les craintes, s'estompe. Un va-et-vient s'établit alors entre le corps et la musique. C'est par l'utilisation des sens et des perceptions du corps (toucher, souffler, entendre) que la musique se produit dans le corps du danseur. C'est donc dans le contexte musical que la danse se codifie. La marche corporelle associée à la musique devient de la danse, au même titre qu'un déhanchement qui serait presque exclusivement induit par la musique. La mise en jeu du corps, qui suit la musique, donne naissance ainsi à un enchaînement ou une chorégraphie ou encore à une routine. Tout dépend alors de l'objectif visé au travers de cette mise en jeu corporelle. Ainsi, un enchaînement est constitué de plusieurs mouvements ou postures qui se suivent fluidement, pour permettre au pratiquant d'en intégrer la technique. Cet enchaînement peut être aussi soumis à des modifications diverses et variées. Par exemple, une chorégraphie peut être pensée avec une histoire qui se danse. Dans ce cas, les mouvements sont assemblés de façon logique et expressive, et la chorégraphie sous-jacente pouvant être porteuse de messages. Quant à la routine, elle est un type d'entraînement qui permet au pratiquant d'automatiser des techniques en les assemblant selon une logique de difficultés, d'exigences techniques ou de fluidité.

À ce propos, en analysant et en pratiquant la capoeira (danse guerrière et art martial du Brésil), Catherine Harison-Boisvert¹⁸⁵ place le corps du danseur au cœur de l'étude des pratiques musicales. Elle associe la corporéité à l'objet sonore qui rythme les mouvements. Elle souligne également que le son est une expérience tout aussi corporelle que la danse (ou l'art martial dans ce cas-ci). Ainsi, un modèle, ancré dans la corporéité, permet la prise en compte de ces deux dimensions et de faire le lien entre elles, en considérant leur interdépendance. En corollaire, ce qui est entendu (perception auditive du son) est apprécié et ressenti (perception

¹⁸⁵Harrison-Boisvert, Catherine, « Les espaces corporels de la capoeira », in Monique Desroches, Sophie Stévançe, Serge Lacasse, *Quand la musique prend corps*, Québec, Éditions Les presses de l'Université de Montréal, 2014, pp. 203-214.

kinesthésique), et son interprétation corporelle (mouvement) donne vie à l'espace relationnel créé entre soi, l'environnement et autrui.

Dans ce contexte, la danse se fait chair et s'intellectualise peu. Elle se laisse guider par la musique, et son utilisation en devient diverse. Une musique peut être placée comme un fond sonore, sans impact sur la rythmique corporelle, comme elle peut aussi se danser de façon improvisée ou être dictée par une structure mémorisable et répétée.

Quant à l'analyse de Cécile Léonardi¹⁸⁶, sur les modes d'apprentissage par le corps, dans les techniques de danse, elle met en exergue la différence résultant des objectifs visés, à travers les méthodes d'apprentissage. Par exemple, le code gestuel de la danse classique est le produit de la tradition académique. Ici, la virtuosité et la discipline prônées se transcrivent dans les mouvements au travers des efforts rendus de façon invisibles. L'auteur compare cette réalité avec celle qui prévaut dans la danse contemporaine qui, elle, s'organise autour d'une interprétation visant la « personnification des gestes ». Par ailleurs, en danse contemporaine, l'improvisation est possible voire essentielle, alors qu'en danse classique, c'est l'imitation exacte qui est attendue et qui prévaut. La discipline et la rigueur techniques, de la danse classique, se différencient de la singularité en danse contemporaine, et cela en fait des apprentissages par le corps qui se différencient, dans l'une et l'autre discipline.

Toujours selon Cécile Léonardi, une discipline liée à l'imitation porte son travail sur la maîtrise du geste, ce, en restant sous contrôle cognitif. En outre, une discipline favorisant la singularité va agir sur l'appropriation personnalisée des compétences. Par conséquent, le discours analytique qu'en fera l'enseignant aux apprenants danseurs cherchera à aiguïser leurs perceptions kinesthésiques, en leur procurant des consignes d'ordre métaphorique. En danse contemporaine, notamment, les ateliers et improvisations sont multiples, et les préceptes sont fondés sur la concentration, l'autonomie, la disponibilité et le plaisir. Bien que l'apprentissage de ses sensations engendre une mémoire plus instable de la gestuelle, il développe cependant, chez le pratiquant, des capacités d'adaptation aux situations diverses et variées. *A contrario*, en danse classique, apprendre une forme exacte permet sa reproduction fine et quasi-mécanique, tout en limitant les capacités d'adaptation du pratiquant aux situations auxquelles il fait face.

L'analyse socio-anthropologique de ces deux techniques de danse par Sylvia Faure permet de questionner les orientations données au sein de la *Dans'at* et du *Triballens'*. En se référant à cette analyse, il est à constater que la *Dans'at* s'inscrit dans le registre des danses

¹⁸⁶ Cécile Léonardi, in Sylvia Faure, « Apprendre par corps. Socio-anthropologie des techniques de danse » [PDF], in *Sociologie de l'Art*, 2003/1-2 (Opus 1&2), Paris, La Dispute, 200, Paris, Éditions L'Harmattan, <https://www.cairn.info/revue-sociologie-de-l-art-2003-1-page-189.htm>, pp. 189-194, consulté le 07/09/2019.

contemporaines, puisque certains exercices développent le sens de l'improvisation, de la spontanéité, et cela singularise l'approche technique et corporelle de l'élève.

En Triballens', les placements de base sont répétés avec précision, dans la quête de la santé physique qu'induit cette discipline. Ici, il ne s'agit pas de transmettre des consignes standardisées, sans prendre en compte la dynamique corporelle de l'élève. Tous les mouvements s'adaptent donc au corps de l'exécutant, afin de limiter les contraintes biomécaniques pouvant mener à un déséquilibre musculaire, articulaire ou tendineux. L'incorporation¹⁸⁷ devient un mode de fonctionnement de la discipline qui agit comme un codage corporel transmettant des attitudes et des comportements en lien avec l'activité physique. Comme dans toute pratique qui le nécessite, l'expérience d'une corporalité conduit à une transcription morphologique caractéristique des tâches et gestes qui sous-tendent la pratique en question. Le nageur, par exemple, sera reconnu spécialement par la robustesse de ses épaules et de sa cage thoracique, tandis que le sprinter sera reconnu singulièrement par les stries musculaires apparentes de ses membres inférieurs, alors que le *body builder* aura surtout un volume musculaire conséquent. Il en est de même en danse où le danseur de Hip-hop, par exemple, aura tendance à avoir un dos voûté et une démarche spécifique, alors que le danseur de danse classique aura une posture longiligne.

En Dans'at, cette logique corporelle s'inscrit plus intérioritément et n'a pas plus de visuel extérieur. Autrement dit, les corps semblent rester les mêmes, visuellement, alors que le ressenti se traduit par la sensation « d'habiter davantage tout son corps. » En Triballens', les corps sont visuellement plus toniques, et la différence avec la Dans'at se retrouve dans l'appréhension de l'équilibre postural. Un jour, une pratiquante *triballens'* s'est retrouvée en situation de chute dans l'escalier, et elle fut surprise de constater à quel point elle avait automatisé le gainage fonctionnel et l'activation du périnée, associé au transverse, pour limiter l'impact de son déséquilibre sur son corps. Cette anecdote démontre combien l'incorporation se cultive et s'enrichit avec l'expérience et les réajustements. De nouvelles habitudes de fonctionnement sont incorporées et se mêlent aux apprentissages chorégraphiques. Avec le temps, des consignes posturales s'effacent, pour donner lieu à une auto-régulation si nécessaire.

Cécile Léonard décrit cela en ces termes à ce propos :

« Plus un contexte est formel et routinier, plus la mémorisation est stable et la réactivation des gestes assurée [...] Plus les techniques et les modes de transmission dont elles font

¹⁸⁷ L'incorporation désigne ici l'intégration de schèmes moteurs en les adaptant à son style technique et à l'interprétation énergétique nécessaire aux mises en mouvement.

l'objet sont variés, plus l'incorporation est plurielle et la mémorisation relative. [...] Comprendre comment le corps intériorise une technique et la réinvestir en situation, suppose, par conséquent, une analyse approfondie des relations intersubjectives qui trament toutes les étapes de cette incorporation¹⁸⁸. »

En Dans'at, outre les gestuelles corporelles, la musique prend sens dans son association à l'instrumentalisation corporelle. En Triballens', la musique permet de cadrer des temps de séquences de mouvements, tout en en assurant une part esthétique du geste dansé. Dans les moments qui permettent d'enchaîner la pratique de ces deux disciplines, beaucoup apprécient, non seulement ce passage du rythme soutenu de la Dans'at à un rythme plus relaxant procuré par le Triballens', mais aussi le style musical qui leur est spécifiquement associé. Dans ces deux types pratiques, de nature physique et artistique, la musique et la danse s'allient au bénéfice du plaisir gestuel du corps et de l'esprit. Les deux énergies (dynamique en Dans'at et relaxe en Triballens') se complètent, pour assurer au mieux l'intégrité physique et mentale des élèves.

On le sait, le corps, l'âme et l'esprit sont les tenants de la vie humaine. Au travers de chacun d'eux se révèle une jonction de l'un par rapport à l'autre. À ce sujet, les écrits de Michel Fromager transcrivent, de façon anthropologique, le développement d'une société au travers du corps, de l'âme et de l'esprit.

Il en résulte que la conscience du corps varie avec les expériences qui la traversent. La danse, par exemple, a cette particularité de faire bouger le corps dans une dynamique peu commune des actions du quotidien. Le corps qui se meut au travers de danses - rencontrant une difficulté technique sollicitant tout le corps - devient plus alerte et moins dépourvu face aux difficultés de la vie. Du reste, tout le monde peut bouger sur une musique sans savoir danser avec technique et coordination gestuelle. Pour passer à des gestes plus complexes, l'apprentissage et la répétition peuvent être nécessaires. On le sait, un style de danse est différent d'un autre style. Aussi les placements biomécaniques et les enjeux physiques (gravité, bras de leviers, etc.), de chaque style de danse, amènent-ils à une codification corporelle spécifique. C'est par les apprentissages, qui induisent des comportements sociaux propres à notre culture (faire du vélo, jardiner, utiliser des appareils électroménagers, etc.), nous manipulons des objets usuels et nous nous déplaçons pour satisfaire nos besoins primaires. Cependant, la conscience du corps peut se limiter aux tâches quotidiennes, et occasionner une connexion réduite à soi-même, dans la routine des actions sous-jacentes.

¹⁸⁸ Cécile Léonardi, in Sylvia Faure, « Apprendre par corps. Socio-anthropologie des techniques de danse » [PDF], in *Sociologie de l'Art*, 2003/1-2 (Opus 1&2), Paris, La Dispute, 200, Éditions L'Harmattan, <https://www.cairn.info/revue-sociologie-de-l-art-2003-1-page-189.htm>, pp. 189-194, consulté le 07/09/2019.

Ainsi le corps peut-il être pensé comme étant un véhicule qui nous conduit où nous le souhaitons. Il peut aussi être pensé comme un habitat suprême à entretenir. Ou encore, il peut se vivre comme étant limitant et réduisant nos moyens d'action. Ainsi, selon l'utilisation que nous faisons du corps, de subtils ajustements physiques peuvent être peu entraînés et causer des douleurs, des traumatismes voire des habitudes physiques « toxiques ». Ainsi, lorsque l'activité physique est utilisée à bon escient, celle-ci viendra inéluctablement renforcer et optimiser les fonctions motrices, cardio-vasculaires et respiratoires. Car, l'être humain se développe selon l'interaction qu'il a avec son environnement. C'est comme si, à la naissance, un niveau de données de base était intégré en lui, et que les expériences futures allaient permettre d'augmenter ou de dégrader le potentiel de ces données initiales.

Selon Michel Fromager¹⁸⁹, le corps et l'âme étant indissociables, c'est ce dualisme (matière et esprit) qui fait de l'être humain ce qu'il est réellement. Par ailleurs, les corps adoptent des façons d'agir propres à la culture et à l'environnement donné. Il en résulte une conscience de soi que Michel Fromager met en exergue, conscience qui régit le rapport interactionnel matière-esprit qui se manifeste au travers du corps. Quant aux perceptions, qui en découlent, elles se construisent par apprentissage culturel et social. Pour Fromager, le corps et l'âme ne se développent pas de façon naturelle et génétique. L'âme est considérée comme étant ce qui anime le corps du souffle de vie. En grec, l'âme, *anima*, signifie ce qui anime, donne vie. L'âme permet alors de ressentir, d'avoir la conscience de soi, aussi bien de l'intérieur (sensations de son placement sans se voir) que de l'extérieur (par la perception qui passe par les différents sens physiologiques). Cependant, d'une société à l'autre, la compréhension du fonctionnement humain diffère. En Asie, par exemple, les arts internes (tels que le Tai Chi et le Qi-Qong) traitent de la conscience des énergies et la voie à suivre pour y accéder par rituel et entraînement assidu du corps et de l'âme. En Afrique, les forces de l'univers et du monde intérieur sont régies par une multitude d'entités qui ont toutes leurs spécificités. En Occident, les représentations du corps se sont transformées au travers des siècles. Aujourd'hui, un corps en bonne santé est considéré comme étant un corps visuellement attrayant (selon les normes visuelles qui se sont standardisées). À ce propos, Michel Fromager écrit ceci :

« La médecine chinoise connaît en effet un corps énergétique, tissé de "méridiens" où circule l'énergie vitale – le *Qi* -, corps qui est complètement ignoré du dualisme occidental, et à lui irréductible, mais dont l'acupuncture nous démontre chaque jour la réalité. Chacun

¹⁸⁹Michel Fromaget, *La drachme perdue. L'anthropologie « corps, âme, esprit » expliquée.*, Paris, Éditions Les Grégoriennes, coll. « Le Guetteur », 2010.

peut, de même, faire l'apprentissage de différentes techniques de maîtrise du souffle et de l'énergie – appelée *prana* par les Indiens – qui témoignent de la réalité d'un système de centres et canaux – les *chakras* et les *nadis* – totalement inconnu du modèle anthropologique occidental et de la physiologie qu'il authentifie¹⁹⁰. »

Cette orientation me permet de mieux discerner mes choix, tendances et croyances associées à mon processus de création de la Dans'at et du Triballens'. Comme stipulé dans le préambule, les arts internes asiatiques ont nourri mes apprentissages et ma compréhension du monde intérieur, et ce, depuis mon enfance. Les traditions africaines, parsemées en Guadeloupe, par la tentative de sauvegarde de préceptes africains et le Gwoka (rythmes, danses et percussions traditionnels guadeloupéens) font aussi partie du registre de mon enfance. S'y ajoutent les tendances musicales occidentales, ainsi que l'intellectualisation occidentale générées par les processus scolaire et social (les Antilles et la Guyane étant dépendantes ont hérité des codes politique et social du système français), ont généré des quêtes d'identification, d'identité et de d'assimilation.

La racine afro-descendante, plus forte et plus profonde, s'exprime en moi dans ma façon de danser. La philosophie asiatique, que j'ai reçue par le biais de ma pratique des arts martiaux, est, pour moi, une compensation de ma perte de la richesse africaine originelle. Ce hiatus me semble être causée par les conséquences d'une histoire à double tranchant. Selon moi, c'est l'effet de l'esclavage et de l'aliénation à une autre façon de penser et de vivre le corps, de considérer la vie et les relations humaines. Cette condition humaine a eu pour conséquence de répondre à la vision paradoxale de combiner des réalités sociales et sociétales à l'occidentale d'une part, et de l'autre des dites réalités, africaines, cette fois-ci, que mes ancêtres ont voulu sauvegarder ou effacer la culture, pour répondre, au mieux, à un modèle de revalorisation sociale, le modèle occidental.

Par conséquent, dans les disciplines que j'ai créées, la danse et la musique en Dans'at, par exemple, se combinent de mémoires africaines et d'intellectualisation occidentale. Dans le cadre du fitness, les comptes de 1 à 8 permettent de structurer la musique en phrases musicales, de 2 carrures, soit 2 mesures à 4 temps (4/4), afin d'y associer un ou plusieurs mouvements sur huit temps. Cette décomposition métrique permet le calage musical, pour introduire ou finaliser un enchaînement sur le tempo musical donné. Il en résulte une part des décomptes et décompositions métriques qui sont enseignés dans les études sportives et d'expression physique.

¹⁹⁰ Michel Fromager, *op. cit.*, niveau de lecture 638 sur 4336.

En Dans'at et en Triballens', ils sont quelques fois utilisés, pour démarrer une séquence chorégraphique ou gestuelle. Les ressentis basés sur les onomatopées, déjà évoquées, ainsi que les bruitages qui accentuent les expressions et codages suggérant une intention, sont aussi utilisés, en Dans'at, pour expliquer un enchaînement ou un geste. Pour appuyer mes propos, l'annexe n°V3 met en exergue ce fondement dans la logique des consignes et les effets des onomatopées sur l'expression gestuelle des élèves.

En Triballens', trois orientations musique-mouvement sont proposées. Dans la première orientation, l'accompagnement musical est adapté au rythme d'exécution des mouvements du corps, et ne tient en aucun cas à une superposition exacte des accents de la musique. En live, des musiques sont choisies et même composées sur place¹⁹¹ et s'arrêtent avec la fin de l'enchaînement. L'objectif est porté, souvenons-nous-en, sur la dynamique relaxante générée par la musique. L'évolution du pratiquant, dans l'espace, se fait en passant d'une exigence technique à une autre, tout en veillant au bon placement, à la précision des appuis et à la capacité de se centrer, en concordance avec le rythme musical. Dans la seconde orientation, les mouvements sont calés sur la musique de façon à produire un enchaînement précis. L'objectif étant ici d'astreindre les mouvements dans les temps impartis, tout en gardant une qualité gestuelle artistique et visuellement aisée. Dans la troisième et dernière orientation, les musiques dites motivationnelles, pour la dynamique énergétique qu'elles sollicitent de la part du pratiquant, vont permettre, à ce dernier, de réaliser des enchaînements nécessitant une endurance athlétique et énergétique (voir annexe n°V4, *Training Triballens*).

La musique agit ainsi sur l'élève tel un accompagnateur qui cadre énergiquement et émotionnellement sa dynamique physique et mentale. La danse étant un langage non verbal, qui transcrit les représentations personnelles, il se produit, chez le pratiquant, une quête de cohérence dans cette création du ressenti, laquelle se traduit par l'expression de son corps. Techniquement, tous les exercices sous-jacents, ainsi que les outils et moyens pédagogiques associant la musique et la danse, ciblent le développement du potentiel humain.

Globalement, la conception de l'être humain fait ressortir trois parties qui constituent l'être : le corps, l'âme et l'esprit. À ce sujet, Michel Fromager relate que l'être possède une identité qui s'éprouve dans le temps (le soi se vit au quotidien et non en supposition du futur ou en restant dans le passé) et dans l'espace (car l'âme habite un seul corps). Le corps est la médiation du milieu interne et externe. Les cinq sens que sont l'ouïe, l'odorat, la vue, le toucher

¹⁹¹ Selon l'ambiance musicale souhaitée, un ou plusieurs musiciens improvisent une musique qui attise le calme. Par exemple, le musicien peut jouer au tambour sur le côté de l'espace d'exécution et les pratiquants de Triballens' exécutent les mouvements sans pour autant suivre les accentuations musicales.

et le goût sont des outils de compréhension du monde extérieur. Les sens servent à appréhender ce qui entoure l'être et à les traduire en perceptions qui prennent sens, dans l'esprit, par la codification sociale. La compréhension du fonctionnement du corps se décline en plusieurs systèmes (système endocrinien, système tégumentaire, système respiratoire, etc.) qui agissent en interrelation pour assurer la survie. Il en découle des sciences (anatomie, physiologie, biomécanique, etc.), qui cherchent à étudier les principes en lien avec le système analysé et en relation avec l'environnement. Les facultés physiques ainsi définies donnent lieu à la prise en compte des facteurs qui sont inchangeables (comme le corps qui vieillit) de ceux qui peuvent évoluer (comme les muscles qui se renforcent).

Dans ce cheminement, la santé physique prendra en compte les facultés physiques de l'être qui peuvent s'améliorer avec l'entraînement et la régularité. Le corps n'agissant pas seul dans la vie humaine, la part psychique donne vie au corps. Le psychisme a une part consciente et une part inconsciente, et il se décline en deux espaces, correspondant à l'esprit et à l'âme. Par l'esprit, les émotions, les sensations et les sentiments se vivent et s'évaluent, selon les codes culturels et d'apprentissages spécifiques. Par l'esprit, la raison permet de développer l'intellect, la pensée et la sagesse humaine. Cette conscience, déterminée par l'âme abrite la conscience de soi qui se nourrit de l'expérience. Selon Antonio Damasio :

« [...] la conscience, du niveau le plus élémentaire au plus complexe, est la structure mentale intégrée qui relie le Soi aux objets¹⁹² [...] la conscience et l'esprit sont étroitement liés au comportement externe qui peut être observé par des tierces personnes¹⁹³. »

Sur ce plan, en Dans'at et en Triballens', comme du reste dans toute autre discipline vouée au développement personnel, le corps, par l'esprit et l'âme, le pratiquant expérimente des façons d'améliorer l'équilibre corps-esprit. Cette amélioration prend en compte les facteurs environnementaux, les conditions de santé du moment et surtout, la qualité d'implication de l'initié à ce type de pratique. Les facteurs environnementaux se déclinent en état des lieux psychoculturel, psychosocial et identitaire. Par ailleurs, les facultés psychiques de l'âme se développent de pair avec les facultés physiques de l'élève. Du point de vue pédagogique, la question porte sur le tremplin qui mène de l'identification à l'adaptation conscientisée. L'identification de ce qui est véhiculé au sein des deux disciplines (Dans'at et Triballens') permet d'enclencher une mise en action consciente, responsable et autonome chez l'apprenant.

¹⁹². Antonio Damasio, R., *Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*, [Version Éditions Kindle], Paris, Éditions Odile Jacob, <http://www.odilejacob.fr>, n.p., niveau de lecture 212 sur 8190.

¹⁹³ *Ibid.*, niveau de lecture 242 sur 8190.

Cette adaptation conscientisée donne lieu à une appropriation par mimétisme et/ou créativité qui cultive la connaissance de soi. Pour synthétiser tout cela, ci-dessous, un schéma permettant de rendre compte des interactions de la musique, de la danse sur l'être humain en Triballens' et en Dans'at.

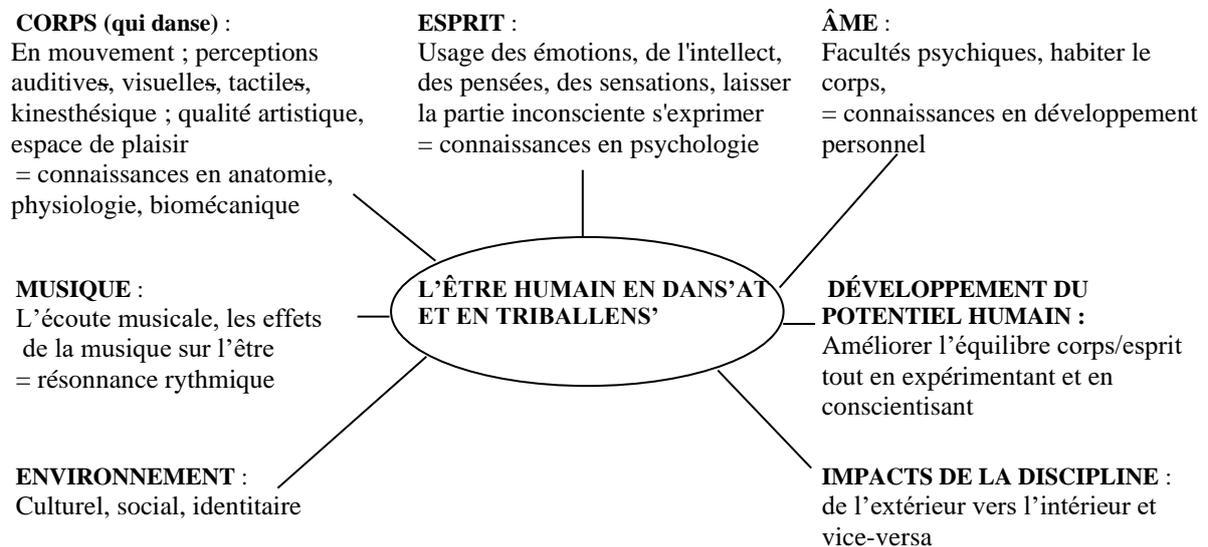


Tableau 4 : Les axes pédagogiques et leur champ théorique

Le Triballens' et la Dans'at ont pour vocation de développer le potentiel humain. À travers la pratique sous-jacente, la danse et la musique, qui y sont associées, favorisent l'expression des dynamiques physiques et mentales, vers une création d'une harmonie symphonique. La réflexion s'est donc portée sur les moyens pédagogiques à créer des outils pédagogiques de conscience de soi, pour induire des automatismes agissant sur les trois plans et orientations cités dans le préambule (cf. p. 106).

Quand la musique commence, le corps pulse au cœur le nouveau rythme à suivre. La phase de transition, entre l'instant d'avant musique et l'instant qui suit le démarrage de la musique, est la première partie à conscientiser. Elle donne lieu à une préparation physique, mentale et émotionnelle. C'est alors que débute la mise en action d'un apprentissage de l'harmonisation du corps et de l'esprit par le mouvement. Sur ce plan, la *Dans'at* suggère de rentrer dans une dynamique où la cadence favorise l'amélioration de la condition physique par le *cardio*. Le *Triballens'*, cependant, ralentit le rythme physique et cardiaque, pour inciter l'initié à prendre conscience calmement de ses ressources. Le corps devient alors cette « matière

vivante très organisée [...] qui vit sa vie dans une relation avec la pensée susceptible de prendre de la distance d'avec lui¹⁹⁴. »

Ainsi, penser le corps et l'esprit, dans une gestuelle, dans le but d'émettre un changement à long terme sur la santé physique et mentale du pratiquant, sont les leitmotifs de ces deux disciplines. Le résultat technique devient une conséquence de ce qui est mis en place au préalable. Dans les faits, l'apprenant est invité à se focaliser davantage sur le résultat comportemental, mental voire émotionnel, face à la réussite et face à la représentation de l'échec, plutôt que de se concentrer sur la finalité de sa performance physique. Dans ce cas, le mouvement, qui est dansé, demeure au service de l'esprit, pour que des stratégies conscientisées de mise en place des processus soient pratiqués. Bien que, dans ce processus, les objectifs personnels soient divers, ils oscillent toutefois entre l'amélioration de la condition physique, le plaisir à pratiquer l'activité et l'amélioration des processus mentaux liés aux stratégies cognitives impliquées dans les apprentissages.

Pour le reste, les deux activités (*Dans'at* et *Triballens'*) peuvent se pratiquer de deux façons différentes :

- Pour tout pratiquant, souhaitant danser en se référant à des performances, artistique et athlétique, basée sur des chorégraphies, et désirant apprécier la rythmique ainsi que le style proposé par le biais de la *Dans'at*, il en ressortira une progression basée sur le loisir, et donc pour le plaisir du corps et de l'esprit.
- La *Dans'at* peut aussi être associée à des exercices dansés permettant de développer la confiance en soi, la spontanéité, mais aussi la gestion de l'énergie dans le passage à l'action. Pour ce faire, l'approche méthodologique utilisée est basée sur les techniques comportementales.
- La beauté athlétique et artistique, que l'on dégage à travers la pratique du *Triballens'* retient souvent et de façon singulière l'attention des pratiquants autant que des spectateurs qui en rendent de nombreux témoignages éloquentes. Par cette pratique, l'apprenant éduque son corps à l'activation des muscles profonds, aidé par des gestes réalisés lentement, qui lui donne une meilleure posture et un meilleur équilibre corporel. Le *Triballens'* devient alors, pour le pratiquant, un moment d'échange complice à développer avec son corps.
- Un cours de *Triballens'* peut aussi être un moyen de prendre conscience de ses limites et capacités mentales, face à la difficulté. C'est pourquoi les séances *triballens'* sont aussi orientées vers la gestion mentale plus que sur la performance physique à atteindre par l'apprenant.

¹⁹⁴Michel Dupuis, *Philosophie et Anthropologie du corps. Cours introductif pour les formations aux métiers du soin et de la santé*, Paris, Éditions Seli Arslam, 2015, p. 91.

De façon plus générale, la pluralité technique et artistique proposée, au travers de ces deux disciplines, donne lieu à un ensemble d'outils et de méthodes, mais aussi de liens entre l'homme (dans son être) et l'homme (dans son corps). C'est par l'activité physique que le résultat visible devient une des résultantes du processus mental. Les concepts de base sur le *Triballens'* et la *Dans'at* permettent ainsi de mieux concevoir la part de l'être dans la dynamique corporelle.

Le *Triballens'* se pratique, nous l'avons vu, sur une musique lente. On y utilise un ou plusieurs ballons, de taille adaptée à celle du pratiquant, le diamètre du ballon utilisé variant entre 45 et 75 cm. Il permet d'optimiser les stratégies cognitives du pratiquant, face à la difficulté, et à mieux en concevoir la complexité.

Quant au style *Dans'at*, il améliore la condition physique du pratiquant grâce à la danse, et la musique qui lui est associée l'incite à se mouvoir avec un certain dynamisme ; cela donne lieu à des enchaînements mobilisant les ressources cardiorespiratoires. De cette danse, deux orientations sont appliquées, à savoir, la *danse athlétique* et la *danse attitude*. Pour l'un ou l'autre de ces deux modules, les facteurs sous-jacents, cités demeurent interdépendants et varient selon l'objectif visé. Dans ce processus, la cohésion entre la musique et le mouvement est coordonnée au travers de l'intensité qui leur est donnée, tout en faisant progresser ce que Millman Dan appelle l'expression spontanée¹⁹⁵.

En quoi consiste la *danse athlétique* et la *danse attitude*, précédemment évoquées ?

Il s'agit ici de deux aspects majeurs qui caractérisent les disciplines *Dans'at* et *Triballens'*.

DANSE ATHLÉTIQUE :

Les qualités athlétiques sont l'une des conditions de l'entretien physique du corps humain. La *Dans'at* permet de réaliser des enchaînements ayant une sollicitation cardiorespiratoire soutenue dite d'endurance. L'objectif étant de permettre aux adhérents d'avoir un métabolisme de base fonctionnel adapté à leur environnement. La santé physique, ici recherchée, est associée à la capacité humaine de pouvoir se mouvoir au quotidien (par exemple monter normalement les marches d'un escalier, marcher pendant 10 minutes au moins sans être essoufflé.e, etc.), tout en ayant une facilité à se déplacer en économisant de l'énergie physique.

Bien que toutes les qualités physiques ne puissent être développées au sein d'une même discipline, le choix porté dans la dynamique *Dans'at* est de :

¹⁹⁵ Dan Millman, *Body mind mastery. Training for sport and life*, Canada, Éditions New world library, 1994, p. 4.

- Combiner des mouvements pour permettre au pratiquant d'améliorer le système cardiovasculaire pour son endurance ;
- Renforcer son système musculo-squelettique et son élasticité ;
- Permettre la coordination segmentaire et inter-segmentaire dans sa capacité gestuelle.

S'y ajoute la cohésion rythmique, permettant aux mouvements corporels et musicaux de s'ajuster. C'est pourquoi le rythme musical, avec le nombre précis de battements par minute (bpm), a été choisi, pour permettre la synchronisation du rythme cardiaque à l'intensité gestuelle demandée. Pédagogiquement, trois niveaux d'intensité sont proposés, pour donner accès à l'implication personnelle du pratiquant, dans la réalisation de son action. À savoir :

Le *niveau 1* est celui de la réalisation des mouvements avec une intensité moindre, permettant au pratiquant de disposer le temps de mieux comprendre ou saisir la technique à réaliser ainsi que sa manière d'appréhender l'exercice. Il arrive que ce niveau soit fréquemment utilisé, avec le minimum de dépense énergétique et d'implication de l'initié. Cela favorise l'économie de l'effort, pour pouvoir tenir dans le temps. C'est, pour le pratiquant, le temps de prise de conscience de ses blocages et/ou facilités à entrer en mouvement.

Le *niveau 2* permet au pratiquant de mobiliser plus d'efforts et d'amplitude dans sa gestuelle. Ici, il est demandé au pratiquant d'oser se laisser aller dans l'amplitude gestuelle afin de faciliter l'aisance technique pouvant en résulter. C'est aussi le moment de créer une dynamique plus intense, et de l'activer par soi-même, en jugeant la différence d'avec l'intensité du niveau précédent.

Le *niveau 3* permet d'accéder à la représentation que chacun mobilise pour accéder au maximum de ses capacités tant dans la gestuelle, l'énergie que dans le lâcher prise. Dans ce niveau d'intensité, le danseur vise à faire ressortir le dynamisme maximal, qu'il peut atteindre à cet instant donné.

DANSE ATTITUDE :

La façon de se mouvoir dans l'espace dépend de la façon dont chacun s'approprie l'espace en question, de même que le corps exprime ce que la pensée génère. Amy Cudy le corrobore en indiquant que : « notre corps affecte notre cerveau et notre comportement¹⁹⁶. »

Ainsi, l'attitude associée au travail, en *Dans 'at*, permet dès lors au pratiquant de structurer des possibilités d'expression le conduisant à expérimenter, par exemple, l'affirmation de soi. Il

¹⁹⁶ Amy Cudy, *Montrez-leur qui vous êtes. Modifier votre attitude corporelle pour atteindre vos rêves* [Version Éditions Kindle], n.d.n.p., niveau de lecture 127 sur 6732.

peut alors se permettre de prendre sa place dans un espace donné, d'y rendre authentique sa présence et d'accepter ou de maintenir son niveau de gaieté, au travers des mouvements proposés, ce, après la pratique physique des exercices.

Cette attitude, que se doit de développer le pratiquant, à travers les exercices proposés favorisent le déplacement de chaque partie du corps, en toute conscience, en s'appropriant une posture, conduisant au développement du charisme. En *Dans'at*, le charisme représente la capacité, pour un individu, à habiter son corps avec une confiance physique par le biais de sa posture et de sa gestuelle.

Ainsi, la modification de la gestuelle comportementale, pouvant en résulter, permettrait au pratiquant d'agir sur la confiance en soi, grâce à sa capacité à s'exprimer librement, suivant son propre positionnement.

En *Triballens'* et en *Dans'at*, le corps est vécu comme étant un véhicule malléable, offrant au mental la possibilité de progresser dans la quête d'une adaptabilité efficace à son environnement. Ce corps, réagissant en fonction de ses capacités, s'adapte donc à ses possibilités quelles qu'elles soient, saines ou malades.

En *Triballens'* et en *Dans'at*, comme dans toute autre activité sportive et physique, il est possible de les pratiquer, dans l'unique but de satisfaire les aspects physiques et ludiques qu'engendrent ces disciplines chez les pratiquants. Cependant, la sacralisation du corps, dans la quête de la perfection physique, et la hiérarchisation par la performance individuelle n'en constituent pas les objectifs principaux¹⁹⁷. Dans l'approche "thérapeutique", les outils pédagogiques *dans'at* et *triballens'* aident à l'éducation au bien-être des pratiquants. Par ce truchement, a été créée une culture de l'éducation à la santé mentale, par la pratique physique. Cette culture, somme toute nouvelle, nécessite « d'intégrer des valeurs, des normes, des manières de faire et de penser, partagé avec l'ensemble social auquel appartiennent [les représentations culturelles sous-jacentes]¹⁹⁸. »

S'initier au *Triballens'* et à la *Dans'at* exigent un mode d'emploi rigoureux, afin de faire exister, et d'user le plus facilement possible, cette culture de la santé physique et mentale, par une pratique physique appropriée. Ainsi, une séance de *Triballens'* devient-elle une séance de travail, musculaire, artistique et athlétique, dictée par l'apprentissage des stratégies de réussite propres à chacun, pour parvenir à l'optimisation du potentiel recherché, dans la relation à soi

¹⁹⁷ François Sicot, Catherine Mercadier, Marcel Druhle, *Sociologie, anthropologie et soins. Formations aux métiers du soin et de la santé. Études de textes pour un regard différent sur les pratiques*, Paris, Éditions Seli Arslan SA, 2014, p.15.

¹⁹⁸ *Ibid.*, p. 44.

et/ou à l'autre. Un cours de *Dans 'at* conduit, lui, le pratiquant à agir, sur la gestuelle développée au sein de cette activité, sur son attitude autant que sur ses croyances, concernant sa place, son identité, sa spontanéité dans la société, mais aussi face au regard que peut lui porter autrui. L'animateur de la séance devient alors un accompagnateur au changement. Il saisit au mieux les enjeux d'une progression, dans le temps, des aspects physique, mental et émotionnel du pratiquant.

En corollaire, la construction, de bases stables, du bien-être qui en ressort, passe par l'acceptation d'une prise de conscience de cette réalité et des trois éléments cités *ad-hoc* (identifier, apprendre et grandir), tout en « s'autorisant à progresser lentement¹⁹⁹. »

Or, dans une société, de consommation rapide, dans laquelle nous vivons actuellement, l'objet de convoitise, une fois obtenue, devient obsolète et désuet de sens en peu de temps. Pour cela, la préoccupation première des constructeurs est de satisfaire surtout l'aspect esthétique de l'objet que l'on doit consommer rapidement, ce, au détriment de son efficacité et de sa durabilité. Cela sert, en priorité, à satisfaire les besoins visuels, et donc visibles, des utilisateurs, pour se satisfaire eux-mêmes et pour plaire aux autres. L'un conditionnant l'autre à être, la performance finale en dépend. À la recherche du " toujours meilleur que... ", l'homme actuel se laisse ainsi entraîner dans une quête de l'acquisition rapide des biens, même d'usage éphémère. Une telle réalité peut laisser croire que l'estime de soi se gagne uniquement en étant le meilleur, le plus admiré, le plus aimé, en étant celui qui a le plus de « j'aime » sur les réseaux sociaux, pour accéder à la meilleure visibilité de ce " pseudo amour de soi procuré par le regard de l'autre ". La dopamine joue un rôle majeur dans la construction de cette quête et les accès rapides aux réseaux sociaux favorisent la propagation de l'image parfaite de soi. L'être humain devient ou cherche à devenir prioritairement un être performant ; celui qui devrait capter l'information avant tout le monde, et avoir le privilège de la publier en premier telle ou telle chose, etc. L'estime de soi, qui correspond à la valeur que se donne chaque individu²⁰⁰, est aussi pareillement influencée par le regard de l'autre, à travers sa force de jugement. Le jeu d'« avoir pour être » feint d'ignorer que l'être humain n'a pas besoin seulement de cet « avoir pour être. »

La dispersion de l'esprit de l'homme moderne l'empêche de se focaliser sur le bien de l'être qui, pour se stabiliser, a plutôt besoin d'apprentissages, parfois longs, des apprentissages qui se situent loin de ces acquisitions et consommations rapides et éphémères.

¹⁹⁹ Dan Millman, *Body mind mastery. Training for sport and life*, Canada, Éditions New world library, 1994, pp. 27- 29.

²⁰⁰ Christophe André et François Lelord, *L'Estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2008, p. 42.

Cette culture du résultat visible et accessible rapidement, amenée par la culture de l'avoir, peut conditionner l'humain à croire que le chemin du bien-être passe par l'avoir matériel, financier et autres. Afin de « pouvoir s'émerveiller dans le *souci* de la compréhension éveillante (*sic.*) du mouvement de l'être²⁰¹ », le *Triballens'* et la *Dans'at* tentent de replacer l'être au cœur de son développement personnel, pour passer du *bien-avoir*²⁰² à l'émerveillement de la découverte de son potentiel d'action, favorable à sa santé.

A priori, la musique peut sembler être une donnée non essentielle à la survie de l'espèce humaine, et pourtant, elle berce l'humanité par de cycles rythmiques du microcosme jusqu'au macrocosme. L'être humain a cette capacité cognitive à pouvoir recréer les sons au travers, musicalement, du langage ou de l'utilisation de matériaux. D'une façon générale, le monde se recrée en permanence dans un enchevêtrement entre les traditions et compréhensions du passé, d'une part et le contexte ainsi que le champ des possibles du présent, d'autre part. La musique relie l'homme au sens du rythme de la vie, et donc, aux cycles naturels ou définis culturellement pour son existence.

Le chapitre qui suit fait état des codes musicaux développés principalement en *Dans'at*. En *Triballens'*, le manque de moyens financiers et humains a ralenti cette possible exploration de la créativité musicale associée aux deux pratiques disciplinaires, telle que voulu au démarrage de la thèse. Il n'empêche que les codes musicaux utilisés, pour créer les outils pédagogiques en *Dans'at* et en *Triballens'*, ont été repensés, afin de les adapter aux applications possibles du moment.

Voyons maintenant le lien entre l'homme, la *Dans'at* et le *Triballens'* au sein des codes musicaux.

²⁰¹ Francis Cousin, *L'être contre l'avoir, pour une critique radicale et définitive du faux omniprésent...*, nouvelle édition, s.l., Éditions Le retour aux sources, 2012, p. 233.

²⁰² Terme utilisé par Endie Théolade désignant la capacité à acquérir des compétences, des objets à des fins de santé physique et mentale. La possession est un enjeu de consommation qui favorise la croyance que le bien-être peut se satisfaire par le fait d'avoir des biens visibles et montrant son ascension économique, professionnelle, relationnelle, financière.

CHAPITRE 3 L'homme, le Triballens', la Dans'at et les codes musicaux

Comme nous l'avons vu précédemment, la musique en Triballens' est utilisée à des fins diverses, d'où découle une logique de mise en cohérence entre le corps et le mouvement qui est spécifique au Triballens', les codes musicaux sous-jacents étant mis au service des dynamiques, tant physique, mentale qu'émotionnelle, recherché.

Dans ce chapitre, les codes musicaux associés aux mouvements et gestuelles corporels sont détaillés, ainsi que les buts et objectifs sous-jacents poursuivis.

Le Triballens' favorise la concentration et le calme. Techniquement, pour ne pas tomber du ballon, le pratiquant est amené à développer cette conscience de soi, qui le conduira à développer une stabilité plus forte, vis-à-vis du déséquilibre continu, auquel il peut faire face. Dans ce contexte, la musique lui servira de supports de la gestion émotionnelle et d'incitation motivationnelle. L'association musique et mouvement produit une ambiance incitant le pratiquant aux défis et au suspens dans la composition athlétique. En musicothérapie, les résultats des recherches sur l'influence de la musique sur les émotions m'ont servi à étayer mes orientations, concernant l'effet de la musique sur l'être.

Pour ce faire, plusieurs codes ont été nécessaires. Le premier desdits codes c'est celui de la musique utilisée lors des séquences d'entraînement physique visant le renforcement musculaire de l'ensemble du corps (voir annexe vidéo n°V4, *Training Triballens*). C'est une musique dite motivationnelle, au rythme soutenu, et comporte parfois des séquences de paroles motivationnelles. Lorsque la musique commence, le pratiquant se met en condition de réussite, en régulant au mieux son attention, son tonus et sa respiration. Les mouvements sont réalisés à une certaine vitesse et les postures doivent être bien exécutées par l'apprenant, afin de se préserver de toute blessure. L'acte prémoteur, qui en découle, est l'activation des muscles profonds et la sensation de verrouillage des points fixes du corps. Les points mobiles peuvent ensuite se faire au rythme de la musique. Ce type de travail se fait souvent avec des personnes qui ont une conscience du corps leur permettant d'ajuster rapidement leur posture en toute sécurité. La musique devient ici un outil d'entraîn, par le biais duquel la dynamique stimulante, associée à une valence positive, favorisent la poursuite de l'effort.

Dans une analyse d'Aline Moussard, de Françoise Rochette et d'Emmanuel Bigand²⁰³ l'étude est consacrée à la musique sur la stimulation cognitive, ainsi que sur ses impacts sur l'être humain. Ils sont parvenus au résultat que la musique agit sur la physiologie, par le biais du système endocrinien et par l'humeur. Il en découle un effet émotionnel qui agit sur l'homme comme stimulateur. Cet effet est parfois relaxant, ce, selon le type de musique diffusé. Dans le développement des habiletés motrices, au-delà de la musique elle-même, c'est le rythme auditif (comme le métronome) qui réajusterait la coordination motrice. De plus, en cas d'effort prolongé, la musique incite à poursuivre les efforts. Il apparaît qu'une « émotion positive véhiculée par une stimulation musicale pourrait donc réguler ces activations [des zones cérébrales aussi impliquées dans la régulation de la douleur] et réduire la sensation de douleur²⁰⁴. » Et comme l'illustre la fin de la vidéo de l'annexe n°V4, c'est à la fin de la musique et de l'enchaînement rythmé que les corps peuvent exprimer les sensations d'effort musculaire, éprouvé au travers d'un rythme particulièrement adapté, stimulant conséquent à l'action musculaire de l'ensemble du corps.

Les recherches actuelles sont encore insuffisantes, pour déterminer avec le maximum de précisions les effets d'une musique particulièrement adaptée à l'entraînement, afin de favoriser la poursuite de l'effort. Baldari *et al.*²⁰⁵ ont réalisé une expérience éprouvant le lien entre la musique, l'état d'anxiété et la poursuite de l'effort sur le tapis de course. Soit 26 étudiants de la faculté de sport de Rome âgés, de 20 à 28 ans, ont été répartis en deux groupes, selon leur niveau d'entraînement physique (13 de niveau entraîné et 13 de niveau actif). Un questionnaire sur l'état d'anxiété leur a été soumis, avant et après l'exercice sur tapis de course. Un instrument de mesure pouvait être utilisé par le participant, à chaque instant, afin d'indiquer son état émotionnel pendant sa course. La première semaine, les étudiants ont fait l'exercice en étant aléatoirement positionnés dans les conditions avec ou sans musique. La semaine d'après, avec les mêmes conditions horaires, le groupe a inversé les conditions d'utilisation musicale, afin que chaque participant fasse l'épreuve avec et sans musique. L'effort augmente de 2% chaque 2 minutes. La musique est arrêtée une fois le participant cesse l'effort. Les conclusions qui en ressortent sont les suivantes :

²⁰³ Aline Moussard, Françoise Rochette, Emmanuel Bigand, « La musique comme outil de stimulation cognitive » [PDF], in *Nec Plus, L'année psychologique*, vol. 22, n° 11, novembre 2006, pp. 499-542, <https://www.cairn.info/revue-l-annee-psychologique1-2012-3-page-499.htm>, consulté le 08/02/2020.

²⁰⁴ Francis Cousin, *op. cit.*, p. 8.

²⁰⁵ C. Baldari, D. Macone, V. Bonavolontà *et al.*, "Effects of music during exercise in different training status" [PDF], in *J. Sports med phys fitness*, 2010 ; 50 :281-87, Unit of exercise and sport sciences department of health sciences university of Rome « Foro Italico », Rome, Italie, https://www.researchgate.net/profile/Laura_Guidetti/publication/46273822_Effects_of_music_during_exercise_in_different_training_status/, consulté le 31/12/2020.

« - participation in moderate physical activity can reduce anxiety level; - listening to music during exercise may enhance the positive effect linked to participation in physical activity on state anxiety dimension in moderately fit subjects; - asynchronous music stimuli may prolong time to exhaustion in active subjects²⁰⁶. »

D 'autres études sont nécessaires, pour préciser l'influence de la musique sur la continuité de l'effort, en prenant en compte le choix musical et la charge de travail. Il semblerait que la musique prolongerait l'exercice physique chez les personnes actives, qui elles, ont besoin de références externes, pour améliorer leur performance. Les personnes entraînées prendraient plus en compte leur indice physiologique, et n'auraient pas besoin de la musique pour améliorer leur performance.

L'accompagnement musical en Triballens' (et en Dans'at) sera aussi un sujet d'étude, afin de constater cette influence entre la continuité de l'exercice et le type de musique utilisé.

Le second code musical, associé au Triballens', est celui d'une dynamique relaxante, insufflée par des musiques situées entre 90 et 110 battements par minute (bpm). Le bpm est défini par la vitesse d'exécution du tempo d'une musique. Le point de repère de la codification musicale choisie ici, est issu, je le rappelle, du monde du fitness dont l'origine est issue de l'aérobic, a été pensé par le docteur en médecine Kenneth H. Cooper²⁰⁷ en 1968. À la suite de ses problèmes de santé, il constate une amélioration de celle-ci en se soumettant à la pratique physique régulière. Après la possession de son doctorat en physiologie physique, il parvient à créer une méthode d'exercice physique favorable à l'amélioration des systèmes cardiaque, vasculaire et respiratoire. Ce n'est qu'en 1986 que le terme *Aerobics* fut publié dans le dictionnaire anglais d'Oxford. Son objectif était alors d'améliorer le système cardio-vasculaire de ses pratiquants, en utilisant des mouvements chorégraphiés et accompagnés musicalement. Depuis son introduction en France en 1980, plusieurs variantes sont répertoriées (activités cardiovasculaires pratiquées en salle) et appartiennent désormais au monde du fitness. Les principes et codes musicaux, exploités, restent les mêmes, seuls les rythmes musicaux demeurent plutôt associés aux types de mouvements liés à la discipline fitness alors pratiquée. Les pas se font en suivant le tempo musical, ce, afin que l'effort physique produit se superpose à la condition physique recherchée. Parmi les illustrations, la méthode *Step*, développée par Gin Miller en 1986, s'exécute avec une musique de 120 à 128 bpm, pour commencer. Ici, les pas

²⁰⁶ C. Baldari, D. Maccone, V. Bonavolontà et al., *op. cit.*, p. 6.

²⁰⁷ Kennedy H. Cooper, (2018), *The history of aerobics (50 years and still counting)*, Research quarterly for exercise and sport [PDF], B, 89 :2, 129-134, <https://doi.org/10.1080/02701367.2018.1452469>, consulté le 31/12/2020.

s'enchaînent à une vitesse qui assure l'endurance aérobique, exécutée modérément. Le passage de la même chorégraphie à 135 bpm va conséquemment nécessiter une vitesse d'exécution plus rapide. Pour suivre un rythme donné, les pulsations régulières seront alors prises comme repères, ce, afin de synchroniser les mouvements à réaliser sur le rythme.

Une étude menée par Jordan Navarro et al.²⁰⁸ s'intéresse à l'effet du tempo sur la conduite. Selon eux, « plus un individu a un niveau d'activation important, plus la quantité de ressources attentionnelles disponibles augmente²⁰⁹. » Dans cette condition, c'est par une musique préférée, qui est écoutée lors d'une tâche, telle que la conduite automobile, que le niveau d'activation s'améliore. Le tempo semble aussi être une condition qui pourrait agir sur le niveau d'activation selon la situation. D'autres études devraient confirmer l'influence du tempo sur l'objet d'étude de l'expérience de Jordan Navarro et al., concernant l'effet du tempo sur cette conduite automobile, tout en sachant que les effets restent multifactoriels. Les apports de cette recherche, pour l'objet d'étude en Triballens' et en Dans'at, résident dans l'utilisation du fond sonore, pour modifier l'*arousal* des élèves. Bien que la musique préférée par chaque pratiquant ne puisse être systématiquement proposée à chaque cours, c'est le style musical choisi (ambiance relaxante pour le Triballens' et ambiance dynamique pour la Dans'at) qui est appréciée par l'ensemble des pratiquants.

En Triballens', le choix musical sera effectué en lien avec la volonté de placer des mouvements lents qui nécessitent peu de focalisation sur les variations musicales. Ici la musique utilisée est, en général, répétitive sur laquelle sont réalisés des mouvements corporels aux enchaînements lents et contrôlés. L'objectif d'utiliser ce type de support musical est d'accompagner le pratiquant dans une ambiance d'apprentissage qui favorise une dynamique paisible.

Bien qu'il reste encore bien des études à mener à ce sujet, des travaux déjà effectués, Aline Moussard et al.²¹⁰ relèvent que le « taux de cortisone après un stress cesse d'augmenter en écoutant une musique relaxante ».

Les conditions de pratique du Triballens' permettent aux pratiquants d'agir sur le stress, en rassemblant les facteurs qui génèrent de l'apaisement face à une difficulté ou après une

²⁰⁸ Jordan Navarro, Mathieu Lesourd, François Osiurak et al., « Nos performances de conduite sont-elles sous l'influence du tempo de la musique que nous écoutons ? Une étude sur simulateur » [PDF], in *RTS Recherche transport sécurité*, IFSTTAR, 2016, Distractions au volant, 2015 (03-04), pp. 211-221, <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal.01670600>, consulté le 31/12/2020.

²⁰⁹ *Ibid.*, p. 4.

²¹⁰ Aline Moussard, Françoise Rochette, Emmanuel Bigand, « La musique comme outil de stimulation cognitive » [PDF], in *Nec Plus, L'année psychologique*, vol. 22, n° 11, novembre 2006, pp. 499-542, <https://www.cairn.info/revue-l-annee-psychologique1-2012-3-page-499.htm>, consulté le 08/02/2020, p. 7.

journée vécue comme stressante. La musique utilisée peut-être tirée du style *Chill out* ou de la *Lounge*, que nous avons déjà étudiés *en supra*. Le choix musical reste principalement basé sur l'ambiance à produire dans la relation musique – mouvement corporel. Lorsqu'un musicien est présent pendant le cours, c'est l'usage des instruments percussifs, tels que le tambour en métal zenko et le tambour en membrane qui sont priorisés. Ils apportent une sonorité vibratoire qui enveloppe le pratiquant de paisibilité dans sa recherche d'équilibre.

Le troisième code musical est la musique basée sur les hertz de type binaural. Cependant, les professionnels en la matière, pour la création des musiques, n'ont pu être mobilisés. Dans de nombreuses pratiques, notamment en musicothérapie, les musiques utilisées sont diverses et variées, et répondent aux préférences culturelles. Elles sont suggérées comme moyens et facteurs de rétablissement de la santé des patients.

Le dernier codage musical, en usage dans le Triballens' est celui porté par la mélodie du corps. Ici tout est cycle et coordination, nécessaires à l'emboîtement des mouvements se positionnant comme un enchevêtrement rythmique à trouver pour chaque vitesse d'exécution technique. Ainsi, lors du déplacement du ballon, les points d'appui du pratiquant varient en intensité, et sa réactivité sur le ballon conduit à la prise en compte du rythme d'exécution. Au début de chacun de ses mouvements, il se doit de le faire en recherchant cette rythmique. Selon le placement du corps, tout en tenant compte de l'énergie à générer pour produire le mouvement, le pratiquant cherche le rythme correspondant, celui qui lui permettra d'user des réajustements des plus efficaces.

En Dans'at, nous le savons désormais, les orientations musicales sont des plus rythmées. Elles impulsent au corps une dynamique stimulante. Les musiques choisies sont principalement du style *Afro house*, dans lesquelles les sonorités créent souvent un enjaillement²¹¹ chez les pratiquants. Cependant, pour mes perspectives à ce sujet, mes futures recherches concerneront notamment la création des strates de sonorités (voix, onomatopées, sonorités d'instruments percussifs), permettant de composer différents rythmes musicaux, selon le mixage réalisé dans chacune des couches sonores spécifiquement définies. Seront également pris en compte le tempo, la dynamique rythmique et d'autres éléments sonores encore, dont certains pourront, en fonction des besoins d'usage, être renforcés ou retirés. L'objectif est de créer des musiques adaptées aux exercices et aux codes chorégraphiques de la Dans'at.

²¹¹ Enjaillement est un substantif principalement utilisé en Côte d'Ivoire, et désigne une fête et autres manifestations publiques de joie. Ce mot n'est que très rarement utilisé en France, à travers l'expression « entendre les cris d'enjaillement ».

Dans cette discipline, le premier code musical utilisé est la rythmique des tambours. Plusieurs codes chorégraphiques y sont associés et dépendent de l'objectif à atteindre. Il importe aussi de relever que le tambour a cette particularité de pouvoir adapter le rythme, la vitesse et le style selon l'instant. En pratique, un enchaînement est d'abord appris sur un rythme lent puis, selon le degré d'acquisition de l'enchaînement, le percussionniste peut accélérer le rythme. Ce dernier demeure au service de l'apprentissage de l'initié. Je développerai davantage l'usage du tambour dans le chapitre consacré aux codes chorégraphiques, en *Dans'at*.

Pour le moment, notons par ailleurs que le code musical *dans'at* se traduit aussi par l'instrumentalisation du corps. Il s'agit particulièrement de l'imitation onomatopéique des motifs musicaux. Il en résulte une musique que je qualifie d'intentionnelle. Elle traduit l'énergie à mobiliser dans chaque mouvement exécuté par l'apprenant. Ici, les onomatopées, non préalablement écrites, se vivent et se ressentent. Les bruitages résultants, associés à la gestuelle opérée sur le moment par l'exécutant, viennent traduire un rythme métrique qui donne du volume à son mouvement, grâce à la consistance des expressions des onomatopées ainsi générées. L'annexe n°V3 met en lumière cette orientation musicale, instantanément créée en synchronie quasi-immédiate de l'ensemble des pratiquants qui la font alors. Ce procédé corrobore les propos de Judit Frigyesel²¹² qui, traitant les contextes d'exploration musicale, précise que les événements musicaux structurés selon un schéma d'imagination et de perception de cycles réguliers se nomme rythme métrique. Appliqué aux onomatopées, ce rythme ne s'entend plus, mais plutôt se vit et s'entend "de l'intérieur", ce qui permet à l'exécutant de pulser au mieux ses intentions. On y ajoutera le rythme agogique ou les événements musicaux rythmiques permettant diverses expressions émotionnelles et une diversité de dynamiques « par irrégularité du rythme à un niveau infime pour articuler le flux musical en fonction de sa métrique, de ses gestes et de ses phrases²¹³. » Ici, la représentation du mouvement devient musico-spatiale, tant la perception rythmique donne sens à la diversité énergétique produite. Par conséquent, le rythme musical et le corps ne font plus qu'un, ce, afin que l'harmonisation de leur champ d'action enrichisse les enchaînements et mouvements réalisés par le pratiquant. La musique peut ainsi être exploitée sous toutes ses formes.

Sur le plan pédagogique, avec l'évolution technologique actuelle et compte tenu du développement sociétal actuel, les ouvrages pédagogiques ne sauraient suffire pour la

²¹² Judith Frigyesi, « Transcription de la pulsation, de la métrique et du « rythme libre » [En ligne], traduction de Ramèche Goharian, in *Cahiers d'ethnomusicologie*, anciennement cahiers de musiques traditionnelles, 12/1999, Noter la musique, <http://ethnomusicologie.revues.org/677>, consulté le 05/03/2017.

²¹³ *Ibid.*, p 16.

transmission idéale, sur le long terme, des savoirs de disciplines *dans 'at et triballens'*. Il s'avère donc nécessaire de leur associer des documents et outils de nouvelles technologies C'est d'autant nécessaire que, comme le relève aussi Marie-Noëlle Heinrich²¹⁴, l'apparition de nouvelles technologies musicales laissent place à une création musicale plus diverses. Or en Dans'at autant qu'en Triballens' la musique est un outil essentiel. Aujourd'hui, l'œuvre musicale, notamment, devient dématérialisée et peut se répéter à la seconde près pour optimiser l'apprentissage. « L'ordinateur et les technologies contemporaines permettent de faire de la musique sans recours à une situation instrumentale²¹⁵. » L'ordinateur reproduit tous les instruments jusqu'à pouvoir composer un orchestre sans interaction humaine.

En Dans'at, par exemple, puisque les musiques sont choisies selon ce qu'elles évoquent physiquement et émotionnellement, l'incorporation musicale, dans cette pratique, modèle significativement la dynamique gestuelle, tout en permettant au pratiquant qui l'exécute de développer, en lui, diverses énergies motrices.

En se basant sur les recherches ethnomusicologiques de Simha Arom, sur la musique traditionnelle africaine, Marc Chemillier et al.²¹⁶ ont mis en exergue la contramétrie faite dans les musiques africaines et le jazz, qu'ils comparent avec la musique occidentale. En Occident, notent-ils, la pulsation est définie comme étant imaginaire (car non marquée dans la notation musicale) et basée sur la régularité d'un temps qui permet de suivre le rythme musical. Cette pulsation se subdivise en binaire (deux temps de cadence) ou ternaire (trois temps de cadence). Il apparaît également, qu'en Occident, les temps forts, d'une mesure simple, sont considérés comme étant les temps 1 et 3 d'une musique. Dans le jeu musical, les tapes des mains peuvent donc s'y superposer pour souligner ces temps forts. Pourtant, en jazz, ce sont les temps 2 et 4, des mêmes simples binaires ou ternaires, qui sont marqués par les battements de mains, alors qu'ils sont considérés comme étant les temps faibles. De ces comparaisons, il ressort une notion intéressante, qui est que les musiques traditionnelles africaines, ainsi que le jazz, sont souvent associées aux danses qui les accompagnent. En conséquence, les battements de mains sont ici pensés par le biais du corps ; ce n'est donc pas là d'un rythme musical entendu comme désolidarisé de sa danse. Aussi les auteurs sont-ils parvenus à la déduction que « [...] L'écoute des musiques africaine et afro-américaine implique un engagement du corps,

²¹⁴ Marie-Noëlle Heinrich, « Création musicale et nouvelles technologies : quelle rencontre possible ? », [PDF], in *Quaderni*, n° 48, Automne 2002, Le risque : les choix technopolitiques, pp. 41-51, http://www.persee.fr/doc/quad_0987-1381_2002_num_48_1_1739, consulté le 06/02/2020.

²¹⁵ *Op. cit.*, p. 9.

²¹⁶ Marc Chemillier et al., « La contramétrie dans les musiques traditionnelles africaines et son rapport au jazz » [PDF], in *Anthropologie et sociétés, Ethnomusicologie et anthropologie de la musique : une question de perspective*, vol. 38, n° 1, 2014, pp. 105-135, <https://id.erudit.org/iderudit/1025811ar>, consulté le 10/02/2020.

beaucoup plus important que l'écoute de la musique occidentale classique, ce qui se manifeste entre autres dans la danse. »

La perception que j'ai de la musique, en particulier celle utilisée pour les disciplines Dans'at et Triballens' est fondée davantage sur cette considération de l'alliance musique-corps-ressenti physique et mental. Voilà, entre autres, pourquoi les choix musicaux associés à ces deux disciplines sont pensés dans le lien corps et esprit. La Dans'at, se fonde sur les musiques dont les expressions influent significativement autant sur le corporel que sur le mental, d'une part, et de l'autre s'appuyer sur des créations musicales nouvelles dont les pulsations et les rythmes, peuvent servir même dans les futures chorégraphies. Ces dernières permettront le développement de ces deux disciplines sur le long terme dans le temps.

Sur le lien corps et musique, je partage le point de vue de Catherine Harrison-Boisvert²¹⁷ qui traite de cette corporéité du son associée à la *Capoeira* en tant que pratique alliant étroitement à la fois le facteur martial (et donc corporel) et musical. Selon Harrison-Boisvert, il est pertinent de placer le corps au cœur de l'étude des pratiques musicales (qui sont la plupart du temps aussi des pratiques chorégraphiques). Cette prise en compte de la corporéité ne doit en aucune manière s'opposer à celle de l'objet sonore. Puisque le son est une expérience tout aussi corporelle que la danse (ou l'art martial, la *Capoeira* en l'occurrence). Aussi un modèle ancré dans la corporéité devrait-il permettre la prise en compte de ces deux dimensions, en favorisant le lien entre elles, et considérant leur interdépendance. Concernant l'ajustement des gestes associés au fond sonore, c'est l'ambiance, produite au travers de chaque rythme, qui prime, et non le fait d'associer un mouvement à chaque période de la musique qui fait sens.

L'espace où évoluent les pratiquants est constitué à l'aide des corps qui s'alignent en cercle, la *roda* (ronde formée pour évoluer à l'intérieur). Puis, deux personnes se placent au milieu du cercle ainsi formé, pour commencer leurs échanges martiaux, dont les techniques sont ponctuées par le rythme sonore spécifique. Sur la base de toutes ces considérations, Catherine Harrison-Boisvert estime que « le corps du capoeiriste constitue à lui seul l'espace relationnel par excellence²¹⁸. » Les codes musicaux, alors exploités, sont spécifiques à chaque exercice, l'espace corporel étant, lui, nourrit par l'ambiance musicale qui l'accompagne. Cet exemple de corporéité explicite le processus similaire régissant l'utilisation des temps musicaux dans la Dans'at et le Triballens'.

²¹⁷ Harrison-Boisvert, Catherine, « Les espaces corporels de la capoeira », in *Quand la musique prend corps*, *op. cit.*, pp. 203-214.

²¹⁸ *Ibid.*, p. 210.

Dans ces instants de face à face, où les pratiquants s'expriment librement, l'objectif est de parvenir à la fameuse création du rythme corporel, permettant au pratiquant de maintenir une dynamique adéquate de spontanéité et de lâcher-prise. Dans ce contexte, le support musical ne reste qu'un accompagnement avec lequel le pratiquant devra réaliser des mouvements amples, fluides, dynamiques, en essayant d'occuper, au maximum, l'espace nécessaire dans l'exécution de chaque mouvement.

En guise d'exemple, un exercice au sein duquel l'élève réalise un enchaînement spontané de 16 temps (au moins). Son exercice sera suivi par la personne se trouvant en face de lui, et qui va l'observer pendant son exercice. Elle pourra d'abord lui dire s'il dispose ou non de la marge nécessaire, pour aller encore plus loin dans son expression. Si l'index de l'observateur pointe vers le haut, l'exécutant comprendra qu'il lui est possible d'aller encore plus loin dans l'expression, entreprise, de soi. Si la main de l'observateur fait un déplacement de gauche à droite (ou inversement), cela signifiera qu'il estime, par rapport à ce qu'il voit, que l'exécutant est suffisamment rempli d'expression de soi. Au départ, n'importe quelle musique peut être choisie pour cet exercice. La première étape consiste à bouger le buste en suivant le tempo de la musique. Une fois fait, un décompte par onomatopée est réalisé par l'accompagnateur, afin que tout le groupe démarre ensemble. Ensuite, selon les orientations proposées par l'observateur, chaque duo évolue à son rythme jusqu'à changer de duo, au bout de trois minutes d'exercice.

Une partie du corps suit le rythme donné par un instrument entendu dans la musique. Il s'en suit un deuxième mouvement ou geste du corps, qui s'associe au deuxième rythme entendu, et ce, ainsi de suite. L'objectif de cet exercice est de permettre au pratiquant d'être capable de percevoir, en les distinguant, les sonorités des instruments, ainsi que les silences alternants, pour pouvoir adapter ses mouvements et gestes en synchronie avec la musique entendue. Dans ce cas, le choix est porté sur des musiques qui ont une introduction instrumentale progressive.

Dans leurs cahiers pédagogiques, pour la formation musicale des danseurs, les orientations d'exercices proposés, en décembre 2000, par Henriette Canac et al.²¹⁹, témoignent de la prise en compte et de l'intérêt portés sur l'incorporité musicale. Les auteurs suggèrent que les danseurs puissent avoir des cours de musique spécifiques et utiles à la compréhension musicale. Cela permettrait de mieux concevoir la dynamique des mouvements et leur

²¹⁹ Canac Henriette, Laurence Commandeur, Jocelyne Dubois et al., « La formation musicale des danseurs » [PDF], in *Cahiers de la pédagogie*, décembre 2000, Centre National de la danse, Département du développement de la culture chorégraphique, 33 p., <https://docplayer.fr/11874479-La-formation-musicale-des-danseurs.html>, consulté le 17/02/2020.

association aux rythmes. Le contenu desdits cahiers pédagogiques est fondé sur la danse contemporaine utilisant la musique occidentale.

Notons toutefois, qu'en Dans'at, je m'en suis inspirée dans les objectifs poursuivis et la nature des exercices proposés parallèlement, dont les gestes et mouvements expressifs, des pratiquants, doivent être en parfaite synchronie avec la musique les accompagnant.

Dans leur conclusion, Henriette Canac et al. rappellent les directions de l'attention humaine, à prendre en compte, et à développer favorablement dans les enseignements de danse. Il s'agit des perceptions d'ordre kinesthésique, auditif et visuel. Inciter l'émergence de ces perceptions, en les pratiquant, permettrait de mieux associer le son qu'il perçoit lors de la réalisation de ses mouvements. Différents exercices types sont alors proposés, et grâce à la musique appropriée les accompagnant, les perceptions du pratiquant sont entraînées, conscientisées et mieux appliqués pendant la réalisation de ses différents enchaînements. Il en est ainsi, par exemple, lorsqu'on associe le son musical au mouvement corporel. Cette association passerait par le fait de mouvoir le corps en synchronie avec le rythme musical, pour lui permettre de passer de la contraction à la décontraction, de la continuité à la discontinuité et des instants de face à face possibles entre pratiquants. Le pratiquant passe de l'espace intérieur, qui part du centre du corps (le buste), à l'espace périphérique qui est atteint par les extrémités du corps (celles des membres). La complexité des schèmes moteurs se structure avec le niveau de maîtrise des temps musicaux et les actes prémoteurs qui organisent le tonus musculaire. La mémorisation de l'enchaînement se fait aussi par le développement de l'écoute intérieure, de la mémorisation de la séquence musicale ou en produisant des onomatopées associées aux mouvements. La musique prend sens dans la correspondance avec les différents mouvements effectués.

En Dans'at, l'apprentissage de l'écoute musicale (musique mixte, celle avec paroles et celle instrumentale) serait un moyen de mieux développer le rythme et l'énergie du mouvement corporel. Dans la discipline *dans'at*, les onomatopées constituent une musique instantanément créée et qui se vit intérieurement. Elles laissent entrevoir des ouvertures d'expression dont les intentions, telles que faire de grands mouvements dans son espace d'exécution, sont plus visibles. La vidéo n°V5, *Apprentissage d'une chorégraphie avec onomatopées*, en annexe sur la clé usb, montre une séquence d'exercice chorégraphique effectuée le 26 février 2020, à Cayenne. Dedans, chaque mouvement du début est répété avec une onomatopée associée. Ensuite, la mélodie se créant de façon synchronisée, va être chantée de l'intérieur, d'où les premiers effets sont ressentis par le pratiquant.

La dernière partie de l'exercice, non visible sur la vidéo, montre la résultante de ce cheminement, par le biais duquel chaque personne s'approprie l'expression de son onomatopée, ainsi chantée intérieurement, afin de la retranscrire, en quelque sorte, dans ses mouvements.

À ce propos, pour que les pratiquants parviennent à bien percevoir les éléments musicaux des instruments, qui leur sont nécessaires, Henriette Canac et al. proposent que soit mémorisé « [...] un thème mélodique et [qui soit chanté] en dansant un enchaînement simple. Puis danser en écoutant intérieurement la mélodie mémorisée²²⁰. » Le chant intérieur est donc une composante musicale essentielle, qui implique la prise en compte de la dimension musicale (temps, silence, sonorités instrumentales, etc.), se trouvant dans la création chorégraphique.

Les constructions chorégraphiques des apprenants donnent lieu à des enchaînements à différentes vitesses d'exécution (cf. vidéo n°V32, *Dans'at duos créations*). Ces différents exercices, et d'autres qui sont proposés dans les cahiers pédagogiques justifient la richesse de la prise en compte de la musique, du rythme et du son dans les mouvements en Dans'at. Les codes musicaux développés ici ne sont pas que ceux qui sont entendus lors de la diffusion d'une musique. C'est aussi la musique intérieure qui s'y crée et qui est improvisée par le pratiquant, pour mieux se repérer dans l'expression de son rythme, dans la réalisation du cycle de ses exercices et dans l'espace exploité. Ceci corrobore les propos de Benoît Lesage qui déclare que « le rythme est donc un moteur de soi, qui situe le sujet dans le temps, tisse le lien entre ouverture et fermeture, entre aller vers et revenir, et l'ouvre à la spatialité²²¹. »

Notons par ailleurs que posséder son espace est un investissement de soi qui est travaillé lors de la structuration chorégraphique. J'en aborde le propos dans le prochain chapitre. Toutefois, il importe de souligner ici que, dans la pratique de la Dans'at, notamment, la musique et la danse semblent avoir un rapport psychosocial et psychoculturel assez lié et complémentaire. Sur le plan musical, un instrument a souvent une histoire symbolique dans le pays, la région où il émerge. Cependant, les reproductions et les imitations instrumentales que l'on peut en faire ailleurs conduisent à des variantes, qui peuvent perdre de leur symbolique originelle, certains étant davantage voués à une large commercialisation, et perdant ainsi l'appropriation corporelle qui leur était initialement associée. C'est le cas pour le *Steel-drum* (« idophone mélodique²²² » originaire de Trinidad et Tobago. Cet instrument de percussion a

²²⁰ Canac Henriette, Laurence Commandeur, Jocelyne Dubois et al. *op.cit.*, p. 15.

²²¹ Benoît Lesage, *La danse dans le processus thérapeutique, Fondements, outils et clinique en danse-thérapie* [Version Édition Kindle], Toulouse, Éditions Erès, 2015, n.p., niveau de lecture 448 sur 6998.

²²² Le groupe jouant le Steel-drum est nommé les Steel-Band comportant des diamètres différents. L'instrument fait partie de la tradition de Trinidad et Tobago et ne peut être reproduit ailleurs comme une nouvelle création. <https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Steel-drum>, consulté le 23/02/2020. Ce tambour d'acier a plusieurs

connu de dérivés (Steelpan, Zenko, entre autres) qui ont été davantage médiatisés par les Occidentaux. Le Steel-drum, apparu en 1930, a été banni par la loi coloniale britannique à Trinitad et Tobago. C'est grâce à Ellie Manette (1927-2018) que l'instrument a pu être reconstitué et modernisé vers 1951²²³. Voici ce qu'elle en dit :

“The steel band is derived from the Trinidadian tamboo bamboo band, an ensemble consisting of different sized pieces of bamboo that were struck together or stamped on the ground during Carnival street possessions. During the 1930s members of these ensembles began beating on metal containers and other objects and by around 1940 a few of the band in Port of Spain had discarded their bamboo altogether. Soon it was discovered that the bottoms of the containers could be pounded into different shapes to produce musical stones when struck with sticks. A period of great experimentation followed and the early steelband began to take form²²⁴.”

En Triballens', la majorité des instruments, tels que le Zenko, qui y sont associés, sont choisis pour leur sonorité relaxante. Les dérivés, Steelpan et Zenko, font désormais partie de la gamme des pans. L'écoute du Zenko met beaucoup de pratiquants dans des conditions optimales de concentration et de calme intérieur (cf. annexe vidéo n° V18, *le zenko au Triballens'*). Tels sont les cas du Zenko et du Steeldrum qui présentent des modèles très variés, se jouant avec les doigts ou avec des mailloches (bagues avec des embouts rembourrés souples). Dans le Triballens', l'échelle musicale pentatonique, qu'offre le Zenko « Do, Ré, Mi, Sol et La²²⁵. », est très appréciée par les pratiquants.

En somme, les codes musicaux viennent appuyer les logiques d'action physique et mentale des mouvements et aspects chorégraphiques *dans'at* et *triballens'*. Ici, la musique s'entend, se ressent, se vit intérieurement, et sa transcription se fait en danse, particulièrement en Dans'at. Pour le reste, la musique constitue en outre, pour les pratiquants, un outil accompagnant la sérénité dans la gestion des difficultés, de l'accueil des émotions et de

dénominations. : appelé Steel-pan, on le nomme, aux Antilles, Steel-Band, même lorsqu'il n'est joué que par une seule personne.

²²³ Pour davantage d'explicitation, voir les vidéos associées au site en ligne de Tom Schnabel, "The Joyful and Riotous Steel Drum", in *Music news, Rythm planet*, Sep. 11, 2018, <https://www.kcrw.com/music/articles/the-joyful-and-riotous-steel-drum>, consulté le 23/02/2020. Ce tambour d'acier a plusieurs dénominations. : appelé Steel-pan, on le nomme, aux Antilles, Steel-Band, même lorsqu'il n'est joué que par une seule personne., consulté le 23/02/2020.

²²⁴ Stephen Stuempfle, *The Steelband movement : the forging of a national art in Trinidad and Tobago* [En ligne], Éditions University of Pennsylvania Press, Philadelphia, 1996, https://books.google.com/books?hl=fr&lr=&id=aG2p6Adax0QC&oi=fnd&pg=PR8&dq=steel+band+history&ots=U_6BLmeAIU&sig=bwdPVhIfQ3_ljV8Cyn1eNDnRifQ, consulté le 01/01/2020.

²²⁵ Article présentant les différents Steel-drum commercialisés par le site Amazon. Cf., Le Steel tongue drum, des sonorités relaxantes pour un succès grandissant, <https://www.solfege.org/le-steel-tongue-drum-des-sonorites-relaxantes-pour-un-succes-grandissant/>, consulté le 23/02/2020.

l'ancrage de leurs stratégies performantes, surtout en Triballens'. À travers la construction musicale associée, la dynamique corporelle est explorée de l'intérieur vers l'extérieur et inversement. Les codes chorégraphiques ont alors été pensés dans ce sens, afin de mieux organiser la structuration pédagogique autour de la santé physique et mentale. Le point de raccord est, rappelons-le, celui de l'optimisation du potentiel humain par le mouvement (interne des pensées et externe des comportements).

CHAPITRE 4 L'homme, le Triballens', la Dans'at et les codes chorégraphiques

Dans le monde de la danse, les techniques sont diverses et propres à chaque style. Les appellations sont différentes tant leur gestuelle crée des dynamiques et intentions différentes. Certaines danses se font en individuel, d'autres en duo et d'autres encore, en groupe. Selon José Gil, la chorégraphie est « un ensemble de mouvements corporels qui possède un nexus, c'est-à-dire une logique de mouvement propre²²⁶. » Le nexus relève du mouvement dansé qui se construit de mouvements délibérés. Même s'il y a lieu d'improvisation, le mouvement du geste corporel devient une série de gestuelles qui s'harmonisent à une autre série, qui elle, dépend de la musique. Si les deux séries demeurent distinctes, l'une ne racontant pas forcément l'autre, et pourtant, un point de connexion intensifie lesdites séries, par synchronisation rythmique, afin que le flux énergétique soit possible chez le pratiquant.

Le geste dansé prend sens dans l'inconscient du danseur, et l'unité du corps et de la pensée, qui s'y produit, est le plan d'immanence rendu visible par l'expression du corps. Par ce truchement, la danse agit sur la conscience, de l'intérieur du corps, afin que chaque geste soit rempli de cette conscience du corps dans sa force, sa direction et son énergie. Les phases de répétition et d'automatismes rendent alors cette conscience plus perceptible dans le corps entier. À ce sujet, les propos de José Gil, s'appuyant sur les expériences des chorégraphes Merce Cunningham et Steve Paxton, relatent que Merce Cunningham réalise souvent ses actes chorégraphiques en partant de son expérimentation pour valider l'enchaînement. Sa conception du mouvement se définit comme étant un flux énergétique fluide à rechercher par le chorégraphe. Steve Paxton traduit la conscience de l'intérieur du corps par la *small dance*. C'est la conscience des mouvements microscopiques qui s'exercent en soi dans la posture telle que la position debout. En danse contemporaine, les exercices tels que le tête-à-tête – danse improvisée à deux en maintenant le contact par la tête – intensifient cette conscience de l'intérieur. Cette réflexion porte autant sur les danses contemporaines que sur les danses rituelles ou thérapeutiques des sociétés qu'il nomme exotiques où les séries, qui semblent indépendantes les unes des autres, se croisent pour créer un sens.

²²⁶ José Gil, « La danse, le corps, 'inconscient » [En ligne], in *Terrain : Anthropologie et sciences humaines*, n° 35, septembre 2000, mis en ligne le 08 mars 2007, <http://journals.openedition.org/terrain/1075>, consulté le 10/06/2020.

De cette analyse, il ressort que l'intention engage le mouvement, et son sens remplit la conscience du corps du danseur. Savoir quels placements du corps et intentions produisent quels gestes est une base de conscience de son corps qui s'étend au-delà de toute transcription du mouvement. En corollaire, les enchaînements créent des chorégraphies qui ne peuvent se dissocier en séquences techniques, car elles s'imbriquent pour constituer une unité. Les transitions entre chaque mouvement sont aussi des instants dansés, où la conscience des mouvements internes remplit de sens chaque geste dansé. À ce propos, José Gil explicite que :

« [...] avoir conscience des mouvements internes produit deux effets : la conscience amplifie l'échelle du mouvement, le danseur ressentant sa direction, sa vitesse et son énergie comme s'il s'agissait de mouvements macroscopiques; et la conscience elle-même change, cessant de se tenir à l'extérieur de son objet pour le pénétrer, l'épouser, s'en imprégner : la conscience devient conscience du corps, ses mouvements, en tant que mouvements de conscience, acquièrent les caractéristiques des mouvements corporels²²⁷. »

Cette conscience du corps permet le passage du mouvement au geste où tout est ressenti et interprété selon le vécu culturel de la personne. Christine Roquet²²⁸ définit ce mouvement comme un enchaînement d'actions motrices globales du corps, alors que le geste, lui, s'associe au déplacement d'un segment en y intégrant un sens codé par des signes. Selon elle, le geste s'associe d'un regard, d'une mimique, d'une attitude, dont le pré-mouvement alimente toutes les dimensions affectives et projectives humaines. L'histoire de la chorégraphie en France et en Europe reste fortement influencée par la découverte de l'autre, dans sa pratique corporelle singulière. Lors du colloque sur le *Métissage des pratiques artistiques*, Anne Décoret-Ahiha²²⁹ en fait une analyse. Elle relatait que depuis les années 1990, les financeurs publics ont encouragé le croisement des cultures. En amont, durant les quarante premières années du XX^e siècle, d'autres formes culturelles de danse ont été chorégraphiées dans la danse moderne occidentale. Par ailleurs, le management des troupes dites exotiques s'est alors développé dans un but lucratif, dont le bénéfice économique était avenant.

²²⁷ *Op.cit.* paragraphe 74.

²²⁸ Christine Roquet, « Du mouvement au geste. Penser entre musique et danse » [En ligne], in *Filigrane*, Musique, esthétique, sciences, société, Numéros de la revue, *Gestes et mouvements à l'œuvre : une question danse-musique, XX^e-XXI^e siècles, Distinctions et transferts*, mis à jour le : 05/05/2017, <https://revues.mshparisnord.fr:443/filigrane/index.php> , consulté le 17/01/2020.

²²⁹ Anne Décoret-Ahiha, « Réinventer les danses exotiques : création et récréation des danses d'ailleurs au début du XX^e siècle » [PDF], in *L'expérience métisse : musée du Quai Branly*, actes de colloques sous la direction de Serge Gurzinski, 2-3 avril 2004, pp. 120- 132, <http://www.sismus.org/museums/report/Francia/Quai%20Branly/2004.pdf#page=120>, consulté le 14/06/2020.

Les différents voyages et les rencontres donnant lieu à des représentations se sont mêlés des pratiques occidentalisées, rendant le langage chorégraphié des danseurs, entre autres, japonais, indiens, amérindiens et iraniens proches des techniques occidentales. « C'est à partir du milieu du XX^e siècle, qu'en France et en Europe, eurent lieu, les premières représentations de formes de danses extra-européennes²³⁰. » Les exhibitions ethnologiques, les expositions universelles et coloniales ont permis à un vaste public de découvrir des danses venues d'Afrique, d'Asie et d'Orient. Les chorégraphes occidentaux se sont dès lors appropriés les techniques en vue de les modifier et les rendre "acceptables" aux danses de salon. Par volonté de se faire accepter, les danses issues d'autres cultures ont été dénuées d'authenticité, afin de répondre aux scènes occidentales.

Dans ce processus, l'orchestration authentique originellement imposante, par exemple, pouvait laisser place à une orchestration occidentale, afin de parer au manque de moyens financiers, ce, pour limiter le coût des déplacements de l'effectif total. Une émergence des créations de danses dites exotiques, issues d'idées stéréotypées et de sources visuelles émanant d'un caractère apocryphe des occidentaux, se sont aussi répandues mondialement. Cette réappropriation culturelle, dénuée de son sens premier, a été ainsi institutionnalisée, codifiée et remaniée au travers de la vision occidentale pour en faire acte d'appartenance à un style de danse pour les occidentaux. Cela a constitué de nouveaux savoirs dansants, dont la source provient de ces danses dites exotiques. À ce propos, Anne Décoret-Ahiha indique que :

« Celles-ci [les danses exotiques] constituaient des objets de pouvoir que la corporation entendait seule détenir et transmettre. Elle procède ainsi à une codification des pas et des figures, supprimant la part d'improvisation qui les caractérisaient [tout en transformant] ce qui était alors considéré comme l'expression d'une sauvagerie bestiale en un produit civilisé, de débarrasser les mouvements de leurs aspects excentriques ou trop suggestifs pour en faire danses mondaines. »

Cette analyse rend évident le métissage gestuel issu des pratiques corporelles diverses. L'authenticité et la symbolique gestuelle des cultures non-occidentales se retrouvent dénuées de sens, pour satisfaire une pratique gestuelle artistique et innovante en Occident. Ce sont ces danses métissées qui se retrouvent valorisées, aux dépens de la visibilité des autres danses non-occidentales, dont les idées en sont issues.

²³⁰ Christine Roquet, *op. cit.*, p. 121.

Au XXI^e siècle, l'impact de cette histoire dans les pratiques corporelles obéit encore à une classification similaire. Les danses telles que la danse classique, la danse contemporaine et le modern jazz sont celles étudiées et enseignées dans les fédérations de danse. Tous les autres styles de danse sont nommés "autres styles", et les danses dites afro, celles classées d'urbaines (le hip-hop, les danses issues de la rue notamment) peinent à se faire reconnaître. Aujourd'hui, à tort ou à raison, consciemment ou inconsciemment, on catégorise telle ou telle pratique à travers le choix et les orientations d'une élite occidentale. La Guyane, par exemple, est riche de pratiques corporelles traditionnelles plurielles s'enchevêtrant avec les pratiques occidentales qui la traversent. Il en est de même des Antilles. Cette distinction dans la reconnaissance des pratiques conduit à une subdivision de valeurs et de représentations qui induit, à tort probablement, un sentiment d'élévation sociale lorsqu'on adopte des pratiques occidentales et une dévalorisation pour la cooptation des pratiques traditionnelles. La Dans'at se retrouve dans cet entremêlement où, les codes chorégraphiques de base appris au travers de mes formations et pratiques (Gwo ka, danse africaine, fitness) sont présents en partie dans le mode de transmission adoptée. La Dans'at est une pratique qui se vit, se ressent et que l'on exprime par voie orale tout en y associant un cadre de transmission académique du système occidental.

De façon générale, danser c'est, entre autres, traduire des repères et ressentis musicaux, en les extériorisant, exprimées, par des mouvements adaptés, des rythmiques intérieures, dont la gestualité donne vie à l'émotion et au ressenti traversé par le danseur. Quel que soit le niveau d'expertise dans une danse donnée, le flux énergétique, rendu visible par le geste, s'appuie sur la qualité de connexion du danseur, entre sa pensée et son corps. Dans ce processus, la technique délimite la spécificité du style de la danse exécutée, alors que l'intériorité sous-jacente et pouvant s'y exprimer demeure illimitée et transversale à tous les styles. Ainsi, par exemple, quand un enfant danse, sans technique particulière, il est appréciable de constater la profondeur de son ressenti qui s'aligne à l'expressivité symbolique de ses gestes dansés en harmonie avec la musique. Par ailleurs, l'espace de la danse incarne des univers symboliques, des représentations de la nature et des faits de société, mais aussi des rituels et des transmissions codés du sacré livré par le cosmos, ainsi que la nature et les énergies, selon la culture associée. Lors de son étude sur le lien entre les cultures chinoises, subsahariennes et Noires Marrons, Apollinaire Anakesa en examine cette similitude²³¹. Il met en avant la volonté de sociétés, ayant

²³¹ Apollinaire Anakesa Kululuka, « Musique, nature et homme : singulière « culture » dans les sociétés de tradition orale » [PDF], in *Egle Barone-Visigalli & Ann Roosevelt, en collaboration avec Gérard Police (dir.), Amaz'hommes Sciences de l'Homme et sciences de la Nature en Amazonie*, Matoury, Ibis Rouge, 2010, pp. 271-286, <https://hal.univ-antilles.fr/hal-01968124>, consulté le 23/02/2020.

une tradition orale, de rester en harmonie avec la nature, le cosmos et la dynamique de l'univers. Dans la culture chinoise, par exemple, la musique fait partie de la dimension qui unit l'homme au cosmos. Les matériaux des instruments créés par l'homme sont issus de la nature. Ceux-ci sont pensés dans le respect des saisons, de la nature et des timbres divers. Le son produit représente les énergies et il se matérialise au travers de la voix humaine ou de l'instrument. De cette conception chinoise, il en résulte que :

« [...] dans l'homme, cette substance énergétique sonore [l'art des sons] devient vibration du cœur. L'homme la perçoit, la sculpte, en l'organisant dans le temps et dans l'espace, à partir de règles musicales et extra-musicales bien spécifiques²³². »

En Dans'at, cette expression du son se produit au travers des pulsations guidant les gestuelles reproduites par les mouvements, d'avant en arrière, du haut du buste du pratiquant. C'est la première partie du corps qui commence à se caler sur le rythme musical. Symboliquement, les pulsations musicales s'associent à la voie du cœur, qui reçoit et renvoie l'énergie de vie au reste du corps. En quelque sorte, la Dans'at met en branle les relations des pulsations sonores musicales et l'impulsion du corps, ce, de l'intérieur vers l'extérieur, en veillant à ce que le mouvement sous-jacent soit lié à une intention qui densifie l'expression de soi. Cette capacité à pouvoir modifier la dynamique sonore musicale, en agissant sur les comportements du corps, développe une aptitude du pratiquant à initier le changement, en partant de soi. Dans sa mise en mouvements du corps, la chorégraphie est alors pensée comme une construction progressive dans le changement d'attitude envers soi, ce qui facilite, chez lui, la concrétisation de cette représentation. Le point de départ est la façon de mobiliser l'énergie sous-jacente, afin d'obtenir un résultat escompté.

Quant aux Yin et Yang, de la philosophie chinoise, ils représentent les forces opposées et inséparables, car complémentaires, et dont chaque part de la force opposée existe en l'autre. Ce principe fondamental favorise la recherche et le maintien de l'équilibre. C'est là un principe majeur exploité dans la conception autant que dans la pratique du Triballens'. Dans la quête et cet éprouvé de l'équilibre, le Triballens' traite de l'utilisation de deux énergies opposées (contraction/relâchement, contrôle/lâcher-prise, accélérer / ralentir, etc.). Il en ressort un troisième point produisant l'équilibre par la qualité d'ancrage entre les deux énergies. Par exemple, la contraction et le relâchement musculaires sont entremêlées, et le fameux point d'équilibre est à trouver à chaque instant sur le ballon. Il en est de même pour chaque dualité

²³² Apollinaire Anakesa Kululuka, *op.cit.*, p. 3.

où, finalement, le point d'équilibre en constitue une trinité. Ce n'est pas l'un et l'autre, ni l'un ou l'autre, mais bien l'un avec l'autre. Dans cette même condition d'inséparabilité des phénomènes contraires, chaque énergie a son niveau de matérialisation. Les forces s'opposent et s'agencent, afin de créer ce nouvel équilibre. À ce sujet, Anakesa Kululuka, relevant la richesse musicale subsaharienne, qui reste aussi indissociable de la société qui l'a créée, indique aussi que les Subsahariens « articulent leur art des sons dans un riche cadre culturel, régi par des règles et des principes, physiques et métaphysiques, omniprésents dans la conception et la pratique de la musique²³³. » Il relate que dans la culture subsaharienne, la musique et la danse s'interpénètrent et même se confondent. L'instrument musical, issu et créé avec des matériaux de la nature, est considéré comme un « être culturel ». Les musiques et danses, qui en résultent, ont des orientations symboliques spécifiques. Elles accompagnent les tâches quotidiennes tout comme celles qui s'utilisent dans les rituels de la vie, de la mort et de la connexion avec les divinités. Le professeur Anakesa établit également une corrélation entre la richesse musicale de la tradition orale chinoise et d'une musique spécifique en Guyane. C'est celle des Noirs Marrons, nommés *Bushinengé*, mais aussi *Busikondé Sama*, dans laquelle le fait musical est majeur et son expression quotidiennement omniprésente. Leur culture est d'essence africaine, mais reste influencée par les sociétés autres qui les ont traversées (notamment par cultures et langues occidentales). Chez eux, la musique et la danse se tissent dans les liens physiques et métaphysiques, ritualisant le rapport aux divinités, au sacré, autant qu'à la nature et au cosmos. Bien que les Noirs Marrons soient subdivisés en six ethnies, leurs pratiques de la musique et de la danse sont similaires aux pratiques africaines, ayant la même profondeur et valorisant aussi bien le physique que le mental humains.

En Dans'at et en Triballens', et sur ce modèle, les codes chorégraphiques sont élaborés au travers de la santé physique et mentale qui, toutefois, reste enracinée des conceptions à la fois africaines, orientales et occidentales. La mise en forme en est spécifique et permet une progression personnelle développant le potentiel physique et mental de chacun. La part émotionnelle, qui entre en jeu dans les situations jugées difficiles ou stressantes, est aussi prise en compte comme une qualité d'accueil des messages émotionnels, réalisés au travers des gestes spécifiques. Sur la gestuelle, Christine Roquet note que :

²³³ Apollinaire Anakesa Kululuka, *op.cit.*, p. 8.

« Le geste est pensé [...] comme un évènement qui engage certes un mouvement dessiné par un corps humain [...] mais un mouvement aussi et toujours coloré par un fond(s) (une réserve, un potentiel) posturo-tonico-émotionnel non conscient, mettant en jeu la fonction imaginaire proprement humaine et s'élaborant dans l'inter corporéité²³⁴. »

Pour les humains, mettre en conscience les aspects internes de ses perceptions donne lieu à des chorégraphies dont le sens engage l'intériorité de chacun. Dans la pratique du Triballens' et de la Dans'at, l'accent est mis sur l'appréciation artistique satisfaisant le plaisir lié à la gestuelle corrélant avec la rythmique musicale. Ici, l'objet d'étude est orienté vers la mise en mouvement des trois plans et orientations²³⁵, en vue d'optimiser le potentiel physique et mental du pratiquant, ce, selon son contexte de vie. La santé en est l'axe majeur.

En Triballens', différents styles de pratique avec le ballon sont répertoriés et enrichissent la dynamique physique du pratiquant. En Dans'at, tous les codes chorégraphiques viennent questionner l'implication gestuelle et mentale, mais aussi émotionnelle du pratiquant. Comme vu dans le préambule, la porte d'entrée des pratiques dans'at et triballens' reste l'identification des blocages, obstacles, peurs ou difficultés des apprenants. Par ailleurs, les chorégraphies qui s'y développent sont multifactorielles et dépendent de l'orientation souhaitée par le pratiquant (loisir, cheminement intérieur ou physique). Dans le cadre de la santé physique et mentale, l'orientation que je suggère au sein de mes créations, est celle de la mise en place du cheminement physique, mental et émotionnel du pratiquant.

Le premier axe chorégraphique du Triballens' est le champ technique. Il comporte les mouvements en fixation, en déplacement, en passage, en saut et en escalade. La vidéo n°V45, *les différentes étapes en Triballens'*, illustre toutes ces étapes (à part l'escalade). Elles ont été présentées au public lors d'un spectacle de fin d'année de l'association ADSMov', le 16 juin 2019, à Matoury, en Guyane. Le Triballens' devient ainsi un entraînement pratique qui exerce le corps, le mental et les émotions à s'adapter aux difficultés et aux déséquilibres de la vie. Le jeu de déséquilibre sous-jacent passe par un apprentissage où la partie visible produite par le corps n'est qu'une conséquence d'un ensemble de processus internes. Dans ce cheminement, les pratiquants apprennent à mobiliser leurs ressources, à croire en leur potentiel et à leur

²³⁴ Christine Roquet, « Du mouvement au geste. Penser entre musique et danse » [En ligne], in *Filigrane, Musique, esthétique, sciences, société, Numéros de la revue, Gestes et mouvements à l'œuvre : une question danse-musique, XXe-XXIe siècles, Distinctions et transferts*, mis à jour le : 05/05/2017, <https://revues.mshparisnord.fr:443/filigrane/index.php>, consulté le 17/01/2020.

²³⁵ Les trois plans et orientations ont été mis en exergue dans le préambule. En Dans'at et en Triballens', ce sont les plans physique, mental et émotionnel et les orientations basées sur une progression au rythme de chaque pratiquant « identifier, apprendre et grandir ».

développement. Il s'agit, pour le pratiquant, de prendre conscience de l'impact du placement de son corps, autant que les impacts de ses croyances et de ses émotions, sur cette partie visible qu'est le mouvement. La phase de pleine conscience, qui s'y effectue, facilite l'accès au changement, et c'est pour cela qu'une partie du Triballens' se réalise sur un rythme lent (dans son application tant physique que musicale), pour ensuite accéder à des mouvements plus dynamiques, plus rapides et audacieux. Chaque pratiquant prend et applique alors les outils qui lui sont nécessaires, pour assurer une meilleure progression physique, mentale et émotionnelle.

Souvent, les représentations visuelles s'ajoutent aux consignes de base de sécurité. Cette visualisation participe à la construction d'images mentales, permettant de synthétiser la qualité de la tâche à accomplir sous forme d'images. C'est ainsi que la mise en action des processus se traduit par l'embarquement dans son propre véhicule, le principe étant de faire le point sur l'essentiel avant de débiter la réalisation de l'action envisagée. Avant de prendre le chemin, qui mène à destination (supposé comme étant une tâche à accomplir), la vérification des commandes principales s'établit. Par exemple, pour glisser sur le ballon et arriver à un point bien défini, le pratiquant va, en amont, construire une image mentale de son parcours, en prenant en compte les ressources dont il a besoin. Ceci conduit à ce que le pratiquant prenne conscience des perceptions intérieures pour les associer à une phase de préparation. Par exemple, les yeux fermés, le voyage intérieur commence dans la validation de l'état des lieux des plans mental, physique et émotionnel. Il s'agit d'accepter sa condition intérieure et d'agir en conséquence avec elle.

Ainsi, sur le plan physique, l'activation du périnée se fait en contractant puis en relâchant cette zone. Pour le pratiquant, elle correspond au lieu de démarrage de l'énergie favorable à ses mouvements à venir. Dans les arts internes orientaux notamment, cette connaissance est très ancienne et se pratique dans les arts tels que le Tadjiquan. Éric Caulier, après son analyse anthropologique dans une approche compréhensive du corps taoïste²³⁶, met en avant la circulation de cette énergie entre le périnée et le sinciput. Du reste, les arts internes ont remarquablement développé l'utilisation des perceptions internes, telles que l'intuition, la visualisation et les conceptions analogiques (macrocosme et microcosme), dans le développement des activités qui conduisent à la santé. Ce type de mise en circulation de l'énergie est des concepts véhiculés au sein du Triballens'. Ici, la poursuite du voyage intérieur

²³⁶ Éric Caulier, « Trajet anthropologique, Corps taoïste et sciences cognitives. Approche compréhensive » [PDF], in *Sociétés*, De Boeck supérieur, n°123, pp.65-72, <https://www.cairn.info/revue-societes-2014-1-page-65.htm>, consulté le 23/06/2, 019, p. 3.

se fait sur la focalisation de l'activation du transverse. C'est un muscle du tronc qui forme la sangle abdominale. Il assure le gainage et le maintien des organes dans la paroi et permet de diminuer les fuites de pression. Son activation reste plus visible, en soufflant ou en toussant, tout en plaçant une main sur le ventre. Il permet de ressentir les contractions des muscles du ventre et de savoir comment constituer une gaine de contenance pour les organes. Tout en soufflant profondément, le transverse est davantage mobilisé, facilitant le transfert des forces d'un membre à l'autre ou effectuant le travail en isométrie (quand le muscle garde la même longueur de contraction) et en excentrique (quand le muscle se contracte en s'allongeant pour résister à la gravité). Bien que le transverse soit le muscle le plus profond des abdominaux, dans sa partie basse, il reste superficiel²³⁷.

C'est la raison pour laquelle la phase de préparation (physique et mentale) initiée avant toute progression dans le cours incite les pratiquants à activer volontairement les muscles décrits précédemment. L'ordre suivant optimise le gainage fonctionnel : périnée, ceinture basse (pour la partie superficielle du périnée) puis, comme en poterie, la sensation de resserrement du transverse se fait jusqu'aux côtes les plus basses. En ce sens, des termes plus visuels sont proposés aux pratiquants pour mieux agir sur les sollicitations musculaires. Le bassin devient un bol ayant un fond malléable (le périnée) qui se resserre en son centre et peut remonter jusqu'au nombril. Associé à cela, trois ceintures superposées sont en argile malléable et vont se resserrer en leur centre (cf. illustration, annexe n°10, p. 5 du livret). La première ceinture part du bol et finit en dessous du nombril (en plaçant quatre doigts parallèlement au sol en dessous du nombril). La seconde ceinture démarre là où finit la première et s'achève au-dessus du nombril (à quatre doigts près aussi). La troisième ceinture correspond à la zone de l'emplacement du transverse sur les côtes. L'enjeu de cette dissociation en trois ceintures porte sur la conscience, qu'en a le pratiquant, de la mobilisation du transverse à différents niveaux lors du déplacement du corps dans l'enchaînement des postures.

Sur le plan mental, il s'agit de valider l'activation de ses pensées et croyances, qui favorisent la réussite et qui permettent la mise en place d'un état d'esprit pertinent pour sa santé mentale. Dans le jargon de la discipline triballens', cela concerne la mise en place des moteurs de la réussite face aux futures difficultés. Les consignes associées parlent de l'activation de la volonté, de la détermination et de l'action pertinente de manière proactive. Ce type d'approche,

²³⁷ Jacky Gauthier, *L'anatomie appliquée à l'exercice musculaire. De la théorie à la pratique, Localisation, description et physiologie des muscles, Les meilleurs exercices d'étirement et de renforcement*, Préface Pr. Barsoti Jacques et Dr. Tintrelin Colette, Paris, Éditions Amphora, 2013, p. 122.

dans la phase préparatoire, incite le pratiquant à se responsabiliser sur la mise en mouvement de ses stratégies cognitives et métacognitives, pour réaliser la tâche.

La difficulté devient le terrain de jeu avec lequel l'apprenant s'exerce à devenir la meilleure version de lui-même. De ce fait, la préparation mentale l'éduque à se recentrer, à se faire confiance et à se préparer à agir. En élargissant la sollicitation du plan mental, dans le cadre sportif, la préparation mentale est une des clés de la performance. Cependant, en France, celle-ci reste peu usitée. Selon Pier Gauthier et Jean-Marc Sabatier, « la grande majorité des Français restent persuadés que la réussite passe uniquement par un entraînement physique et technique, occultant le besoin de développer aussi des qualités mentales pour atteindre les sommets²³⁸. » Et pourtant, le mental optimise tous les aspects de la préparation et de l'entraînement du pratiquant. Cette orientation prévaut en Triballens'. Le but de cette dernière est de générer des procédures motrices et cognitives favorables à la santé et à l'épanouissement de soi.

Sur le plan émotionnel, il s'agit d'accueillir, de concevoir et même d'identifier les émotions et sentiments mis en jeu dans les actions, afin de mieux les utiliser. Dans cette phase préparatoire, ce registre permet de prendre en compte son état émotionnel et d'agir avec cet état en modifiant ou en faisant avec face aux difficultés. Considérons l'émotion comme une vague. Chercher à s'en défaire en gesticulant dans tous les sens rendrait la tâche et l'instant davantage difficile. La meilleure solution étant de se laisser porter par la vague. L'émotion devient alors cette vague, tandis que la gesticulation, l'activité stérile face à cette émotion. Comme une vague, ces remous émotionnels ne durent pas dans le temps. L'apprenant visualise ainsi sa capacité à activer sa sérénité face aux futurs remous (peur, tristesse, frustration, colère, joie). L'apprentissage qui s'y développera se fera autour des ressources du calme, du contrôle, de la concentration, du lâcher-prise tout en accueillant le résultat du moment présent. Apprendre à utiliser, à bon escient, ses émotions relèvent du développement de son intelligence émotionnelle. C'est-à-dire, l'association de l'intelligence interpersonnelle à l'intelligence intrapersonnelle.

Le Professeur de psychologie, Howard Gardner a proposé de distinguer huit types d'intelligence, qui peuvent se développer chez l'être humain, ce, en fonction du contexte, de la

²³⁸ Pier Gauthier, Jean-Marc Sabatier, *La force du mental : être un champion, ça s'apprend en entreprise comme dans le sport*, Paris, Édition Dunod, 2013, pp. 96, 103.

culture et du lieu d'expression de ses capacités. Britt-Mari Barth²³⁹ en a fait une synthèse, questionnant les méthodes d'évaluation actuelles du développement du potentiel des élèves au sein de l'école. Les potentiels biopsychologiques développés par Howard Gardner concernent les intelligences musicale, kinesthésique, logico-mathématique, linguistique, spatiale, interpersonnelle, intrapersonnelle, naturaliste et existentielle. D'un point de vue scientifique, Britt-Mari Barth souligne la marginalisation de ce domaine par manque de preuves scientifiques de son existence sous forme de modalités d'application. La réalisation d'une tâche peut se traduire de différentes façons. Le profil spécifique de compétences individuelles s'exerce dans un domaine où l'exploitation de ces compétences est rendue possible, selon les critères et jugements de la culture. Ces différentes compétences s'expriment au travers des aptitudes pouvant être développées par chaque type d'intelligence. Dans cette partie, abordons d'abord les intelligences interpersonnelle et intrapersonnelle, les autres intelligences seront traitées en *infra*.

L'intelligence interpersonnelle est l'aptitude à se mettre en relation avec l'autre. Elle mise sur la communication non verbale, traduisant les intentions et la perception de ce qui distingue un individu à un moment donné. C'est une qualité d'empathie qui permet d'être à l'écoute de l'autre sans être dépossédé de soi. L'intelligence intrapersonnelle est l'aptitude à se comprendre soi-même, afin d'ajuster les actions, les comportements dans une situation et un contexte donné. À ce propos, Britt-Mari Barth souligne que l'intelligence intrapersonnelle est la capacité « [...] d'avoir une idée précise de sa propre vie émotionnelle, de les coder ou décoder symboliquement et de s'en servir comme d'un guide pour son comportement²⁴⁰. » Ces deux types d'intelligence (interpersonnelle et intrapersonnelle) sont exploitées dans la construction chorégraphique de la *Dans'at* et du *Triballens'*, et se conçoivent dans la phase préparatoire associée aux différents exercices pratiques. Ces deux formes d'intelligence donnent donc lieu à l'intelligence émotionnelle qui est un champ exploitable au sein de ces deux disciplines.

En se basant sur les intelligences multiples, l'approche chorégraphique prend une dimension personnelle qui guide la progression intérieure de l'apprenant. Les mouvements sont adaptés à chacun, la condition d'exécution est sous-jacente d'introspection et d'apprentissage métacognitifs. Toute réalisation chorégraphique finale témoigne de la partie visible de cet

²³⁹ Britt-Mari Barth, « Les intelligences multiples. Pour changer l'école : la prise en compte des différentes formes d'intelligence » [PDDF], in *Revue française de pédagogie*, vol. 122, 1998, Recherche en psychologie de l'éducation, pp. 171-176, https://www.persee.fr/doc/rfp_0556-7807_1998_num_122_1_3010_t1_0171_0000_3, consulté le 10/10/2019.

²⁴⁰ Britt-Mari Barth, *op.cit.* p. 5.

iceberg qui est le résultat d'un cheminement intérieur. Cependant, tout spectateur peut observer les mises en scène comme un espace de performance motrice, dont les capacités techniques, artistiques et athlétiques attirent l'attention et attisent l'enchantement.

Tout le cheminement d'optimisation du potentiel physique et mental, élaboré dans les apprentissages, n'est pas directement compris et perçu sur scène par les spectateurs. Pour tout non initié, il s'agit d'une performance artistique associée à un style de danse, comme cela pourrait l'être pour toute autre prestation. La perception, qu'en ont lesdits spectateurs, est en décalage avec la mise en mouvement des processus recherchés par l'accompagnateur. En ce sens, un mode d'emploi écrit ou oral est souvent joint aux prestations et vidéos de diffusion. La majorité des spectacles prennent la forme d'un voyage intérieur rythmé par une dimension artistique et éducative. Cette manière de procéder vise à façonner le changement de perspectives du spectateur, l'incitant à s'ouvrir à cette nouvelle façon d'appréhender la connaissance de soi par la pratique physique.

En Triballens' et en Dans'at, les messages visent le même but, qu'est l'optimisation de sa santé physique et mentale, en agissant et en réajustant ses habitudes de fonctionnement. L'énergie exploitée dans chacune de ces deux disciplines diffère et permet de passer du dynamisme au calme selon la tâche à mener par le pratiquant. Pour l'apprenant, la finalisation d'un cycle d'apprentissage, basé sur ces optimisations de son potentiel, se fait au travers d'une chorégraphie venant tester sa qualité à s'approprier les consignes et applications vues tout au long des exercices. Certaines chorégraphies ne se travaillent que pour un cours, alors que d'autres s'initieront pendant plusieurs cours. Voyons ce qu'il en est des codes chorégraphiques de base de chaque discipline.

En Triballens', les axes d'application prennent forme dans les cours en alternant les temps de théorie et de discussion avec les temps de pratique individuelle ou avec autrui. La personne qui suit un cours de Triballens' s'initie, dès son premier cours, aux dimensions physiques, mentales et émotionnelles proposées par la discipline. De 2012 à 2020, le Triballens' s'est spécifié et défini comme étant une pratique de santé physique et mentale. Chaque individu qui y vient sait ce qu'il peut y développer, dans cette approche éducative, c'est l'épanouissement de soi. Pour cela, il a fallu six ans pour que les perceptions des néophytes et des avenants se modifient et s'habituent à cette nouvelle approche éducative. La médiatisation continue en ce sens, afin que le plus grand nombre en Guyane et au-delà des frontières, puisse s'en imprégner et s'y intéresser dans l'orientation éducative à la santé physique et mentale de personnes alors intéressées. Les codes chorégraphiques associés permettent de transiter à travers les trois

dimensions d'équilibre citées dans l'introduction. Pour rappel, étymologiquement, la syllabe « Tri » du Triballens' désigne trois types de relation à soi, ainsi que le macrocosme. La syllabe « ballens' », elle, fait référence au ballon et à ce jeu d'équilibre physique, mental et émotionnel à développer en s'y exerçant. En voici de nouveau l'essentiel sur l'axe des trois balances d'équilibre en Triballens' :

- Balance entre les enchaînements artistiques/athlétiques et les enchaînements, dont la dimension amène une réflexivité sur le fonctionnement du pratiquant cognitif ;
- Balance entre la volupté et la quête intérieure, amenant à la jouissance du corps et de l'esprit ;
- Balance entre le visuel et le ressenti développant la capacité d'appropriation, pour le pratiquant, de ce qui est vu.

Les chorégraphies donnent lieu à différents styles qui mettent en jeu les différentes balances *ad hoc*, précédemment citées. Chaque code chorégraphique amène à un objectif spécifique, dont la trame dépend du même but qu'est le développement du potentiel physique et mental.

Les enseignements du champ technique traitent de différentes possibilités d'appréhender une situation, une difficulté. Elles se vivent en action sur des thèmes précis, par la répétition, que chaque personne interprète et applique dans son quotidien. Ces enseignements transversaux concernent la fixation et le déplacement, fixation / élévation / passage, glissades, ainsi que par sursauts et escalades, mais aussi par les rotations et les sauts. Dans tous les mouvements, le corps se déplaçant répond à l'engagement de soi, face aux pressions (la gravité), pour un jeu de fluidité qui s'amenuise avec la conscience de soi. En corollaire, toute partie du corps qui ne touche pas le ballon s'élève. L'intention qui est proposée de suivre pendant la réalisation d'un mouvement, conduit à utiliser la force du centre du corps, pour éloigner les parties du corps en contact, en passant par le verrouillage progressif des zones proximales vers les zones distales.

La fixation est un travail de maintien de la posture le plus longtemps possible, en engageant mentalement les stratégies qui favorisent la réussite. Ici, est mis en action la croyance d'efficacité à réaliser la tâche. La posture peut être accessible et/ou complexe. Sur le plan physique, l'apprentissage est fondé sur la capacité, pour l'apprenant, de percevoir quels muscles et tonus sont nécessaires à la participation du maintien de la posture. La respiration, lente et adaptée, se superpose à la qualité tonico-posturale de la fixation. Le point de départ de la mobilisation de l'énergie reste celle qui démarre par le périnée et la sangle abdominale. En Triballens', l'expression "colonne d'énergie" représente la direction et l'emplacement donné au

centrage de cette force et l'énergie à utiliser pour mieux tenir la posture. Comme vu en préambule, une mise en évidence des actions à mener est très imagée, pour que l'intention s'y place au juste endroit où l'énergie se ressent et circule.

La sangle abdominale est représentée en trois parties qui se superposent comme des ceintures. Dans les consignes, l'accompagnateur évoque souvent le fait d'activer les trois ceintures de la sangle. S'y ajoutent les ceintures scapulaire et pelvienne, qui initient le déplacement des membres, en commençant par la zone proximale (insertion des muscles de membres qui sont près du tronc). Les mains et les pieds sont considérés comme étant les zones distales c'est-à-dire les plus éloignées des ceintures. Les aspects sensitif et kinesthésique des postures est associé à la notion de poids à répartir dans le corps. Les membres deviennent des plumes et la sangle abdominale en serait le plomb. Toute partie du corps, qui est en contact avec le ballon, le sol ou autrui évolue selon une qualité d'enfoncement des appuis.

Le terme point d'appui est utilisé pour désigner les parties du corps en contact avec une surface et qui se pose sans y émettre d'action particulière. En guise d'exemple, lorsqu'il s'agit de s'asseoir sur le ballon avec les pieds au sol, le bassin et les pieds sont les points d'appui, car ce sont les parties qui sont en contact avec le sol ou le ballon, sans pour autant y émettre d'action. L'expression « point de pression ou d'ancrage » est utilisée pour désigner les parties du corps en contact avec une surface, qui va permettre au corps de se déplacer ou encore de lutter contre la gravité, en repoussant le corps vers le haut. Pour l'apprenant, la prise de conscience de l'impact de l'ancrage du corps dans ses déplacements reste une dimension importante à percevoir, afin d'évoluer au mieux. Par exemple, en partant de la même posture assise, et cette fois en décollant les pieds du sol, le contact du bassin sur le ballon se transformera en point d'ancrage. Le bassin va alors s'enfoncer dans le ballon et créer un point de levier pour que les cuisses permettent aux pieds de se décoller du sol et enclencher la contraction musculaire abdominale, lors de la bascule du buste en arrière.

Tous les mouvements sont pensés comme étant un démarrage avec l'essentiel (son ancrage sur ses appuis) pour, ensuite, le transmettre au reste du corps (en partant de la zone proximale à la zone distale). La part artistique associée à la fixation et aux mouvements, en général, nécessite que l'apprenant se représente au mieux le placement de son corps dans l'espace. Une forme esthétique la plus technique qui soit est alors recherchée, et l'expression de rappel est « Joli, joli ! », ce qui exprime l'application esthétique à associer à sa posture. Il n'est pas rare d'observer la transformation des élèves à l'annonce de cette phrase. Les corps s'alignent, les formes de corps se réajustent vers une représentation de la beauté du geste

associée aux possibilités techniques du mouvement donné. Tous les principes biomécaniques et musculosquelettiques prennent ainsi vie, et ont du sens, tant le truchement des consignes exerce un effet de correction posturale immédiat sur le pratiquant.

Sur le plan mental, la fixation correspond à la qualité de calme et de concentration à mettre en place. Les stratégies cognitives opèrent, s'expertisent et se modulent dans le temps d'exécution de la tâche. L'endurance de la stratégie s'évalue dans la durée de maintien de la fixation. Tout un travail de contrôle des pensées et du corps, ainsi que de la capacité à vivre pleinement la tâche dans l'instant, demeurent nécessaires. Ainsi, ce qui s'exerce se fait en conscience, avant que l'apprenant ne démarre l'action, afin d'y poser une intention claire et réalisable. Dans ce cheminement, l'endurance mentale prédéfinie conduit au développement de la persévérance et de l'effort sur une période plus ou moins longue.

Ce type d'exercice engage la croyance du pratiquant en son efficacité à tenir dans le temps sa stratégie performante. De même, il peut être demandé à d'autres personnes de chercher à déstabiliser la personne qui réalise le maintien de la posture. Pour cela, la personne qui déstabilise l'autre joue le rôle de perturbateur en la touchant ou en se déplaçant près d'elle. L'objectif étant de rester focalisé sur la tâche à accomplir, même s'il y a des agents distracteurs autour de soi. C'est un exemple d'exercice effectué pour entraîner les pratiquants à agir volontairement sur l'inhibition des perturbateurs extérieurs (personne, environnement). Il se produit une sélection des points de focalisation, pour réussir la tâche à accomplir sur le ballon. Chez les apprenants avancés, il peut être demandé de tenir deux à trois minutes dans une même posture, et pendant cette phase, les muscles s'ankyloset et le mental a alors tout intérêt de s'allier à l'action donnée. Différemment des distracteurs de l'environnement, c'est la sélection des pensées qui mènent à la persévérance qui est ciblée ici. En associant cet entraînement de la fixation à la réalisation d'une action au quotidien, il s'agit de mettre en place des stratégies de fixation de l'attention sur ce qui permet de réussir. Cela peut être valable dans la résistance aux distractions qui ralentissent ou empêchent l'action de se réaliser pleinement. Cela développe, par exemple, la capacité de résister à l'envie de regarder son téléphone, avant d'avoir fini de rédiger une page d'écriture.

Des études scientifiques menées par Jean-Philippe Lachaux²⁴¹ proposent un champ conceptuel riche sur cet apprentissage de l'attention. Lors d'un *Mooc*²⁴² sur l'apprentissage à mobiliser pour améliorer son attention, il a mis en exergue l'essentiel d'un programme nommé *Atole*, et qui est à destination des écoles. Il s'agit d'utiliser des outils pratiques pour apprendre à maintenir son attention sur ce qui permet de réaliser une tâche donnée. Selon Jean-Philippe Lachaux, l'attention est un phénomène biologique permettant de se focaliser sur des perceptions internes (ses pensées, ses sensations et croyances) ou externes (liées à autrui ou à l'environnement).

L'attention sensorielle porte sur la perception codée et véhiculée via les sens vers le cerveau. L'attention sélective permet de faire le tri des perceptions, afin que le choix pour la réalisation de la tâche soit basé sur une cible simple. Une cible complexe donne lieu à une multitude de perceptions à transformer en attention. Procéder ainsi minimise la bonne exécution de chaque tâche à mener. En corollaire, se focaliser sur une seule tâche, découpée en intentions simples, augmente les chances de réussite. De plus, le système dopaminergique active le circuit de la récompense, et l'être humain a tendance à porter son attention sur ce qui est plaisant et agréable. Jean-Philippe Lachaux prône ainsi la stratégie basée sur l'attention portée sur une seule chose à la fois, avec une intention claire, unique, concrète et à court terme. Autant il y a des forces qui déstabilisent l'attention (les distracteurs), autant il y a des mécanismes favorisant sa régulation active. Plus une personne répète un système performant dans l'attention portée sur une tâche, plus son habitude de fonctionnement s'amenuise et lui apporte des bénéfices à long terme. La fixation est un outil favorable à la construction de l'attention qui, à son tour va améliorer la capacité pour l'individu à se concentrer longtemps sur une tâche. Grâce à la compréhension et l'application de la fixation, le sujet peut, dès lors, réaliser des mouvements en déplacement sur le ballon.

La prochaine gamme de travail se nomme déplacement / fixation / élévation. Dans ce module, il s'agit de laisser le poids du corps agir pour se déplacer sur le ballon jusqu'à trouver un nouveau point d'équilibre et de s'y fixer. L'élévation qui suit désigne le fait de retirer un

²⁴¹ Jean-Philippe Lachaux, *L'attention ça s'apprend* [En ligne], in France Université numérique Mooc Canopée, Éditions Edx, mis en ligne le 31 mars 2020 sous condition d'inscription au Mooc, accessible jusqu'au 9 juin 2020, <https://www.fun-mooc.fr/courses/course-v1:Canope+80002+session02/courseware/adbfc7462c4046b29fd79c8f6c9676bc/>.

²⁴² Le Mooc désigne le Massive open online classes est une plateforme de partage de connaissances sur des thématiques spécifiques. Un Mooc peut durer plusieurs semaines et être validé par le biais d'une attestation payante ou gratuite. Des universités créent des Mooc pour servir l'utilité publique en donnant accès à leurs matières.

appui, pour le diriger vers le haut ou pour s'élever en s'éloignant du ballon ou encore de la surface d'appui. Sur le plan physique, le déplacement effectué de la sorte permet à la personne d'apprendre à jouer avec la gravité, en laissant le poids du corps agir. La fixation qui succède permet de développer la sensibilité sur la quantité d'énergie et de tonus musculaires, nécessaires à l'arrêt du déplacement. En dernier lieu, l'élévation est un travail de dissociation segmentaire. L'ajustement se fait entre les parties fixes, qui jouent le rôle de fixateurs de la posture, et les parties du corps qui sont mobiles et se déplacent indépendamment de la fixation des autres parties du corps. Sur le plan mental, le déplacement est considéré comme étant un engagement de soi qui se coordonne à un abandon confiant.

Le déplacement marque un temps de transition entre une situation de départ et un passage à une nouvelle condition. Comme dans tout acte du changement, l'abandon confiant prend sens dans la capacité à se lancer dans un projet, dans une nouvelle situation tout en acceptant de se laisser porter par les éléments externes. La fixation est un temps d'ancrage vers la nouvelle condition, la nouvelle situation, et elle exige la mobilisation d'une autre qualité énergétique que celle utilisée lors du déplacement. C'est tout un travail de conscientisation de soi et de l'environnement, afin de créer le nouvel état d'équilibre. Cela implique l'engagement de ses ressources favorisant stabilité, adaptabilité et confiance. L'élévation représente la possibilité d'évoluer dans cette nouvelle condition, tout en gardant les ressources d'ancrage qui étaient nécessaires à la fixation. Se fixer un objectif, le poser en actes et le manifester pleinement dans ses actes, en sont les aboutissants.

Le troisième module d'apprentissage en Triballens' concerne les passages. C'est le franchissement du ballon sans s'arrêter, pour aller de l'autre côté de celui-ci, en finalisant par une fixation de la posture d'au moins deux secondes en fin de parcours. Le temps de passage peut durer d'une à trois secondes, selon le mouvement réalisé. Il s'agit d'administrer au corps un certain tonus postural, afin de maintenir au mieux la trajectoire avec amplitude et dynamisme. Les prérequis de gainage, de fixation et d'engagement du poids du corps sur le ballon en mouvement restent essentiels. À la fin du passage, le premier retour d'appui au sol va initier le point de fixation avec un nouvel état de conscience de la sollicitation tonico-posturale engendrée. Sur le plan physique, les muscles du tronc se gainent et les membres réajustent l'équilibre pendant la phase de passage. Sur le plan mental, le passage est un lieu d'expression de la phase de transition pour passer d'un point à un autre sans temps d'arrêt. L'action est réalisée pleinement et laisse place à peu de questionnements. En fin de parcours, la fixation qui y apparaît désigne ce temps de pause, afin de faire le bilan. C'est la capacité à décider d'un cap,

d'une trajectoire à suivre et de s'y tenir. Le temps entre la perception et l'action est réduit. Ce travail sur les passages se définit comme étant la mise en perspective des intentions du pratiquant. C'est-à-dire que l'intention se place avant l'action et la personne s'imagine au point final de sa future action. Tel un hologramme, elle imagine le placement de son corps en fin de parcours.

L'objectif étant de penser le mouvement jusqu'au bout, avant de lancer l'action. Cette mise en application permet de passer de la perception visuelle imaginée à une superposition de l'action motrice réelle, en y plaçant une intention et une trajectoire prédéfinies à maintenir. Tel le plan d'immanence défini par José Gil, la conscience de l'intérieur du corps passe par cette unité entre la pensée et le corps. Rien ne se fait au hasard. Le corps va être guidé par l'intention. C'est une manière de rendre visible ses perceptions intérieures (pensées, croyances) et d'amenuiser leur utilisation pour mener à bien une tâche. L'accompagnateur parle de la qualité de l'intention à mobiliser pour interpeller l'apprenant sur l'activation du seuil de focalisation permettant de réussir. L'action devient alors volontaire par une participation cognitive active. C'est une autre voix d'apprentissage du moment présent. Toute étape a son impact sur la performance gestuelle. Comme le soulignent Hakwan C. Lau et al.: « Intention is central to the concept of voluntary action [and] attention to intention may be one mechanism by which effective conscious control of actions becomes possible²⁴³. »

Les stratégies cognitives développées incluent cette phase de préparation avant de mener une action. L'intention en devient le socle à conscientiser et à diriger vers l'objectif.

Quatrièmement, les exercices de rotations exigent une certaine représentation de son corps dans l'espace et de ses actions sur les points de contact. Les déplacements peuvent être lents ou rapides. La rotation consiste à tourner autour de son axe (sagittal, longitudinal ou transversal), tout en anticipant sa trajectoire. Sur les rotations rapides, l'exécution se fait en passant d'une qualité d'action à l'autre. C'est-à-dire que le mouvement sera contrôlé avec des moments de fixation par l'activation des muscles spécifiques au placement. Il sera aussi contrôlé par une élévation de toute la partie ne touchant pas le ballon ou le sol. Et conjointement, le contrôle se fera sur les ajustements de la trajectoire, en utilisant le poids du corps. La difficulté des rotations est adaptée aux capacités de chacun. La transcription mentale est une perte des points de repères visuels habituels, liés à l'équilibre permettant d'avancer en conscience et en

²⁴³ Hakwan C. Lau, et al., « Attention to intention », in *Sciences* 303, 1208 (2004), mis en ligne le 22/05/2007, <https://science.sciencemag.org/content/303/5661/1208>, consulté le 10/05/2019.

placement. C'est par la navigation, entre les perceptions internes (de sa posture dans l'espace) et externes (de ses actions sur les points de contact), que la réussite de la tâche à mener se fait. Ainsi, le sens de l'équilibre occasionné par la perception visuelle est atténué, et cela engage une autre qualité de conscience de soi. Une fois lancé dans un projet, le passage à l'action peut se faire sans avoir de visibilité immédiate, et pourtant, tous les paramètres de perceptions autres peuvent être suffisants pour avancer. Cela développe une acuité interne de soi dans l'espace, tout en agissant sur son environnement dans la part qui est sous son contrôle.

Serge Merge et Jacques Crémieux²⁴⁴ ont porté une analyse sur l'équilibre postural du sportif. Selon eux, trois types de référentiels stables organisent au mieux les activités posturo-cinétiques. En passant par les informations vestibulaires, la vision assure l'équilibre général. Les réactions posturales s'affinent avec l'entraînement. Les sources d'informations sensorielles favorables à la posture sont mieux sélectionnées. Lorsque la référence principale est proprioceptive, l'organisation ascendante de la posture se fait en lien avec le support sur lequel se tient le sujet. En Triballens', l'équilibre aura lieu en fonction de sa vision par rapport au ballon et aux éléments perçus autour de soi. Lorsque la référence principale est vestibulaire, l'organisation de la posture est descendante. C'est la verticale gravitaire qui opère en stabilisant la tête par rapport à la verticalité. En déplaçant sa tête dans tous les sens, l'appréhension de l'équilibre est plus difficile, car le changement de repère transmet des informations au système vestibulaire qui a un temps d'ajustement adapté à la vitesse de déplacement de la tête. Lorsque la référence principale est le bassin, l'organisation de la posture se fait entre les sensations de sa position par rapport à son centre de gravité. En cas de situations difficiles, la stabilisation au niveau du bassin prône. Serge Mesure et Jacques Crémieux indiquent :

« La vision peut voir son rôle minimisé au profit d'autres canaux sensoriels [et l'hypothèse étant] que certains sujets sont naturellement plus sensibles que d'autres aux informations visuelles et qu'ils les utilisent afin de se constituer un cadre d'orientation de référence²⁴⁵. »

Le système de contrôle de la posture dépend donc de trois entrées d'informations pour ajuster son équilibre dans l'espace. Les perceptions visuelles donnent des repères par rapport à l'horizontale. Le système vestibulaire informe le corps de l'horizontalité. Les perceptions internes somato-sensorielles fluctuent selon la conscience du corps dans l'espace. Selon ses

²⁴⁴ Serge Mesure, Jacques Crémieux, « Entraînement sportif et équilibre postural : performances, contrôle sensoriel et stratégies sensori-motrices » [PDF], in "*Neurobiologie et Mouvements*", Paris, CNRS, : <https://www.researchgate.net/publication/237590018>, consulté le 16/06/2020.

²⁴⁵ Serge Mesure, Jacques Crémieux, *op. cit.* p. 4.

habitudes de fonctionnement postural, le cerveau traite les informations et les ajustements opèrent au niveau central et au niveau périphérique²⁴⁶.

Le module sur les rotations contribue à activer les trois types de référentiels stables. L'apprenant passe d'un référentiel à l'autre, en développant une conscience fine des actions qui contribuent à la fluidité et à la stabilisation du corps dans son déplacement.

Cinquièmement, le champ des escalades-glissades-rebonds permet d'appréhender le contact d'une partie du corps sur une surface de différentes manières. Les escalades font intervenir la sensation d'enfoncement des appuis du pratiquant sur son ballon. Il s'agit de passer d'un point de pression à un autre, tout en veillant à maintenir le ballon sous contrôle. Tel le principe de l'escalade, un appui sert à progresser vers un autre placement. Les glissades correspondent aux effleurements (telles des caresses) du corps sur le ballon. En guise d'exemple, en étant agenouillé sur le ballon, pieds hors du sol, les mains vont caresser le ballon dans tous les sens possibles. Le ballon reste au même endroit et les déplacements des mains sur le ballon peuvent se produire dans tous les sens. La force d'ancrage par le tronc s'améliore et est mieux prise en conscience par le pratiquant.

Avec assurance et entraînement, le pratiquant peut alors réaliser le même exercice de déplacement des appuis en retirant les pieds du sol. Au sein d'un enchaînement chorégraphique basé sur ce thème, chaque pratiquant peut donc créer son enchaînement, en l'ajustant à ses capacités du moment. Les rebonds consistent à passer d'un placement à l'autre avec engagement du corps en amplitude. Par exemple, étant en quadrupédie sur le ballon, une main peut aller au sol en réalisant avant un déplacement en cloche, afin que l'amplitude soit haute avant d'aller au sol. Ces trois qualités d'appui (en escalade, en glissade et en rebond) se retrouvent tout au long du cursus du pratiquant, et ce, quel que soit le niveau d'expérience dans la discipline. Dans l'approche cognitive, les appuis en escalade rendent compte de sa qualité de présence et de sa part de responsabilité dans l'action. Les appuis en glissade obligent au recentrage, mobilisant son énergie du centre vers la périphérie. Le centre est défini par le périnée, la sangle abdominale, les muscles de la posture et le verrouillage des zones proximales. La périphérie, désignant les membres, va de l'insertion des os dans les ceintures scapulaire et pelvienne jusqu'aux extrémités. Les appuis en rebonds impliquent une audace et un engagement plus conséquents. Cette étape suppose une qualité de fixation rapide pour regagner en stabilité.

²⁴⁶ Didier Reiss, Dr Pascal Prévost, Préface de Georges Cazorla, *La bible de la préparation physique : Le guide scientifique et pratique pour tous*, Paris, Éditions Amphora, p. 502.

La dernière étape, des fondamentaux menant à la création chorégraphique, concerne les sauts. On vient y travailler le plan affectif, avec le choix des stratégies de réussite, pour mener à bien l'action. C'est la capacité de mobiliser, en un instant plus bref qu'auparavant, les ressources intégrées dans les étapes précédentes. La phase d'envol induit une intention claire et des croyances de réussite efficaces. La fixation, une fois la réception effectuée, est immédiate et l'utilisation des muscles de la fixation sont aussitôt activés pour stabiliser la réception. La synchronisation du tonus et du rythme d'exécution reste importante.

Le lien perception et action doit laisser peu de place aux pensées, à la réflexion et à tout ce qui ne participerait pas à la réalisation du saut. Dans cette dernière étape, l'apprenant se rend compte de sa propre croyance d'efficacité et de l'impact de ses pensées sur le bon déroulement de l'action.

En Triballens', toutes ces étapes sont interdépendantes et les chorégraphies ne peuvent prendre en compte qu'une partie des fondamentaux ou la mise en mouvement de tous les paramètres. Les chorégraphies finales sont les conséquences visibles du parcours intérieur de chacun. Dès les premiers cours, il est conseillé de pratiquer, en étant entouré d'autres personnes, afin de s'habituer à se recentrer, en prenant en compte les distractions visuelles et auditives produites par l'extérieur. Les différents cours, réalisés sur la pelouse du Skatepark de Montabo, à Cayenne, sont des mises en condition face au regard de l'autre, car autour de l'activité, d'autres personnes se promènent ou prennent le temps d'observer le cours.

Les enseignements du champ physique sont associés à des enchaînements, dont les sollicitations musculaires spécifiques sont destinées à entretenir ou à développer le tonus et l'élasticité musculaires. Ce sont des modules tels que les chorégraphies telles que le *Triballens' training*²⁴⁷, la choré (diminutif de chorégraphie) athlétique et le "mouton paresseux". Les enseignements du champ physique répondent aux exigences posturales liées au maintien ou au développement de la santé physique du pratiquant. Globalement, quel que soit le style de discipline pratiqué avec le ballon, son aspect sphérique agit sur le développement de la proprioception du pratiquant, et la sollicitation motrice est plus complète qu'avec un objet stable ou à déplacer (comme les haltères). Notons que la force de gravité et la résistance des muscles

²⁴⁷ *Training* : terme anglais désignant, dans le monde du fitness, un type d'entraînement qui vise à améliorer la condition physique du pratiquant.

à s'éloigner du sol, ont des forces opposées, et le corps se stabilise par une action conséquente du tronc et surtout, de la sangle abdominale en vue d'améliorer l'équilibre²⁴⁸.

Le *training Triballens'* se réalise en enchaînant plusieurs mouvements et techniques, afin que le tonus musculaire se développe en toute harmonie. C'est l'ensemble des muscles qui se renforcent dans une dynamique posturale équilibrée. Les chorégraphies sont esthétiques et athlétiques dans le placement juste du corps en contact avec le ballon, le sol ou un partenaire. Dans le cadre de la santé physique, ce type de chorégraphie prend en compte aussi bien les muscles profonds que les muscles superficiels. Cela favorise le rééquilibrage postural et une application fonctionnelle utile dans les mouvements du quotidien. Il s'agit d'apprendre à optimiser son potentiel physique pour limiter les incidents liés à des postures peu favorables pour sa santé physique. Tous les mouvements sont pensés dans cette logique de posture santé. Le *training Triballens'* favorise le renforcement musculaire global du corps, l'endurance physique et les qualités proprioceptives. Chaque personne évolue selon ses capacités, et plusieurs variations de mouvements peuvent avoir lieu dans le même cours, selon le groupe qui le réalise.

Comme énoncé dans la partie dédiée au Triballens' [dans les concepts de base du Triballens' en préambule], l'accès aux difficultés techniques prend sens dans la capacité que chaque personne a de mobiliser les prérequis physiques et cognitifs. En *training*, certains déplacements peuvent être exécutés lentement ou rapidement, tout en recherchant une meilleure stabilité sur le ballon ou sur les appuis donnés. L'idée est de maintenir le ballon au même endroit ou de le déplacer en fixant au mieux une partie du corps, tout en variant les appuis et les différents paliers cités dans le champ technique (tel que les sauts et les escalades). Les musiques qui accompagnent le *training* sont souvent motivationnelles et sont listées dans le répertoire dit de *fitness*²⁴⁹. Ce sont des musiques qui ont pour vocation de rythmer les séances par un tempo situé entre 110 et 160 *bpm*²⁵⁰. L'enchaînement technique réalisé dans ce module amène à une sollicitation musculaire qui peut être difficile à maintenir. En amont, lors de la transmission des consignes, l'accompagnateur rend perceptible la place du mental et des stratégies métacognitives pour faire face à la difficulté.

²⁴⁸ Didier Reiss, Dr Pascal Prévost, *La bible de la préparation physique : Le guide scientifique et pratique pour tous*, Préface de Georges Cazorla, Paris, Éditions Amphora, p. 498.

²⁴⁹ Le fitness a plusieurs styles de pratiques L'objectif visé est de développer et d'entretenir le capital physique et musculaire du pratiquant.

²⁵⁰ Battements par minute, utilisés comme transcription de tempo en fitness.

Deuxièmement, la chorégraphie athlétique est un module qui regroupe l'ensemble des mouvements acrobatiques. C'est la recherche de la virtuosité gymnique associée à un rendu artistique. Les mouvements n'ont pas de termes techniques les définissant. Cependant, il s'agit de partir d'une base commune de placement, afin de la faire évoluer selon les choix et orientations de chaque participant. L'apprentissage commence en dissociant un placement par rapport à un autre pour, ensuite, les lier sous forme d'enchaînement. Tous les modules détaillés plus haut sont utiles au bon développement des qualités athlétiques. Tout s'imbrique et chaque module peut se travailler séparément. Dans la dimension athlétique du Triballens' la prise de risque est bien plus conséquente que les autres mises en mouvement. Les postures vont au-delà de l'objectif de santé et viennent questionner sa représentation du risque dans le quotidien. La réflexivité associée permet à l'accompagnateur de transmettre des éléments sur le plan affectif. Les peurs et les croyances sont les portes d'entrée du cheminement intérieur. Le corps se retrouve dans des positions peu habituelles et cela alimente son image de soi dans l'espace. Le ballon a pour spécificité sa mobilité et sa capacité à se déformer sous la pression du poids du corps. Pour rappel, les qualités athlétiques donnent lieu à des performances physiques (en solo, duo ou groupe avec un ou plusieurs ballons) adaptées aux capacités de chacun. Les qualités artistiques induisent une conscience de soi qui associe la posture saine, pour sa santé physique, à une représentation esthétique de son schéma corporel. Ces enchaînements développent l'expression corporelle et l'expression des capacités physiques individuelles. Chaque nouvelle figure à réaliser devient un défi où l'audace rime avec la lucidité.

Le dernier module associé à ce plan physique est le travail en mode "mouton paresseux". C'est un déplacement sur le ballon qui se fait en *slow motion*²⁵¹. Une exécution d'un mouvement au ralenti augmente la sollicitation musculaire, car sa contraction est plus importante pour tenir en équilibre. Passer d'un mouvement à un autre exige une grande qualité d'action dirigée par une conscience de soi à chaque étape. Le niveau de vigilance est actif et l'entraînement de l'attention permet de conscientiser ce sur quoi se focaliser pour réussir. Le pratiquant prend le temps de réajuster ses perceptions internes et ses actions dans le mouvement.

Le dernier champ dédié aux codes chorégraphiques en Triballens' est fondé sur les temps de session libre et sur la progression. Ce champ intervient après les entraînements des champs techniques et physiques.

²⁵¹ *Slow motion* : terme anglais désignant une action réalisée au ralenti laissant entrevoir tous les mouvements séquentiels permettant de passer d'une action à une autre.

La session libre est un temps de restitution, dont chaque apprenant définit les contours. Dans ce cadre s'y exercent des instants de détente à des temps d'apprentissage individualisés. Chaque personne décide de ce qu'elle veut faire de son temps. Des chorégraphies spontanées émergent, des révisions ont lieu et des individualisations sont possibles. Dans ce module règne la part de créativité et de connexion à ses ressentis du moment. Le temps, pour soi, invite à se responsabiliser dans ses choix de productivité d'un temps de qualité sans contraintes, obligations et consignes extérieures.

En dernier lieu, la progression se définit comme un processus de créativité qui permet à chaque personne de s'approprier les placements de base en les faisant évoluer en difficulté, selon ses capacités. Une chorégraphie est proposée par l'accompagnateur ou un pratiquant, et chaque personne du groupe fait le choix de garder ou pas les mêmes techniques. Il s'agit de retrouver la même structure, alors que la part artistique et athlétique peuvent être modifiées. Ainsi, plusieurs chorégraphies émergent par l'interaction accompagnateur-pratiquant au sein d'une même structure musicale.

Chaque corps a une densité qui lui est propre. Les tensions, affects et croyances sont les conséquences d'un vécu du corps. Les habitudes de fonctionnement laissent entrevoir le rapport à soi et à l'autre définit par sa représentation de la difficulté, de l'erreur et de l'accueil de ses lacunes. La progression est possible dans chaque acte, chaque geste, chaque chorégraphie. Pour ce faire, la perception de la difficulté évolue. Elle est soumise à des changements de représentations et de l'audace dans sa créativité. Les phases de répétition de ce module favorisent sa mise en application, et ce, quel qu'en soit le niveau de pratique. Il va sans dire que chaque progression proposée l'est par le sentiment d'efficacité inhérent à chaque pratiquant.

Tous les modules s'entrecroisent et se répètent dans les séances. La diversité d'action, pour la mise en place de nouvelles habitudes instaure les opportunités d'entraînement au changement de perception, de relation à soi, de relation à l'autre et de stratégies cognitives plus adaptées aux difficultés. Selon Roger Brunet²⁵², la perception est soit médiocre ou aigüe, et le changement faible ou intense. Le produit de ces deux systèmes, dans la perception du changement, dépend de la variante qui anime chacun d'eux. La nouveauté peut être perçue comme similaire à d'autres éléments, et n'induire qu'un faible changement, tant la perception est médiocre. Si la perception de la nouveauté est aigüe, un décalage conséquent entre les

252 Roger Brunet, « Espace, perception et comportement » [PDF], in *Espace géographique*, tome 3, n°3, 1974. pp. 189-204, https://www.persee.fr/doc/spgeo_0046-2497_1974_num_3_3_1481, consulté le 19/03/2020.

représentations des capacités de la personne, et sa mise en application limite le changement. Il s'agit de réduire la perception de l'écart entre ce qui peut être modifié et l'effort à fournir pour atteindre l'objectif. Le champ des possibles perçu rend probable le passage à l'action. Tout changement est guidé par des valeurs à satisfaire et de but atteignable selon ce que l'on croit d'efficacité sous-jacente à la mise en action à produire. Selon Roger Brunet, les outils de santé doivent prendre en compte ce produit généré par la perception du changement. Il stipule que « la notion de valeur induit aussi celle de but et se trouve à l'origine des comportements finalisés²⁵³. » Son analyse fait ressortir trois conditions à la décision d'agir. La première s'imbrique dans la condition de rapprochement des actions à mener selon ses valeurs.

Le changement du réel est possible par les moyens techniques mobilisés. En guise d'illustration, une personne peut vouloir satisfaire sa valeur esthétique du corps en pratiquant une activité physique. Elle optera pour un abonnement dans une salle de sport qui répondra à sa demande. La seconde implique une modification de ses perceptions individuelles, des valeurs et des moyens. Le changement s'opère en agissant sur soi par responsabilisation. Il en est notamment ainsi d'une personne, mangeant souvent salé, découvre ensuite qu'elle fait de l'hypertension. Dès lors, elle devra passer par une modification de ses habitudes, en faisant le choix d'une alimentation plus appropriée. La troisième orientation entrave le changement par acceptation du trouble occasionné, et aliénant consciemment par impuissance dans les moyens d'action. La décision de ne pas changer prend le dessus. Par exemple, une personne souhaite faire une activité physique et dépend d'une autre personne pour la véhiculer. Si les moyens d'action sont par trop aléatoires, la décision de ne pas pratiquer sera prioritaire. Dans les codes chorégraphiques, ces prises de décision sont testées, afin que le pratiquant en prenne conscience. L'objectif est d'oser une expression de soi affirmée et expressive.

²⁵³ Roger Brunet, « Espace, perception et comportement », *op cit.*, p. 7.



Photo 3 : relation à soi et à l'autre en Triballens' - jeu de fixation en duo ou en trio

Les différents exercices répertoriés sont utilisés, pour optimiser le potentiel physique et mental de l'apprenant. Les codes chorégraphiques donnent lieu à des enchaînements qui mettent en mouvement le plan physique, le plan mental et le plan émotionnel, en fonction de l'orientation donnée aux exercices. Dans des cours de renforcement musculaire, l'attention porte sur les objectifs techniques avec un développement de la condition physique. En Triballens', les plans physique, mental et émotionnel conduisent à une conception des enchaînements en trois objectifs qui s'imbriquent mutuellement.

Tous les principes donnés sont très souvent rappelés, par l'accompagnateur afin de maintenir ce fil directeur des bienfaits de la discipline sur le développement du potentiel physique et mental. Voyons maintenant les approches chorégraphiques de la Dans'at.

Dans cette discipline, plusieurs applications chorégraphiques sont répertoriées. Elles laissent entrevoir la relation tridimensionnelle de l'être comme en Triballens'. La relation de soi à soi se cultive dans les instants solitaires et d'action pour soi, sans être guidé, ni suivre le groupe. Chacun fait ce qu'il souhaite de son temps. La relation de l'autre à soi témoigne de la capacité à entrer en empathie sans se perdre dans l'autre. La perception de ce qui est reçu par autrui dépend de sa représentation du monde et de la relation à l'autre. La relation de soi à l'autre désigne la communication qui part de soi, en tant qu'émetteur vers cet autre qui est le récepteur. L'éprouvé de l'émission dépend de la capacité de l'apprenant à extérioriser son être en l'affirmant, et ce, quel qu'en soit le regard de l'autre. Ces trois types de relations sont prises en compte dans les cours, afin de développer l'intelligence émotionnelle de façon ludique et transversale aux situations quotidiennes. La musique et la danse créent cette qualité

relationnelle à soi et à l'autre par intersubjectivité et empathie. Selon Jean-Pierre Le Run²⁵⁴, l'imitation qu'offre la danse permet d'en faire un outil thérapeutique, facilitant le processus d'intersubjectivité. En perspective, « notre miroir intersubjectif devient dynamique, mobile, déformable, adaptable au rythme de chacun, tout en gardant sa consistance²⁵⁵. »

Pour rappel, les outils proposés, pour la Dans'at et le Triballens', peuvent sembler similaires aux techniques de la danse thérapie cependant, l'intention et le public ciblés sont différents. En danse thérapie, toute la richesse de l'approche porte sur la prévention secondaire et tertiaire, où les groupes constitués ont la même difficulté psychomotrice ou psychologique. En Dans'at, par exemple, les structurations pédagogique et chorégraphique sont orientées vers un public souhaitant se découvrir, sans pour autant avoir une pathologie ou un trouble mental déclaré médicalement. Dans l'association Adsmov', la pratique est plutôt dirigée vers une dynamique de loisir et les champs théoriques pour l'optimisation mentale y sont moins spécifiques. La Dans'at a pour vocation d'agir sur les changements de comportements, en s'entraînant à synchroniser son cycle intérieur à la dépense énergétique que nécessite une situation.

Globalement, il s'agit d'enrichir les méthodes d'intervention en santé dans la prévention primaire, autant que secondaire que tertiaire, en gardant une approche transversale de la pratique. La recherche d'outils, pour les deux disciplines (Dans'at et Triballens'), a donné lieu à une création de codes chorégraphiques qui agissent sur l'expression de soi du pratiquant, ainsi que les modifications comportementales et les postures santé quotidiennes sous-jacentes. Les chorégraphies sont variées. Elles offrent à l'apprenant la possibilité d'y venir travailler un aspect comportemental spécifique. Plusieurs orientations sont proposées dans les codes chorégraphiques. La présentation ci-après permet d'agir sur le plan physique et le plan cognitif. Il s'agit du développement de la responsabilisation de l'apprenant, de l'affirmation de soi, de l'engagement de sa personne, de la synchronicité des cycles et des qualités physiques qui s'y développent. Les conditions de la santé physique (ressources posturales) et mentale (ressources cognitives) sont alternées dans les chorégraphies et entraînements chorégraphiques. Commençons par les exercices d'activation des ressources cognitives. Les outils développés au

²⁵⁴ Jean-Louis Le Run, « Intersubjectivité et empathie : les miroirs, la musique et la danse » [PDF], in *Enfances et psy*, Éres, n°62, 2014/1, <https://www.cairn.info/revue-enfances-et-psy-2014-1-page-16.htm>, consulté le 15/09/2019.

²⁵⁵ *Ibid.*, p. 13.

service de la santé physique et mentale se dansent et se vivent par une approche ludique. Les exercices évoluent et se moulent au groupe à chaque séance.

Se responsabiliser en Dans'at :

Les mouvements et structures chorégraphiques invitent au questionnement sur la posture de l'apprenant, et sa part dans le groupe. L'improvisation et la logique de construction en commun constituent les axes de réflexion sur la mise en place de la responsabilisation individuelle. Sur un tout autre plan, les techniques d'improvisation, en danse contemporaine, sont apparues dans les années 1960. Selon Susan Leigh Foster, le placement de l'improvisation dans un cadre structuré est inspiré du Jazz²⁵⁶. À ce titre, on peut noter les prouesses musicales de Louis Armstrong qui laissaient entrevoir le passage de la relation de soi vers l'autre. Sa performance apparaissait dans la capacité d'exprimer de façon authentique ses sensations du moment. Le groupe se synchronise dans cette énergie de l'instant où la connexion reste permanente. C'est le développement de la capacité de suivre un rythme musical, tout en osant en sortir occasionnellement, qui rend l'improvisation riche en apprentissages. De l'improvisation naît la liberté d'être individuel, laquelle enraine l'identité individuelle, tout en étant ensemble.

*Le carré Dans'at*²⁵⁷

Quatre personnes constituent un carré, avec un espace de deux à trois mètres entre elles. Plusieurs quatuors peuvent effectuer les enchaînements en même temps. Sur la vidéo jointe, l'accompagnatrice est devant et de part et d'autre, les deux groupes de quatre personnes évoluent. Dans la première phase d'apprentissage, l'accompagnatrice, située devant, montre et fait apprendre quatre enchaînements de huit temps. Selon les qualités de coordination du groupe, les enchaînements seront plus ou moins complexes, certaines parties pouvant être libres et donner lieu à de l'improvisation. Pendant les temps de chant en onomatopées du percussionniste, les pratiquants s'expriment en improvisant les huit temps correspondant à chaque coin du carré. La dynamique d'évolution du carré se réalise sous deux formes. La première consiste à dessiner le carré, par les déplacements du groupe dans la même direction. La seconde consiste à se déplacer à l'intérieur du carré constitué des quatre personnes, et c'est

256 Susan Leigh Foster, « Improviser l'autre : spontanéité et structure dans la danse expérimentale contemporaine » [PDF], in Michel Fevre, Isabelle Ginot, LAUNEY, Isabelle Launey, in *Protée, Danse et altérité, Théories et pratiques sémiotiques*, vol. 29, N°2, automne 2001, pp.25-37, <https://www.erudit.org/en/journals/pr/1900-v1-n1-pr2786/030623ar/abstract/>, consulté le 14/06/2020.

²⁵⁷ Sur le *Carré Dans'at*, cf. également annexe n° V34, *séquences Dans'at*, 1'32 à 2'45 de la clé usb.

chaque personne qui se déplace d'un point à l'autre. Sur la vidéo, le groupe de droite est de trois personnes mais la place de la quatrième personne est tout de même pensée au sein du groupe. Au départ, chaque coin est un temps d'arrêt d'environ huit temps musicaux, pour suivre et mémoriser l'enchaînement qui suit. Ensuite, le coin devient un espace d'expression et d'improvisation. En dernier lieu, les coins peuvent être supprimés comme temps d'arrêt, afin que les mouvements puissent s'enchaîner d'un côté à l'autre du carré dessiné.

Dans la première structure, le terme donné est "en associé". En suivant le sens des aiguilles d'une montre, le déplacement se fait en avant, à droite, en arrière puis à gauche. Les déplacements représentent le passage d'un coin à l'autre, en dansant sur le dessin imaginaire d'un côté. Chaque déplacement, en huit temps, a son enchaînement. Le groupe réalise ainsi les déplacements à l'unisson.

Dans la seconde forme, chaque acteur du carré se déplace en respectant l'enchaînement associé au côté sur lequel il se situe. De la sorte, aucune personne du carré ne réalise le même enchaînement. Cette seconde forme est nommée "en dissocié". Après une phase d'intégration de la structure par répétition, l'accompagnateur annonce la forme à exécuter (en associé ou en dissocié) qui va permettre de démarrer les quatre enchaînements associés au carré. L'intérêt de cet exercice est double. Il engage la mise en relation de chaque personne dans l'espace et invite à être focalisé sur l'instant présent, tant le placement et les actions de chacun ont un impact sur la fluidité et la continuité des mouvements. Une qualité de présence est nécessaire pour éviter de se perdre. D'autant plus que d'autres carrés, constitués de quatre personnes, peuvent se retrouver à proximité. Par exemple, quatre carrés – soit quatre groupements de quatre personnes - se déplacent à l'unisson puis dans la forme dissociée ; L'effet produit correspond à quatre chorégraphies distinctes, organisées dans l'espace. Chaque personne du carré ne peut compter que sur elle-même. La part de responsabilisation induite permet à chacun de se rendre compte de la part de son implication dans le système. Chacun a sa place et participe au bon déroulement de la structure. La gestion de l'espace amène à exécuter les mouvements de façon à prendre la place de l'autre au bon moment. Les aspects physiques joints, concernent la coordination, la répétition technique, la capacité d'improvisation et l'endurance physique lorsqu'il s'agit des enchaînements dynamiques.

La file indienne

C'est une pratique en trio avec des temps d'imitation alternés à des temps d'improvisation. Trois personnes sont placées l'une derrière l'autre. La première de la file danse au rythme du tambour et, à chaque variation musicale, elle change d'expression et de mouvements. Le tambour fait un appel de fin de passage chorégraphique pour la personne qui est devant, et, au dernier son, la personne s'arrête de bouger et fixe sa posture quelques secondes. La deuxième personne se rapproche de la première personne et prend la même posture que cette dernière. Pendant ce temps, le tambour marque huit temps réguliers symbolisant cette phase de transition. À la fin desdits temps, la première personne sort de sa posture et va derrière la deuxième personne. Il s'en suit d'un appel au tambour, désignant la mise en mouvement de la deuxième personne qui devient à son tour première de file. La troisième personne devenue deuxième suivra le même scénario. Le passage à la posture d'imitation se fait alors que la personne imitée est de dos, ce qui laisse supposer l'expression faciale de la personne à imiter. Après plusieurs répétitions, une fois que la synchronisation rythmique a lieu, le percussionniste accélère son rythme musical, incitant le groupe à aller plus vite. L'imitation permet de rentrer en empathie et l'improvisation rend accessible la spontanéité et l'accueil de ce qui s'exprime de soi. Pendant la phase d'arrêt, l'accompagnateur demande à chacun de se questionner sur sa part de contrôle, de réflexion et sur sa part de spontanéité, engagées pendant son temps de passage. L'improvisation en danse se pratique de diverses façons. Elle peut favoriser la composition comme elle peut s'instaurer sur scène.

Les cartes action (cf. annexe n° V15, cartes action)

Dans sa version basique, des cartons rectangulaires représentent des cartes de deux tailles différentes (4 petites cartes d'une couleur et 4 grandes cartes d'une autre couleur, en carton) qui vont être posées de façon visible face au groupe. Les grandes cartes correspondent aux mouvements des jambes, tandis que les petites, aux mouvements des bras. L'ordre des cartes est aléatoire. L'accompagnateur montre au préalable les mouvements des membres correspondant aux cartes selon leur taille. Au total, huit cartes sont montrées et le démarrage des mouvements a lieu en suivant le rythme musical (quel que soit le rythme choisi par l'accompagnateur). Chaque carte correspond à huit temps.

Dans le développement du jeu, une carte jambe peut se superposer à une carte bras, ce qui donne lieu à un troisième enchaînement liant la coordination des membres supérieurs et

inférieurs. Selon le niveau général du groupe, d'autres cartes de couleur différente et symbolisant l'improvisation se rajoutent aux cartes de base. Selon le choix des mouvements, l'enchaînement qui s'y crée est voué au renforcement musculaire, à l'endurance physique ou à la restitution technique.

L'objectif de cet exercice est de solliciter l'attention sélective et la confiance en ses choix. La prise de décision doit être rapide et soutenue par une capacité de mémorisation des enchaînements proposés. Pendant huit temps, il s'agit de pouvoir passer de l'anticipation perceptive à la reproduction de l'action motrice en respectant les temps musicaux. L'anticipation s'établit par un pré-mouvement ayant lieu avant le démarrage du premier temps de l'action et de la musique. La reproduction des mouvements de base prédéfinis en amont se synchronise aux temps musicaux et se subdivise en deux étapes. La première est l'alignement de l'action à la pensée, tandis que la seconde, la confiance dans le corps dans sa capacité de mémoriser, tout en se focalisant sur la prochaine carte, pour anticiper la prochaine exécution motrice. La perception visuelle est en avance sur la perception auditive, afin de synchroniser les mouvements à la musique. De plus, l'accompagnateur change l'ordre des cartes selon la progression du groupe dans la mémorisation. Ce module développe ce que Yvonne Le Roch²⁵⁸ définit comme étant des apprentissages perceptifs. Les répétitions des couples stimuli-réponses conduisent à un conditionnement qui rentrera dans la ligne de l'habitude. La progression, passant par une acquisition adaptée, l'attention sélective doit décrypter les perceptions pertinentes.

Cela produit une mise en tension intérieure où l'ambiguïté influence le choix décisif. Roch rajoute que la démarche perceptive est un « phénomène de déchiffrage d'indices en vue de leur attribuer un sens²⁵⁹. » La réponse motrice est la résultante des stratégies occasionnées par les prises de décision face aux fluctuations des stimuli. Toute une logique pro-active se développe, afin d'être dans les temps et de faire revenir en mémoire les mouvements correspondant à la prochaine carte. L'articulation musique et carte donne lieu à une création chorégraphiée où la focalisation portée sur l'agencement des cartes inhibe la connexion aux autres membres du groupe. La personne externe au groupe voit, en toute inconscience, la formation d'une chorégraphie de groupe se réaliser si chacun arrive à enchaîner parfaitement les mouvements selon les cartes à suivre. La synchronisation et la justesse des temps et des

²⁵⁸ Yvonne Le Roch, « Les apprentissages perceptifs » [PDF], in *Repères pour la rénovation de l'enseignement du français à l'école élémentaire*, n°22, 1973, pp. 116- 120, www.persee.fr/doc/reper_0755-7906_1973_num_22_1_1197, consulté le 22/4/2020.

²⁵⁹ Yvonne Le Roch, *op.cit.* p. 2.

enchaînements dépendent de la capacité de chacun à restituer les mouvements guidés par les cartes et dans le temps imparti.

L'espace du Je"u » et « tu as de la marge »

Deux personnes se retrouvent face à face. Une d'entre elle danse, s'exprime sur la musique et l'autre la regarde pour ensuite donner des orientations sur la possibilité d'aller plus loin dans l'expression ou le dynamisme. Trois à cinq phases d'améliorations sont réalisées, afin que le changement se produise significativement. Celle qui exécute des mouvements peut le faire sur un enchaînement appris ou improvisé. L'espace du "je" désigne la mise en scène de son être et l'accueil du regard de l'autre. L'espace du "jeu" correspond à la partie ludique de cette partie qui permet de réinventer l'énergie du mouvement à chaque étape. À la place du regard de l'autre, il y a aussi la possibilité d'utiliser une caméra, afin que la personne se voit à chaque séquence et modifie son énergie en fonction. La notion de marge désigne le fait de pouvoir aller plus loin dans son expression ou dans le dynamisme de ses mouvements. L'observateur pointe alors son index vers le haut pour faire savoir à l'interprète qu'il voit que ce dernier peut aller encore plus loin. Les séquences durent entre huit et vingt secondes. Ce module peut précéder l'apprentissage ou la répétition de chorégraphies. C'est une trame énergétique et expressive qui est maintenue tout au long de la séance.

Émotionnellement, la difficulté, pour le pratiquant, est de pouvoir oser s'exprimer librement devant l'autre. La relation de soi à l'autre résulte d'un accompagnement pour la mise en évidence des processus. Des variantes de ce module sont possibles tant qu'elles respectent le même aspect relationnel et d'expansion de soi.

Le cube musico-spatial (annexe vidéo n° V43, Tipitipa espace explication sur la clé usb)

Le corps est visualisé à l'intérieur d'un cube ayant trois volumes. Au sol, neuf carrés imaginaires sont représentés sur une base de trois rangées de trois carrés. La personne démarre en se mettant au centre du cube, pieds à l'intérieur du carré central et, tel un quadrillage posé au sol, la personne s'imagine être au centre. De là, chaque espace délimité par un carré devient lui-même un cube en 3D qui organise l'amplitude gestuelle de chaque cube. Trois espaces d'évolution vont donner lieu à trois énergies et mobilisations du corps. Le premier espace est celui du centre. Ici, les mouvements se font dans une dynamique ciel-terre. La pulsation reste celle donnée par la musique et des mouvements lents ou rapides peuvent y être réalisés. Le

second espace est celui de l'ouverture vers l'espace proche qui correspond à une distance de bras. Les parties du corps se glissent dans chaque carré du sol et au contact de chaque paroi imaginaire.

L'ensemble des 9 carrés constitue un volume tubiforme, qui incite la personne à se déplacer d'un point à l'autre, en maintenant un certain volume d'exécution. La visualisation permet d'ajuster l'amplitude des mouvements à sa vitesse de réalisation. Le dernier espace est celui qui est le plus éloigné de soi et qui correspond à une distance de jambe. L'orientation donnée est la conception du lien, la transition entre le point de départ et le point d'arrivée, en donnant du volume à la transition. Le centre du quadrillage formé est le point de départ. C'est comme si d'autres carrés entouraient le carré de départ. De la même façon, chaque carré représenté peut y être un espace moteur où l'amplitude maximale est à exploiter. La personne danse dans son cube imaginaire et cela inhibe les distractions externes (environnement) ou internes (pensées). Les consignes de base amènent l'apprenant à se centrer sur sa possibilité d'action dans son propre espace. La place occupée dans son espace, l'ancrage des conditionnements et l'état d'esprit qui se synchronisent en l'instant produisent des gestuelles engrammées d'ouverture ou de fermeture à soi, à l'autre et à l'environnement. Le mouvement active le changement, l'inaction l'inhibe. En partant de ce postulat, tel que le soumet les accompagnements thérapeutiques en danse thérapie ou en art thérapie, le corps qui s'exprime devient le lieu de métamorphose.

Sur ce plan, la Dans'at offre cette possibilité d'agir sur les stratégies comportementales, dès lors que cette orientation de départ y est définie. Dans l'aspect chorégraphique, les différents mouvements de Dans'at y sont introduits avec cette représentation de soi dans un espace "cube" qui englobe, délimite et agrandit l'espace d'évolution. L'intention porte sur un espace imaginaire à explorer, balayant toute soumission au regard de l'autre. Dans cet exercice, les personnes ayant une expansion corporelle réduite se retrouvent à modifier leur circuit neuronal, en induisant l'idée de déploiement du corps et de l'esprit dans son espace. Après certaines de mes recherches, au sujet de la délimitation du corps dans l'espace, les travaux de Rudolf Laban sont apparus comme étant marqués d'une histoire occidentale pertinente dans l'occupation de l'espace. Il étudie le rapport au corps et à l'espace et met en place une transcription écrite des mouvements.

Plusieurs dynamiques y sont analysées à savoir, le poids du corps, la fluidité, l'espace et le temps. De cette représentation du corps en mouvement, est née une structure octogonale au sein de laquelle évoluent les danseurs. Les différentes dynamiques sont travaillées à l'intérieur

de ce polygone ouvert. Bien que certains adeptes de sa méthode aient adhéré à la pédagogie issue de son enseignement, Susanne Franco remet en cause l'authenticité de ses écrits, tant ses déplacements géographiques ont pu limiter la sauvegarde de ses travaux. Laban s'est déplacé de l'Allemagne vers la Grande-Bretagne en 1938, et cette transition a été marquée par l'arrêt de son travail chorégraphique. Il s'en est suivi d'une longue phase d'interruption de sa pratique. Elle met en exergue le fait que la transmission du savoir de Laban soit faite par ses élèves les plus proches qui tentent à leur tour de pérenniser sa méthode au travers de chorégraphies remaniées. Selon Susanne Franco, « la chorégraphie est conceptualisée comme un processus qui, dans sa mise en mouvement, modifie une œuvre en la revivifiant²⁶⁰. » Les recherches menées sur l'œuvre de Laban se heurtent à la qualité de la transcription gestuelle et théorique de sa méthode. Néanmoins, le rappel à sa méthode dans cette partie concerne le parallèle trouvé entre deux approches distinctes, en danse, et qui se fondent sur l'intention et l'appropriation de l'espace par la structure géométrique. Cette idée m'est venue en Dans'at par la recherche d'une méthode susceptible de permettre aux pratiquants de pouvoir mieux habiter leur corps et leur espace.

La musicalité intérieure-extérieure (cf. annexe vidéo n° V34, séquences Dans'at, 8'30 à 9'45)

Les pulsations et rythmes musicaux sont dansés selon le point de focalisation du pratiquant sur l'un des éléments de la musique. En Dans'at, les gestes sont associés au tempo comme pour les *talonnés*²⁶¹ au démarrage d'une séquence par exemple. Les bras peuvent suivre les paroles ou d'autres instruments de la musique. Le buste reste mobile et marque la mesure en continu. Le corps s'instrumentalise tel un batteur dissociant chaque partie du corps à un rythme donné. La musicalité intérieure-extérieure du pratiquant suggère de caler les différentes perceptions auditives sur les perceptions internes. Sa conscience intérieure de son rythme se synchronise alors à celle extérieure de la musique.

Dans ce champ d'enseignement, plusieurs modules y sont associés. Les onomatopées, le geste musical, les silences attitude et le remplissage musical en constituent la structure. Dans

²⁶⁰ Susanne Franco, « Qui est Rudolf Laban ? : Perspectives théoriques et méthodologiques pour la construction d'un objet de recherche », in *Recherches en danse*, [PDF], 5, 2016, Ramifications, Méthodologies dans les études en danse (France – Italie), <https://journals.openedition.org/danse/1450>, consulté le 19/02/2020.

²⁶¹ Talonnés : techniques, en Dans'at, désignant un enchaînement de sursauts, près du sol, pour passer d'un pied à l'autre, en avant, en diagonale, latéralement ou en arrière. On parle alors de *talonnés côtés* ou *arrière*, selon la direction prise.

les Amériques en général, et dans les Antilles Guyane en particulier, les onomatopées exprimant des ressentis sont communes aux pratiques langagières utilisées dans les cultures ayant une tradition orale d'essence africaine. Ici, chaque action expliquée au langage parler, mais aussi musical, est enrichie d'une onomatopée qui fait ressentir ce que les mots ne peuvent transmettre intelligiblement. Ainsi, pour une chute rapide, le terme "*vlan* ou *bim*" donnera plus de justesse sur la rapidité et l'énergie de l'exécution que son action simplement imaginée, d'autant plus qu'elle est accentuée par un rythme phonétique spécifique. En partant de cette base langagière, les onomatopées en Dans'at constituent une évidence d'expression de soi, au travers de ces racines langagières qui traversent les individus qui en ont accès. Ainsi, les onomatopées sont souvent utilisées à la place des comptes pour transmettre la rythmique gestuelle.

Michel Deguy définit l'onomatopée comme étant :

« La répétition dans la différence minimale [...] d'être en passe pour la transformation du son [...] peut passer pour l'origine du langage, *comme* l'entassement de briques pauvres ajointées l'origine de l'habiter. [...] L'onomatopée, image empirique du geste d'abstraction, est *imitable* ou *rythme*²⁶². »

Janita Tomimoto et Anna Nishioka²⁶³ distinguent l'onomatopée de l'idéophone. Les onomatopées françaises sont des sons utilisés comme phononymes, pour des phénomènes non verbaux ou encore des psychonymes, pour des états psychiques. Les idéophones expriment une idée, une sensation ou un sentiment. Des idéophones peuvent être issues d'onomatopées. Et pour Jean-Claude Anscombe²⁶⁴, les onomatopées françaises sont des façons de parler dont les dérivés onomatopéiques modifient le sens et la fonction du mot. La conception cyclique des phénomènes onomatopéiques est issue de l'ancien français ou peut résulter du passage d'une fonction signifiante à une fonction onomatopéique. C'est un va-et-vient possible entre le verbe et la forme onomatopéique. Soit le verbe donne naissance à la forme onomatopéique, soit l'onomatopée sert à former un verbe onomatopéique. En Dans'at, l'onomatopée est le support sonore de l'intensité gestuelle du pratiquant. C'est un moyen de rendre perceptible la

²⁶² Michel Deguy, « Figure du rythme, rythme des figures » [PDF], in *Langue française*, n° 23, 1974, Poétique de verbe français, pp. 24-40, 40, https://www.persee.fr/doc/lfr_0023-8368_1974_num_23_1_5680, consulté le 09/08/2021, p. 5.

²⁶³ Janina Tomimoto, Anna Nishioka, « Idéophones et mots rigolos » [PDF], in *Rencontres pédagogiques du Kansai*, 2013, *Hors thème*, pp. 113-117, http://www.rpkansai.com/bulletins/pdf/027/113_117_tomimoto.pdf, consulté le 14/08/2021.

²⁶⁴ Jean-Claude Anscombe, « Onomatopées, délocutivité et autres blablas » [PDF], in *Revue Romane*, 20, 2, 1985, pp. 169-206, https://tidsskrift.dk/revue_romane/article/download/29553/26718/0, consulté le 14/08/2021.

mémorisation rythmique et technique des chorégraphies. En prenant l'exemple de la vidéo n° V3, *les onomatopées en Dans at*, un tableau des mots onomatopéiques est proposé, afin de rendre compte au mieux du lien entre les sonorités des onomatopées et les expressions du corps. Chaque colonne correspond à une orientation de l'intensité sonore sous-jacente. Les onomatopées ainsi sont choisies sur l'instant T, par l'accompagnateur, et évoquent une histoire à se raconter.

Onomatopées entendues	Intentions dans le mouvement	Histoire à se raconter en faisant les gestes
Heey	Surprise (mouvement lent).	Que se passe-t-il ?
An an	Vivacité et détermination (mouvements vifs).	Je ne veux pas.
Hmm	Retenue. Mouvement rapide.	Change d'orientation.
Ay ay ay	Douceur.	Que c'est chaud !
Tchip tchip	Vague dans l'eau, contrôle et volupté.	Refroidissement.
Hmmmm	Retrait.	Réflexion.
Kadak kadak	Tranquillité.	(Nom de la technique).

Tableau 5: Les onomatopées et leur expression rythmique.

Les onomatopées remplacent les longs discours sur le dynamisme et l'expression gestuelle à rechercher. Sur la vidéo, on s'aperçoit qu'aucune consigne posturale n'est donnée, et c'est par la correspondance visuelle des mouvements que les pratiquants reproduisent lesdits mouvements avec l'intention proposée par l'accompagnatrice. Le rythme est l'élément fondamental à rechercher en Dans'at. L'apprentissage des repères rythmiques sert à développer les intelligences auditive et kinesthésique des élèves. Dans ce domaine, Pauline Peyrache²⁶⁵ met en exergue le manque d'apprentissage de la conscience du rythme, dans les écoles de musique à l'occidentale. Elle déduit que, dans le concept occidental, le corps et la nature sont à maîtriser par l'esprit. L'être humain veut se retrouver au-dessus de la nature et du corps, en les contrôlant, en les utilisant au service de son confort matériel. Les apprentissages, tels que ceux réalisés en musique et en danse, tentent de maîtriser le corps par économie d'énergie. Cependant, avec la montée de l'individualisme, Pauline Peyrache suppose que le corps est davantage vécu comme un espace à libérer et à prendre soin.

²⁶⁵ Pauline Peyrache, « Corps et rythme : quand la culture s'en mêle » [PDF], in *Cefedem*, Rhône-Alpes Promotion 2007-2009, <http://www.cefedem-aura.org/sites/default/files/recherche/memoire/peyrache.pdf>, consulté le 08/08/2021.

L'écoute du rythme est à développer au même titre que l'apprentissage des codes musicaux. Le travail sur la conscience du rythme, par le biais des onomatopées, tel que c'est le cas dans la tradition africaine, est une piste intéressante à explorer. Pour ce faire, Pauline Peyrache s'appuie sur les recherches de Jean Tricot, qui utilise les percussions corporelles ainsi que les onomatopées, pour apprendre le rythme comme dans les polyrythmies africaines. Le corps, la voix et les onomatopées nues permettent ainsi d'assimiler et de ressentir la musique. Selon Pauline Peyrache, le rythme prend en compte la pulsation, la mesure et les motifs rythmiques. Bien que la pulsation soit différente selon la musique, la temporalité structurelle du rythme peut être recherchée. Dans le système à l'occidentale, la différence entre la culture musicale savante et celle populaire reste marquée dans les habitudes et les représentations. Ici, la scission de la musique d'avec la danse a donné lieu, pour Pauline Peyrache, à un héritage culturel basé sur la séparation du corps et de l'esprit, dominé par cette volonté de maîtriser le corps. Cela a induit une limitation dans l'apprentissage du rythme qui, lui, passe par le corps. Si en danse classique les enchaînements de prouesses bravent l'apesanteur avec un corps peu soumis à des ondulations, en danse africaine, l'énergie est recherchée par l'ancrage du corps au sol. Pauline Peyrache utilise ce comparatif pour démontrer que l'apprentissage du rythme, en Afrique, est plus spontané et en lien avec la nature, alors que l'apprentissage du rythme, en Occident, reste technique.

Ici, les méthodes actives pouvant utiliser les onomatopées ne sont pas utilisées, pour réconcilier le corps et l'esprit, mais davantage pour servir d'instrument d'apprentissage au solfège. En dernier lieu, Pauline Peyrache déduit que la différence est majeure entre la volonté de posséder la nature (dans l'avoir) et celle d'être dans la nature-même. Ainsi, la conception africaine du temps donne lieu à des repères et motifs rythmiques, dont les interprétations peuvent être personnelles. D'une façon générale, la conscience du rythme et sa transposition au rythme vocal de l'instrument entendu n'est pas souvent chose acquise.

D'autres styles de danse, comme la danse contemporaine, ont le même type de pratique langagière favorisant l'incorporation du danseur. Guillaume Chillier, Leah Kimber et Sonia Peregó avancement, à ce propos que :

« En danse contemporaine, les pratiques langagières se différencient de celles en danse classique. Le professeur va expliquer le mouvement en utilisant des métaphores, des

onomatopées, ou encore des termes plus techniques qui requièrent des connaissances anatomiques (dans ce cas, pratique discursive)²⁶⁶. »

Les consignes et moyens de transmission langagière de la chorégraphie en Dans'at s'initient de la même manière. Dans les codes chorégraphiques, un exercice spécifique y est dédié en tant que cheminement vers le ressenti intérieur. L'objectif est de limiter l'intellectualisation des placements, afin de les ressentir en termes d'énergie d'exécution et de direction motrice. La mémorisation de l'enchaînement est réalisée en liant l'histoire racontée en onomatopées aux mouvements qui y sont associés. Cette pratique, une fois répétée et mémorisée, permet de travailler la partie silence attitude. C'est un temps d'appropriation qui se fait sans musique, et au sein duquel les onomatopées sont pensées en silence. Le groupe de pratiquants exécute alors la chorégraphie juste après le décompte de l'accompagnateur. L'objectif est double, car il permet de développer l'expression gestuelle avec une intention dirigée vers la régulation de l'énergie tout en mémorisant des schèmes moteurs expressifs. En dernier lieu, la reconnexion à la musique visera à suivre sa rythmique intérieure pour la caler ensuite à la musique, et non le contraire.

La musicalité intérieure-extérieure contient aussi des exercices basés sur le remplissage musical. Il s'agit d'ajouter des gestes aux entrées instrumentales et vocales de la musique. Ce type de pratique développe une écoute musicale fine tout en mettant en mouvement différentes parties du corps. En Dans'at, la complexité apparaît dans la coordination intersegmentaire. Par exemple, pendant que le buste balance de l'avant à l'arrière, la tête monte et descend, les pieds font des déplacements rapides et les bras se déplacent lentement. Symboliquement, le remplissage correspond au travail de contenance qui anime chaque partie du corps. Il se produit alors un effet contrapunctique corporel jugulé par une présence à soi, permettant de réagir gestuellement à chaque variation musicale.

L'amélioration ou le maintien d'une bonne condition physique s'applique en Dans'at avec des exercices spécifiques. Les qualités physiques telles que l'endurance musculaire, l'endurance physique, les capacités de coordination, l'adresse sont explorées.

²⁶⁶ Guillaume Chillier, Leah Kimber, Sonia Perego, *Danseur, chorégraphe : quel usage du corps ? Regard sur les interactions en danse contemporaine* [PDF], Université de Genève, Faculté des sciences économiques et sociales, département de sociologie, <https://lwww.unige.ch/sciences-societe/socio/files/9014/0533/5808/dansecontemporaine.pdf>, consulté le 12/06/2020, p. 9.

Dans'at et santé physique

Tout en dansant, les chorégraphies participent au développement et au maintien de la condition physique. Les orientations physiques basées sur le renforcement musculaire, la coordination intersegmentaire et l'endurance physique sont adaptées au niveau de résistance de chacun. Les chorégraphies cuisses et bras visent le renforcement musculaire et les postures saines. Chaque placement a son champ théorique, afin que les corps soient entraînés à adopter les bonnes postures et habitudes de fonctionnement dans leur milieu de vie. Nous abordons, dans cette partie, les différents exercices et mises en chorégraphies qui favorisent le développement et le maintien de la santé physique en Dans'at.

Les chorégraphies à deux vitesses et, deux salles deux ambiances :

Sur le même support musical, l'accompagnateur propose deux chorégraphies différentes qui seront par la suite laissées au choix de chaque membre du groupe. Une chorégraphie met en exergue les complexités techniques, rythmiques et physiques alors que l'autre donne le temps à chacun de travailler sur les précisions techniques et l'amplitude dirigée. Trois groupes peuvent émerger. Deux groupes suivent exclusivement une chorégraphie telle que présentée, selon le choix de la vitesse et de l'ambiance.

Le troisième groupe pioche dans les deux chorégraphies à sa convenance. Cette mise en pratique permet à chacun d'adapter la chorégraphie à la représentation de ses capacités à reproduire. La logique du troisième groupe est apparue en faisant suite à la volonté de certaines personnes de faire un peu des deux chorégraphies. En dernier lieu, il peut être proposé aux groupes de se mélanger, afin qu'une personne ayant travaillé sur une structure chorégraphique soit entourée d'autres personnes qui ont travaillé d'autres structures. Chaque étape évolue avec un certain nombre de répétitions favorisant la mémorisation chorégraphique. L'accompagnateur se doit alors de retenir toutes les variations de structures chorégraphiques, car, à chaque fois qu'il passe d'un groupe à l'autre, il doit montrer et valider les mouvements associés au groupe. Pendant le temps d'entraînement avec l'accompagnateur, les autres groupes continuent de bouger par des *talonnés* de base (si la chorégraphie n'est pas encore vue) ou sur la répétition de l'enchaînement appris. L'endurance physique est mise en jeu dans cette structuration et l'autonomie se structure par séquences.

L'endurance physique par le "Mouve'zik" :

Un répertoire de mouvements dynamiques et favorisant la mise en activité modérée est proposée par l'accompagnateur. S'y ajoute une séquence nommée *tipitipa*²⁶⁷ au sein de laquelle le choix est laissé aux apprenants dans la variation motrice et dynamique. Une technique est annoncée. Il s'ensuit son application avec des consignes influençant le dynamisme, l'expression ou la rapidité (trois niveaux). À tout moment, l'accompagnateur dit *tipitipa* et l'improvisation gestuelle commence, en même temps que les pratiquants se déplacent dans les neuf carrés imaginés au sol. La durée de ce module varie entre trois et huit minutes, tant la dépense physique consacrée est importante. Le début de la vidéo n°V47 montre ce module. La phase de préparation commence avec les consignes de l'accompagnateur dirigées vers la détermination et l'implication physique totale des pratiquants. Dans l'exemple de cette vidéo, après une explication de la mise en forme de l'exercice réalisé, le percussionniste élabore un rythme selon les exigences rythmiques recherchées par l'accompagnateur. Après l'annonce d'une technique, les élèves exécutent le mouvement avec dynamisme et selon le style de chacun.

Les chorés cuisses ou bras et le training Dans'at

Des mouvements sollicitant un groupe musculaire spécifique sont répétés, puis mis ensemble pour former une chorégraphie. La musique rythme les pas et gestes jusqu'à la fin. Les enchaînements sont pensés en respectant les principes liés à la posture. Les angles articulaires donnent lieu à différents niveaux de sollicitation musculaire. Ainsi, chacun choisit son angle articulaire, en veillant à ce que les placements soient efficaces. Dans une chorégraphie sollicitant les cuisses, l'accent sera mis sur le déplacement, en commençant par le bassin et le gainage du tronc qui lui est associé. Plus le bassin se rapproche du sol, plus les genoux seront fléchis et dirigés au mieux selon les angles d'action. Pour une chorégraphie basée sur les muscles des bras, l'orientation portera sur l'horizontalité des coudes dans les mouvements tout en maintenant la ceinture scapulaire dirigée vers le sol. Le *training Dans'at* désigne l'entraînement dont la chorégraphie prend en compte tous les muscles principaux des membres supérieurs et inférieurs. Le plaisir de danser prend le dessus sur la sensation musculaire.

En Triballens' et en Dans'at, la finalité des codes chorégraphiques proposés a une visée éducative. Plus le cheminement sur les trois niveaux d'évolution est intégré par l'apprenant (identifier, apprendre et grandir sur les plans physique, mental et émotionnel), plus sa focalisation sur le processus lui permet de les appliquer en toute conscience. Les objectifs sont

²⁶⁷ *Tipitipa* : en partant des neuf carrés imaginaires posés au sol, chaque pied doit se poser sur un carré rapidement. Les bras y sont par la suite associés pour augmenter la dépense énergétique.

ainsi multifactoriels et leur évidence dépend du cheminement de chacun. Les finalités artistique, scénique et sportive n'en sont que des conséquences, et leur orientation peuvent porter à confusion si l'accompagnateur ne fait pas des recadrages théoriques fréquents. L'hypothèse attribuée à ce recadrage serait liée à la nouveauté des conceptions qui se formalisent dans des moules physiques déjà connus (telle l'activité physique et la danse en cours collectifs). L'approche anthropologique des mises en application de différents codes musicaux et chorégraphiques en témoignent. La prochaine partie permet d'explorer les procédures d'intervention entre l'accompagnateur et le groupe qu'il suit.

PARTIE II - Le Triballens', la Dans'at et l'éducation à la santé : triptyque pour une dynamique physique et mentale de la santé

Au début de leur création, les sciences de l'éducation envisageaient formellement l'enseignement dans le cadre d'un établissement scolaire. Ainsi que le spécifie Gaston Mialaret²⁶⁸, l'éducation se définit, du reste, par un système institutionnel dont les lois et financements sous-jacents facilitent l'accès au savoir. Son agencement est pyramidal. Dans le cadre républicain comme le nôtre, le ministre de l'Éducation transmet des règles d'application aux académies qui, à leur tour, transmettent les prérogatives aux établissements. Les enseignants doivent suivre et faire appliquer les règles à la dernière chaîne que constituent les apprenants. Sur le terrain, les éducateurs s'appliquent à exercer au mieux leurs compétences, tout en se conformant aux règles reçues du système éducatif. Bien que ce soient les acteurs dudit système qui élaborent la pédagogie de transmission du savoir *ad hoc*, les décideurs, eux, exigent cette transmission dans un cadre d'action qui, quelquefois, peut s'avérer complexe à appliquer, tant les conditions du terrain sont multiples et même propres à chaque dynamique de groupe constituée. Les familles, les classes, l'équipe pédagogique et l'administration, ainsi que le système qui les gouverne, sont autant de paramètres qui influencent la qualité des apprentissages.

« Dans cet univers, se creuse parfois un profond fossé entre les praticiens et ce que l'on peut appeler les théoriciens de l'éducation. On se contente trop souvent de fournir aux éducateurs des modèles ou, dans le meilleur des cas, de les aider à les choisir, mais le processus de formation n'insiste pas assez sur l'effort d'élaboration des contenus à adapter aux profils des apprenants, que doit faire un éducateur, pour dominer réellement sa pratique et ne pas en faire un simple recueil de recettes²⁶⁹. »

Gaston Mialaret considère également l'éducation comme étant le résultat d'une action. Dans le système français, l'éducation se réalise au travers des organismes qui en structurent les orientations préalablement spécifiées par le ministère de l'éducation nationale. L'éduqué est un enfant ou un jeune à qui l'on apprend le mode de fonctionnement au sein de la société, en tant

²⁶⁸ Gaston Mialaret, *Les sciences de l'éducation*, [Version Édition Kindle], Éditions Que sais-je ?, 61^e mille, (12/2017), (1/1976), Paris.

²⁶⁹ *Ibid*, niveau de lecture pp. 1437-1444 sur 1795.

que citoyen, ce conformément aux prérogatives du système qui le nourrit. Mialaret tient l'éducation également pour processus conduisant au savoir, un processus pouvant s'appliquer à toute situation de la vie et à tout âge. Aussi l'éducation est-elle constituée d'un contenu, dont le programme sert une discipline ou un domaine d'action donnés. Les apprentissages sous-jacents sont alors scindés en modules, en champs de compétences ou en options. L'interdisciplinarité est peu pratiquée et les matières sont scindées en modules spécifiques. Selon Gaston Mialaret, trop de disparités provoque une difficulté de pouvoir contrôler, inspecter sur une base de référence standard. Les programmes sont à respecter selon les prérequis et sont difficilement applicables dans le cas par cas. Bien que de plus en plus des instituteurs du primaire font du décloisonnement, la prise en compte des besoins spécifiques de chaque élève reste très minimale, car peu manipulables au vu du nombre important d'élèves dans une classe. Sinon, c'est l'ensemble du système d'apprentissage qui serait à repenser. Joël Zaffran²⁷⁰ relate l'historique des enjeux de l'école de masse, passant du système républicain au système démocratique. Selon lui, l'après-guerre a laissé un vide qui a été rempli par un espace de développement d'un idéal social basé sur la capitalisation. L'objectif premier étant de construire de la main-d'œuvre à la chaîne, pour relancer l'économie. En 1963, l'école développée par les préceptes de Durkheim répondent à la construction de cet idéal social. Joël Zaffran en relate ceci :

« L'institution scolaire comble le vide social entre l'individu et la Nation, telle une machine, elle fabrique des citoyens liés entre eux par des références universalistes en s'appuyant sur un modèle de socialisation qui formate l'idéal vers lequel les hommes doivent tendre et fait de la morale et de la discipline scolaire un enjeu éducatif majeur²⁷¹. »

L'école est aussi bien un espace fermé d'apprentissage qu'un lieu d'éducation conformiste. Le contrôle sur soi, généré par les règles, de même que les sanctions et le culte de l'exemplarité comportementale, modèlent le citoyen de demain. L'auteur rajoute que l'école républicaine s'est appuyée sur la pédagogie chrétienne, afin de créer un cadre horaire rigoureux, menant vers une « reconversion » des comportements attendus par la société. Selon lui, le XX^e siècle est marqué par le passage de l'école républicaine à une école démocratique de masse. Tous les enfants ont les mêmes chances d'accès au savoir par l'école, et l'enfant devient le centre des intérêts sociétaux. Cependant, le respect des horaires et la régularité de la présence

²⁷⁰ Joël Zaffran, « La discipline et la régularité à l'école Républicaine et à l'école démocratique de masse » [PDF], in *Varia, Éducation et sociétés*, n°17, 2006, 1, pp. 142-158, <http://ife.ens-lyon.fr/publications/edition-electronique/education-societes/RE017-9.pdf>, consulté le 23/01/2021.

²⁷¹ *Ibid.*, p. 3.

en cours restent une condition de contrôle qui justifie la socialisation par le système scolaire. Par ailleurs, les résultats et l'injonction à la réussite dictent les programmes scolaires et peuvent laisser croire à l'enfant que c'est lui qui ne fait pas ce qu'il faut pour réussir. L'école n'est plus le seul lieu possible pour apprendre. Les activités extrascolaires, l'accès aux médias par internet et les apprentissages par déscolarisation sont de plus en plus nombreux et porteurs. C'est ce que corroborent les propos suivants de Joël Zaffran :

« Lorsque le règne des idées est dominé par celui des intérêts, l'école devient une cage d'acier regroupant des élèves qui, s'ils souhaitent tirer leur épingle du jeu, sont tenus au principe de régularité dans et hors de l'école²⁷². »

L'enfant qui apprend se retrouve face à l'ordonnement d'un mode d'apprentissage qui semble être unique, tant son mode de fonctionnement (dans les horaires et les programmes) est ritualisé et difficilement remanié. Jusqu'au primaire, la théorie prédomine laissant peu de place aux apprentissages pratiques. Dans ce domaine, Anita Weber propose de relier la théorie à la pratique, en priorisant la pédagogie du projet. Il s'agit de cocréer par interdisciplinarité interactionnelle.

Tel que le propose les écoles alternatives, espaces d'apprentissages libres dans lesquelles les enfants développent leurs compétences selon leurs centres d'intérêts, l'accomplissement de l'élève est au centre de la démarche éducative. Claudette Giroux-St-Denis²⁷³ met en exergue les fondements de l'éducation par le biais d'une pédagogie ouverte, au sein de laquelle les apprentissages sont incités par le besoin de construire un projet commun. La pédagogie ouverte est un système d'auto-formation de l'apprenant, considéré par l'auteur comme étant un écosystème qui favorise l'évaluation formative en continu.

Dans le modèle démocratique de masse, les rythmes scolaires actuels suivent la courbe du rendement économique. Tous les enfants sont contraints de suivre le même emploi du temps, sans que l'on prenne en compte leur rythme, car la représentation de l'école est celle de la préparation à vivre les mêmes contraintes sociales une fois devenus adultes. Remodeler le système scolaire, à la lumière des nouvelles connaissances de ces dernières décennies, relèverait d'un remaniement conséquent. Anita Weber²⁷⁴ fait ce parallèle entre savoirs sociaux et savoirs

²⁷² Joël Zaffran, *op. cit.* p. 15.

²⁷³ Claudette Giroux-St-Denis, « Un modèle d'école alternative, projet ouvert d'apprentissage » [PDF], in *Québec français*, n° 68, 1987, pp. 62-65, <https://id.erudit.org/iderudit/45076ac>, consulté le 05/02/2021.

²⁷⁴ Anita Weber, « Savoirs sociaux et savoirs scolaires. Pour une problématique articulation. » [PDF], in *Pratique : linguistique, littérature, didactique*, n°36, 1982, Travailler en projet, pp.24-36, https://www.persee.fr/dot/prati_0338-2389_1982_num_36_1_1244, consulté le 18/01/2021.

scolaires. Les savoirs sociaux sont ceux qui se vivent par l'expérience. Selon le degré d'intégration des connaissances théoriques, une personne peut développer des compétences plus ou moins élevées selon le domaine d'action. Les savoirs scolaires prônent majoritairement les apprentissages théoriques. La plupart des évaluations sont réalisées sur feuille, sans pour autant faire une transversalité dans le champ d'application de ce savoir. Anita Weber fait le lien entre le manque d'adaptabilité du système scolaire entre la pratique et la théorie, manque ayant pour conséquence l'échec scolaire. Au lieu d'unifier, en apprenant à partager les connaissances et l'entraide, le système scolaire tend à séparer par sa propre constitution hiérarchique et catégorielle. L'auteur en tire la conclusion suivante :

« Le mode de validation (notes, examens) privilégie et développe les pratiques individualistes et la compétition et laisse peu de place à la collaboration, la solidarité, le sens de l'effort collectif. [...] Le monde scolaire, système faisant écho au système social, crée donc des attitudes, des comportements relationnels, des valeurs qui vont dans le sens d'une adéquation avec ceux qui sont exigés par le fonctionnement social²⁷⁵. »

Ce qui fait sens est ce qui se pratique et se vit. Les représentations abstraites ne suffisent pas, pour pouvoir appliquer des savoirs dans le quotidien. Selon Anita Weber, les actions sur les choses réelles sont des conceptions des choses reçues, qui constituent des représentations symboliques, par la culture de l'utilisation des choses. Plus une théorie se pratique, plus son appropriation prend sens. C'est pour cela qu'elle propose de mettre en place la pédagogie du projet, qui permet de développer la solidarité et la collaboration, utiles dans le système social bien plus que la compétition et les conflits hiérarchiques, sous-jacents au système scolaire actuel. Les élèves en arrivent à effectuer des exercices théoriques plusieurs fois, pour préparer un examen sans penser les exercices comme étant une intégration de nouveaux savoirs à long terme. Les révisions ont alors une visée de performance éphémère, loin de toute utilité sociale. Le cadre d'application de l'examen se déroule sur une feuille et non dans le contexte même de l'exercice du savoir. Échouer dans l'examen ou le comportement attendu est vecteur de sanctions (par les notes et les avertissements), sans pour autant revenir sur la source qui a induit la difficulté d'adaptation. Le programme est à faire selon un temps imposé, et revenir sur des parties peu comprises, c'est prendre du retard et risquer d'être sanctionné à son tour par la hiérarchie. Le modèle actuel de l'apprentissage scolaire conduit à des confusions entre l'utilité d'apprendre ce qui est appris et l'importance des résultats pour réussir.

²⁷⁵ Anita Weber, *op. cit.* p. 7.

Les élèves, qui se retrouvent alors dans l'incompréhension et des notes basses, peuvent laisser émerger le sentiment d'incompétence et la fatalité de leur échec scolaire. L'effectif conséquent, par classe, limite la prise d'initiative à pouvoir adapter les différents savoirs aux profils d'apprentissage et d'intégration des informations des élèves.

La mise en exergue de profils d'intégration de l'information a été développé par Howard Gardner²⁷⁶ sous la désignation des intelligences multiples. Les apprentissages du modèle scolaire actuel priorisent deux types d'intelligence, ce qui favorise plus les élèves qui corrént avec ce type de traitement de l'information que les autres. Les écarts se créent entre ceux qui ont le profil scolaire (telles que les intelligences linguistique et mathématique) et ceux qui ont besoin de plus de temps ou de manière d'apprendre différente (les intelligences kinesthésique ou musicale par exemple). Les intelligences multiples seront détaillées en *infra*. Les enfants qui ont de bons résultats en suivant le programme scolaire sont récompensés par des diplômes et sont mis en avant. On espère ainsi prendre en exemple leur modèle, afin de motiver ceux qui ne le sont pas.

Par ailleurs, des classes spécialisées regroupent des enfants en difficulté ou en échec scolaire, afin d'assurer une éducation citoyenne modulée. Dans des classes spécifiques, regroupant des enfants en difficulté scolaire, un regard dévalorisant de ces élèves envers eux-mêmes leur fait croire que l'échec est normal. Ceux qui s'y trouvent ont peu d'issue favorable, pouvant les prédestiner à un sort meilleur comme c'est le cas pour leurs camarades des groupes d'élèves considérés et même catégorisés comme de bons éléments. Du reste, la catégorisation apparaît dès la première année de la maternelle, et devient le leitmotiv inconscient de la réussite scolaire et de la formation du futur citoyen socialement conforme à reproduire les idéaux de sa nation. Se penchant sur la question du but de l'éducation dans le système scolaire, Albert Jacquard²⁷⁷ met en exergue la notion du temps d'apprentissage imposé par le système au sein duquel on distingue le bon et le mauvais élève, et donc celui qui arrive et celui qui n'arrive pas à suivre le rythme scolaire tel qu'imposé dans le programme officiel.

Un groupe d'enfants placés dans une SES (classe regroupant les élèves "difficiles" à la Seine-Saint-Denis) a réalisé un échange avec lui et cela l'a amené à réfléchir sur la procédure d'intégration du savoir. Les échanges ont montré que les élèves se sentaient marginalisés et se

²⁷⁶ Howard Gardner, *Multiple Intelligences, New horizons* [version Édition Kindle], A member of the Perseus Books Group, New York, Éditions Basic Books, 2006, n.p.

²⁷⁷ Albert Jacquard, « Éduquer dans quel but ? » [PDF], in *Enfance*, tome 43, n°1-2, 1990. pp. 191-195, https://www.persee.fr/doc/enfan_0013-7545_1990_num_43_1_1936 , consulté le 19/05/2020.

croyaient être moins intelligents que ceux qui les gouvernaient. Le conformisme a pris place dans l'enseignement à tel point que le bien-être de l'enfant n'est pas l'élément moteur qui oriente les apprentissages. Pour le reste, le système éducatif de l'éducation nationale rythme aussi les temps de vie des familles. Pour les enfants, la majeure partie de la journée se déroule au sein d'un établissement scolaire, et ce, jusqu'à l'université. Le modèle opératoire du conformisme éducatif devient bien rôdé et se poursuit dans le travail. L'épanouissement de la structure qui emploie peut passer avant celui de l'individu. L'employeur est lui-même limité dans ses possibilités d'actions, face à un système économique qui prône la dynamique de la performance et de la réussite immédiates. Les parents craignent pour l'avenir professionnel de leurs enfants et sont embarqués dans le périple du temps de l'apprentissage et de l'assimilation des connaissances de ces derniers.

La perception du monde, au travers de cette vision économique, contribue à faire croire que l'enfant doit être ainsi préparé à se battre, pour espérer avoir sa place dans la société et tenter d'y réussir sa vie financièrement. La qualité des apprentissages est basée sur une performance mnésique qui justifie de la compréhension des concepts vus pendant des cours et des modules, ce, depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte. Dans ce cas, apprendre c'est davantage mémoriser, et non avant tout comprendre pour réfléchir et créer. Sur la base de cette considération, se tromper est synonyme de ne pas avoir bien appris, ou du moins, de ne pas avoir bien mémorisé ce qui a été enseigné à l'école. Au sujet de l'erreur, Albert Jacquard fait très justement observer ceci :

« [Les enfants] ont l'impression trop souvent que, en classe ou dans la famille, on leur dénie le droit de se tromper. [...] On leur dit que la société de demain sera une société difficile, où il n'y a pas de place pour tout le monde et dans laquelle il faudra s'insérer [alors qu'il] faut [plutôt] apprendre à en construire une autre²⁷⁸. »

Et pourtant, dans le processus de la compréhension, l'erreur a bien une place conséquente tant elle permet de recréer des systèmes et de se questionner sur ce qui n'a pas fonctionné. À ce sujet, Jacquard montre que la place attribuée à la compétitivité, pour tenir en haleine des élèves, mène à la propre défaite de l'humanité. En revanche, comprendre pour mieux concevoir et apprendre à devenir maître de son destin en tant qu'être autonome dépendent surtout de la conception de l'éducation sous-jacente. Ainsi, participer à l'entraide et à la créativité, au sein d'une société, pourrait fournir bien plus de bénéfices que de répondre à des exigences

²⁷⁸ Albert Jacquard, *op. cit.* p.4.

compétitives pour s'accomplir. Sur la base de cette logique, l'erreur devient donc un espace de possibilités, pouvant donner lieu à de nouvelles perspectives, tant cela peut conduire la personne concernée vers des sentiers bénéfiques, mais non-perceptibles auparavant. N'est-ce pas ainsi que certaines découvertes novatrices (telles que celles d'Einstein, de Newton, etc..) furent réalisées ? Cependant l'engrenage économique actuel est si dominant que repenser l'éducation, en passant par l'humain mettrait en péril le propre fondement de ladite économie.

L'enseignement, permettant le droit à l'erreur et à l'exploration de l'erreur, aurait un bénéfice double. D'un côté, la personne identifie son erreur, puis en la comprenant, elle peut la transformer en quelque chose de plus bénéfique. De l'autre côté, l'erreur peut donner lieu à de la nouveauté. Ce sont aussi là une manière et un moyen de rentrer dans sa zone d'inconfort, afin d'apprendre et de mieux grandir. Après avoir répertorié les différents types d'erreurs possibles, au travers de la compréhension didactique à l'école, Jean-Pierre Astolfi²⁷⁹ fait remarquer que c'est sous le prisme des perceptions que l'intégration des connaissances diffère entre les individus. Des résultats scolaires de niveau bas ne sont donc pas liés uniquement au manque de travail de l'élève, car l'identification de l'erreur est multiple. De même, de très bons résultats scolaires ne garantissent pas toujours le niveau de compréhension d'un sujet par l'élève, tant ceux-ci restent basés sur sa capacité à mémoriser des données et non à les pratiquer concrètement. Si l'analyse se fait à chaque fois sur la voie de traitement de l'information utilisée par l'élève, pour arriver à une réponse erronée, le programme risquerait d'être inachevé. En effet, une réponse est liée à plusieurs autres compétences qui ne dépendent pas seulement de la matière enseignée. Dans ce processus, la compréhension est multifactorielle et la mise en mémoire de la procédure peut être instable. C'est ce que corroborent les propos suivants de Jean-Pierre Astolfi : « Tout savoir authentique et vivant comporte son halo de brume et ses zones troubles, de telle sorte qu'il faudrait se livrer ici à un véritable éloge de l'imperfection²⁸⁰. »

L'éducation du futur citoyen, dans le système scolaire, est donc régie par un conformisme fondé sur la compétition consciente/inconsciente, dont les résultats suffisent pour exprimer l'acquisition et la capitalisation du savoir. En éducation physique et sportive dans le système scolaire, l'évaluation porte sur l'acquisition de techniques, de savoirs et de performances. En

²⁷⁹ Pour connaître plus en détail les types d'erreur, lire Jean-Pierre Astolfi, *L'erreur, un outil pour enseigner*, collection Pratiques & enjeux pédagogiques, Condé-sur-Noireau, Éditions ESF, 2006.

²⁸⁰ *Ibid.*, p. 28.

France, les cours d'expression physique sont souvent considérés comme une "sous-matière" dont la place reste encore à négocier face à d'autres matières dites "intellectuelles".

L'analyse de ce type d'éducation a ici son intérêt pour percevoir les orientations éducatives et pédagogiques de la Dans'at et du Triballens'. L'éducation à l'accomplissement de soi, développée au sein de ces deux disciplines, a une logique d'action différente du modèle de l'éducation citoyenne, développée dans l'éducation scolaire et professionnelle actuelle. Pour revenir à l'éducation en tant que processus dont parle Gaston Mialaret, c'est l'être humain qui apprend à se développer en adéquation avec son environnement et son milieu de vie. Quel que soit son âge, la distribution du savoir n'est pas ici pyramidale. Elle peut provenir de tout un chacun et s'élaborer dans une interdisciplinarité. L'éducation processus est aussi possible dans les écoles démocratiques et alternatives où les savoirs se mélangent et les apprentissages évoluent avec l'élève. C'est cette logique de l'éducation, à la santé en l'occurrence, qui est prônée en Dans'at et en Triballens', une éducation réalisée à partir de la personne à qui il est proposé différents types de ressources éducatives, devant lui permettre de progresser à son rythme, ainsi que des outils adaptés à ses besoins. C'est pour cela qu'il n'y a pas de compétitions, ni de programme prédéfini annuellement comme une obligation d'intégration sociale réalisable dans un temps préalablement imparti.

En Dans'at et en Triballens' chaque personne évolue à son rythme et apprend à se synchroniser à son cycle d'intégration. La résonance sous-jacente prend alors la forme d'un algorithme auquel chacun aura osé s'aventurer, pour en déceler les formes d'expression de soi les plus authentiques. Dans cette éducation à la santé par le Triballens' et la Dans'at, le rythme autant que les cycles et leur synchronisation en sont les déterminants. Dans cette partie de la thèse, j'en examine le lien résultant entre les comportements santé, l'état d'esprit associé et l'impact du rythme sur le processus de changement qu'un individu peut connaître.

CHAPITRE 5 Lecture anthropologique du Triballens' et de la Dans'at

Les codes musicaux et chorégraphiques créés au sein du Triballens' et de la Dans'at permettent de concevoir l'orientation du cheminement en santé physique et mentale recherché. Les conceptions sur les ressentis, les perceptions, les intentions et les sensations guident les enseignements sous-jacents. L'accompagnateur a dès lors une place importante dans la sensibilisation des apprenants aux concepts théoriques et pratiques qui fondent ces deux pratiques. Les consignes sont basées sur la sécurité par rapport à l'environnement et à la sécurité dans le rapport au corps et à la direction donnée à la conscience que l'apprenant doit avoir de soi-même. À ce propos, une observation a été menée par Anne Cazemajou²⁸¹ sur la transmission de l'expérience corporelle de Toni d'Amélio, dans ses cours de danse contemporaine destinée à des élèves adultes et amateurs. Il en ressort que l'expérience corporelle est subjective et que sa transmission peut être sujette à des interprétations de la part des élèves. Aussi bien en Dans'at qu'en Triballens', le langage accompagne la mise en action des apprenants, et qu'il est parfois nécessaire de répéter bon nombre de fois les consignes, afin que les élèves puissent passer de l'entendement à la compréhension factuelle. Pour ce faire, les reformulations, démonstrations et questionnements font souvent suite aux consignes orales. Du moins, elles nécessitent d'être concrètement validées, vérifiées et observées chez les élèves. Rendre l'abstrait concret ne serait qu'un art de la représentation imagée si les perceptions internes ne sont pas expliquées puisque, modélisées différemment par chacun.

Sur ce sujet, Anne Cazemajou a réalisé des entretiens avec les élèves de Toni d'Amélio concernant la compréhension des consignes qu'ils reçoivent. Ces dernières sont souvent imagées et laissent place à l'imaginaire de l'élève pour engager le mouvement. La phase d'entretien réalisé par Anne Cazemajou a capté la singularité du cours au travers d'un exercice permettant à l'apprenant de revivre ses sensations et de les formuler. Il en est ressorti que les consignes et les explications sur les repères sensitifs n'ont pas été intégrées, par les élèves, comme schème applicable. Les entretiens ont montré que les élèves pouvaient effectivement tenter de sentir et de faire, mais davantage selon leur représentation plutôt que de comprendre l'essence de la consigne imagée donnée par le chorégraphe-enseignant. Cette observation de

281 Anne Cazemajou, « Les consignes comme embrayeurs d'action et de perception en cours de Yoga/ Danse contemporaine » [PDF], in *STAPS*, 2013/4 n° 102, Éditions De Boeck Supérieur, <https://www.cairn.info/revue-staps-2013-4-page-61.htm>, pp. 61-74, consulté le 17/09/2019.

l'expérience subjective est intéressante, puisqu'elle relève la difficulté qu'a l'accompagnateur à donner des consignes, saisissables au premier degré, sur un cheminement interne à impulser par l'apprenant, et conduisant directement aux perceptions internes voulues. Cette spécificité, dans l'intervention de l'accompagnateur, sera ici traitée selon les retours d'expérience des pratiquants dans les cours de Triballens' et de la Dans'at.

Notons avant tout que, souvent, les fondateurs des disciplines axées sur le ressenti individuel développent un langage spécifique à leur propre représentation du ressenti. En la matière, Bonnie Bainbridge Cohen²⁸², notamment, est fondatrice du *Body-Mind Centering*. C'est un travail de perception interne en profondeur donnant lieu à des corrections par le mouvement. Pour ce faire, elle met en exergue la notion de pensée consciente et de focalisation sur ce qui est à rendre perceptible. Selon elle, la santé perçue physiologiquement est le fonctionnement du corps et de l'esprit demeurant « le plus près possible d'un état d'équilibre dynamique²⁸³. » La notion d'équilibre est vécue ici comme l'identification puis la libération des zones de tension endogène au corps humain, afin d'y mettre une énergie favorable au mouvement liant de nouveau le corps et l'esprit. La place des réflexes dans la construction des réactions indique la continuité de schèmes de mouvements automatiquement réalisés et qui sont adaptés ou non à une situation précise. Elle relate cette réalité en ces termes :

« Quand nous effectuons un mouvement, il est très important que notre attention (qui est ce qui nous stimule) et notre intention (qui est ce que nous voulons faire par rapport à cette stimulation) s'alignent avec le mouvement que nous sommes en train de faire. C'est une clé²⁸⁴. »

En corollaire, l'impact de l'intention et de l'attention priment donc dans les arts de conscience du corps. Ici, les mouvements traduisent l'intériorité à la fois corporelle et cognitive. Dans ce processus, avant l'acte, se place l'intention. Telle une énergie qui mène à l'action, l'intention est conscientisée et révélée à l'apprenant, afin de modifier, corriger et ajuster au mieux ses postures. Les conséquences visibles de cette action dépendent en partie de ce sur quoi se porte l'attention de l'apprenant. Les enseignements en Dans'at et en Triballens' suivent ainsi cette logique. La réussite des apprenants est considérée comme étant multifactorielle et perceptible à chaque étape de la réalisation de la tâche. Dans ce cheminement, les conditions extérieures et personnelles interagissent dans l'accomplissement d'une tâche jusqu'à sa

²⁸² Bonnie Bainbridge Cohen, *Sentir, ressentir et agir : l'anatomie expérimentale du Body-mind centering*, Vottem, Éditions Nouvelles de danse, 2013.

²⁸³ *Ibid.*, p. 149.

²⁸⁴ *Ibid.*, p. 241.

finalisation. Chaque étape est donc importante et a son quotient énergétique à générer et à satisfaire par l'élève. Il en est ainsi à l'instar d'une graine d'arbre fruitier, dont le potentiel intérieur se capitalise au contact de la terre, de l'eau, du soleil et des réactions diverses. La mise en terre de ladite graine rend invisible le processus, et pourtant, son activité demeure importante. Il s'en suit une phase de visibilité (selon un cycle plus ou moins long), ne permettant pas au premier abord que les fruits soient présents. Selon le cycle d'évolution programmé de l'arbre, les fruits apparaîtront à un moment donné, le moment opportun. Il arrive aussi que ce soit un arbre qui ne portera pas de fruits, tel le papayer mâle. Il n'empêche que sa place et son utilité dans le cycle d'évolution des arbres fruitiers sont importants. Cette symbolique, associée au développement du potentiel floral, est souvent utilisée au sein des cours de Dans'at et de Triballens'.

Il importe de noter aussi que, ce n'est pas parce que l'arbre n'a pas encore de fruits que la mise en terre de sa graine doit être peu considérée, car chaque étape a sa place, de même que son énergie, dans la mise en mouvement, a son importance. Sur la base de ce postulat, les interactions entre microcosme et macrocosme sont élaborées et donnent lieu à une représentation multifactorielle de la réussite. L'environnement et la part humaine se chevauchent dans le temps et dans l'espace. Le cheminement, devant être fondé sur l'optimisation du potentiel physique, mental et émotionnel de chacun, la mise en place des outils doit être pensé de manière à favoriser des réajustements, des choix et des spécificités adéquats. En Dans'at et en Triballens', cinq années d'observations ont été nécessaires, pour donner lieu à la finalisation d'outils et de méthodes pédagogiques *ad hoc*, contribuant à l'acquisition rapprochée de la dynamique de santé adaptée au contexte de réalisation de ces deux pratiques (Dans'at et de Triballens').

Dans le présent chapitre, les évolutions de ces disciplines seront étudiées au travers des cours, des sessions et des programmes réalisés auprès de trois groupes d'apprenants, dans des cadres différents. Il s'agit des cours faits au sein de l'association *ADSMov*²⁸⁵ ; du programme *Optibié*²⁸⁶ ainsi que du protocole de la finalisation des outils. Par ailleurs, l'approche anthropologique de ce chapitre met en exergue les réactions comportementales aussi bien des pratiquants que de moi-même en tant qu'accompagnatrice. Des vidéos, disponibles via des liens

²⁸⁵ L'Association de danse et de sport, que j'ai créée en 2006, et qui a son siège social à Cayenne, en Guyane. Les cours réalisés dans ce cadre sont destinés à tout public apte à la pratique physique. On y pratique principalement des activités de loisir et de santé.

²⁸⁶ Terme que j'ai créé, désignant le programme d'optimisation du bien-être par le Triballens'. Le programme a duré six mois.

Youtube et sur la clé usb d'illustrations, viendront étayer au mieux mes propos au fur et à mesure du développement des détails de chaque protocole.

Avant de développer les éléments sur ces trois approches (liées à l'enseignement, au programme et aux outils exploités), il me semble pertinent de faire d'abord le point sur la dimension créatrice de la Dans'at et du Triballens'. La recherche-crédation telle qu'exposée dans cette thèse est une composante où la part subjective est délimitée au mieux, afin que l'objectivité de ce travail scientifique en soit pertinente et rigoureuse, dans la mise en place des outils et des pratiques réalisées. En lisant, en écoutant les témoignages et en regardant les vidéos des créateurs, je me suis retrouvée dans tous les messages et explications qui y ont été avancés. Je me suis rendu compte à quel point les phases de remaniement, de questionnement et de choix font partie du processus. Une création, une fois rendue visible, est marquée de l'univers du créateur, qui fait face à une multitude de regards pouvant être neutres, interpellés ou sceptiques. Lorsque des échanges avec autrui est possible, entre le créateur et l'observateur, une phase d'accueil des remarques et des avis dudit observateur est à relativiser, surtout si cela permet d'améliorer utilement des aspects de ladite création. Dans le processus de la recherche-crédation, la rigueur scientifique et la spontanéité créative se coordonnent. L'observation, que j'en fais, porte aussi bien sur la réalité de mon cheminement, en tant que fondatrice, que sur les choix des outils utilisés, mais également de la réceptivité des outils par les adhérents et même par les spectateurs.

La recherche-crédation anime encore bien des débats dans le monde scientifique, jusqu'à en rebuter quelques-uns ne souhaitant pas admettre les travaux scientifiques dans ce domaine. La question se posant sur le recul du chercheur dans ses actions aussi bien sur le terrain que dans l'interprétation de ses résultats. Emmanuel Mahé²⁸⁷ porte son regard sur le doctorat en Science, Arts, Création et Recherche (SACRe) qui prône l'innovation dans la recherche-crédation. Non seulement il mentionne que les artistes-chercheurs et designers-chercheurs ont émergé depuis une quinzaine d'années au sein de l'espace scientifique, mais il souligne aussi que les réseaux se sont formés et six écoles et établissements supérieurs ont créé le SACRe, en 2012. Les étudiants sont choisis par candidature et leur rémunération leur permet de s'adonner, tel un métier, à leur recherche. Les enjeux de création conduisent à des mises en réseaux au sein desquels l'étudiant-chercheur développe des compétences multidisciplinaires et des

²⁸⁷ Emmanuel Mahé, « Pour une recherche combinatoire : Enjeux de la recherche en art : le doctorat SACRe comme cas d'étude » [PDF], in *CNRS. Éditions, Hermès, La Revue*, 2015/2, n°72, pp. 217-225, <https://www.cairn.info/revue-hermes-la-revue-2015-2-page-217.htm>, consulté le 20/01/2020.

collaborations diverses. L'ouverture à la nouveauté prime et s'élabore autour de trois pôles que sont les écoles d'art, les sciences et les humanités. Selon Emmanuel Mahé, « pour les chercheurs en sciences humaines : la création de connaissance [a lieu] en observant le processus de création et les réactions du public pendant l'exposition [...]»²⁸⁸. » Cette observation apparaît dès le début du processus de recherche et se construit avec un regard scientifique enrichi des compétences, des connaissances et des réseaux de chaque acteur. La soutenance de thèse reste alors articulée par des temps de monstration afin que le jury et le public puissent appréhender au mieux la dimension novatrice de la recherche.

« C'est par la création que le sujet se fonde dans une posture d'auteur tout en s'impliquant dans ses actes, à partir de désirs, d'intérêts, d'intentions, de choix de valeurs et de sens, le conduisant à s'engager dans une transformation de l'existant²⁸⁹. »

Car, il s'agit bien de cela, à savoir, de prendre en considération la dimension novatrice d'un concept traversé par des apprentissages et des représentations culturelles, sociales et parfois de vécus du corps inconscients.

Carolane Sanchez²⁹⁰, danseuse de Flamenco, a réalisé sa thèse dans le cadre d'une recherche-crédation. Elle s'est intéressée au travail chorégraphique de Juan Carlos Lériida, qui lui, a développé un Flamenco contemporain. Le questionnement de Carolane Sanchez a porté sur les représentations des codes musicaux et chorégraphiques qui constituent la légitimité d'enseignement du Flamenco. Au travers des recherches chorégraphiques de Juan Carlos Lériida, sur la possible jonction du Flamenco à la danse contemporaine, son étude lui a permis, à son tour, de créer un autre type de flamenco contemporain en conscience. Dans ce processus, la double étude, diachronique et synchronique du geste Flamenco, a occasionné un palimpseste où les représentations du passé se sont enchevêtrées aux orientations de création de Juan Carlos Lériida et de Carolane Sanchez. Ce palimpseste est vécu comme un corps-archive où l'expression du Flamenco contemporain raconte l'histoire d'une danse aux identités multiples d'Andalousie. Sa thèse met en avant le champ des représentations qui marquent les corps, les coutumes, les rythmes et codes d'actions. Les choix d'une orientation plutôt que d'une autre est dicté par le prisme du créateur dans sa dynamique affective et culturelle.

²⁸⁸ Emmanuel Mahé, *op. cit.*, p. 8.

²⁸⁹ Jacques Marpeau, *Le processus de création dans le travail éducatif, L'éducation spécialisée au quotidien* [Version Édition Kindle], Toulouse, Éditions Erès, 2014, n.p.niveau de lecture 217 sur 3902.

²⁹⁰ Carolane Sanchez ; *Ce qui fait flamenco : palimpseste d'une recherche-crédation avec Juan Carlos Lériida* ; thèse de doctorat, Université de Bourgogne Franche-Comté, 2019.

De la même façon, et en comparaison, est à penser ce qui fait Dans'at ou Triballens'. Ici, ce questionnement porte sur les valeurs, les croyances, les représentations et les choix de mise en pratique de ces deux disciplines. Au travers d'elles, les champs théorique et pratique que je propose dans ma création ont été pensés de sorte à être voués à une reproduction et une expansion par d'autres futurs accompagnateurs qui seront formés. C'est le cas notamment de Boris N'Dong qui est actuellement en formation en tant qu'accompagnateur et propose déjà des cours de Triballens' de base alliant qualités techniques et athlétiques. Les disciplines Dans'at et Triballens' continuent à évoluer dans la définition de leurs champs physique, mental et émotionnel. Le projet étant de constituer une trame de programme, de cheminement et d'outils favorables à une utilisation possible d'un accompagnateur à l'autre.

Les précisions données en *supra*, sur la recherche-crédation, permettent de mieux cerner l'ampleur des contraintes et orientations pour définir l'approche anthropologique des outils de la Dans'at et du Triballens'. Pour leur explicitation en la matière, dans cette partie seront traitées les différentes créations des outils et leurs mises en application au sein des trois enseignements (deux types d'enseignements à l'ADSMov' et un via la structure professionnelle). Les résultats des évaluations portés dans ces trois programmes d'enseignement seront étudiés dans la dernière partie. Avant d'y arriver, notons que penser les outils du Triballens' et de la Dans'at, dans une orientation santé physique et mentale, sous-entend la réalisation d'une pédagogie alliant les connaissances aux compétences à développer par l'apprenant. Éduquer à rendre quelqu'un autonome nécessite la mise en mouvement des représentations, tout en synchronisant les actions éducatives aux leviers de réussite propres à chacun.

Les moyens de promotion pour la santé d'un individu restent divers et variés. Les disciplines et pratiques thérapeutiques existantes correspondent plus aux attentes de certaines personnes que d'autres. Comme nous l'avons vu dans l'introduction générale, la représentation de la santé mentale en France reste liée aux représentations de mal-être et d'handicap mental. L'histoire de la santé mentale en France se base sur un profil psychopolitique où les années 1940-1960 marquent les dispositions prises sur la mise en place des structures et organisations *ad hoc*. À ce propos, pour Claude-Olivier Doron²⁹¹, la France s'est penchée sur la question de la santé mentale par suite des conséquences psychologiques liées à l'après-guerre. Synthétiquement, il explique qu'au-delà de toute prévention, il s'agissait de réparer, d'améliorer

²⁹¹ Claude-Olivier, Doron, « L'émergence du concept de « santé mentale » dans les années 1940-1960 : Genèse d'une psycho-politique » [PDF], in *Champ social, pratiques en santé mentale*, 2015/1, 61^e année, pp. 3-16, <https://www.cairn.info/revue-pratique-en-sante-mentale-2015-1-page-3.htm>, consulté le 28/05/2020.

et de limiter les déséquilibres liés à une période d'angoisse, de séparation familiale et d'adaptation complexe. Ensuite, la définition de la santé mentale qui était associée à l'aliénation et la prophylaxie a changé de référentiel, en se reportant de plus en plus à des valeurs subjectives fondées sur la reconstruction d'une santé mentale. Tout dépend du positionnement de départ adopté pour traiter de la santé mentale qui, elle, fluctue selon les dynamiques politiques qui la développe.

Ainsi, lorsque la santé mentale est utilisée comme un référentiel éducatif, elle permet d'élaborer une multitude de pratiques et de discours. Lorsqu'elle est utilisée comme un objet traitant de problèmes mentaux (folie, dépression, etc.), elle est alors appréhendée au travers des applications thérapeutiques. Mais lorsque la santé mentale est utilisée comme un référentiel de pratiques et de discours, son usage reste encore très théorisé, particulièrement en France. À ce sujet, toujours selon Claude-Oliveir Doron, à la même période (entre 1940 et 1949), le monde anglo-saxon élaborait une conception de la santé mentale basée plutôt sur un référentiel de pratiques et de théories. Notons par ailleurs que l'Oms a vu le jour en 1949, et depuis, une multitude de définitions de cette santé mentale a vu le jour et évolué avec les représentations et les façons d'appréhender le rapport à la maladie ou au bien-être. Dans ce cheminement, entre 1975 et 1982, l'Oms organise un plan de santé mentale qu'elle définit subjectivement, en indiquant que la santé ne peut s'uniformiser à chaque cadre et à chaque culture, ni même à chaque milieu et à chaque perception de la bonne ou mauvaise santé d'un individu. Sur ce plan, Doron rappelle, à juste titre, combien les vecteurs de la personnalité d'un individu sont-ils sous-jacents au concept de santé mentale et demeurent-ils étroitement fondés sur une théorie psychodynamique. Bien que les conflits internes soient visés par les politiques de santé, les facteurs externes tels que le milieu de vie et la capacité pour les individus de s'y adapter sont, non seulement à prendre en compte, mais demeurent encore aujourd'hui plus théoriques que pratiques. Cela rejoint les propos cités de Liz O'Brien, d'Olivia Sanchez-Badini et de John Innes, concernant le rapport des humains aux arbres, dans le processus de l'amélioration de la santé individuelle. Le milieu de vie a effectivement un impact sur les conditions de maintien de la santé d'une personne. Selon le contexte dans lequel elle vit la préoccupation pour sa santé dépendra de sa possibilité d'assouvir sereinement ses besoins fondamentaux, tels que ceux définis par Maslow²⁹².

²⁹² Selon la pyramide de Maslow, la valeur ultime que l'être cherche à assouvir est l'accomplissement de soi. Maslow considère que les besoins physiologiques sont à satisfaire en premier afin de pouvoir investir son énergie dans les autres besoins menant vers l'accomplissement de soi.

De même, l'effet du bruit extérieur sur le sommeil, tel que l'a observé et conceptualisé Alain Muzet, participe aussi aux facteurs externes qui, à long terme, influent sur la santé des gens.

En Dans'at et en Triballens', la santé a pour référentiel l'éducation à la pratique physique ainsi que les connaissances sous-jacentes visant l'optimisation des potentiels physique et mental, ce, face aux difficultés que peut rencontrer un individu dans sa vie. Les facteurs externes sont pris en considération et font donc partie des compétences d'accueil que doit développer l'apprenant. L'individu se retrouve immergé dans la réalité de son quotidien tout en agissant sur les facteurs internes qui sont sous son contrôle. Les pratiques Dans'at et Triballens' ont un répertoire gestuel spécifique, et leur orientation ne tient pas qu'aux qualités athlétiques. C'est aussi un cheminement de conscience de soi, dans ses environnements matériel, internes (par les pensées) et relationnel, afin que le développement individuel prime, ce, que ce soit dans un cours collectif ou dans d'autres situations de vie.

Comme le souligne Claude-Olivier Doron²⁹³, réfléchir à la santé mentale d'une population induit une mise en perspective d'un accompagnement qui agirait avec les leviers de l'amour et de la sécurité pour, ensuite, agir sur l'autonomie de la personne concernée. Dans l'univers de vie d'aujourd'hui, le système économique est embrayé dans une concurrence effrénée et dans la perpétuelle course à la nouveauté technologique. Cela met l'usage du temps sous pression et oblige l'individu à accueillir la surcharge de travail comme une condition d'ascension économique, financière, sociale et même de quête du bonheur. C'est cette adaptation du développement socio-économique qui peut avoir de fortes répercussions sur la santé mentale et les dépendances audit système socio-économique. Les cultures et traditions, qui perduraient encore sans dépendance à ce système, se retrouvent aujourd'hui dans des conditions de stress, impactant collectivement les identités et la personnalité des gens. Au sein des entreprises, par exemple, une productivité qui s'altère incite à la mise en place de programmes ayant pour focus les risques psycho-sociaux, et ce, afin d'améliorer la santé des employés au travail.

Dans ce domaine, en ce qui concerne le Triballens' et la Dans'at, une réflexion est menée sur cette dynamique, portant sur l'application de ces disciplines en vue du recouvrement ou de la préservation de la santé. Pour en saisir le sens, l'aspect diachronique de la création de ces

²⁹³ Claude-Olivier Doron, « L'émergence du concept de « santé mentale » dans les années 1940-1960 : Genèse d'une psycho-politique » [PDF], in *Champ social, pratiques en santé mentale*, 2015/1, 61^e année, pp. 3-16, <https://www.cairn.info/revue-pratique-en-sante-mentale-2015-1-page-3.htm>, consulté le 28/05/2020.

deux disciplines éclaire sur la progression des méthodes proposées au travers des trois types d'enseignement observés (cours loisir en association, le programme Opti Biê et le protocole final de la création d'outils). Sur ce sujet, l'analyse qui suit prend en compte les outils, les choix pédagogiques et les répercussions attendues dans le champ de la santé physique et mentale, associant l'optimisation du potentiel par la pratique et de la connaissance des déterminants cognitifs et comportementaux. Les propos suivants retracent les perspectives résultant des expériences que j'ai accumulées en tant qu'accompagnatrice en santé physique et mentale au sein des trois terrains expérimentaux de la pratique du Triballens' et de la Dans'at.

L'association ADSMov' :

L'association fonctionne en saison sportive, du mois de septembre au mois de juin. Depuis 2016, à la création du Skatepark régional de Cayenne, les mois de juillet et août sont destinés aux sessions de promotion du Triballens', mois où toute personne désirant connaître la discipline peut y participer. Voici une analyse diachronique qui permet de mieux concevoir et visualiser les créations de la Dans'at et du Triballens'. Afin de suivre au mieux les différentes étapes expliquées ci-après, j'ai réalisé des synthèses vidéo avec différentes actions majeures explicitant les croisements entre plusieurs styles et disciplines que je pratiquais régulièrement (cf. annexe vidéo n° V6).

Mes différentes activités physiques pratiquées de 2005 à 2012, avant la création de la Dans'at et du Triballens' – Lien de la vidéo support : <https://youtu.be/KCz4XuPITUA> (ou clé usb, vidéo n°V6) :

La présente vidéo permet de visualiser les étapes de construction de ces deux disciplines. Différentes séquences montrent la genèse artistique et athlétique de mon parcours (depuis 2005), avant d'aboutir à la création du Triballens' et de la Dans'at. En amont, j'ai pratiqué, à un niveau avancé, du Karaté de compétition (de 5 à 23 ans), du Ninjutsu (de 12 à 22 ans) et de la danse traditionnelle de la Guadeloupe, depuis 1987. J'ai aussi expérimenté plusieurs autres styles d'arts martiaux et de sports de combat (Krav Maga, Karaté Shito Ryu, Full contact), ainsi que divers styles de danses (Modern Jazz, Danses traditionnelles diverses). Mes appréciations des mouvements dansés et des musiques qui les accompagnent sont éclectiques. Mes inspirations gestuelles se sont, par ailleurs, nourries des enseignements que j'ai reçus de mes

professeurs et de mes formateurs d'une part, ainsi que de mes préférences musicales et connaissances d'autre part.

Pratiquante de *Moving*²⁹⁴

Depuis 1999, en Guadeloupe, je me suis évertuée à grimper les échelons de cette discipline sportive et compétitive. Une fois arrivée en Guyane en 2003, j'ai souhaité continuer l'enseignement de cette discipline. Cette motivation est la cause de ma création de l'association ADSMov' (originellement nommée ADSM). Les cours, que je faisais en Guadeloupe en la matière, ont continué, après mon départ, avec une élève de niveau avancé et cela a permis de constituer le Gala Moving Show réunissant les équipes de Moving de la Guadeloupe, de la Martinique et de la Guyane le 06 mai 2007 au PROGT²⁹⁵ de Matoury. Dans le Moving, peuvent se pratiquer les acrobaties, les portés athlétiques et les enchaînements techniques (nommés « Suite » en Moving). La vidéo support n°V6 montre mes compétitions et chorégraphies de Moving de 2005 à 2007 (de 21'' à 10'53). Le Moving se pratique comme la gymnastique, et les techniques utilisées y sont codifiées de façon bien précise et les déplacements, assurant la liaison d'une technique à l'autre, laissent place à la créativité. Chacun, selon son style et son répertoire musical, peut donner une certaine coloration spécifique aux transitions d'une technique spécifique à l'autre.

Lors des compétitions, les portés sont comptabilisés en termes de quantité (au moins trois) et de complexité. Par ma formation en Staps dont une option en gymnastique artistique féminine, j'ai pu appréhender au mieux les conditions d'enseignement et d'apprentissage des acrobaties. En tant que pratiquante et animatrice de Moving (diplôme obtenu en 2000, cf. cv, annexe n°1), c'est naturellement que j'ai continué à faire évoluer ma pratique sportive en y associant des qualités athlétiques et acrobatiques aux spectacles et aux cours au sein de l'association créée en Guyane²⁹⁶. Les portés ont été riches dans la pratique du Moving et cela m'a permis de créer des chorégraphies axées uniquement sur les portés. Bien que j'aie commencé tardivement les compétitions de Moving, mon potentiel et mes qualités physiques

²⁹⁴ Discipline sportive créée par Didier Serrurier à Seclin, 90 techniques servent ici à développer le tonus, la souplesse et la condition physique générale. Le plus haut niveau de compétition que j'ai atteint dans cette discipline est la coupe de France

²⁹⁵ Palais régional omnisport Georges Théolade au sein duquel se font les événements et les cours associatifs. *Pour le Gala, cf. vidéo n° V8, *Gala Moving Show*, à 8'33.

²⁹⁶ Cf. vidéo d'une prestation réalisée en 2009, <https://youtu.be/xllaEaG5Zpc>, ou annexe vidéo n° V7, Show ADSM, 2009

m'ont permis d'accéder aux compétitions nationales et d'obtenir le titre de vainqueur de la coupe de France en individuel, ce, continuellement de 2004 à 2007 ainsi que la deuxième place en duo, en 2005, puis vainqueur en duo, en 2007.

Quelques extraits des compétitions sont visibles sur la vidéo (21'' à 8'35). Ma pratique de portés s'est affinée avec l'intervention de Marc Bauchet²⁹⁷, certifié en enseignement d'Acro Yoga, avec qui j'ai continué de progresser en matière de portés et d'ancrage dans la recherche d'équilibre sur les portés (vidéo 35'09 à 41'10). En plus du Moving, je pratiquais aussi de la danse contemporaine avec Annick Maucouvert²⁹⁸ de 2004 à 2007 (vidéo 16'47 à 21'42) et de la danse africaine, avec Jean-Raymond Passard, de 2006 à 2008 (23'23 à 27'50). J'avais aussi l'ambition de développer la gymnastique artistique féminine dans ADSMov'. En 2007, je suis allée me former en Martinique au diplôme de monitorat de gymnastique, diplôme que je n'ai pas pu validé par manque d'heures de stage. Sur la vidéo (21'48 à 23'40), je montre une partie de la préparation pour l'évaluation finale où il était demandé de réaliser un enchaînement de base au sol. En observant les différentes parties de la vidéo, on constatera que les aspects artistique et acrobatique exploités sont majeurs. Les chorégraphies que je réalisais ou que je reproduisais alors étaient traversées par les cultures afro-caribéennes.

Dans la danse contemporaine, la musique et les tenues proposées par la chorégraphe Annick Maucouvert sont issues des traditions guyanaises (vidéo 11' à 16'20). Cependant, les mouvements réalisés appartenaient ici au champ contemporain. La pédagogie d'Annick, axée sur la méthode Grahaam, m'a inspiré une autre approche du corps en mouvement. Sur la vidéo (16'47 à 21'42), la partie montrant une répétition est celle d'une préparation de spectacle marquant mon entrée officielle dans la compagnie de danse contemporaine d'Annick Maucouvert. Ma difficulté, en danse contemporaine, portait sur le travail du relâché et des formes de corps peu communes, par rapport à mes autres pratiques physiques. En parallèle, la danse africaine me semblait être bien plus aisée dans un autre type de relâché, dans ma représentation de la danse et dans l'expression qui en ressortait. L'exemple vidéo (23'23 à 27'40) montre, à ce propos, une chorégraphie présentée lors d'un spectacle nommé « Danses métisses » qui eut lieu, en 2006, à la salle du Zéphyr de Cayenne.

²⁹⁷ Pour connaître son parcours, voir le lien de Marc Bauchet, *Bouge-toi. Relier. Jouer.* [En ligne], in Acroyoga International - acroyoga.org, <https://www.acroyoga.org/teachers/marc-bauchet>, consulté le 20/07/2020.

²⁹⁸ Pour connaître son parcours, voir le lien d'Annick Maucouvert, [En ligne] in Guyane, annickmaucouvert.com, consulté le 24/07/2020.

Toutes ces pratiques, je les ai choisies, en continuité avec mes activités en Guadeloupe, mais aussi parce que j'étais en quête de nouveautés ; à cela s'ajoute l'opportunité que j'ai eue d'accéder à une école de danse proche de mon domicile. Dans mes créations chorégraphiques de cette période, au-delà de l'aspect technique spécifique à chaque discipline que j'ai pu apprendre, il apparaît aussi que certains mouvements, qui seront par la suite pratiqués en Dans'at et en Triballens', se glissaient déjà dans les chorégraphies que je créais et enseignais. C'est comme si la Dans'at existait, en résonance, dans ce que j'éprouvais déjà, en amont, au contact de certains rythmes musicaux et à la redondance de certains mouvements que je créais et plaçais dans mes chorégraphies. En ce qui concerne le Triballens', la séquence vidéo (8'35 à 10'42) où j'effectue une chorégraphie sur chaise, est une base de travail qui s'imbriquera dans les mouvements avec le ballon. Comme je l'avais indiqué précédemment, j'ai découvert le ballon en 2008, ce, dès les premiers mois de ma pratique de cette discipline, où je commençais même à faire des mouvements athlétiques dessus.

Les incorporations gestuelles de mes différentes pratiques évoquées en *supra*, m'ont traversé et elles ont influencé mes orientations futures, dans la mise en élaboration de la création de la Dans'at et du Triballens'. Si les arts martiaux m'ont apporté la philosophie et la perception de l'énergie dans les gestes, ma formation en développement personnel m'a, elle, donné un cadre théorique. Cela m'a été utile dans l'association de la théorie de l'optimisation du potentiel individuel et de la pratique favorisant le développement dudit potentiel. En annexe n°1, mon curriculum vitae relate les différentes attestations et formations reçues mettant en exergue cette vocation que j'ai pour les techniques de conscience du corps et de bien-être.

L'évolution de mes créations chorégraphiques : du champ physique à l'éducation par le spectacle – Créations au sein de l'ADSMov' :

Avec une forte influence caribéenne et internationale, et ce, dès mon enfance, mes créations chorégraphiques en ont été grandement inspirées. En observant le parcours chronologique, parcours visible à travers des extraits de vidéos proposées, il est possible de constater mes influences musicales et gestuelles au sein du Moving. Cette période, de ma présence dans l'association, m'a permis de développer, en Guyane, une approche athlétique de la danse. Les entraînements étaient rigoureux et répartis en apprentissages techniques, spécifiques au Moving. Les portés et le développement des qualités athlétiques restaient les incontournables de l'enseignement proposé. Les prestations étaient souvent appréciées par le public, pour cette énergie athlétique véhiculée au sein des chorégraphies. En même temps, cela

constituait aussi la peur du public quant à sa difficulté à s'imaginer reproduire de tels enchaînements. Les chorégraphies sont souvent dynamiques et vertueuses. Les musiques sont choisies selon le tonus qu'elles peuvent insuffler aux danseuses.

Chaque danseuse arrivait à s'approprier rapidement la corporéité que je développais dans mes chorégraphies. Cette touche caribéenne, qui se manipule dans l'expression du corps, s'initie inconsciemment parmi les techniques issues d'un style gestuellement martial dans le Moving, ainsi que les styles afro-caribéens des danses pratiquées usuellement.

Les cours avec le ballon ont débuté en 2009, au sein de l'association sous la forme d'un *Swiss ball* "athlétique", mêlant renforcement musculaire et placements acrobatiques. Le *Swiss ball* est ma première formation au ballon dans le bien-être, et date de 2008 (voir attestation en annexe n°3 A). J'ai pu constituer un groupe de six personnes qui y participaient à raison d'une fois par semaine. À la suite de ma prise de décision de développer la pratique du ballon autrement que ce que j'avais appris au sein des formations de *Swiss ball* et de Pilates (voir attestations en annexe n° 3 A, B et C), j'ai ensuite progressivement spécifié ma pratique en termes d'orientations basées sur les plans mental et physique. En 2014, le mot Triballens' m'est apparu comme une évidence. L'optique de la dynamique était alors de fusionner l'entraînement physique aux principes du développement personnel. Dès la saison 2014 – 2015, les cours de Triballens' ont été inscrits dans le programme d'activité de l'association, et j'ai donc arrêté de pratiquer le *Swiss Ball*, pour me consacrer totalement au développement du Triballens' et de la Dans'at. Un an plus tard, la Dans'at est née comme discipline à part entière (bien que créée en 2012) au sein de l'association ADSMov'.

La transition entre les pratiques existantes et la création des deux nouvelles disciplines a été réalisée progressivement, étant donné que les cours de danse et de ballons proposés en amont depuis 2008, comportaient déjà en eux les prémices des mouvements et des orientations, alors pensés déjà inconsciemment, de ce qu'advieront ensuite Dans'at et Triballens'. Dès 2015, selon les souhaits et disponibilités des adhérents, certains pouvaient suivre exclusivement une discipline, et d'autres, jongler entre les deux nouvelles disciplines voire entre plusieurs disciplines. Les champs techniques et sémantiques en Dans'at continuent de se spécifier dans le temps.

Plus tard, l'entrée en thèse m'a permis de préciser les champs d'action de la Dans'at et du Triballens' dans leurs aspects pédagogique et conceptuel, tout en m'apportant des repères scientifiques justifiant ma pratique. Dans les cours des deux disciplines, des personnes issues

d'écoles de danse, de gymnastique ou de styles dits urbains pouvaient se rencontrer et apprendre des techniques d'expression du corps qui étaient différentes de leur cursus de départ.

L'objectif premier de la promotion de ces deux nouvelles activités étaient d'intéresser et de sensibiliser le public à la pratique sous-jacente. Par ailleurs, au fil du temps, j'ai présenté les disciplines au sein d'évènements sportifs tels que les salons du sport et des loisirs réalisés au Palais régional des sports de Guyane, ce, jusqu'en 2016. Avec une visibilité variant de 3000 à 4000 personnes sur deux jours, le public guyanais a pu découvrir les disciplines en question d'un point de vue sportif. Des femmes s'y sont majoritairement initiées. Ensuite, j'ai pris plusieurs mois avant d'introduire les notions²⁹⁹ de plans physique et mental au sein des enseignements, tant la crainte de faire fuir les apprenants, face à cette nouvelle façon de penser le cours me dominaient. En moi, beaucoup de réflexions, de doutes et de choix ont donné lieu à diverses décisions que j'ai progressivement faites évoluer avec les années. Ainsi, il y eut comme plusieurs générations des styles de pratiques en Triballens' et en Dans'at. Une approche anthropologique permet de rendre compte, le rapport des apprenants aux deux disciplines au travers de la trame sous-tendant mes créations chorégraphiques, qui se veulent être éducatives, et devant être considérées également comme étant des phases d'auto-analyse personnel pour chaque pratiquant. Les mots, notions et trames sont pensés tel un film avec une logique de progression qui invite le public à se questionner sur soi-même.

Ainsi, le Triballens', dans sa deuxième version, qui a duré de 2012 à 2016, j'en ai adopté comme approche la pratique physique réalisée à travers une dynamique artistique et athlétique. Les cours se présentaient sous forme de panels techniques, dont la finalité était de créer des enchaînements d'ensemble. Tous les pratiquants apprenaient les mêmes éléments sans débordement de créativité individuelle. La pédagogie était axée sur la protection, la sécurité et, en visée, le défi de faire accepter le Triballens' à long terme par les initiés. Il s'agissait de passer d'une logique de pratique telle que le *Swiss ball* à une autre, ce, avec le Triballens', modérément. Au début, les plans mental et émotionnel n'apparaissaient pas de façon théorique pendant les cours. Les prémices hésitantes des concepts cognitifs, qui constituaient le Triballens', ne sont apparus nettement qu'en 2017.

²⁹⁹ Les notions générales attendues en activité physique sont celles traitant des consignes posturales et techniques. Ici, il s'agit d'introduire en plus des consignes, des notions basées sur la conscience de soi avec l'observation de ses mécanismes de fonctionnement. Utiliser la pratique pour agir sur le fonctionnement métacognitif et émotionnel est nouveau.

En guise d'illustrations, cf. entre autres, Mes créations chorégraphiques de 2010 à 2016 : annexes clé usb n°V9 et V10 : (ou sur les liens Youtube, voir Danse concept 2 : <https://youtu.be/zj-yDX6MwV4> , Sublim' in all : <https://youtu.be/QwJRCjMotw4>).

Les créations chorégraphiques constituaient alors mon terrain d'immersion, pour éprouver les différents concepts qui sous-tendent Triballens' et qui ont été consolidés au fil des années, ce, jusqu'en 2018. Avant la création des deux disciplines (Dans'at et Triballens'), c'est au sein du Moving que mes créations artistiques et athlétiques se sont développées. C'est le 12 mai 2010 qu'est née, en Guyane, la première chorégraphie éducative nommée *danse concept 2* : une création chorégraphique basée sur la discipline Moving, et traitant le passage du paraître à l'être chez un individu (vidéo n° V9, *créations chorégraphiques de 2010 à 2016*, 7' à 11'). Ici, le terme concept dénote une autre forme de danse que celle que j'avais moi-même vue et pratiquée sur scène. Au début et à la fin du spectacle, une déambulation, marquée par un texte en voix off, trace la feuille de route pour le spectateur. Tel un testeur, ce spectacle était une introduction à ce qui allait devenir des créations chorégraphiques basées sur du cheminement intérieur, autrement dit des spectacles d'introspection à visée éducative.

Bien que les chorégraphies restent principalement basées sur le Moving, les mises en scène sont, elles, plutôt alimentées par des paroles en voix off, permettant de créer l'histoire de ce qui était vu sur scène. Je participais aux chorégraphies, tandis que les danseuses étaient du groupe d'adhérentes qui faisaient du Moving pendant la saison en cours. Deux ans plus tard, le 9 mai 2012 en Guyane, j'ai créé Danse concept 3, avec une dénomination supplémentaire, « *les quatre éléments* » (vidéo n° V9, 11'14 à 54'12). Ce spectacle traitait de la nature humaine et du lien entre le macrocosme et le microcosme. L'eau, l'air, la terre et le feu étaient représentés dans leur état abondant sur terre, avec leur capacité à produire autant du bien que des catastrophes par accumulation de leur énergie ou rencontre avec les autres éléments. L'idée principale de cette création était de mettre en corrélation le tempérament humain avec les énergies externes, visibles dans la nature. Chaque élément représentait aussi une qualité gestuelle à travers un certain tonus du corps et une certaine approche de la relation du pratiquant au monde. Pour mieux percevoir ce lien, j'y avais introduit des séquences de vidéos visibles sur la scène, qui mettaient en exergue la manière dont chaque personne pouvait utiliser son tempérament eau, air, terre ou feu, ce, au service de sa qualité gestuelle ou en sa défaveur, par excès et explosion énergétique de l'élément donné. Le slogan du spectacle était : « Unissons nos compétences pour créer la performance ».

Cette proposition visait comme perspective le partage des compétences dans la réalisation d'un projet quelconque. Dans la salle, avant le début du spectacle, des hôtesse, dédiées à cet effet, devaient remettre une feuille à toutes les personnes du public, afin de me permettre de faire un bilan personnalisé de la réalité de vie de chacune des personnes du public, ainsi que leur correspondance à l'un des quatre éléments. Le but était de permettre au public de se questionner sur la prédominance de leur personnalité comme étant un élément (eau, air, feu, terre) face à diverses situations de l'existence qu'elles pouvaient rencontrer. Les hôtesse en charge de cette action n'ont pas pu effectuer la remise et la réception de toutes les feuilles, par manque d'organisation. Toutefois, sur la centaine de retours de feuilles remplies par le public, les informations récoltées ont mis en exergue l'intérêt pour cette mise en perspective du travail sur soi en regardant un spectacle et d'autant plus, ce sont reconnues dans un ou plusieurs des quatre éléments.

Les vidéos contenaient du texte et des séquences audios, qui diffusaient une série de pistes de réflexions sur soi. Chaque solo, duo et trio du spectacle ont été élaborés par les élèves. Cette approche de co-construction a permis d'unir très utilement des compétences ayant contribué à cette création. Par la suite, j'ai dû valider les différentes séquences, en y associant la particularité gestuelle évoquant l'énergie manifeste de l'élément représenté. Les ébauches de la *Dans'at* et du *Triballens'* (non nommés ainsi à cette époque) ont été présentée pendant une partie du spectacle. J'ai, pour cela, réalisé une partie solo sur le ballon et un quatuor avec une rythmique qui se rapproche de mes aspirations musicales fondées sur l'usage des onomatopées (vidéo n° V11, *spectacle « Les quatre éléments »*, 1h28 à 1h32). J'ai n'ai fait qu'un solo, et non un travail chorégraphique, avec d'autres élèves, car même les initiés à la discipline *Swiss Ball* d'alors ne pratiquaient pas encore ce type de mouvements artistiques et athlétiques sur le ballon. Pour la partie *Dans'at*, j'ai proposé aux danseuses qui m'accompagnaient de rentrer dans un nouvel univers d'expression où le *Moving* disparaissait peu à peu, pour laisser place à une expression plus rythmée davantage par les expressions physiques. Concernant ce qui allait devenir le *Triballens'*, cela m'a permis de le montrer à ma formatrice en *Swiss Ball* et Pilates, Annick Terrier³⁰⁰, qui fut agréablement surprise par ma manière singulière d'utiliser le ballon. Elle m'a alors dit que cela ne s'était jamais encore fait de la sorte, et que je pouvais foncer dans l'élaboration d'une nouvelle discipline avec le ballon.

³⁰⁰ Pour voir son parcours, visiter le site Annick, Terrier, *Form's réunion formations* [En ligne], in forms-reunions.com, consulté le 24/07/2020.

Dès lors, mes interrogations se sont envolées et cela m'a renforcé dans cette volonté d'aller plus loin dans le travail entamé avec l'usage du ballon. Pour y parvenir, j'ai pendant plusieurs années, visité beaucoup de sites internet où le développement de l'utilisation du ballon se faisait déjà, et je n'avais rien trouvé de comparable à ma pratique. Pour ce qui est de l'ébauche de la Dans'at, j'y avais encore introduit quelques mouvements de Moving. Cependant, ils ont été fortement dilués dans une gestuelle qui se rapprochait de l'expression et des attitudes que je souhaitais développer. Les portés faisaient partie d'une base que je voulais garder et intégrer en Dans'at. Toutefois, il en a résulté un tout autre processus que je détaillerai plus loin, dans la partie dédiée aux cours.

Pour le reste, deux ans plus tard, le 10 mai 2014 en Guyane, j'ai créé le spectacle *Sublim in all* (vidéo n°V10, *créations chorégraphiques part 2*), dans lequel le Moving et le *Swiss Ball* étaient écartés. La gestuelle retenue rendait visible l'accent mis sur les aspects athlétique et dynamique des mouvements exécutés. J'ai en outre introduit un jeu de mots, par le biais duquel je cherchais à interpeller le public sur les conditions d'apprentissage et de réception des différentes étapes de la construction d'un projet artistique de cette nature. À mon sens, la meilleure façon de s'y prendre, dans la quête de réalisation dudit projet, était de rendre sublime chaque étape d'actions et des décisions entreprises, autrement dit voir, chez le pratiquant, le sublime en tout chose, tout en étant sublimé, à chaque instant, sous son meilleur jour. C'est aussi une insinuation subliminale, invitant le public à apprécier un spectacle de danse qui, finalement, est bien plus qu'un travail artistique à apprécier.

De la graine à l'arbre : une superposition avec le cheminement intérieur individuel constituait la trame majeure du spectacle, telle une graine d'abricot qui, une fois mise en terre, devra passer par plusieurs étapes avant que les fruits ne soient visibles. Ici, le questionnement portait sur la capacité d'un individu à lâcher prise, à faire confiance à l'autre, à avoir confiance en soi et à agir pour rendre concret son rêve. Ce spectacle a eu beaucoup de retours porteurs et encourageants dans ma démarche. En effet, les témoignages qui ont suivi le spectacle mettaient en exergue la part remuante émotionnellement qui se dévoilait et se comprenait au fil du spectacle. Beaucoup de personnes m'ont dit avoir pris de décisions, des changements de direction capitales dans leur vie juste après avoir vu le spectacle. Le défi à relever dans mes créations est de permettre à tout public de, non seulement regarder le spectacle, mais d'en apprécier en même temps au moins un des vecteurs sensoriels ou cognitifs de ce qui est réalisé. Un enfant, par exemple, peut apprécier le dynamisme dans les danses, alors qu'un adulte peut

axer son attention sur la résultante cognitive du spectacle. Chacun des spectateurs en sort avec une vision différente du spectacle, ce, selon ce dont il a la capacité de percevoir et de comprendre.

Le dernier spectacle de ce quatuor de création chorégraphique, en date du 12 mai 2016, fut nommé *Reflexe si on* (vidéo n°V12). C'est aussi un jeu de mots portant sur la partie réflexive, qui mène à une action, et sur le processus réflexe induit par un automatisme chez la personne qui en subit l'effet. Ici, le questionnement portait sur le contexte d'émergence de la réflexion ou des réflexes, mais aussi de toutes les étapes nécessaires intervenant avant leur apparition : penser avant d'agir, agir sans se poser de questions, se faire confiance, faire confiance à son environnement ; c'était là les points majeurs qui ont sous-tendu le spectacle. Celui-ci a été présenté sous forme de conférence-spectacle de vulgarisation à visée éducative. J'y ai mis en scène les thèmes de base de ma recherche. À la fin de ladite conférence-spectacle, le débat qui a suivi était le moment de recueil des ressentis du public.

Toutes les interventions du public ont relevé l'originalité de la démarche dont la singularité était de proposer des thèmes de réflexion sur soi-même, réflexion, de surcroît, mise en scène au travers des chorégraphies significativement évocatrices. Selon les témoignages alors recueillis, la perception de l'audace et de sa zone d'inconfort à utiliser avant d'être à l'aise dans une situation, étaient ressentis comme une possibilité de s'ouvrir à soi-même. Bref, globalement, les retours du public ont souvent été plus révélateurs, en termes d'impact, au-delà du propre cheminement des participants qui le produisent.

En ce qui concerne la relation des danseurs et des spectateurs à la portée des créations, il m'a toujours semblé que deux mondes s'édifiaient parallèlement. Le monde des spectateurs qui se trouvent face à un produit fini qui a du sens et dont les messages qu'il véhicule les impacte, d'une part, et de l'autre le monde des apprenants chorégraphes qui, eux, laissaient fréquemment transparaître des traces d'amertume à travers leurs attitudes après le spectacle. Notons que les danseurs qui évoluaient à chaque spectacle étaient choisis dans l'association selon leur qualité physique. L'association prônait avant tout l'aspect ludique des disciplines qu'ils devaient pratiquer et non leur aspect éducatif. À travers cet état de fait, j'ai pu remarquer un hiatus entre ce que je souhaitais mettre en place avec le groupe que j'encadrais et leur propre motivation à suivre ce type d'enseignement. Les adhérents venaient plus pour l'aspect artistique des activités proposées, plutôt que pour l'aspect cognitif que je voulais développer. L'ambition que je portais pour mes spectacles n'était donc pas partagée par les danseurs, et en même temps, très prisée par les spectateurs.

Aussi, pour y parvenir, m'a-t-il fallu user de beaucoup de parcimonie et de pédagogie, afin de motiver le groupe et le pousser à se lancer dans ces aventures avec plus ou moins d'ambition, telle que je la souhaitais. Sur ce plan, seul le spectacle *Reflexe si on !* m'a semblé énergétiquement fluide, tant le groupe qui me suivait avait changé, pour la plupart, d'attitude, et se prêtait mieux au type d'ambitions que je prônais. Dans les autres préparations et répétitions de mes créations, plusieurs fois j'ai eu des retours de crainte, manifestée par certains membres du groupe, concernant l'effort nécessaire qu'ils devaient mobiliser pour réaliser la création, sans compter la fatigue qu'elle occasionnait chez eux après le spectacle. Beaucoup étaient impatients de parvenir à la fin du spectacle, qu'ils vivaient alors davantage comme un périple plutôt que comme une opportunité pour s'exercer à un cheminement, intérieur et extérieur, constructif de soi. Il est vrai que cela m'a aussi peu motivé à poursuivre avec le fameux groupe. Pour ne pas baisser les bras, je me suis donc donné une autre perspective, en m'imposant l'objectif de trouver des personnes qui seraient totalement impliquées et investies dans une création à visée éducative que je souhaitais réaliser.

Par ailleurs, cette situation justifie aussi le fait, qu'après ma dernière création, je n'ai plus proposé d'autres spectacles à l'association. Je n'avais plus cette énergie d'avoir à motiver de la sorte des adhérents dans des entraînements soutenus et dans des logiques de préparation basées sur le cheminement intérieur. C'est donc de la sorte que j'ai mis fin au cycle de créations réalisées dans le cadre de l'ADSMov'. Toutefois, il s'en est suivi des spectacles de fin d'année, sous l'angle de restitutions artistiques plus que de cheminement. Il s'agissait de faire une restitution chorégraphique de 20 minutes par discipline, chorégraphie apprise pendant la saison avec tous les élèves qui souhaitaient y participer. À ce propos, les deux prochaines créations, que j'ai déjà écrites (*Et j'ai tout fait, j'étouffais* et *Impact*), sont hors du champ réflexif de cette thèse mais constituent une suite logique de mes ambitions chorégraphiques. La phase de création est déjà déclenchée depuis 2018. Ces créations sont en congruence avec des personnes qui s'y exercent en produisant l'énergie souhaitée.

Les premières interactions des cours de Dans'at et de Triballens', avec les études expérimentales en superposition avec la thèse, ont débuté en septembre 2015 en Guyane. Une prise de position a alors été affirmée avec la création chorégraphique *Reflexe si on* qui m'a donné l'occasion de présenter officiellement la Dans'at et le Triballens' dans leurs aspects tant physique, mental qu'émotionnel. Dès lors, la progression de l'application de la pédagogie axée sur la santé mentale dans les cours en a aussi été modifiée. Au début de ce qui allait devenir Triballens', les cours étaient dispensés comme tout cours d'activité physique de loisir.

Des cycles de progression étaient proposés dans les axes de renforcement musculaire global du corps et d'applications techniques. Mes choix d'enseignement ont souvent été adaptés au groupe, tant mes propositions d'évolution nécessitaient, de la part des apprenants, beaucoup d'engagement et de travail sur soi. D'ailleurs, beaucoup reconnaissaient que ma façon d'enseigner ainsi que mes activités abordaient plus en profondeur la question de l'être que les autres activités physiques, que ces mêmes personnes avaient pu pratiquer, ne le faisaient.

Les cours de Dans'at et de Triballens' au sein de l'association de 2017 à 2020 :

Une année sur deux était rythmée par mes créations artistiques. Si les premiers mois permettaient d'améliorer la condition physique du groupe, les mois qui suivaient donnaient lieu à l'élaboration de nouvelles chorégraphies. Ce sont des chorégraphies qui n'ont pas donné lieu à des spectacles à visée éducative mais, qui ont laissé émergées une autre dimension chorégraphique. Au début du Triballens', en 2014 à l'Adsmov', j'avais une approche à dominante artistique, à tel point qu'il me semblait périlleux d'introduire les champs mental et émotionnel dans les cours. C'est par les créations chorégraphiques, que je proposais tous les deux ans, que j'ai pu progressivement initier les danseurs au cheminement sur soi, dans le but d'optimiser leur potentiel physique et mental. Les cours continuaient alors avec une dynamique artistique, tandis que les entraînements, pour les créations chorégraphiques, étaient plutôt l'occasion d'appliquer cette dynamique mentale et émotionnelle.

Dans les cours de Dans'at, par exemple, le travail athlétique au sol était le principal, et mes cours constituaient ici un laboratoire technique conséquent. Néanmoins, au début de cette nouvelle aventure, j'avais peu d'adhérents (environ huit) et leur orientation était assez axée sur la danse. Ne percevoir la Dans'at que comme une danse artistique a été une représentation véhiculée par les adhérents jusqu'en 2018, ce, malgré les différentes approches formulées et que je leur proposais. Pendant la saison sportive 2018-2019, avec l'appui de la Collectivité territoriale de Guyane (Ctg), j'ai pu accéder aux locaux du pôle médico sportif. J'y donnais des cours de Dans'at tous les jeudis de 18h30 à 19h30. Ce fut une saison d'expérimentation qui se voulait être plus proche de la dynamique Dans'at que je voulais insuffler au groupe. Cela a aussi été une saison de prise de recul dans mes propositions d'actions que je leur faisais. En début de saison, j'ai remis, aux participants, un questionnaire sur l'état des lieux des comportements de chacun et sur les objectifs spécifiques souhaités. Sur un groupe de seize personnes, la majorité

ont trouvé cette approche, de l'ouverture sur soi, embarrassante et difficile à réaliser dans ce type de cours qu'ils percevaient plutôt comme du simple loisir.

Bien que le groupe ait compris mon approche, il n'était pas plus impliqué que cela dans la nouvelle orientation que prenait les cours de Dans'at. J'ai donc opté pour la sensibilisation par des messages occasionnels. J'ai redéfini le champ d'application de cette saison et lui ai donné sens dans la finalisation de certains codes chorégraphiques, agissant sur les stratégies comportementales. Autant en Triballens', la recherche d'équilibre physique et mental faisait sens, autant en Dans'at l'initiation au changement de comportement à travers les attitudes exprimées par les apprenants avait du mal à être conçues par eux.

Pendant trois ans, je me rappelle encore rentrer chez moi en me disant que ce n'était peut-être pas le vrai Triballens' ou la vraie Dans'at que je proposais dans mes cours, et qu'il se pourrait que, de ce fait, la transition dans les chorégraphies était énergétiquement conséquente. J'y voyais aussi une difficulté de repartir à zéro avec un groupe qui commençait déjà à prendre ses repères dans ces nouvelles disciplines. C'est comme si mon produit m'échappait, que sa phase de conception était ratée et que sa livraison a été trop morcelé par mes interrogations me poussant constamment à la quête de la capacité pour moi d'en faire des créations authentiques. La conférence spectacle *Reflexe si on* a été l'occasion de remettre à plat mes aspirations, et d'envisager un changement de direction aussi bien de mes enseignements que des aspirations des adhérents. Fort heureusement, dans cette période d'hésitation et d'interrogations, la majorité était restée et m'avait suivi encore dans mes cours et mes diverses actions. J'ai toutefois assumé la spécificité de mes disciplines et, pour réussir le défi à relever, j'ai décidé de m'éloigner de mes enseignements académiques.

En 2018, j'ai proposé une fiche de suivi sur le premier pallier du Triballens' qui est la phase d'identification (voir annexe n°6) et ce, dès le premier mois de la saison sportive. Après que je leur ai proposé la logique interne définitive de progression en Triballens', les adhérents ont majoritairement accueilli la feuille d'application. Quelques personnes, issues des saisons précédentes, s'étant montrées plus ou moins réfractaires, ont dû prendre deux ans avant de s'y accommoder. Aujourd'hui, le Triballens' a des ressources spécifiques, produit de toutes ces années qui, tant bien que mal, ont véritablement favorisé l'émergence de concepts et d'enseignements qui justifient la considération et la mise en valeur des plans physique, mental et émotionnel dans la pratique quotidienne de ces deux disciplines. Aussi je me sens en accord avec moi-même et mes actions en la matière, mais aussi bien plus légitime et disposée pour faire mûrir, confiante, le Triballens' par les expériences concluantes.

En ce qui concerne la Dans'at, les approches comportementale et expressive adoptées continuent leur cours et quelques outils nécessitent encore une certaine évolution. Pour ce faire, en 2018, j'ai mis en place un programme introduisant les trois plans (physique, mental et émotionnel) et leur utilisation transversale, au quotidien, par les pratiquants. Cette session a également été un terrain expérimental riche en affirmations et confirmations de cette volonté de rendre authentique mes disciplines.

Le programme Opti-Biê :

Autrement dit, j'ai organisé une session de progression traitant de l'optimisation de son bien-être. J'ai envoyé mon annonce sur les outils de communication dont je disposais et proposais un accompagnement physique, mental et émotionnel pour six personnes. L'objectif de départ consistait à transmettre un champ théorique conséquent, pour appréhender au mieux les applications du Triballens' et de la Dans'at dans le quotidien des pratiquants.

Un appel à candidature a été lancé pour suivre un programme de six mois, de janvier à juin 2018, en Triballens' (voir annexe n°5). Pour cela, un champ théorique applicable aussi bien en Dans'at qu'en Triballens' a été proposé. Des huit personnes qui ont postulé, une seule ne faisait pas partie de mes connaissances. Elle a été envoyée par son équipe d'arts martiaux, dont certains des athlètes avaient déjà fait des séances avec moi. Des sept autres personnes restantes, trois d'entre elles avaient déjà suivi des programmes individuels de développement personnel. À la suite des incidents personnels survenus, deux d'entre elles ont par ailleurs cessé le programme. Seules six personnes ont donc pu terminer le programme et réaliser tous les ateliers. Nous avons réalisé des séances individuelles, des séances de groupe et des séances sur la plateforme Zoom. Ce fut tout un accompagnement basé sur une progression sur l'identification, l'apprentissage et l'autonomie.

Pour constituer un champ théorique cohérent aux approches des disciplines Dans'at et Triballens', j'y ai associé des concepts de base qui ont servi de support aux applications dans les tâches à mener. Les points essentiels concernent les profils d'apprentissage, le changement, les atouts et les lacunes, les émotions, la focalisation, la pensée positive, le stress et ses bienfaits, la responsabilisation et la motivation.

La phase d'identification a été traitée sous plusieurs aspects, prenant en compte les bases théoriques dont je disposais, afin de permettre aux stagiaires de cheminer au mieux vers leur objectif.

Dans ce processus, les profils d'apprentissage développés par Jean-François Michel³⁰¹ ont constitué la base de cheminement dans la relation à soi et à l'autre. Après un test en ligne proposé par l'auteur, chacun a la possibilité de situer les points forts sur lesquels il peut se focaliser pour adapter le filtre de l'information à son discours. Selon Jean-François Michel chaque personne a une dominante dans sa manière d'appréhender les informations. L'objectif est de permettre à chaque stagiaire de traduire au mieux les informations, mais aussi d'accueillir les différentes façons que peuvent avoir les autres d'apprendre.

Au-delà des trois profils de compréhension connus (auditif, visuel ou kinesthésique), Jean-François Michel y ajoute des profils de motivation et des profils d'identité. Sont ainsi pris en compte : trois profils de compréhension, quatre profils de motivation et sept profils d'identité constituant quatre-vingt-quatre façons différentes d'apprendre. Pour chacun d'apprenant, il en ressort un profil d'apprentissage dominant, combinant un des profils de chaque domaine. Pour éviter de standardiser l'information, les profils d'apprentissage aident chacun à identifier sa façon d'intégrer l'information et de la partager. Aussi se produit-il un biais de projection, si l'émetteur utilise un profil d'apprentissage différent du récepteur et que cela est préalablement ignoré de chacun. Dès lors, le mode de fonctionnement connu apporte une plus grande ouverture et vigilance à la qualité de la relation à soi et à l'autre. Selon la tâche à accomplir, le profil d'apprentissage connu rend alors plus optimal les conditions d'appréhension de ladite tâche. Un objectif se conduit en passant par plusieurs étapes, tel que le met en avant la création *Sublim in all*. Selon son propre cycle d'évolution pour mener à bien son objectif, les conditions du changement sont à prendre également en compte.

Pour cela, le second champ théorique proposé est celui du modèle trans-théorique du changement, initié par Prochaska et Diclemente. Bien que ce modèle soit controversé, du fait qu'il présente quelques défauts dans l'exactitude de l'apparition de chaque étape, il reste néanmoins intéressant dans une vision globale du mécanisme de changement de comportement. Selon les auteurs, le changement est la conséquence de plusieurs étapes que chacun peut rencontrer face à la mise en mouvement dans un comportement ou une représentation.

³⁰¹ Jean-François Michel, Préface de Marie-Joseph Chalvin, Postface d'Isabelle Gingras, Deuxième édition, *Les 7 profils de l'apprentissage pour former, enseigner et apprendre*, Paris, Éditions Eyrolles, 2017.

Face à la nouveauté, la personne peut se retrouver dans une phase de pré-contemplation tant le changement ne la concerne point. Dans cette phase, toute nouvelle suggestion ou message proposant de changer de comportement ou de représentation sera vécu comme ne faisant pas partie de son ambition à réaliser. Dans la phase de contemplation, les conséquences du changement sont perçues comme étant des pertes qui, pour l'individu qui les voit ainsi, restent encore supérieures aux bénéfiques à en tirer s'il venait à changer. Aussi la phase de décision amène-t-elle le sujet à se pencher plus sur les bénéfiques et lui permet de mieux considérer et/ou concevoir le coût du changement. Cette étape de décision reste donc primordiale pour enclencher l'action. C'est une phase d'action qui place la personne dans une zone dite d'inconfort. Or, les apprentissages et la motivation à changer ne seront déterminés que par ses ressources actuelles et par la qualité de son environnement social du moment. C'est seulement par répétition du nouveau système et en persévérant, que la phase de maintien du nouveau système apparaîtra et mettra progressivement en jeu la capacité du sujet à résister aux tentations de s'y soumettre. Entre temps, une phase de rechute peut être aussi possible, lorsque le processus n'est pas encore stabilisé par un sentiment rassurant d'efficacité acquise.

La sortie ou non du processus du changement est liée à la consolidation ou non du stade du maintien. Par conséquent, tous les cycles sont à prendre en compte, afin de garantir une progression plus sereine vers l'atteinte de son objectif. Dans la session *Opti Biê* du Triballens', ce modèle a permis d'apporter un éclaircissement sur les possibles obstacles rencontrés par les apprenants face au changement, ainsi que l'état des lieux pour chacun. Bien que d'autres modèles et théories du changement existent et restent pertinents, pour identifier les déterminants du changement, ce modèle développé par Prochaska et Declementi a suffi pour le programme semestriel du Triballens'. L'accompagnement prôné est délimité par la zone de progression personnelle où chacun veut aller, ainsi que par la zone de transformation rendue possible par la compréhension du champ cognitif proposé. Il en a résulté une modélisation, ci-dessous, du passage à l'action que j'ai définie, afin de mieux appréhender les bienfaits du stress dans les situations jugées émotionnellement difficiles.

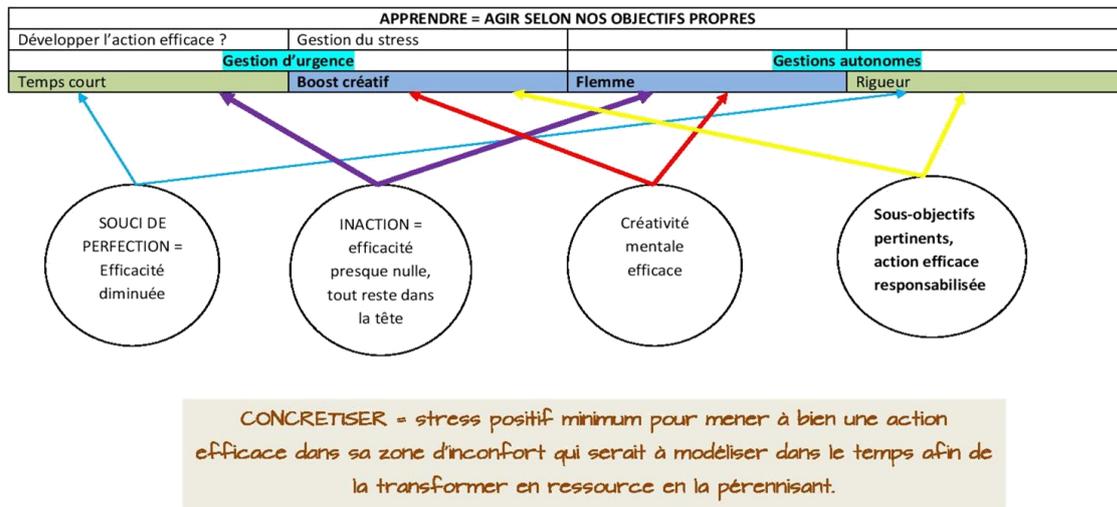


Figure 6: de l'inaction à l'action

Les conditions de gestion du stress dépendent des conditions et de l'usage du temps. D'un côté, un temps court oppose le "boost créatif" et la flemme à la rigueur. Le "boost créatif" est considéré comme étant les temps de fluidité intellectuelle favorable à la résolution des problèmes. Le "boost créatif" apparaît lorsqu'une certaine dose de stress pousse l'individu à agir. Ce boost se retrouve dans les situations où la personne se propose des défis à relever. Des idées émergent et leur concrétisation dépend de la condition de flemme ou de rigueur déclenchant l'action. La flemme est définie ici comme le manque d'impulsion pour passer à l'action. La personne sait qu'elle a des actions à mener, cependant, son humeur ou son élan actuels sont à un niveau énergétique bas, cela n'incite pas à l'action. La rigueur est définie ici comme étant la capacité à maintenir le cap et à dresser les actions en veillant à réaliser au mieux chaque étape. C'est le principe de l'autodiscipline. Le temps court est considéré comme une condition d'urgence menant à une obligation de passer à l'action. Les gestions autonomes se développent par habitude de fonctionnement, tandis que les expériences favorables à l'apprentissage permettent de passer à la concrétisation ou non de la tâche à mener.

Dans ce tableau, quatre résultantes figurent : 1. Le souci de perfection sera le produit du temps court couplé à la rigueur et cela rend plus complexe l'action. 2. La personne se retrouve avec des difficultés à avancer vers son objectif, car elle veut tout maîtriser alors que le temps imparti ne le lui permet pas. 3. L'inaction est associée au couple temps court et flemme. Le manque de décision de passer à l'action rend quasi nul la concrétisation de l'objectif à atteindre. Un temps trop court pour agir conduit à une stratégie d'évitement ou de fuite. 4. La créativité

mentale efficace est associée au couple "boost créatif" et flemme. Souvent représenté par le terme de rêveur, c'est la personne qui peut avoir de bonnes idées à concrétiser en perspective. Cependant, son manque d'envie de passer à l'action maintient ses idées au stade cognitif. En dernier lieu, les sous-objectifs pertinents et l'action efficace responsabilisée sont associés au couple "boost créatif" et rigueur. Cela correspond à l'accueil de la zone d'inconfort générée par l'apprentissage dans la phase de "boost créatif" cumulé avec la juste mesure des actions à mener. La rigueur est ici définie comme une régularité de l'action liée aux ressources et lacunes actuelles de l'individu.

Comme nous l'avons déjà vu, le stress est désigné par Hans Seylie comme étant un syndrome général d'adaptation. Le stress est physiologique et le retour à un équilibre est constitué d'un cycle qui dépend des agents stressés rencontrés ainsi que de leur représentation.

En reprenant les points clés de la santé, dans sa dynamique multifactorielle, au travers de l'accompagnement Triballens', l'objectif de chacun est repris, dans le contexte d'application des actions sous-jacentes, comme support physique à développer des ressources. Il est essentiel de sensibiliser chaque stagiaire à son état des lieux actuel, ce, en fonction de son objectif, de ses freins, de ses lacunes et de ses difficultés à changer ses attitudes et/ou habitudes. Les points motivationnels sont ciblés mensuellement, afin d'identifier l'évolution de la mise en place du nouveau schéma d'action ou de pensée. Les questions posées sur la création et le maintien dans un schéma dit limitant viennent interroger le stagiaire sur ses motivations et ses avantages à changer ou ne pas changer. Pour ce faire, la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan, explicitée par Jennifer Laguardia G. et Richard Ryan M.³⁰² a aussi servi de support théorique de ma démarche. Selon les auteurs, toute action est générée par une motivation extrinsèque ou une motivation intrinsèque qui sous-tend son autodétermination.

La motivation extrinsèque permet d'obtenir quelque chose de plaisant ou d'éviter quelque chose de déplaisant, en agissant au travers d'une condition externe à soi. La régulation externe dépend de la récompense ou de la contrainte occasionnée par la situation. Par exemple, une personne peut travailler durement et plus longtemps, pour obtenir une commission qui lui permettra de partir en vacances. Le travail plus conséquent dépend alors de la récompense

³⁰² Jennifer Laguardia G, Richard Ryan M, « Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être : théorie de l'autodétermination et application », in *Revue québécoise de psychologie*, vol. 21, n° 2, 2000, traduit et adapté de l'anglais par Albert Drouin, http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_LaGuardiaandRyan_Personalgoals-French.pdf, consulté le 09/05/2020.

externe attendue. La régulation devient introjectée lorsque la personne cherche à limiter la culpabilité de notamment passer moins de temps en famille et plus de temps au travail. La régulation devient effective si l'activité est peu intéressante et sert à satisfaire un but. Pour le reste, il peut également s'agir d'une tâche peu intéressante à faire au travail, et qui sera acceptée, car le profit résultant permettra de réaliser les vacances qui, pour la personne concernée, demeure le but à atteindre. La régulation est intégrée si la personne en question choisit de s'engager librement dans la réalisation de la tâche.

La motivation intrinsèque désigne l'action menée, qui fait sens à la personne et lui fait agir par choix ou par compréhension de l'utilité de la tâche à réaliser. Plus l'action à mener est satisfaisante, plus le taux de dopamine sera élevé en la personne. Cette dernière éprouvera alors du plaisir et de la satisfaction à faire son activité qui, en même temps, lui permettra de développer sa connaissance en la matière. Pour illustrer cette réalité, prenons l'exemple du travail où une personne ne fait pas attention au temps qu'elle passe sur la tâche exécutée, tant elle aime ce qu'elle fait. Sa stratégie d'action est alors focalisée sur le processus qui en découle, et chacune des étapes franchies devenant gratifiante pour elle. La personne satisfait ainsi son but d'accomplissement de sa tâche, et de surcroît, cela lui permet de créer de nouvelles choses tout en se dépassant. En dernier lieu, la motivation intrinsèque procure des sensations plaisantes, engendrées par l'activité. La personne en est stimulée et enrichie.

Ce point théorique sur la motivation délimite les moyens par le biais desquels se produit la volonté de changer une situation quelconque et ouvre le débat sur le positionnement de chacun face au changement de comportement ou de représentation à créer quelque chose. Dans ce cheminement, le groupe devient un lieu d'ouverture à l'autre, où les conditions de sécurité et de protection, étant préalablement définies, engendrent une possibilité de se responsabiliser et d'œuvrer dans sa zone aussi d'inconfort soit-il.

En Pnl³⁰³, la perspective d'un possible changement est donnée selon une méthodologie de progression spécifique. Cela dépend de la localisation du blocage. Il s'agit de pouvoir appliquer des exercices, en rapport avec les comportements, les capacités, les croyances, les valeurs, l'identité et les ressources personnelles. Ainsi, sous l'œil aguerré du professionnel en Pnl, le sujet est accompagné sous forme de protocoles dans le changement à opérer. Stéphane

³⁰³ Programmation Neuro Linguistique, déjà évoquée en préambule.

Olivesi³⁰⁴ considère la Pnl comme pseudo-science de la relation, car, selon lui, les savoirs scientifiques sur lesquels la Pnl tente de justifier de sa légitimité sont paradoxaux. Il relève que :

« [D'une part, la considération pragmatique relève de la] légitimité pratique sur la croyance en l'efficacité de ces savoirs, c'est-à-dire à faire croire, et, à cette fin, à instituer la croyance en l'efficacité comme fondement même de l'efficacité. [D'autre part, la considération pragmatique] se traduit par l'institutionnalisation d'un ordre à la fois hiérarchique et initiatique qui donne l'image d'un apprentissage rigoureux, et apporte une caution symbolique aux formateurs ayant gravi les différents échelons³⁰⁵. »

Il n'empêche que plusieurs entreprises, de même que des particuliers et des systèmes relationnels divers, l'utilisent pour la capacité à rendre évident un dysfonctionnement et à agir dessus en conséquence. La Pnl organise ses exercices selon des valeurs d'excellence et de professionnalisme. Celles-ci sont liées aux sources théoriques issues de l'histoire de la Pnl (mathématiques, psychologie et linguistique principalement). Par des présupposés généraux du fonctionnement humain, la structuration de l'accompagnement est sous-jacente d'un modèle unique de fonctionnement. Il s'agit d'agir sur les comportements, les capacités, les valeurs, les croyances, l'identité ou les ressources, ce, afin d'en occasionner un changement plus propice à l'équilibre individuel.

Ainsi, agir en conscience et devenir autonome constituent les points clés du passage de l'identification de l'activité à la réalisation de l'apprentissage, jusqu'à parvenir à l'autonomie permettant d'atteindre le but que s'est assigné l'individu opérant. La démarche globale est aussi celle de la Dans'at et du Triballens' sur ce qui concerne l'autonomie. La porte d'entrée étant le blocage (physique, mental ou émotionnel), les actions menées, au travers des stratégies cognitives, conatives et métacognitives, favorisent un cheminement sur la santé physique et mentale, de la personne concernée, dans l'action. La Pnl a modélisé certains éléments de la Gestalt, dans la mise en place de ses protocoles. La Gestalt est un outil thérapeutique de déblocage par rétroflexion. La relation établie est définie entre un thérapeute et un client. Cette pratique, de prise de conscience de soi, favorise une réappropriation de ses responsabilités, en agissant sur ses ressources internes.

³⁰⁴Stéphane Olivesi, « Savoirs ignorants savoirs ignorés. Une critique des usages divers et variés de l'analyse transactionnelle et de la PNL » [PDF], in *Réseaux*, vol. 17, n°98, 1999, médias et mouvements sociaux, pp. 219-255, https://www.persee.fr/doc/reso_0751_7971_1999_num_1798_2612, consulté le 17/01/2021.

³⁰⁵ *Ibid.*, p. 22.

Les jeux de rôle, la mise en scène et l'expression de l'énergie, qui limitent le changement, sont des outils de modification de la perception du problème. Janine Corbeil et Danielle Roupard spécifie que :

« La perception est donc d'abord et avant tout un processus actif d'organisation mentale [et] l'acte de percevoir [est un] processus de découverte d'invention qui modifie à son tour l'expérience intérieure mentale³⁰⁶. »

En cela, la Gestalt agit sur les résistances au changement, en exerçant une contrainte obligeant le client à se rééduquer et à sortir de ses acquis habituels. La Pnl utilise aussi les jeux de rôle, et la mobilisation des ressources internes afin de favoriser l'optimisation du potentiel humain. L'initié, à ces types de pratiques, apprend à se recréer, en prenant en compte son environnement immédiat.

En la matière, concernant le Triballens' et la Dans'at, les phases d'apprentissage sont rythmées par les périodes de défis dirigés vers l'accueil des zones d'inconfort. Les différents exercices, explicités dans la partie des codes musicaux et chorégraphiques, manifestent la mise en exergue des perceptions, dans le processus des apprentissages à réaliser. Dans les applications pratiques des cours, les phases d'apprentissage ont pu se faire en présentiel, pendant les cours réalisés en différents groupes, mais également pendant les temps d'entraînement chez soi. Chaque apprenant, disposant du ballon avec lui, pouvait donc pratiquer l'activité choisie autant de fois que possible. Le ballon permet de prendre conscience des processus et de l'application du champ théorique qui se dresse à lui au fur et à mesure. Pour cheminer par soi-même, il a été demandé à chaque groupe de proposer aux autres un exposé sur leur problématique à leur façon. L'objectif était d'être capable de se questionner, d'identifier et de comprendre les mécanismes de sa problématique.

Par ailleurs, des séquences d'auto-évaluation ont permis de faire le point sur le cheminement de chacun, et d'ajouter des détails complémentaires pour ceux qui en ressentaient le besoin. Un exemple d'auto-évaluation de parcours (cf. annexe n°7) montre les points essentiels qui sont repris, afin que chacun du groupe puisse s'appropriier les notions étudiées. Deux ans plus tard, en 2020, j'ai demandé au groupe en charge d'exécution du programme de me faire un état des lieux de leurs expériences et ce que cela leur avait rapporté. La première modélisation des outils a pu être proposée au sein de ce groupe pendant six mois.

³⁰⁶ Janine Corbeil, Danielle Poupard, « La Gestalt, Gestalt therapy » [PDF], in, *Santé mentale au Québec*, vol. 3, n° 1, juin 1978, <https://id.erudit.org/iderudit/030032ar>, consulté le 04/01/2021, p. 6.

Les conclusions de cette session seront détaillées plus loin dans la partie dédiée aux évaluations. Le programme a été riche en construction théorique fondée sur l'approche que je voulais adopter pour la pratique du Triballens', et par extension, celle de la Dans'at. Ici, le champ théorique était volontairement dominant par rapport à la pratique des mouvements en groupe, et l'orientation était spécifiquement basée sur l'optimisation du bien-être, nécessitant que chaque apprenant modifie ses stratégies, ses comportements et représentations en lien avec la tâche à réaliser. Cette phase de positionnement sur l'orientation de mes créations a été capitale, puisqu'elle a confirmé l'utilité du champ théorique dans une dynamique induisant un changement dans un domaine quelconque. Après plusieurs tentatives de création d'un protocole expérimental, nécessitant du matériel coûteux (neurofeedback), j'ai pu conformiser un dernier protocole, de mars à mai 2020, en construisant des outils adaptés aux contraintes matérielles et financières du moment. Cela m'a permis de finaliser l'agencement des champs théorique et pratique, et avec eux, des outils, qui m'ont permis de répondre à certains questionnements résultant de la problématique de la thèse.

Le protocole final : mars à mai 2020 :

Le protocole final a permis de proposer des concepts qui prennent en compte la santé physique et mentale dans la prévention primaire de la santé. L'accès à la connaissance de base puis à sa mise en application à travers Dans'at et Triballens' initient le pratiquant à s'auto-réguler et à se définir une feuille de route. Huit séances ont donné lieu à la structuration d'une double progression, physique et mentale, sur l'utilisation des concepts proposés, le point de départ étant les objectifs définis et à atteindre sur le plan physique et le plan mental.

Les points clés des plans mental et émotionnel concernaient la prise en considération des émotions, de la motivation, de la responsabilisation, du sentiment d'auto-efficacité, des cycles rythmiques, de la transformation des énergies et de la focalisation. Les points clés du plan physique concernaient la posture, les attitudes, le renforcement musculaire fonctionnel, les "points relais", l'activation de la colonne d'énergie. Le pont entre le corps et l'esprit résultent de l'état énergétique et émotionnel dans lesquels le sujet se positionne, afin d'exécuter la tâche ou le lâcher prise, face aux imprévus.

À ce propos, Bénédicte Giffard³⁰⁷ traite le lien entre émotion, action et motivation, en relevant que la motivation et l'émotion sont deux processus distincts, qui participent, ensemble, à la régulation de l'action. La boucle motivationnelle, qui en découle, est la capacité de convertir une énergie affective en une action précise, ce, afin d'obtenir une récompense ou d'éviter une punition. En partant de ce postulat, l'objectif à atteindre engendre une mise en action qui dépend aussi bien du vécu émotionnel, que représente les sous-objectifs, que de ce qui alimente la décision. Décider de modifier un comportement ou une représentation en faveur de sa santé, ou pour limiter les effets néfastes sur sa santé, ne suffit pas pour passer à l'action. Dans le cadre du Triballens' et de la Dans'at, c'est la mise en place du protocole final qui a permis d'identifier et de prendre conscience des mécanismes induisant ou inhibant le changement. L'étude sur les stratégies et les possibilités d'actions à mener dans la mise en place ou l'évitement des nouvelles habitudes de fonctionnement est un outil qui rythme la progression des élèves. Comme dans le programme *Opti Biê*, la théorie était générale, et chaque apprenant pouvait avoir un entretien avec moi, pour spécifier ou individualiser l'accompagnement selon les besoins spécifiques. Dans ce processus, les émotions et les énergies ont été au centre de la démarche entreprise.

Pour ce faire, je me suis référée, entre autres, à Bénédicte Giffard qui explicite que :

« L'émotion est actuellement définie comme un état affectif intense – avec un début brutal et une durée relativement brève - lié à un objet repérable interne ou externe. L'émotion se manifeste par des modifications physiologiques, expressives et mentales (avec un effet motivateur ou perturbateur sur les activités cognitives) déclenchées automatiquement lorsque l'organisme est confronté à certains objets ou situations³⁰⁸. »

L'émotion est aussi bien une donnée objective (par modification physiologique) que subjective (par représentation et valeur attribuées à la situation). La représentation du vécu émotionnel induit des stratégies d'évitement ou de confrontation pour gérer la situation. Ces stratégies d'ajustement se définissent par le terme *coping*. Ce terme désigne la capacité à faire face aux agents stressants. Selon Isabelle Paulhan³⁰⁹, le *coping* est changeant selon la situation et le contexte. La perception de ses ressources en dépend.

³⁰⁷ Bénédicte Giffard, « Chapitre 22. Émotion, humeur et motivation » [PDF], in *Francis Eustache et al., Traité de Neuropsychologie clinique, De Boeck Supérieur, Neurosciences et cognition*, 2008, pp. 381-427, <https://www.cairn.info/traite-de-neuropsychologie-clinique---page-381.htm>, consulté le 28/05/2020.

³⁰⁸ Bénédicte Giffard, *op. cit.*, p. 4.

³⁰⁹ Isabelle Paulhan, « Le concept de coping » [PDF], in *L'année psychologique*, 1992, vol. 92, n°4, pp. 545-557, https://www.persee.fr/doc/psy_0003-5033_1992_num_92_4_29539, consulté le 28/05/2020.

La qualité d'évaluation de l'évènement par un individu conduit à deux stratégies, dépendant des conditions environnementales. Soit la personne en question se focalise sur le problème à résoudre soit elle porte son focus sur la diminution des tensions émotionnelles éprouvées par la situation. Les stratégies cognitives émanant de la réaction comportementale sont liées au type de focalisation et aux moyens dont dispose la personne pour pouvoir retrouver un équilibre émotionnel. Comme nous l'avons vu précédemment, le sentiment d'auto-efficacité dépend de la perception des ressources mobilisables par un individu pour faire face à la situation présente.

Dans cet ajustement, le syndrome d'adaptation pour diminuer le stress dépend des croyances et des manières pour l'individu en question d'appréhender les situations. Ainsi, les exercices en Dans'at et en Triballens' mettent la personne en difficulté moyenne, afin qu'elle s'entraîne à accueillir les défis du quotidien en se proposant d'optimiser ses stratégies pour les relever. Dans le processus du développement des potentiels physique et mental, puisque se basant sur les capacités personnelles du sujet qui sont sous son contrôle, les variables externes sont aussi à prendre en compte. La santé physique autant que mentale, dépendant par ailleurs aussi bien des ressources personnelles utilisées que des facteurs externes, les cycles de progression fluctuent donc avec ces conditions d'adaptation. Toute stratégie pour faire face au stress est, par conséquent, modulable et cela demeure en lien avec le contexte et l'environnement sociaux.

À ce propos, selon Mihaly Csikszentmihalyi³¹⁰, le *coping* est lié à trois ressources. La première dépend des conditions externes en corrélation avec le réseau social : plus le groupe de fréquentation est porteur de soutien et d'encouragements, plus sa capacité à gérer le stress augmente. La seconde ressource dépend des ressources psychologiques du sujet. Ce sont les facteurs qui relèvent de sa personnalité. Dans une même situation, deux personnes réagiront différemment face au stress, ce, qu'elles soient introverties ou extraverties. La troisième concerne les stratégies de *coping* que la personne concernée peut utiliser comme ressource. Cette dernière ressource est sous le contrôle de l'individu et peut se développer par les apprentissages, car il s'agit de mettre en mouvement les perceptions et les réponses positives ou négatives face au stress.

³¹⁰ Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow. The psychology of optimal experience*. "Important...illuminates the way to happiness.", New York, Éditions Harperperennial modern classics, coll. New York Times Book Review, 2008, cf. pp. 198-199.

En ce sens, le Triballens' et la Dans'at sont des terrains de jeux pour apprendre à faire face au stress, tout en créant un groupe et une dynamique sécurisants, pour permettre à chacun d'oser quelque chose, et même de faire des erreurs, mais aussi d'être regardé et d'avancer ; il ne s'agit pas là d'éviter les situations de stress, de remous émotionnels et autres difficultés. Bien au contraire, les disciplines Triballens' et Dans'at permettent de les accueillir et de transformer les énergies vécues négativement en bénéfiques porteurs sur le long terme. Les stratégies apprises, par ces moyens, deviennent utiles et applicables dans le quotidien des pratiquants. En la matière, Isabelle Paulhan³¹¹ a aussi mis en exergue la théorie cognitive du stress, tandis que Folkman et Lazarus ont développé le *coping*, depuis 1988. Il apparaît que les ressources utilisées dépendent de la situation et que les stratégies adoptées de gestion du stress passent par trois filtres. 1. Le filtre de la perception du *stresseur*³¹² Cela dépend du vécu environnemental et émotionnel. 2. Le filtre des mécanismes de défense du moi agit inconsciemment en l'individu et détermine une réponse face à l'agent *stresseur*. 3. Le dernier filtre concerne les efforts conscients du sujet pour mettre en place des plans d'action. Cette théorie cognitive du stress met en lien l'évaluation cognitive de l'évènement (selon sa contrôlabilité par le sujet) et les stratégies de *coping* (le contrôle effectif) disponibles. Les stratégies cognitives agissent sur la tension produite par la situation (émotions, stress), tandis que les stratégies comportementales sont les réponses physiques disponibles pour résoudre le problème. C'est de nouveau par la prise de conscience de sa part de contrôle et d'action que l'individu peut opérer le changement attendu. Les habitudes de fonctionnement deviennent malléables et sous la responsabilité de son auteur.

Les émotions et le stress générés par une situation évoluent selon les perceptions et les programmes automatiques inconscients issus du vécu de la personne concernée. La répétition crée un ancrage dans le système et cela se répercute sur la posture, l'état d'esprit, les réactions et tout autre système intégré par le biais des apprentissages social, éducatif et culturel. Pour modifier, partiellement ou totalement un programme, il faut y associer une motivation qui inciterait la personne à passer à l'action répétée, ce, avec persévérance. Sur ce sujet, Bénédicte Giffard indique que³¹³ :

³¹¹ Isabelle Paulhan, *op. cit.*

³¹² Terme utilisé par Isabelle Paulhan pour désigner l'expérience vécue qui génère du stress chez le sujet.

³¹³ Bénédicte Giffard, « Chapitre 22. Émotion, humeur et motivation » [PDF], in Francis Eustache et al., *Traité de Neuropsychologie clinique, De Boeck Supérieur, Neurosciences et cognition*, 2008, pp. 381-427, <https://www.cairn.info/traite-de-neuropsychologie-clinique---page-381.htm>, consulté le 28/05/2020.

« Le terme de motivation serait plutôt employé quand une action est induite par un état interne, comme la faim ou la soif, alors que l'action liée à une émotion serait plus souvent provoquée par un stimulus externe. »

L'inconfort interne motive à agir pour retrouver un équilibre, sauf si la personne ne pense pas que cela soit sous son contrôle. C'est ainsi que des situations vécues avec un inconfort interne peuvent perdurer pendant des années, ce, jusqu'à ce que le sujet reprenne possession de son pouvoir de changer les choses. En Dans'at et en Triballens', cette phase du changement est nommée phase de transition, pendant laquelle l'accompagnateur veille à permettre au pratiquant de croire en sa transformation dans le temps. Ce type de pratique, mobilisant le physique (par la posture), le mental (par l'état d'esprit et les pensées) et l'émotionnel (par l'accueil) de façon consciente, n'est pas si usuelle. C'est la raison pour laquelle le champ théorique, qui y est associé, reste conséquent afin d'éduquer les personnes aux concepts et aux représentations qui en découlent.

L'utilisation du ballon, en Triballens', devient le témoin des effets résultant du mental et des émotions du pratiquant sur les changements de son habitude ou sur sa résistance aux changements. Il en résulte une meilleure acceptation de passer par toutes les phases proposées, pour optimiser son potentiel. En Dans'at, les expressions gestuelles et les codes chorégraphiques mettent en exergue la capacité qu'à la personne à décider de modifier ses comportements, pour en récolter un rythme intérieur plus synchronisé et plus spontané. Si le fruit de la pratique de ces disciplines agit sur la qualité gestuelle et posturale, comme c'est le cas dans toutes autres disciplines sportives, cela aide surtout à développer une pleine conscience du potentiel exploitable et opérationnel du pratiquant. À ce propos, Dan Milman ouvre une porte sur les activités physiques du futur, en relatant ceci :

“Physical fitness of the future will center around forms of conscious exercise that include, or even evolve from, forms of hatha yoga, breathwork, meditation, and ever-more-sophisticated forms of bodywork and refined physical disciplines. These may include Feldenkreis and Alexander work, other deep-tissue massage methods, biofeedback, acupuncture and acupressure, and hundreds of other systems that explore healing and bridge the body mind connection³¹⁴.”

Et il s'agit bien de cela, de faire le lien corps et esprit dans l'exploration pratique d'outils de conscience de soi dont les supports sont le Triballens' et la Dans'at. C'est ce que le protocole

³¹⁴ Dan Millman, *Body mind mastery. Training for sport and life*, Canada, Éditions New world library, 1994, p.

final a pu faire ressortir à travers les différents outils proposés au cours des huit séances précédemment évoquées.

Séance 1 : l'évaluation de départ, 7 et 8 mars 2020 – clé usb, vidéo n°V13 ou, lien vidéo <https://youtu.be/px3V-IMMD7I> :

Deux groupes de seize personnes chacun ont réalisé l'évaluation de départ pendant une heure trente de séance. Dans chaque groupe s'y trouvaient des initiés au Triballens' et/ou à la Dans'at, issus de l'ADSMov', mais aussi des novices qui avaient répondu à l'appel à candidature. Après des explications concernant le déroulé du protocole et le cadre de fonctionnement, chaque personne a réalisé les différents ateliers proposés (voir annexe n° V13, *évaluation de début et de fin de session*). L'orientation est restée essentiellement physique, avec des consignes d'exécution et peu de corrections sur les postures, l'objectif étant d'analyser et d'observer les stratégies comportementales et cognitives utilisées pour réaliser les tâches à accomplir.

Le lien avec la santé physique était orienté sur le placement et le renforcement musculaires fonctionnels. Le lendemain, il s'en est suivi d'une séquence de questionnements audios, pour savoir comment chaque personne avait perçu sa capacité à réaliser les exercices et quelles stratégies avait-elle utilisées ? Après chaque groupe, d'exercices réalisés, les participants devaient marquer leur ressenti et choisir une couleur faisant référence à l'intensité et à la difficulté de l'exercice réalisé. La couleur verte, par exemple, désignait l'aisance ressentie et la sensation d'avoir peu de difficultés à réaliser la tâche demandée. La couleur jaune, elle, désignait l'estimation d'un niveau d'intensité faible et une facilité à réaliser la tâche, bien que le travail musculaire soit ressenti. Quant à la couleur orange, elle désignait la difficulté ressentie et correspondant à un effort acceptable pour développer au mieux ses capacités physiques. La couleur rouge, enfin, désignait la sensation d'avoir produit un effort ou une action qui met en grande difficulté le pratiquant.

Ce modèle d'évaluation subjective de l'effort, ressenti durant la tâche réalisée, est une adaptation de l'échelle de Borg. Bertrand Fribillot³¹⁵ a mené une évaluation du niveau de

³¹⁵ Bertrand Fribillot, Évaluation du niveau de perception de l'effort lors d'activités des membres supérieurs et des membres inférieurs à l'aide des échelles de Borg en pathologie cardiaque (étude préliminaire) [PDF], (mémoire), Rapport personnel en vue de l'obtention de diplôme d'état de masser-kinésithérapeute 2007 – 2008, Ministère de la santé, Région Lorraine, Institut Lorrain de formation en masso-kinésithérapie de Nancy, <http://memoires.kine-nancy.eu/1678fribillot0708.pdf>, consulté le 18/01/2021.

perception de l'effort lors d'activités des membres inférieurs et supérieurs. Le groupe suivi était de 10 sujets, ayant une pathologie cardiaque. C'est une étude préliminaire qui utilise les échelles de Borg comme indicateurs de la perception subjective de la douleur. Il en ressort que l'évaluation est pratique, puisque les échelles de Borg sont des évaluations verbales du ressenti subjectif immédiat. Les deux échelles utilisées dans l'évaluation de Bertrand Fribillot sont le *Rating of perceived exertion scale* et le *Category ratio scale*. Bien que peu de personnes aient suivi l'évaluation, les facteurs induisant des réponses des sujets sont les suivants :

- *Les perceptions varient selon l'intensité de l'exercice ;*
- *Cela dépend du moment de la journée ;*
- *L'état général du patient détermine son estimation ;*
- *L'effet de la médication sur les 10 sujets fait varier les réponses ;*
- *Il en dépend aussi des activités pratiquées en dehors de l'entraînement ;*
- *L'influence des autres patients dicte les réponses ;*
- *Peu de projection dans le ressenti sans matériel permettant de donner une estimation objective.*

Selon Bertrand Fribillot, en réadaptation cardiaque à l'effort, les échelles de Borg donnent un apport pour l'éducation du patient à la perception de ses limites de travail. Bien que les réponses soient multifactorielles, elles dressent tout de même une représentation subjective de la perception de l'effort. Chez les sujets sains (non porteurs de pathologies), la perception de la réalité pourrait être en décalage par rapport aux résultats de l'évaluation. Cependant, l'échelle de Borg dénommée *Rated perceived exertion* reste l'évaluation de perception la plus fréquente, et la plus rapide à utiliser par rapport aux autres méthodes. L'application adaptée de l'échelle de Borg, au sein du protocole final en Dans'at et en Triballens', a permis de situer le niveau de difficulté perçu des exercices à réaliser.

Pour démarrer l'évaluation, un exercice d'endurance, en Dans'at et en musique, a été proposé pendant huit minutes. La fin de l'exercice correspondait au moment où la personne s'arrêtait avant les huit minutes ou à la fin du temps imparti. Chaque personne a pris son pouls et a donné une estimation de la difficulté de l'exercice, selon le code couleur proposé.

Le second exercice portait sur un parcours à réaliser avec le ballon tenu en main. Il s'agissait de se déplacer, en passant au-dessus d'un obstacle, puis, de toucher un objet au sol avec la main libre sans faire tomber le ballon, pour ensuite aller poser le pied et aussitôt le ballon sur un objet éloigné de soi, après quoi il fallait rouler sur le ballon et, enfin, toucher le mur au point le plus haut possible, ce, selon la taille de l'individu. L'exécution de l'enchaînement se réalisait aussi bien à droite qu'à gauche. Dans cet exercice, on y exploitait des gestes du quotidien (entre autres, ramasser, poser et passer au-dessus d'un objet), gestes faits dans un cadre sportif.

La suite de l'évaluation s'est déroulée avec un exercice d'endurance musculaire sur le ballon, sur lequel on se tient pendant une minute, en partant de la position en planche, pieds au sol et avant-bras sur le ballon. En dernier lieu, un exercice d'équilibre sur le ballon, d'une durée maximale de 45 secondes, était réalisé les yeux fermés, mains aux hanches et genoux fléchis avec un pied relevé en chaîne ouverte. L'objectif mental de tous ces exercices n'était pas transmis au départ, ce, afin de ne pas influencer la focalisation des pratiquants. Au-delà de réaliser des mouvements avec le corps, il s'agissait de développer cette conscience du corps, qui agit intrinsèquement et efficacement par le biais du champ des croyances et des représentations de soi en action.

Les séances d'entraînement qui ont suivi ont été en lien avec cette orientation. L'évaluation physique était aussi associée à une auto-évaluation basée sur le ressenti de la difficulté, juste après l'effort fourni, puis, le lendemain, les participants devaient individuellement me renvoyer les messages concernant les stratégies et les représentations utilisées pendant les exercices. Après cette étape, six autres séances ont donné lieu à des ateliers théoriques et pratiques via la plateforme Zoom, ainsi que deux séances d'échange réalisées par les participants eux-mêmes. Cet outil d'échange à distance a été exclusif à la suite de la mise en quarantaine de la Guyane, à cause de la crise sanitaire liée à la Covid-19, du 12 mars 2020 au 10 mai 2020. Pour le réussir, beaucoup de réajustements ont été nécessaires, et certains éléments n'ont pas pu être évalués ni proposés, afin de respecter les mesures barrières imposées par les autorités face au virus. L'évaluation finale a, elle aussi, été adaptée en conséquence. En corollaire, certains exercices proposés dans l'évaluation de départ (comme l'exercice de la coordination, que je n'ai pas mentionné) n'ont pas été pris en compte.

Il n'empêche que la réflexion, portée sur la procédure à adopter, a bien porté ses fruits et toutes les séances ont pu avoir lieu avec des objectifs, spécifiques, concrets et adaptés à chacun, atteints également. Toutes les séances commençaient par une partie théorique, avec des

explications sur le contenu du cours, tandis que la partie pratique était une phase d'appropriation de la méthode : c'était le pont entre la connaissance, la compréhension et l'application. Chaque séance, réalisée par le biais du Zoom, a été enregistrée, et la plupart des enregistrements avaient été envoyées aux membres des groupes, afin de leur permettre de visionner leur action, de la répéter chez soi et de prendre ainsi le temps d'intégrer les notions. Des documents écrits ont été remis aux participants, afin de disposer d'outils tout au long de la session. Il s'agissait d'une carte mentale sur la Dans'at reliant les exercices et thématiques spécifiques des codes musicaux et chorégraphiques à réaliser. En Triballens', c'est un livret de cheminement, proposant des orientations théoriques générales sur la connaissance posturale, cognitive et affective, qui a été distribué aux participants. Il leur a aussi été remis un document sur le cadre relationnel, répertoriant et expliquant les points sur la relation à soi et à l'autre. Les trois documents concernés sont en annexes n°8, 9 et 10. Ces trois documents sont des outils créés pour accompagner les pratiques en Triballens' et en Dans'at. C'est à la suite de différentes évaluations, aux retours d'expériences, et aux réflexions sur les méthodes, que ces documents ont pu être constitués.

Séance 2 - La phase d'identification, 14 mars 2020 :

Cette séance est la seule à avoir été réalisée en présentiel, au gymnase du stade scolaire de Cayenne. Pour ce faire, deux groupes ont été constitués, dont un intervenant le samedi et l'autre le dimanche. Le thème du cours concernait l'observation et le ressenti, par les participants, des principes de base favorables à la posture. Les concepts, tels que la colonne d'énergie, la respiration thoracique et le gainage, ont été abordés concernant la dynamique physique. Notons qu'en Triballens', la colonne d'énergie désigne la mobilisation de l'énergie d'action, qui part du centre du bassin, par le périnée, et remonte jusqu'au-dessus de la tête. Cela se fait tel un emboîtement de structures, le périnée superposant à la sangle abdominale qui, elle, sera décomposée en trois ceintures. La prise en compte de ces notions facilite l'accès à la prise de conscience du corps par le pratiquant. Pour les personnes qui ont du mal à comprendre ce type de consignes, d'autres repères (visuels ou kinesthésiques) peuvent être utilisés.

Les concepts, tels que la focalisation, la croyance d'auto-efficacité et le champ des pensées, ont été mis en parallèle avec le travail moteur consistant à réaliser la tâche en optimisant sa posture. Pour donner suite au travail réalisé pendant la séance, il a été demandé aux participants de faire un bilan individualisé après chaque semaine.

Les documents remis lors de l'évaluation ont été expliqués, afin que les participants puissent s'approprier au mieux les outils.

Séance 3 – du superficiel à l'essentiel, 21 mars 2020 – clé usb n°V14 ou lien vidéo <https://youtu.be/Dv8hIHtMB2w> :

Le choix de la progression des exercices réalisés via Zoom a été de regrouper tous les participants à la même séance et de leur proposer deux séquences de quarante minutes chacune. La première étant essentiellement théorique, la seconde était donc pratique. L'exploration de la dynamique essentielle permettait de faire le lien entre l'objectif à atteindre et la direction de la focalisation à prendre adéquatement.

Comme dans le programme *Opti Biè*, une séquence théorique a été dédiée à la part de responsabilisation de chaque personne, dans la mise en place de ses actions menant au changement positif de ses habitudes. En Dans'at, l'outil proposé a été celui des cartes actions qui permet de développer une prise de décision personnelle rapide (cf. exemple issu d'un cours Dans'at, annexe vidéo n° V15). Le jeu était montré pendant la séance, dans un premier temps, puis, transmis aux apprenants pour des entraînements faits chez soi, dans un second temps. Les mouvements ont été adaptés au niveau de chacun. Pareillement, en Triballens', il était demandé d'explorer les mouvements en partant du centre du corps vers la périphérie (les extrémités du corps). Les participants veillaient alors au fait de se déplacer dans son quotidien en ayant conscience et prenant en compte l'essentiel.

Mentalement, c'est aussi faire correspondre l'identification de ce qui est prioritaire et de ce qui est accessoire. Sur la base de ces objectifs, les qualités relationnelles (à soi et à l'autre) faisaient partie de la trame de progression, les consignes données se focalisant sur la part individuelle de la qualité relationnelle à réaliser quotidiennement. La transposition de la théorie et de l'application des exercices en cours vers les mouvements dans le quotidien a été rendue possible en ciblant des objectifs concrets à chaque mouvement. Les moyens utilisés ont permis de réaliser des points d'appui, pour, avec intérêt, mieux rapprocher ou éloigner un objet de soi. Les points relais constituaient des concepts créés pour répertorier les placements qui atténuent une charge, en favorisant une meilleure répartition de la force motrice pour se déplacer ou déplacer un objet lourd. En dernier lieu, j'ai demandé aux participants de se filmer et de me renvoyer leur vidéo dans la semaine, l'objectif étant d'améliorer sa posture en partant de ses habitudes de fonctionnement. Les temps de pratique réalisée consciemment, chez soi et à son rythme, ont leur importance dans l'appropriation des outils pour son vécu quotidien.

Séance n°4 – stratégies et focalisation sur son énergie et ses habitudes de fonctionnement, 28 mars 2020 – clé usb, n° V16.

Un rappel sur l'impact du protocole sur la santé physique et mentale a été effectué avant d'aborder les thèmes de la séance. Après des retours individuels, au cours de la semaine, sur l'état des lieux du cheminement de chacun, des propositions et des ajustements ont été adéquatement proposés. Le champ théorique alors abordé permettait de concevoir différentes manières d'intégrer une information ou un apprentissage. Il s'agissait de permettre aux participants de s'autoriser à modifier les échanges de connaissance selon leur convenance, ce, afin d'y mettre aisance, fluidité et possibilités d'action dans leurs apprentissages. Le cours portait sur la qualité d'acceptation de ses propres lacunes et émotions, mais également sur ses stratégies personnelles pour modifier son blocage en un élément moteur bénéfique.

Le but visé correspond au point motivationnel agréant les objectifs personnels. Dans ce processus, l'objectif poursuivi est au service du but autant que de la conscientisation des stratégies personnelles d'action, permettant de se focaliser sur les actions et sur les comportements à instaurer dans sa vie. Le point théorique lie le but et l'attention sélective dans la mise en place de nouvelles habitudes de vie. Il s'agit de comprendre comment utiliser la mémoire de travail et les stratégies possibles, favorisant l'installation desdites habitudes. Un rappel sur son mode de fonctionnement, associé aux profils d'apprentissage, a été fait, afin de permettre à chaque participant de se responsabiliser sur sa manière de traiter les enseignements du cours. Le lien avec les cycles d'évolution individuelle en la matière a permis d'intégrer la dimension visible et invisible des actions réalisées. En prenant en compte le rythme adonné à un cycle de mise en œuvre d'une tâche à réaliser, il s'est créé la synchronisation permettant d'adapter le cycle individuel d'efforts à fournir vis-à-vis des exigences énergétiques que nécessitent la mise en œuvre d'une action. Les cycles et rythmes biologiques et musicaux ont été associés à ceux du corps en mouvement sur la musique. L'accent porté sur l'activité physique, et associée à l'activité mentale, a permis de passer à une pratique focalisée sur les points théoriques déjà traités en amont. Ainsi, la vidéo, portant sur la manière d'appliquer les outils, met l'expression des attitudes individuelles, en jouant avec les postures et l'état d'esprit relié aux propres pensées du pratiquant.

Pour ce faire, chaque personne était alors invitée à définir, par le corps, son attitude d'ouverture et de dynamisme, mais également de relâchement et de la flemme.

Le but recherché était de parvenir à la focalisation sur le placement du corps et la capacité, de chacun, à s'adapter à une situation quelconque, en mobilisant des énergies nécessaires, pour réaliser correctement la tâche à faire. Il fallait également conscientiser les pratiquants à l'importance de la phase de préparation, en amont de l'exécution de toute tâche, et à restructurer les conditions d'action avant d'agir, afin de développer une meilleure aptitude à s'engager dans la tâche en question (cf. annexe vidéo n° V19, *développer son potentiel*). La mise en pratique de cette responsabilisation s'est matérialisée par le renvoi, par chacun des participants, d'une vidéo de l'exercice sur les cartes actions.

Séance 5 : énergie *up* et énergie *down*, 4 avril 2020 – clé usb, n° V16 et V17 ou, liens vidéo <https://youtu.be/7hIrcRZ1pnM> et https://youtu.be/U_cUbyFubO0 :

Dans cette séquence théorique, l'impact de l'énergie mobilisée, selon l'intention de l'action individuelle à mener, est le fruit de l'expérimentation des concepts sur les énergies *up* et *down*, créés pour utiliser le même vocabulaire propre à la compréhension de l'utilisation de l'énergie au quotidien. En Triballens' et en Dans'at, l'énergie est associée au type de "carburant" à utiliser selon le moteur de l'action à mener. Cette notion de l'énergie se rapproche ici des connaissances sous-jacentes en physique quantique. Elle correspond à l'effort fourni par un individu pour réaliser une tâche.

L'*énergie up* correspond à ce carburant à mobiliser pour réaliser des actions nécessitant une forte dépense énergétique. Une personne qui débute dans le Triballens' fournira ainsi beaucoup d'effort pour rester sur le ballon, tandis qu'une personne déjà initiée devra fournir moins d'énergie, et en même temps, elle cherchera plutôt à condenser son énergie de façon particulière, pour rester sur le ballon. Ce type d'énergie correspond aussi à la qualité du dynamisme perçu par le sujet dans l'instant T. En Triballens', cela correspond à cette montée d'énergie qui permet à tout le corps de bouger en rythme avec la musique, avec amplitude, tout en permettant la prise de conscience de la présence à soi et de l'affirmation dans son espace d'évolution.

L'*énergie down* correspond à toute action nécessitant peu de dépense calorique et permettant au corps de se régénérer. Le sommeil, les phases de repos en font partie.

En Triballens', cela correspond à la capacité à relâcher les muscles qui n'ont pas besoin d'être sollicités pour permettre le pratiquant de rester en équilibre sur le ballon. C'est une phase qui amène sérénité et relâchement. En Dans'at, l'*énergie down* est plutôt présente dans les

chorégraphies lentes où il est demandé au pratiquant de travailler en fluidité et en détente. Tel le précepte chinois sur l'équilibre du Yin et du Yang, dans l'*énergie down*, il y a un peu d'*énergie up* et dans l'*énergie up*, un peu d'*énergie down*, et cela s'organise entre le système automatique et le système de contrôle. Le sommeil est une *énergie down* qui favorise la régénération seulement si les principes de chronobiologie sont respectés. Les rythmes s'inscrivent alors dans des temps respectifs aux cycles d'évolution de chaque système. C'est ce que souligne le docteur Marc Shwob, en déclarant que : « comme tous les êtres vivants, l'homme naît avec le temps installé en lui [et] nos fonctions vitales sont soumises à des rythmes, donc programmées dans le temps [...]»³¹⁶. »

Ainsi, chaque musique permet d'annoncer la qualité de l'énergie à mobiliser, ainsi que les dynamiques physiques à coordonner avec le rythme d'exécution. Les musiques du *Training Triballens'* sont dites musiques motivationnelles. Elles incitent l'individu à agir avec dynamisme sur les temps impartis. Pour le moment, ce sont des musiques téléchargeables qui ont vocation motivationnelle pour tous sports confondus. Les musiques du *Move'zik* en Dans'at sont des "carburants" d'*énergie up*, agissant sur l'expression gestuelle. Elles embarquent donc la personne dans un entrain incitant la production supérieure d'énergie. Il en est de même pour les musiques en Dans'at concernant leur disponibilité sur les plateformes internet.

L'*énergie up*, qui apparaît dans ces deux modules, permet au pratiquant de mettre en place des stratégies, pour tenir l'intensité de l'effort, en s'aidant de la musique. C'est pourquoi, il est proposé aux pratiquants du protocole de créer un répertoire musical en énergies *up* et *down*, afin de les utiliser le plus adéquatement possible, pour satisfaire au mieux la réalisation de leur action. Pour les aider en la matière, un support vidéo, sur le développement du potentiel en passant par l'énergie, a été transmis aux participants (voir annexe n° V19), pour expliciter le champ théorique par une métaphore symbolisant les feutres de la vidéo comme étant des sources d'énergie à répartir.

³¹⁶ Marc Shwob, *Les rythmes du corps : Chronobiologie de l'alimentation, du sommeil, de la santé...*, [Version Édition Kindle], Paris, Éditions Odile Jacob, 2007, www.odilejacob.fr, niveau de lecture 397 sur 2609.

Séance 6 : échanges, 11 avril 2020 – clé usb n° V20 ou, lien vidéo <https://youtu.be/xYxWTBJ10Mg> :

Les séances par visioconférence, sur la plateforme zoom, limitant nos échanges, la plupart du temps, je proposais une base théorique et pratique tout le long de la séance, afin de parer aux insuffisances en la matière. L'utilisation de la plateforme est restée en accès gratuit avec des sessions de 40 minutes chaque fois. Sur le plan pratique, les micros étant fermés pour limiter les bruits nuisibles, les participants n'intervenaient que s'ils n'avaient pas compris une notion. Par ailleurs, j'ai proposé deux séquences de quarante minutes chacune, permettant à chaque participant de parler. Chacun pouvait alors donner ses ressentis et expliquer ses stratégies de réussite, dans la mise en place d'actions pour atteindre son objectif. Telle une évaluation de mi-parcours, cela me permettait de faire des réajustements ou de confirmer mon plan d'actions futures. Une vidéo sur les postures en comportements santé, associée aux déplacements d'objets, a été transmise aux participants, afin qu'ils s'en servent de modèle. Après s'en être inspiré, ils devaient me renvoyer une vidéo similaire de leurs propres actions de la vie quotidienne. Cf. la vidéo-modèle n° V21, *mise en situation des postures santé à la maison*³¹⁷, que je leur ai proposée afin de s'en inspirer et d'agir en conséquence. Quant à la vidéo, sur les comportements santé, il s'agit d'une synthèse de quelques placements proposés par les participants. Ceux-ci ont alors repris les placements vus en séance afin de les appliquer dans leurs activités du quotidien (cf. vidéo n°V22 ou lien, <https://youtu.be/xn-1c-mSCyw>).

Séance 7 : applications et outils pour s'accueillir, 18 avril 2020 – clé usb vidéo n°V23 ou lien vidéo : <https://youtu.be/hvG2bNKqqzQ>.

Cette séance est une séance-synthèse où tous les éléments abordés dans les autres séances ont été revus, expliqués et pratiqués physiquement, l'accueil de soi étant, ici, sous-jacent à une adaptation optimale aux différentes situations. Tels des révisions de mi-parcours, cela a permis de faire du lien entre les séances et donner du sens à la progression dans les séances.

³¹⁷ Cf. le lien <https://youtu.be/ORdBxZH2B4c> pour visualiser la vidéo sur un autre format.

Séance 8 : comportement santé et état d'esprit, 25 avril 2020 - clé usb, vidéo n° V24 :

Les dynamiques d'actions physique et mentale que proposent le Triballens' et la Dans'at mettent en lien les nouvelles habitudes de fonctionnement à générer, en considérant ces deux disciplines comme un terrain de jeu pour expérimenter un changement quelconque. En Dans'at, les exercices proposés donnent accès à la possibilité, pour le pratiquant, de modeler sa place dans son espace, en plaçant le corps dans des postures d'affirmation de soi. Ici, les représentations et la gestion énergétique nourrissent l'expression du corps. En Triballens', les points d'appui ont été abordés comme une qualité de présence dans l'instant présent : c'est sentir l'impact de son action d'enfoncement du poids du corps sur le ballon pour rester en équilibre. Des pistes d'action, par rapport à la procrastination, ont aussi été proposées, le lien se faisant sur l'entraînement à résister aux distractions liées aux perceptions internes (les pensées) et externes (de l'animation extérieure). En dernier lieu, il a été proposé un outil de finalisation du protocole. Il permettait d'avoir sur une carte mentale une feuille de route. Cet outil, nommé Jeu de la création de l'habitude (voir annexe n°11 mais qui sera détaillé dans la partie dédiée à cet effet), a été créé pour permettre aux participants de s'exercer et de cheminer en toute autonomie. Pour cela, ils disposaient de dix jours pour s'exercer, avant de me renvoyer leur progrès et la mise en place de leur stratégie d'action.

Séance 9 ; échanges, 2 mai 2020 – clé usb, vidéo n° V25 ou, lien vidéo : <https://youtu.be/nkz05X-49HU>.

Cette seconde période d'échanges a été préparée par les participants pour donner suite à un questionnaire que je leur ai remis en amont (cf. annexe n°12). Ce fut une sorte de portfolio, qui permettait de faire un état des lieux et d'accueillir les résultats du cheminement individuel. Chaque personne devait alors préparer une synthèse de cinq à dix minutes, sur sa progression, ses apprentissages, ses freins et les défis relevés. Certaines personnes ont préféré me remettre leur bilan par audio ou par écrit, en amont. Il s'en est suivi de quinze jours d'arrêt, où il était demandé à chacun de réviser et de me questionner sur les derniers points nécessaires. La logique d'action est restée orientée vers la réception du résultat de ses actions, en identifiant, à chaque fois, la perception de l'étape de cheminement de chaque personne, ce, selon le jeu de la création de l'habitude.

Séance 10 : l'évaluation finale, 16 et 17 mai 2020 – Lien vidéo : n° V13, ou, <https://youtu.be/px3V-lMMD7I>, à partir de 50 minutes et 04 secondes.

Le lieu de l'évaluation a été modifié selon les conditions sanitaires liées à la Covid-19, d'après le confinement afférent. Puisqu'il était interdit d'avoir un rassemblement de plus de dix personnes dans un même lieu, j'ai donc proposé que chacun réalise son évaluation de chez soi. Le matériel a été adapté au contexte et le temps de réalisation des exercices était plus proche de celui de la première évaluation. Lors des deux évaluations, un cameraman, Jean-Luc Vernet a suivi, filmé et récupéré les vidéos montrant l'exécution de tous les groupes. La vidéo qu'il a pu réaliser retrace les deux évaluations issues de ce protocole.

En conclusion, la moitié des participants pratiquaient la Dans'at et/ou le Triballens' ou, une autre discipline toujours avec moi. Certains ont voulu suivre le protocole par habitude de participation à mes actions, tandis que d'autres y ont trouvé un intérêt personnel dès le départ. La motivation extrinsèque est apparue avec des limites, au démarrage du processus, ce, sur l'appropriation des outils en passant par une motivation intrinsèque. Il est aussi à relever que certaines personnes, qui découvraient alors les disciplines Dans'at et Triballens', réalisaient les exercices par habitude selon le mode de fonctionnement d'exécution de la tâche. Cette analyse sera mise en lien, plus loin, avec la partie concernant le traitement des données de ces trois types de sessions expérimentales de la Dans'at et du Triballens'. Il n'empêche que les conditions du changement de comportement et d'attitude corrélaient avec les recherches scientifiques décrites en amont. En se référant au modèle de Prochaska et Di Clementi, les participants ont démarré le protocole final, de mars 2020, avec des motivations différentes. Certains en sont sortis, en mai 2020, en étant à la phase de contemplation, alors que d'autres en étaient déjà à la phase de maintien de leur nouvelle habitude. Selon la pertinence de l'objectif de départ, certains pratiquants ont eu une autodétermination plus forte que d'autres, et cela a exercé une influence sur la motivation intrinsèque des participants. Plus les champs théoriques étaient diffusés, plus le sentiment d'efficacité personnelle, tel que développé par Bandura, s'est avéré révélateur. À ce propos, j'ai relevé de nombreux témoignages tels que : "Je comprends mieux pourquoi je fonctionne comme cela ! J'ai aimé entendre les autres parler et me rendre compte que nous pouvons être tous différents."

Notons que concevoir l'apport de la Dans'at et du Triballens' dans la gestion physique, mentale et émotionnelle quotidienne a pris des années pour arriver à maturité. Les observations

des corps pratiquants et des retours d'expérience m'ont permis de formaliser des concepts théoriques et pratiques et d'en construire une méthode d'enseignement spécifique, différente d'une formation classique aux métiers du sport ou de la santé. C'est l'union des deux volets, corps et esprit, qui a conduit à une modélisation des apprentissages et au développement des rituels d'éducation à la santé physique et mentale, que je développe dans la partie suivante, consacrée au traitement des outils d'éducation à la santé et présentés sous forme de modélisations, après chaque explication.

CHAPITRE 6 L'éducation physique et mentale au travers de la pratique du Triballens' et de la Dans'at : par qui, pourquoi, comment, quand ?

Parler d'éducation physique et mentale en Dans'at et en Triballens' c'est spécifier l'orientation éducative vers une éducation processus telle que le conçoit Gaston Mialaret. Dans ces deux disciplines, cette éducation reste en lien avec l'orientation santé, dont le but est de s'adapter aux conditions de vie en prenant en compte l'environnement et ce sur quoi chacun peut agir. La pratique du Triballens' et de la Dans'at est basée sur les possibilités d'ouverture de soi et une aspiration personnelle à une meilleure santé. Il ne s'agit pas de considérer la personne comme malade, mais plutôt de partir de son énergie et de ses comportements, afin de la guider et l'accompagner dans une réflexion de soi en évolution. Le prisme de la santé dans cette éducation de soi est dictée par le développement des potentiels physique, mental et émotionnel. En ce sens, ces deux disciplines s'alignent aux enjeux de la prévention primaire sanitaire, tant les comportements liés à la santé sont travaillés en dehors ou en amont de toute manifestation de symptômes. Des personnes malades ou ayant fait suite à une phase de réathlétisation pourront aussi bénéficier des méthodes prônées dans la Dans'at et le Triballens', ce, dès lors qu'elles sont adaptées et demeurent spécifiques aux besoins. Depuis leurs formalisations, en 2014, Dans'at et Triballens' ont été utilisés sous différentes formes avec différents publics également. Dans ce chapitre, l'analyse porte sur l'organisation générale de la Dans'at et du Triballens' en Guyane, ainsi que sur l'effet des méthodes d'application sous-jacentes. Cela concerne divers publics : des enfants de trois ans aux adultes de plus de soixante-dix ans, ces disciplines concourent à opérer un changement postural, perceptif et émotionnel dans une relation à soi et à l'autre. Pour donner sens aux choix d'application, un focus sur mes actions et orientations avant la création des disciplines en question est nécessaire. J'en détaillerai quelques dynamiques en rapport avec l'orientation éducative appliquée au sein des enseignements *ad hoc*.

Les cours parent-enfant³¹⁸ , annexe vidéo n° V26.

La naissance de mes enfants m'a donné l'occasion de pratiquer les portés régulièrement avec eux. L'exploration de leur capacité psychomotrice surprenait souvent les personnes qui nous voyaient à l'œuvre. La recrudescence des demandes de cours parent-enfant m'a incité à en créer, en 2013, la section spécifique. Pour un suivi adapté, je prenais au maximum quatre duos (un parent avec son enfant ou un adulte accompagnateur avec un enfant). La vidéo montre la restitution des portés du cours avec les enfants ainsi que quelques adultes au sein de l'ADSMov'. L'objectif mental, étant déjà présent dans l'approche relationnelle, la progression de ce couple adulte-enfant était riche en enseignements sur la confiance des enfants et la diminution des peurs des parents ou adultes accompagnateurs. Désirant passer à la formalisation des cours sur ballon en Triballens' parent-enfant, et par manque de créneaux adaptés pour la garder, j'ai donc arrêté progressivement cette section parent-enfant, à partir de juin 2016, en ne gardant que quatre duos parents-enfants, en 2016, trois en 2017 et un en 2020. Pour la Dans'at parent-enfant, ce cours n'a été exploré qu'en avril 2020.

Le Triballens' parent-enfant³¹⁹, Cf. annexe vidéo n° V27 :

Au bout de quatre saisons, bien que beaucoup de duos voulaient encore poursuivre les cours, cette section n'a pas eu plus d'adhérents que cela au sein de l'association ADSMov'. Cet enseignement s'adressait aux enfants de 3 à 10 ans. Un seul parent pratique encore avec son enfant. À 3 ans, l'enfant évolue en étant sur le ballon de son parent. Le duo apprend à se synchroniser aussi bien physiquement, mentalement qu'émotionnellement. Le démarrage commence par le câlin, espace dédié à la mise en relation. En la matière, mes champs théoriques sont basés sur les approches des sciences cognitives, de l'éducation positive, de la communication bienveillante et de la psychologie de l'enfant. Chaque élément du cours est pensé pour le plein épanouissement de chacun. Le cours se structure à partir d'un protocole de base. Aucune recherche de performances ni de programme technique à atteindre ne sont ciblés. L'évolution se fait en respectant le rythme de chaque enfant car, en général, l'enfant sait indiquer quand il est prêt à passer à une étape supérieure. Il s'agit d'évoluer selon l'intérêt de l'enfant. Dans une séance, l'enfant peut ne rien faire comme exercices proposés. Dans ces cas,

³¹⁸ Cf. Lien vidéo : <https://youtu.be/HSM6T22XO4g> ou annexe vidéo de la clé usb, n° V26. Les portés avec les enfants, cours réalisé pendant la saison 2014-2015 au sein de l'ADSMov'.

³¹⁹ Cf. Lien vidéo : <https://youtu.be/urO6qOJam48> ou annexe vidéo de la clé usb, n° V27, *Triballens' parent-enfant*. Présentation des activités réalisées chez soi, août 2020.

la communication (verbale autant que non verbale) reste le pont de transformation essentiel. Apprendre à l'enfant comment sortir d'un flot émotionnel désagréable se fait en utilisant toutes les techniques des champs précités, et ce, par le parent ou par l'accompagnateur. L'un ou l'autre apprend à l'enfant le lâcher prise, à modifier ses représentations sous-tendant ses craintes et à se défaire de l'impact du regard des autres qui pourrait sembler porteur de jugement. Cette démarche est tout aussi valable, autant pour le parent que pour l'accompagnateur qui peut, lui aussi, se retrouver bloquer dans ses propres difficultés à s'adapter au contexte.

Du reste, dans cette approche, la quête de résultats immédiats est bannie et le cycle des séances se synchronise à celui de l'enfant. En pratique, après une installation du matériel et une appropriation d'un espace d'évolution de chacun, le câlin est amorcé, puis, le parent, assis sur son ballon, fait assoir l'enfant sur ses cuisses. Se faisant face, ils s'enlacent profondément. La mise en relation dure environ trente secondes. Au début, il arrive que l'enfant soit agité et souhaite passer cette première étape. Le temps lui est laissé et cette phase peut ne pas se faire. Quelques secondes en plus ou en moins sont aussi possibles. Pour cette approche, je m'appuie sur les observations de Laurence Dudek³²⁰, selon lesquelles le temps du contact physique d'au moins trente secondes remplit la jauge du besoin de sécurité. L'enfant sent qu'il peut compter sur le parent et que ses possibles difficultés seront accueillies, mais non blâmées. Se sentir ainsi aimé favorise donc une optimisation des apprentissages. L'auteur met en exergue les vertus thérapeutiques de la tendresse humaine qui agiraient sur l'augmentation des facultés cognitives et qui stimuleraient ce que, par ailleurs, Laretta Breuning³²¹ nomme les hormones du bonheur.

En la matière, la dopamine, l'ocytocine, la sérotonine et l'endorphine sont des hormones et neurotransmetteurs qui agissent comme des activateurs du plaisir. La dopamine est activée lorsqu'une personne visualise une future action qui lui sera agréable. L'ocytocine est présente lors de relations agréables. Elle génère l'empathie, la confiance en l'autre et le sentiment d'appartenance et de sécurité dans un groupe. La sérotonine agit sur l'humeur et son taux influence les comportements agressifs ou inhibés. C'est le besoin d'aider ou d'être là pour l'autre qui augmente son flux. Cependant, son effet étant lié à l'assouvissement du besoin, la personne cherche sans fin à remplir sa jauge de plaisir ressentie après une reconnaissance de ses capacités. L'endorphine est plus active lors d'une activité physique, variant de modérée à intense. Elle se libère pour masquer la douleur à court terme. Tous les maux s'effacent pour laisser place à

³²⁰ Laurence Dudek, *Parents bienveillants, enfants éveillés, les 10 clés de l'éducation efficace* [Version Éditions Kindle], Hors collection, French Édition, Éditions 8, Paris, Éditions First, 2017, n.p.

³²¹ Loretta Graziano Breuning, *Vos hormones du bonheur en lumière, Dopamine, endorphine, ocytocine ; sérotonine* [Version Éditions Kindle], traduit de l'anglais par Gaelle Goutlain, 2014, n.p.

une sensation de détente, d'euphorie. Pratiquer une activité physique en créant un espace sûr, de bonnes relations et un accompagnement motivationnel agirait donc sur ces hormones du bonheur.

Chaque cours est structuré dans ce sens, bien qu'il arrive que le parent reparte en étant frustré du manque d'activité prévu avec son enfant, et que l'enfant reparte avec des émotions désagréables. Cela est pensé comme faisant partie du cheminement et l'accompagnateur veille à rassurer le parent à ce niveau, surtout si ce dernier n'est pas habitué à cette procédure éducative. Après le câlin, les exercices sont proposés selon le niveau de pratique et de complicité du duo. Ils fluctuent entre les exercices donnés par l'accompagnateur, ceux proposés par l'enfant et ceux suggérés par le parent. L'objectif étant d'amener à une qualité d'écoute du trio pédagogique. Sur le ballon, tout mouvement brusque le fait rebondir. Il est facile pour l'enfant de constater les conséquences de ses actions lors de la réalisation des exercices d'équilibre. Lorsque l'enfant est en capacité à pouvoir gérer son équilibre et son autonomie sur le ballon, il en possède un. Les portés, activités à deux, instants seuls et temps de créativité sont réalisés par séquences tout au long du cours. Le jeu, les apprentissages ludo-éducatifs constituent les moyens pédagogiques choisis pour développer le potentiel physique et relationnel de chacun. Des concepts sont expliqués puis joués pour faciliter la mise en évidence desdits concepts. L'apprentissage du schéma corporel et des émotions pour l'enfant, ainsi que des postures santé et qualités d'échange relationnel pour le parent, donnent lieu à des ajustements ou ancrages de pratiques à cultiver au quotidien. L'auto-évaluation du duo se fait dans les conséquences relationnelles du quotidien. Il peut se passer plusieurs mois avant que le point de transformation ne soit rendu visible et constant.

La Dans'at parent-enfant³²², Cf. annexe vidéo n°V28.

Dans cette dynamique, il s'agit de trouver des enchaînements à chorégraphier avec l'enfant, pour partager avec lui des instants de créativité. La formule a été mise en place à distance (par visioconférence), en avril 2020, et ont été organisés sous forme des défis basés sur du volontariat. Si les enfants n'ont pas fait de Dans'at auparavant, et que les parents disposent des bases techniques minimales ou davantage, il leur revient donc d'expliquer les mouvements aux enfants.

³²² Cf. liens vidéo : <https://youtu.be/v9vniQi4MIU> et <https://youtu.be/VNlmyCfipA>.

Chaque personne propose ainsi un mouvement en lien avec les thématiques proposées pendant le cours (avec ou sans contact, avec rapidité ou expressions spécifiques, etc.), tout en construisant sa chorégraphie de cette manière pendant une semaine. Le temps accordé est à gérer librement par chaque duo. Une fois finalisée, la vidéo est alors envoyée sur le groupe de communication en réseau, pour permettre aux autres adhérents de pouvoir visionner à leur tour le résultat du travail réalisé. Des appréciations sont aussi partagées à travers le biais ; cela incite d'autres à se lancer dans la pratique et dans la réalisation sous-jacente.

En la matière, la Dans'at est un espace d'expression de soi et d'ouverture vers de nouvelles attitudes. La suggestion ici est d'exprimer gestuellement des émotions, mais aussi de mettre en scène un désaccord dont la résolution mènerait à de nouvelles solutions. Dans ce processus, l'accompagnateur n'intervient qu'en cas de manque de ressources techniques ou relationnelles exprimées par le duo. La période de confinement connue en Guyane de mars 2020 à mai 2020 a permis de penser autrement les cours et a donné lieu à l'exploration des ressources relationnelles en passant par ces différents cours parent-enfant via le domicile de chacun. Les cours parent-enfant n'ont plus lieu depuis septembre 2020. Cependant, l'exploration issue de cette formule a laissé place à la créativité des duos qui ont participé aux défis parent-enfant. À long terme, cela fait partie des orientations éducatives de la Dans'at et du Triballens'.

Le Triballens' enfant et jeune³²³, Cf. annexe vidéo n° V29 :

Dès sept ans, un groupe de quatre enfants peut se constituer et peut suivre six à neuf mois de séances. Chaque enfant vient avec son ballon et évolue à son rythme. En prenant en compte les caractéristiques du public enfant, des connaissances sur les émotions, le fonctionnement du cerveau, l'entraînement à la conscience de soi sont pratiqués. L'enfant développe ses capacités à contrôler son élan énergétique, à entraîner sa focalisation sur ce qui lui permet de tenir en équilibre sur le ballon, et à contrôler son éventuelle agitation, à se calmer donc, en respirant profondément. L'apprentissage des outils de gestion émotionnelle et relationnelle lui permettent de se focaliser sur les parties du corps utiles au bon déroulement de son mouvement. Généralement, le cours commence par un temps de recentrage en position assise sur le ballon et les yeux fermés, L'objectif est de réduire les mouvements brusques du corps, afin de ne laisser que ceux utiles aux réajustements sur le ballon.

323 Cf. Lien vidéo : <https://youtu.be/ABgKno1bk50>.

La progression avec le visionnage des mouvements réalisés par eux-mêmes demeure très porteur. Chaque enfant apprend ainsi à apprécier ce qu'il voit de lui-même, et à améliorer conséquemment les points techniques nécessaires pour y parvenir. Le cours se réalise en différentes séquences, avec les activités en groupe, les activités seules et les moments de créativité. Les cours ont eu lieu au Pôle médico sportif de Cayenne, où une convention a été fixée afin de mener à bien ce projet de thèse avec le groupe enfant en Triballens', ainsi qu'avec le groupe adulte en Dans'at.

Les jeunes de 10 à 16 ans avaient pour habitude de suivre le cours des adultes uniquement. En 2019-2020, j'ai mis en place une section pour ce public. J'ai voulu créer un espace de construction de la confiance en proposant différentes activités autour du ballon. J'ai demandé à Vanessa Champlain, une animatrice qui proposait des cours d'Anglais aux enfants à l'association, de faire des cours spontanés en Anglais. Les entraînements physiques étaient entremêlés de temps de discussions, de partages d'expériences et de réflexions sur les champs théoriques sur l'optimisation de leur potentiel. Une fois par semaine, à raison d'une heure de cours, les rencontres s'organisaient au *Skatepark* de Cayenne, sur la pelouse. Le cadre nature offre une condition de travail optimale sur la quête du bien-être des pratiquants.



Photo 4 : Section des jeunes en Triballens' à l'ADSMov' - Cayenne - 19/05/2019 – crédit photo : Christophe Fidol.

Par ailleurs, cet espace est une des clés de la dynamique, car il offre un cadre en plein air sécurisé où des personnes de tout âge se promènent ; quoi de mieux pour apprendre à oser et à développer ses capacités cognitives !

Le Triballens' pour tout public apte à la pratique physique³²⁴, Cf. annexe vidéo n° V30 :

La dynamique actuelle du Triballens' prend en compte les dimensions physiques, mentales et émotionnelles des pratiquants, en se fondant sur l'approche basée sur de la prévention primaire de la santé. L'aptitude à la pratique physique exclut donc les déficiences physiques qui demandent un suivi spécifique. Il en est de même au niveau mental où les personnes atteintes de troubles psychologiques notamment ne peuvent être suivies si un accompagnateur spécifique n'est pas présent. Le Triballens' offre la possibilité d'avoir un groupe hétérogène avec des âges différents. Selon l'objectif de la séance, chaque personne évolue en fonction de ses propres capacités. La personne qui sait placer son corps dans différentes positions sur le ballon (de simples à complexes) peut faire des progressions techniques et créer des variantes en quelques séances, alors qu'une autre personne prendra plutôt plusieurs mois pour apprendre à ressentir en conscience les effets de sa posture sur sa recherche d'équilibre. Il n'y a pas de niveau technique ou mental d'imposé préalablement, mais bien plus une évolution adaptée au positionnement de chacun.

Dans un cours, des postures sont montrées avec différentes possibilités d'exécution et niveaux de difficulté également variés. Ainsi, chaque personne choisit un mouvement parmi ceux qui sont proposés ; d'autres idées de placement, émergeant des adeptes peuvent aussi être admises. Dans tous les cours, un objectif général de séance permet au pratiquant de se questionner sur l'amélioration de sa propre posture, sur sa croyance en son efficacité et sur l'accueil et l'acceptation de ses émotions. Cette partie, étant largement expliquée dans le chapitre sur l'approche anthropologique, n'est donc évoquée ici qu'en guise d'explicitations spécifiques. Le cours commence par l'élaboration d'un état des lieux de l'état physique, mental et émotionnel du pratiquant. Une préalable phase de préparation facilite sa prise de conscience et sa focalisation sur l'objectif poursuivi. Les corps se déplacent lentement, en réalisant l'exercice du *mouton paresseux* précédemment explicité (cf. vidéo clé usb n°V30) et les postures adoptées se renforcent avec des exercices qui ciblent le travail des muscles profonds et superficiels du corps. La synchronisation de la musique lente et de la vitesse d'exécution, à son rythme et son recentrage, s'amenuise avec un travail du pratiquant sur son propre ressenti. Selon la dynamique du groupe, pour activer les hormones du bonheur ainsi que les différents types d'intelligence, les exercices se font en solo, en duo ou en groupe de plus de personnes.

³²⁴ Cf. Lien vidéo : <https://youtu.be/ht8WEDFPMF0>.

En groupe, quelques ballons sont utilisés pour former un circuit d'évolution. En duo, chaque personne est observée par l'autre dans son enchaînement, puis l'exécutant explique à l'autre comment il fait pour réussir. Cette pratique permet de s'appropriier les étapes du processus et de tenter de se les appliquer afin d'en évaluer les effets sur soi-même. Les informations et consignes sont formulées autrement, et la variabilité des façons d'expliquer le processus apporte une plus-value quant à la compréhension des mécanismes physiques, mentaux et émotionnels à solliciter par le pratiquant pendant la réalisation de ses exercices. Le travail en solo peut se faire avec un ou deux ballons, ce, selon l'exercice entrepris. En cas de difficulté à mobiliser les bons muscles, pour rester en équilibre sur le ballon, le pratiquant va recourir à un travail nommé *body scan*. Cette posture se réalise au sol autant de fois que nécessaire, pour s'améliorer dans sa propre pratique. En extension, j'ai désigné la conscience du schéma cognitif d'un pratiquant par le terme de *mind scan*. Cela fait partie de la phase de préparation. Le questionnement de chaque personne porte sur sa croyance en son efficacité dont elle est capable, mais aussi sur ses stratégies cognitives et métacognitives, sans oublier sa perception de la difficulté de l'action à mener.

Les apprentissages sont alors rythmés par des séquences de conscientisation des individus en des stratégies cognitives, mais également de modifications comportementales et du lien corps et esprit. Sur ce sujet, Begin Christian³²⁵ distingue trois domaines d'apprentissages à considérer dans l'acquisition d'un nouvel apprentissage : les stratégies métacognitives, les stratégies cognitives de traitement et les stratégies cognitives d'exécution. Une stratégie étant associée à une catégorie d'actions, l'un des trois domaines stratégiques intervient en fonction de l'objectif à atteindre par le pratiquant. La métacognition, par exemple, permet d'avoir un regard sur son propre fonctionnement cognitif, afin de mieux l'ajuster. La cognition fait état de la mémoire à partir du traitement de l'information.

Dans le cadre scolaire, Begin Christian a aussi observé qu'il existe une confusion de sens donnée à la définition et aux moyens d'apprentissage des stratégies. L'école s'intéresse plus au processus qu'aux stratégies, afin d'atteindre un objectif d'apprentissage. Selon lui, les stratégies sont des moyens conscients pour faciliter l'acquisition de contenus et de tâches répondant à des objectifs, en vue d'atteindre des finalités particulières. Alors que les processus mentaux sont des « activités mentales déclenchées automatiquement ou mises en action pour traiter les

³²⁵ Christian Begin, « Les stratégies d'apprentissage : un cadre de référence simplifié » [PDF], in *Revue des sciences de l'éducation*, vol 34, n°1, 2008, <https://www.erudit.org/en/journals/rse/1900-v1-n1-rse2410/018989ar/abstract/>, consulté le 13/10/2019.

informations³²⁶. » Pour trouver une solution à un problème mathématique, notamment, il est demandé aux enfants d'élaborer une stratégie, alors que celle-ci n'est pas orientée sur les catégories d'actions à mener dans ladite stratégie. Les enfants opèrent des processus automatiques de raisonnement, qui font partie de l'opération mentale ou cognitive. « L'objectif détermine la stratégie, et que les actions ou procédures possibles rattachées à cette stratégie deviennent des moyens différents pour atteindre cet objectif³²⁷. » Les stratégies métacognitives conduisent le pratiquant à une conscience de son fonctionnement, construisant une connaissance de soi dans l'apprentissage, pour utiliser au mieux ses activités mentales. Au bagage personnel (savoirs, connaissances, représentations, etc.), s'ajoutent des outils pour créer des stratégies favorisant la réussite de la tâche à accomplir. Il s'agit de développer les capacités d'anticipation et d'autorégulation conduisant à des actions, à des techniques ou à des procédures spécifiques. Anticiper, c'est identifier ce qui est déjà acquis dans les connaissances pour ensuite disposer de la possibilité de les planifier. Autoréguler, c'est s'adapter aux situations d'apprentissage, afin de rechercher le « meilleur ajustement de l'utilisation de ses ressources pour faire face aux situations³²⁸. » Le tableau de la taxonomie des stratégies métacognitives, proposé par Christian Begin, m'a permis de synthétiser les procédures adaptables, correspondant aux orientations Triballens'.

En voici un extrait du tableau proposé par Christian Begin concernant les stratégies métacognitives :

STRATÉGIES	ACTIONS, TECHNIQUES OU PROCÉDURES
Anticiper : tenter de prévoir ou d'envisager les connaissances, les procédures, les actions ou les situations qui peuvent se présenter ou qui seraient utiles aux tâches ou aux situations. Anticiper sert aussi à envisager les ressources nécessaires aux situations ou aux conditions potentielles.	Identifier les connaissances antérieures utiles par rapport aux conditions ou aux situations à venir ; Considérer les exigences ou les besoins par rapport à des futurs possibles ; Créer des représentations mentales de moments ou d'évènements futurs possibles ; Planifier ; Émettre des hypothèses.
S'auto-réguler : procéder à une observation de ses propres mécanismes et de son fonctionnement pour réajuster les conduites et les connaissances reliées aux tâches et à ses façons de faire. S'auto-réguler permet une adaptation par l'utilisation la plus efficace et la plus rentable possible des ressources	S'auto-observer : prendre conscience des mécanismes, procédures et connaissances utilisées et des situations ou tâches impliquées ; Contrôler : analyser progressivement les caractéristiques et la valeur des activités entreprises

³²⁶ Bégin Christian, *op. cit.*, p. 7.

³²⁷ *Ibid.* p. 9.

³²⁸ *Ibid.* p.1 2.

<p>personnelles et environnementales. Cela implique l'amélioration ou l'adaptation aux situations et aux évènements et un processus continu d'ajustement en fonction des connaissances et des ressources disponibles.</p>	<p>en lien avec les exigences et la sélection des moyens mis en action et des résultats obtenus ; Juger : mettre en relation les objectifs visés avec l'efficacité perçue des ressources engagées ou la justesse des connaissances métacognitives utilisées dans la sélection des ressources ; S'ajuster : ajuster des ressources ou des connaissances métacognitives en fonction des résultats ou des conditions observées par rapport aux attentes ou aux objectifs visés ; S'informer : effectuer la cueillette ou rechercher des informations relatives aux tâches, aux situations, aux conditions d'utilisation des connaissances en fonction des besoins, des exigences et des objectifs visés.</p>
---	--

Figure 7: taxonomie des stratégies métacognitives tirées de Christian Begin, « Les stratégies d'apprentissage : un cadre de référence simplifié » [PDF], in *Revue des sciences de l'éducation*, vol 34, n°1, 2008 <https://doi.org/10.7202/018989ar>, p.11, consulté le 13/10/2019.

La définition des stratégies métacognitives a permis de cibler des questions types en Triballens', facilitant l'accès aux ressources à mobiliser lors d'un *mind scan*. Il s'agit, par exemple, de questions telles que : Qu'est-ce que je sais déjà qui me permettrait de réaliser l'exercice ? Comment découper la tâche en sous-objectifs pour progresser au mieux ? Quel est mon pouvoir d'action sur mes actions futures ? La notion de pouvoir d'action participe ici à l'appropriation des valeurs d'autonomie, de persévérance, de régularité et de responsabilisation sur l'atteinte d'un objectif. Pendant l'exécution de la tâche, les questionnements portent sur les ressources immédiates à mobiliser, afin de tenir au mieux la posture. Il s'agit aussi de s'adapter au mieux aux exigences requises pour réaliser la tâche.

Concernant les stratégies cognitives, Christian Begin explique que l'information est d'abord traitée avant d'être exécutée. La phase de traitement indique le fait de sélectionner, de répéter, de décomposer, de comparer, d'élaborer et d'organiser l'information perçue. L'exécution apparaît dès lors qu'il se fait une évaluation, une vérification, une production ou une traduction des informations. Les stratégies cognitives répondent à des conditions temporelles, environnementales, matérielles et de ressources.

Dès lors, ce n'est pas la matière ou le contenu qui importent, mais bien les outils, moyens et conditions d'apprentissages, utilisés et favorisant les mises en situations des stratégies cognitives et métacognitives, qui priment. En Triballens', les cours répondent à cette orientation, puisque chaque personne évolue à son rythme en prenant en compte ses capacités du moment, ses ressources ainsi que ses lacunes qui, elles, sont en perpétuel mouvement. À la question de savoir comment tu fais pour réussir ? La personne réfléchit à l'élaboration de son mouvement et en décompose tous les aspects essentiels à sa bonne réalisation. Cette phase est

aussi proposée lors des échanges entre pratiquants, pendant lesquels la personne qui a montré un mouvement explique à l'autre ses stratégies. Pendant les temps de préparation, il s'agit de rassembler son bagage personnel tout en utilisant les outils et les stratégies proposées en cours. C'est aussi cultiver l'anticipation et l'autorégulation personnelles, en identifiant ce qui est déjà su et ce qui peut être encore exploitable, tout en osant porter des améliorations et ajustements pendant l'action réalisée.

Concernant la croyance en l'efficacité, concept développé par Albert Bandura dont Benoît Galand et Marie Vanlede³²⁹ ont réalisé l'analyse, elle intervient à chaque étape des stratégies mise en place par l'individu. Les croyances influencent la force de décision de réussir. Une tâche jugée difficile sera vécue par l'individu comme un défi à relever, si son sentiment d'efficacité est élevé. Le même sentiment sera jugé plutôt comme un obstacle non franchissable et à fuir, si son sentiment d'efficacité est bas. En tant qu'accompagnateur, il s'agit de trouver l'alchimie entre la difficulté de réalisation de la tâche, l'effort à fournir par le pratiquant et sa perception de contrôlabilité de la situation.

Le lien entre sentiment d'efficacité personnelle et la performance, ou encore la persévérance, est à faire à tout âge où la réflexion est possible. Le sentiment d'efficacité dépend de la croyance qu'une personne a sur sa capacité ou non à pouvoir réaliser une tâche, de la réussir sous condition de son engagement et de ses performances. Selon Benoît Galand et Marie Vanlede, le sentiment d'efficacité élevé est lié à l'activité, aux objectifs, aux efforts, à la persévérance, à la gestion du stress et aux performances d'un individu. Choisir une activité comme le Triballens³ rend possible le développement de son habileté. Les défis proposés remettent très souvent en question les élèves et leur progression en la matière dépend donc du niveau leur sentiment d'efficacité.

Les objectifs de chaque séance demandent à chaque pratiquant de passer dans une zone d'inconfort, conduisant à un apprentissage conséquent sur soi. Cependant, pour y parvenir, le pratiquant ou la pratiquante doit se fixer un objectif élevé pour maintenir sa motivation. Les efforts sont alors mieux régulés et les différents obstacles rencontrés sont acceptés. Plus la personne accueille les défis, plus elle les relève et améliore ses performances physiques et cognitives dans la situation dans laquelle elle se trouve. Ainsi, avec persévérance, elle vivra sa perception de la difficulté comme étant un passage naturel et nécessaire, lui assurant une

³²⁹ Benoît Galand, Marie Vanlede, « Le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et la formation : quel rôle joue-t-il ? D'où vient-il ? Comment intervenir ? » [PDF], in *Savoirs*, Paris, L'Harmattan, 2004/5 Hors-série, pp. 91-116, <https://www.cairn.info/revue-savoirs-2004-5-page-91.htm>, consulté le 01/01/2020.

meilleure gestion du stress et de l'anxiété. Le développement et le maintien du sentiment d'efficacité est similaire à une situation vous situant sur une poutre sur laquelle y rester dépendraient, pour la personne qui y est soumise, de l'orientation de sa focalisation et de sa compréhension de la mise en difficulté de son exercice.

C'est pour cela dans un cours de Triballens', trois niveaux de performances sont proposés, à savoir : des exercices accessibles, des exercices nécessitant un effort supplémentaire et des exercices mettant la personne dans sa zone d'inconfort. La croyance en l'efficacité liée au sentiment d'efficacité dépend de la compétence perçue par l'apprenant. Cette croyance lui permet de demander, lorsque c'est nécessaire, de l'aide et d'utiliser les stratégies cognitives ainsi que métacognitives sans remettre en cause sa valeur et sa personne. À ce propos, l'accompagnateur doit être alerte aux discours des participants, afin de poser les bonnes questions et d'accompagner au mieux les apprenants vers l'augmentation du sentiment et de la croyance d'efficacité perçue si nécessaire.

De tels outils, étant peu employés ordinairement, exigent une mise en objectif fréquente, ce, afin que les élèves comprennent le sens donné aux outils utilisés. Le développement d'une compétence corrèle avec la croyance qu'une personne a de réussir à devenir compétente à un moment donné, et à disposer de son pouvoir personnel d'action. Cependant, ces deux facteurs peuvent ne pas apparaître chez l'apprenant, et l'accompagnateur doit donc utiliser des consignes et des attitudes qui motivent et font manifester sa croyance de réussite envers le pratiquant. Chez les deux protagonistes, des énergies constructrices peuvent s'avérer plus ou moins minimalistes et inconscientes et pourtant demeurer réellement en action. Une analyse menée sur le rôle joué par les croyances et les attitudes des enseignants dans leurs attentes envers leurs élèves suppose un effet de prophétie autoréalisatrices.

Ce sont David Trouilloud et Philippe Sarrazin³³⁰ qui ont analysé les limites de l'effet pygmalion. Ils stipulent que malgré de nombreuses études qui ont menées à ce sujet, et de nombreuses orientations déjà établies, beaucoup reste encore à faire sur la pertinence de cet effet pygmalion sur les élèves. L'effet pygmalion est défini comme étant une influence porteuse ou limitante concernant les attentes de résultats des enseignants envers les élèves. Cette influence, une fois ressentie par l'élève, peut agir comme un engagement inconscient de répondre aux attentes qui lui sont supposées par l'enseignant. Dès lors, l'enfant croit qu'il est

³³⁰ David Trouilloud, Philippe Sarrazin, « Les connaissances actuelles sur l'effet pygmalion : processus, poids et modulateurs » [PDF], in *Revue Française de pédagogie*, INRP/ENS éditions, 2003, soumis le 27/05/2009, pp. 89-119, <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-00388839>, consulté le 18/10/2019.

capable ou pas de réussir, selon le verdict non verbalement communiqué par les attitudes de l'enseignant à son égard. La théorie suppose qu'une prophétie auto-réalisatrice se produit chez l'élève, afin de se conformer aux attentes de l'enseignant. Une cohérence générale est identifiée et semble dépendre de la réceptivité de l'élève à cet effet pygmalion. Aussi, cela semble dépendre de certains enseignants et certaines situations maximisant ou non son occurrence.

À ce sujet, chaque enseignant a un répertoire de croyances et de présupposés de son statut d'enseignement, et cela conditionne sa façon d'envisager les méthodes pédagogiques sous-jacentes. Des attentes imprécises, basées sur des préjugés et des observations subjectives, induisent un traitement relationnel et évaluateur inapproprié, qui, une fois perceptible par l'élève, l'en accommode. En guise d'exemple donné par David Trouilloud et Philippe Sarrazin, ils évoquent les différences de conception entre l'intelligence et les connaissances. Lorsque l'intelligence est perçue comme un don, l'enseignant ne remet que peu, en cause, sa propre pédagogie et en déduit souvent que c'est l'élève qui ne peut réussir ou apprendre, car ne disposant pas dudit don. Autrement dit, l'enseignant considère que seul l'apprentissage développe la connaissance de l'élève. Aussi l'enseignant aura-t-il lui-même ce sentiment d'efficacité lui permettant d'agir sur les habiletés de l'élève. Les auteurs résument ainsi cette situation :

« Les buts [que les enseignants] poursuivent, leurs préjugés, leur rigidité cognitive, les conceptions de l'intelligence, tout comme leur expérience ou leur confiance en eux, peuvent les rendre plus ou moins enclin à générer des prophéties auto-réalisatrices³³¹. »

Bien que des recherches supplémentaires permettraient de définir les facteurs d'apparition de l'effet pygmalion, les connaissances actuelles, sur le sujet, suggèrent des pistes sous-tendant la posture de l'accompagnateur. Il s'agit là de réussir à baser les perceptions que l'on a de l'autre sur des faits objectifs, vérifiables sur la base des critères d'évaluation adéquats. Cet effet pygmalion, bien qu'il soit peu contrôlable dans la perception que chacun a de l'autre, en termes de leur interaction, constitue toutefois un prisme à concevoir dans l'échange accompagnateur-élève. L'accompagnateur veille à la transmission de messages encourageants à tous les participants du cours, afin de limiter au mieux l'effet pygmalion dans son aspect limitatif.

Sur ce plan, en Triballens' et en Dans'at, en l'occurrence, l'apprentissage est perçu comme une possibilité d'action sur lequel l'apprenant peut continuer de réguler ses connaissances tout au long de sa vie en s'encourageant à son tour. Ici, la progression d'un élève

³³¹ David Trouilloud, Philippe Sarrazin, *op. cit.*, p. 21.

dépend donc, en partie, des moyens mis en place pour lui permettre d'apprendre en se synchronisant à son propre fonctionnement. Loin de vouloir suivre aveuglement un groupe ou un programme proposé par l'accompagnateur, l'apprenant se situe plutôt en tant qu'individualité au sein du groupe. Concernant le formateur, individualiser sa posture d'accompagnateur, pendant un cours collectif, relève d'une bonne qualité de focalisation et, de fait, les cours en nombre réduits d'apprenants sont les plus efficaces. Les outils tels que les profils d'apprentissage et les intelligences multiples deviennent alors des trames de conduite prenant en compte la différence dans les manières également variées et de gérer son propre fonctionnement.

À ce propos, Benoît Galand et Marie Vandele³³² considèrent le développement de compétences individuelles comme étant possible que si la croyance de l'individu en ses capacités, et en leur utilisation efficace, est présente. En revanche, si l'individu perçoit en soi-même, une basse efficacité personnelle, il en résultera un cercle vicieux qui entravera le processus de progrès. En ébranlant ainsi la confiance en ses compétences, la performance de la personne en question diminuera. Par conséquent, l'énergie alors mobilisée pour réussir ne lui sera pas assez efficace, mais sera plutôt mal orientée. Le sentiment d'efficacité, qui en émane normalement étant diminué, cela la conduira inéluctablement à l'échec.

Dans ce processus, la qualité des feed-back a son impact dans la construction de la perception de l'efficacité personnelle, surtout lorsqu'il s'agit de développer de nouvelles compétences physiques, cognitives et affectives pour réaliser une activité comme le Triballens'. Par ailleurs, les instants de déséquilibre ou de chute, ainsi que la démonstration performante réalisée par d'autres, agissent positivement sur notre propre sentiment d'efficacité, surtout lorsque l'individu concerné a une habitude de fonctionnement où il tend à croire qu'il ne sera pas capable de devenir compétent.

À ce sujet, Benoît Galand et Marie Vandele relatent que le développement du sentiment d'efficacité se développerait par le biais de quatre sources d'informations. Premièrement, les expériences actives et maîtrisées dépendent des performances antérieures basées sur un volume conséquent de succès ou d'échecs. Dans ce domaine, par le Triballens', l'élève apprend à se

³³² Benoît Galand, Marie Vandele, « Le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et la formation : quel rôle joue-t-il ? D'où vient-il ? Comment intervenir ? » [PDF], in *Savoirs*, Paris, L'Harmattan, 2004/5 Hors-série, pp. 91-116, <https://www.cairn.info/revue-savoirs-2004-5-page-91.htm>, consulté le 01/01/2020.

bâtir des expériences de réparation de ses échecs qu'induisaient ses croyances de réussite par trop limitantes. Ainsi, plus il s'entraînera à accueillir et à vaincre ses lacunes, plus il deviendra performant. Ici, la réussite est perçue comme étant la mobilisation de plusieurs facteurs, dont les possibilités d'actions, qui lui sont proposées, sur ce qui est contrôlable. Par exemple, une personne qui réussit un mouvement pour la première fois peut penser que cela est lié à la qualité du ballon. Aussitôt, il lui est suggéré de faire le même mouvement sur d'autres ballons (plus ou moins gonflés ou plus ou moins volumineux). La personne a besoin de reconsidérer sa participation dans sa réussite lors de l'exécution de la tâche. Dès lors, cela permet de laisser place à une auto-évaluation basée sur les stratégies métacognitives ainsi que sur l'appropriation de sa réussite comme étant un pouvoir d'action applicable et contrôlable.

Deuxièmement, les sources d'informations déterminant le sentiment d'efficacité peuvent aussi provenir d'expériences vicariantes, telles que la comparaison sociale et le modelage. C'est aussi une approche développée au sein de l'école alternative mentionnée *en supra*. Ainsi, voir l'autre réussir un mouvement rend possible sa propre réussite. Les cours présentant plusieurs niveaux de pratique sont très appréciés pour cette raison, puisqu'ils permettent aux débutants d'être stimulés par les initiés, et ces derniers veillant à être précis dans le partage de leur expérience ou dans la réalisation de leurs mouvements. De l'admiration (mettant à distance l'appropriation du mouvement) à l'envie de tenter l'expérience (par augmentation du sentiment d'efficacité), un temps plus ou moins long peut avoir lieu. Quel que soit le moment, chaque personne fait le choix de se lancer ou pas dans la difficulté technique du mouvement. Chez les initiés, il arrive que certains mouvements soient encore difficiles à réaliser, alors que certains débutants réussissent rapidement à appliquer les fondamentaux. Il peut s'agir de la posture physique, de la focalisation mentale ou encore de la gestion émotionnelle. Le modelage de la réussite d'un autre pratiquant rend malléable la mise en action de sa propre compétence.

Troisièmement, le sentiment d'efficacité peut fluctuer avec l'impact de la persuasion verbale. Les avis des personnes perçues comme étant signifiantes deviennent alors des ressources ou des freins. C'est aussi l'analyse portée par David Trouilloud et Philippe Sarrazin dans la mise en exergue de l'effet pygmalion. Dans ces conditions, les feed-back évaluatifs et encourageants sont primordiaux, car ils motivent les individus à agir et à croire que la réussite sera atteignable. L'accompagnateur apprend alors aux élèves à se centrer sur ce qui peut être amélioré dans la condition de contrôlabilité, en prenant donc en compte les moyens, les outils et les stratégies vus en cours. Un exercice d'auto-évaluation, nommé la *bouteille à moitié remplie et à moitié vide* permet aux apprenants d'identifier les points clés menant ou non à

l'atteinte de leurs objectifs. Dans la *bouteille à moitié remplie*, cela consiste à dire à l'accompagnateur et/ou au reste du groupe quelles sont les réussites que la personne a perçues dans son mouvement. Par ailleurs, la réussite dont il est question ici n'est pas celle attendue en fin de parcours, en termes de performance de résultat. C'est bien plus considéré plutôt comme une possibilité d'optimiser chaque instant d'action menée à l'aide des outils et des stratégies diverses bien appropriés.

Dans la *bouteille à moitié vide*, la personne apprend à dire quelles sont ses lacunes, qu'elle identifie du reste, et de quoi aurait-elle besoin pour réussir. C'est la *bouteille à moitié vide* qui va être amenée à se remplir, dans le temps, de compétences nouvelles. Dans cette dernière perception des lacunes, l'élève se focalise non pas sur ce qui ne va pas comme une auto-flagellation, mais bien sur l'accueil des lacunes conduisant à une prochaine étape de mise en élaboration de l'atteinte future de ses objectifs. Lors de ce cheminement, il arrive que la personne se centre sur la *bouteille à moitié vide*, en la considérant comme étant un échec, un obstacle ou une contre-performance. Dans ce cas, l'accompagnateur fait en sorte de repositionner sa perception sous le prisme des capacités et non pas en fatalité. Cela conduit donc à ramener la personne sur ses compétences se développant, afin de lui permettre d'avoir un tremplin pour la prochaine séance.

La dernière source d'informations, déterminant le sentiment d'efficacité, concerne les états physiologiques et émotionnels. Benoît Galand et Marie Vandele stipulent que le manque d'études à ce sujet est important, bien que, selon eux, ces caractéristiques personnelles semblent être moins déterminantes que les autres ressources. Par exemple, les témoignages de certains hommes, qui regardent au loin le Triballens', révèle qu'ils pensent que cette activité est davantage adaptée aux femmes, surtout lorsqu'il faut utiliser sa souplesse, car elles en seraient plus aptes que les hommes. Il est vrai que les cours sont principalement constitués de femmes et que certains hommes ont l'impression de ne pas avoir leur place dans ce type de cours.

Ceux qui finissent par franchir le pas sont surpris de la qualité de sollicitation physique, mentale et émotionnelle que cela demande, autant pour les hommes que pour les femmes, pour rester aligné et centré sur le ballon. Aussi changent-ils leur perception genrée de cette activité. Pour les guider, l'accompagnateur accueille et laisse vivre leurs perceptions d'efficacité associées aux conditions physiologiques et émotionnelles du pratiquant. Généralement, les hommes osent plus de nouveaux mouvements acrobatiques que les femmes, alors que ces dernières sont plus centrées sur les chorégraphies artistiques. Aussi, tout souci physique engendre une crainte dans ses capacités à pouvoir réaliser des mouvements. L'articulation entre

les capacités du moment, et les craintes de ne pas pouvoir réussir, donnent lieu à des réajustements alimentant le sentiment d'efficacité personnelle. Ceci n'est bien sûr pas applicable pour tous les hommes et toutes les femmes, tant ils sont éloignés de ces perceptions de l'activité.

Ainsi, chacun peut alors apporter à l'autre des astuces et des outils favorables à la progression. Le Triballens', pensé de la sorte, offre la possibilité de structurer les apprentissages par acquisition graduelle de compétences et de leur validation progressive. Au sein du même cours, chacun peut définir son objectif sur chaque exercice, ce, au-delà de l'objectif de séance proposé par l'accompagnateur. Contextuellement, il arrive que certaines personnes doutent de leur capacité à réussir et à persévérer dans une tâche complexe.

C'est lorsque « les performances scolaires antérieures, le parcours de formation et l'histoire scolaire des individus [ont] une influence déterminante sur les croyances d'efficacité³³³», que l'accompagnement dans des expériences de réparation prend tout son sens. Les nouvelles compétences proposées, au travers du Triballens', transforment le champ des possibles des individus et leur procure de nouvelles clés pour grandir en potentiel physique, mental et émotionnel.

Selon le type de cours proposé, certains éléments cognitifs seront plus pertinents que d'autres. Chaque style de Triballens' propose une profondeur conceptuelle et cognitive différente. La Dans'at pour tout public vise les perspectives d'expression de soi à travers la consistance donnée aux mouvements et à l'espace.

La Dans'at pour tout public apte à la pratique sportive³³⁴, Cf. annexe vidéo n° V31.

Les mêmes préconisations qu'en Triballens' sont valables pour la Dans'at, en ce qui concerne le public visé. Les musiques et codes chorégraphiques développés se caractérisent par la création d'une gestuelle basée sur des postures favorables à la santé physique. Bien que la Dans'at soit une discipline agissant sur l'expression de soi, elle reste encore dans une dynamique de plaisir et de loisir pour les personnes qui la pratiquent. Concevoir le développement du potentiel mental individuel par le Triballens' est bien plus évident pour certains que pour d'autres. Pourtant, les témoignages des élèves rappellent bien qu'ils ressentent, dans la pratique de la Dans'at, que ce n'est pas que de la danse et qu'on y vient travailler autre chose de plus profond qu'un simple cours de danse. Cependant, mise à part

³³³ Benoît Galand, Marie Vanlede, *op.cit.*

³³⁴ Cf. Lien vidéo : https://youtu.be/PS_QET70rm8.

l'application du protocole sous-jacent, les outils pédagogiques proposés en la matière semblent encore limiter la perception pertinente de cette transversalité. Comme en Triballens', les séances *dans'at* peuvent aussi avoir lieu dans un espace autant fermé qu'ouvert, que ce soit en individuel ou en groupe.

Pour le reste, la Dans'at a en son sein différents styles chorégraphiques et des outils de mise en forme des capacités physiques. Du travail de coordination au renforcement, les corps s'expriment ici au travers d'attitudes suscitant l'affirmation et l'appréhension de l'espace par les pratiquants. Les différents points de focalisation passent par l'inspiration, le volume gestuel, l'expression de soi et les stratégies comportementales. L'inspiration respiratoire prépare l'entrée dans l'enchaînement jusqu'au prochain temps fort de la structure chorégraphique. Entre deux temps d'inspiration exagérée et réalisées avant de faire un mouvement ou un enchaînement, il peut se passer quatre à huit temps musicaux. Tout dépend donc de la durée d'exécution de la technique concernée.

Cette attitude est ce que Christine Roquet³³⁵ appelle le *pré-mouvement*. Il s'agit du mouvement intérieur du corps, se réalisant avant l'apparition visible du geste factuel, et cela instaure toutes sortes de dimensions affectives et projectives. Dans ce pré-mouvement nichent les intentions de l'élève pour dynamiser sa propre posture et assurer donc confort et volume gestuels dans les transitions. Des exercices sur l'importance de la phase d'inspire³³⁶ sont fréquents, car ils permettent à l'apprenant de s'initier à l'occupation de son espace dans un volume gestuel adapté. Tel un interrupteur, l'activation du câble de connexion à son énergie se fait, se remplit à travers la prise d'élan liée à l'inspire, et donne consistance à tout mouvement qui suit. La focalisation sur cet aspect donne lieu à une transformation posturale et dynamique observable chez le pratiquant. Dans ce processus, le volume gestuel replace les structures osseuses, ainsi que les placements du corps en lien avec des directions à imaginer.

L'accompagnateur utilise alors beaucoup de consignes visuelles ou d'onomatopées associées à la qualité motrice à rechercher, dont l'objectif est de donner une intention d'action dans une trajectoire donnée. Cela conduit à une réorganisation posturale conscientisée et pensée

³³⁵ Christine Roquet, « Du mouvement au geste. Penser entre musique et danse » [En ligne], in *Filigrane*, Musique, esthétique, sciences, société, Numéros de la revue, *Gestes et mouvements à l'œuvre : une question danse-musique, XX^e-XXI^e siècles*, Distinctions et transferts, mis à jour le : 05/05/2017, <https://revues.mshparisnord.fr:443/filigrane/index.php> , consulté le 17/01/2020.

³³⁶ La phase d'inspire en Dans'at est un remplacement thoracique qui favorise l'amplitude gestuelle. C'est une prise d'élan conduisant à la réalisation des mouvements ou postures. Cette phase d'inspire est travaillée en insistant sur ce remplacement thoracique avec une inspiration audible et associée à la musique.

en 3D, par le biais de laquelle les attitudes se façonnent. À ce propos, André Ouellet³³⁷ indique que l'attitude n'est plus observable directement, si ce n'est que dans ses composantes affectives, cognitives et comportementales. En Dans'at, c'est l'effet de l'attitude sur le comportement (et inversement) qui est ciblé, pour générer sa pleine présence dans l'espace. La fréquence de résonance d'une création rythmique intérieure, accompagnée par la musique (entendue puis créée intérieurement), se synchronise dans le temps.

Pour ce faire, le rôle de l'accompagnateur est de proposer des exercices facilitant le changement d'attitude et/ou de comportement. En Dans'at, les stratégies comportementales adoptées sont explorées dans le panel de possibilités d'expressions à exprimer, tandis que les attitudes sont modulées à travers les intentions et l'incitation générés par le plaisir de la danse. Dans ce domaine, les théories sur l'attitude et le comportement, issues de la psychologie sociale expérimentale, viennent appuyer mes propos.

David Valdis³³⁸ explicite les champs théoriques sur la persuasion et la dissonance. La théorie de la persuasion fait référence à l'utilisation de la manipulation persuasive au travers des discours et des situations d'incitation au changement. Le message persuasif permet de passer de l'attitude au comportement. L'attitude est non observable directement et l'utilisation d'une échelle de mesure échelonnant les préférences et les opinions du sujet est le moyen de l'évaluer. Cependant, David Valdis mentionne aussi une autre lecture issue des travaux d'Ajzer et Fishbein, en 1977, relevant les conditions de mesure de l'attitude. Celle-ci « doit correspondre aux mêmes éléments constituant le comportement évalué : *l'action, la cible, le contexte et la temporalité*³³⁹. » Pour inciter à la modification d'un comportement, en agissant sur l'attitude, le récepteur doit percevoir de l'émetteur une expertise, afin que sa proposition ne soit que peu remise en cause. De même, « l'attrait physique du communicateur, ou la répétition peuvent faciliter l'acceptation du message³⁴⁰. »

User d'une manipulation persuasive en Dans'at c'est démontrer et expliquer les effets d'une meilleure posture adoptée au quotidien par l'individu. Au départ, certaines personnes ne sont pas favorables à l'utilisation de la pratique *dans'at* comme une activité de santé, et la

³³⁷ André Ouellet, « Analyse du concept attitude : du concept théorique au concept opératoire » [PDF], in *Revue des sciences de l'éducation*, (1978), 4 (3), pp. 365–374, <https://doi.org/10.7202/900085ar>, consulté le 26/11/2019.

³³⁸ David Valdis, « Attitude et comportement dans le rapport cause-effet : quand l'attitude détermine l'acte et quand l'acte détermine l'attitude » [PDF], in *Linx, revue des linguistes de l'université de Paris X Nanterre*, 54, richard, 2006, mis en ligne le 01 août 2007, <http://journals.openedition.org/linx/507>, consulté le 26/11/2019.

³³⁹ *Op. cit.*, p. 4.

³⁴⁰ *Ibid.* p. 4.

catégorisent davantage comme une activité de loisir. Au demeurant, les consignes et les suggestions d'applications quotidiennement les conduisent à modifier leur comportement. Dans la théorie de la dissonance cognitive, le passage du comportement à l'attitude est lié à une manipulation comportementale de la part de l'émetteur. Le récepteur du message passe d'un comportement à l'autre, en créant un état de dissonance qui se réduit avec les répétitions du message, ce, jusqu'à l'adoption du nouveau comportement. Cela invite la cible à « rendre cohérent ses attitudes avec son [nouveau] comportement³⁴¹ », cela afin d'éviter le décalage d'inadéquation entre son attitude et son comportement.

La dissonance cognitive se fait lorsque le récepteur du message a un sentiment de liberté à changer d'attitude et un engagement dans l'action. Le message est porteur dès lors que la personne est intrinsèquement motivée à modifier son comportement. L'attitude choisie est modifiée, car la marge de manœuvre laissée par le message donne cette impression de pouvoir décider et non de sentir une imposition exogène de l'action à mener. En Dans'at comme en Triballens', les consignes d'exécution et de sécurité sont données, afin que les pratiquants intègrent au fur et à mesure leur placement préventif et efficace. Dans la dynamique de transversalité en santé physique et mentale, le parallèle se fait entre les éléments vus en cours et les possibilités de leur adaptation au quotidien. Le support théorique s'inscrit dans l'une des deux manipulations des messages transmis, le va-et-vient se réalisant entre la modification des attitudes et la modification des comportements. En cours, la corporéité utilisée modifie les comportements en y plaçant des repères spatiaux qui incite l'individu à l'ouverture tout autant qu'à l'affirmation posturale et à l'exploitation de son espace atteignable.

Cependant, lorsque l'individu, tel que qu'un jeune, se retrouve démuné de ressources face à un système scolaire qui a touché sa confiance et l'estime de lui-même, les messages des adultes ne lui sont plus aussi pertinents, et perdent donc le sens. Les jeunes perdent ainsi leur pouvoir d'action et se pensent incompetents, car non doués. D'autres intervenants sont à leur côté pour leur permettre de s'ouvrir de nouveau au plaisir d'apprendre. C'est par l'intermédiaire d'une association destinée à l'accompagnement des jeunes en difficulté (nommée Gadj) que j'ai pu donner des cours de Triballens' et utiliser les outils d'expression de la Dans'at.

³⁴¹ David Valdis, *op. cit.* p. 5.

Le public jeune en difficulté scolaire :

L'association Guyane accompagnement jalonnés (Gadj) propose des activités de développement personnel et de réhabilitation de l'estime de soi aux jeunes ayant eu ou subissant encore des difficultés scolaires. Ceux-ci sont sélectionnés par l'établissement scolaire ou répondent à l'appel à candidature, lorsqu'ils ne sont plus scolarisés. Depuis 2017, je fais partie de l'équipe d'intervenants et je propose mes axes de travail sur un programme de trois mois par groupe de jeunes.

Au collège, des enfants qui ne sont pas en âge d'arrêter l'école, et dont les comportement et niveau scolaire sont considérés comme peu encourageants, sont sélectionnés pour suivre le programme mené par l'association Gadj, et ce, avec plusieurs intervenants. Dans le collège d'intervention, en 2017-2018, six garçons de quatrième ont suivi des cours de Triballens'. J'intervenais souvent avec un assistant homme, pour assurer la gestion du matériel (sac de ballons à gonfler, tables à déplacer) et augmenter le cadre sécurisé. Ce groupe de jeunes s'était habitué à s'affronter en se frappant pour se ridiculiser et tenter ainsi de gagner leur estime de soi, ce, en dominant l'autre par la violence verbale et physique.

Ce projet n'a pu être abouti pour des raisons de gestion administrative, mais, il a tout de même été porteur. Le groupe a su développer progressivement des solutions de gestion émotionnelle au sein des cours. Un projet de spectacle avait alors été envisagé, afin d'orienter les améliorations au travers d'un projet commun. Des échanges constructifs avaient eu lieu, ce, au bout de deux mois d'enseignement, en même temps, une mise en évidence des blocages émotionnels a été faite. En 2018-2019, ce sont des enfants, qui ont eu des avertissements pour écart de conduite, qui ont été placés dans le programme à raison de quelques cours selon leur temps d'exclusion de l'école. L'autre groupe que j'ai accompagné sur la saison 2019-2020 était composé de six jeunes, âgés de 18 à 24 ans qui voulaient reprendre leur avenir professionnel en main. En amont, leur relation à l'apprentissage ayant été une expérience peu satisfaisante durant leur scolarité, par conséquent, la perception de tout apprentissage pour gagner en compétence était redouté par ces jeunes.

Notons que la perception de la relation éducative est remplie d'*apriori* et le sentiment d'efficacité de ces jeunes est plus que vulnérable. Ces trois groupes de jeunes en difficulté scolaire m'ont donné l'opportunité de proposer mes services en utilisant le Triballens' et la Dans'at. L'utilité d'apprendre et de s'ouvrir au développement de son propre potentiel

constituait la trame du cheminement avec eux. Comme le soulignent Rodrigue Landry et Jean-François Richard³⁴²:

« Si nous acceptons l'idée que l'éducation est téléologique (axée sur une finalité ou des buts) et que cette finalité est l'actualisation du potentiel humain des personnes qui vivent la relation éducative, l'apprentissage comme principal processus de changement dans le potentiel humain devient le point de mire de la relation éducative. [...] L'apprentissage s'inscrit dans le cadre phénoménologique et idiosyncrasique d'une personne. »

L'apprentissage dans les cours en Dans'at et en Triballens', souvenons-nous-en, s'inscrit dans un système éducatif où les objectifs d'apprentissage sont adaptés aux besoins de l'apprenant. L'élève formulant alors ses souhaits de réalisation personnelle, les activités d'apprentissage proposées deviennent pour lui un tremplin ouvrant au champ des possibles dans la réalisation de soi, en action. Dans ce processus, le Triballens' est utilisé comme un canalisateur d'énergie et une revalorisation de son potentiel. En étant sur le ballon avec des consignes qui orientent sur la possibilité de tenir longtemps en équilibre avec un ballon qui bouge à peine, l'exploration du calme intérieur devient visible et applicable dans la relation à soi, puis, à l'autre. Il s'agit là de conscientiser le pouvoir d'action et de contrôlabilité de l'apprenant sur ses actes, ce, pour triompher des émotions vécues, en amont, comme désagréables. Pour ce faire, des séquences théoriques, sur des suggestions de fonctionnement, ont été proposés aux apprenants, pour donner suite à un ensemble d'exercices basés sur le contrôle de soi, la redirection émotionnelle et l'application des outils au quotidien. Les exercices proposés en Dans'at mettent ainsi en jeu l'expression de la simplicité et de la spontanéité de l'apprenant.

De la relation à soi à la relation à l'autre, le jeune concerné réapprend à communiquer simplement autant sur ses besoins que sur ses difficultés. Pendant une heure, l'alternance entre discussion et pratique module l'objectif de la séance. Le temps d'accueil reste important et fournit un cadre de cheminement pour se focaliser au mieux sur les éléments pertinents de la relation éducative. Comme pour le Triballens' parent-enfant, le programme proposé ici est une trame de fond qui s'adapte à la dynamique individuelle du moment. Les outils des deux disciplines (Triballens' et Dans'at) sont proposés sous forme de mise en scène, d'explication imagée ou encore de co-construction de chorégraphies ou d'enchaînements simples. Après

³⁴² Rodrigue Landry, Richard Jean-François, « La pédagogie de la maîtrise des apprentissages : une invitation au dépassement de soi » [PDF], in *Researchgate, Éducation et francophonie*, vol. XXX :2 – Automne 2002, www.acelf.ca, consulté le 03/01/2020, p.6.

chaque exercice pratique, une analyse en est faite pour identifier les points clés à transposer dans la situation problème. Dans ce contexte, le statut de l'accompagnateur se veut bienveillant et encourageant. Toute perception de changement porteur, de la part de l'apprenant, est félicitée. La plupart des séances contiennent des phases de calme et de retour d'expérience.

L'analyse évoquée par Benoît Galan et Marie Vanlede³⁴³ (explicitée *ad_hoc*) sur le sentiment d'efficacité personnelle, dans l'apprentissage et la formation, prend du sens et confirme l'importance de la relation éducative.

Au sein des groupes, une identité collective émerge au travers d'une dynamique créée par chaque acteur du groupe. Selon Richard Wittorski³⁴⁴, cette réalité relève de la fusion de l'identité individuelle vers des valeurs communes, conduisant à la réalisation d'une identité collective alors partagée par le groupe. Bien « qu'une simple association ne [permette] pas le développement d'une identité collective, cela suppose au moins la constitution de croyances collectives. » Ainsi le développement des potentiels physique, mental et émotionnel, par le biais du Triballens' et/ou de la Dans'at, permet-il de partager, ensemble, le plaisir du geste et l'auto-analyse de toutes habitudes sous-jacentes. Cette nouvelle croyance peut s'opposer aux croyances de conflit relationnel, pour assurer l'estime de soi-même. Dans les groupes des jeunes mentionnés ci-haut, l'identité de façade et l'identité affirmée sont nourries par la pression du regard de l'autre. Cet autre devient alors une personne à déstabiliser, tout en usant de son propre pouvoir pour se revaloriser.

Dans ce processus, la danse est un moyen de mise en relation autre que par les mots. C'est habiter son espace à chaque instant tout en étant en relation avec l'autre. L'intersubjectivité qui en découle met l'individu concerné en relation avec le cadre perceptif, dicté par les représentations prodiguées dans l'art de se mouvoir en rythme. Sur ce sujet, Jean-Louis Le Run³⁴⁵ fait observer que les phénomènes d'imitation jouent un rôle important dans le développement des capacités sociales. Les neurones miroirs, à la base de la contagion émotionnelle, permettent à un individu de comprendre et de partager la vie affective des autres.

³⁴³ David Valdis, « Attitude et comportement dans le rapport cause-effet : quand l'attitude détermine l'acte et quand l'acte détermine l'attitude » [PDF], in *Linx, revue des linguistes de l'université de Paris X Nanterre*, 54, richard, 2006, mis en ligne le 01 août 2007, <http://journals.openedition.org/linx/507>, consulté le 26/11/2019.

³⁴⁴ Richard Wittorski, « La notion d'identité collective » [PDF], in M. Kaddouri, C. Lespessailles, M. Maillebouis, M. Vasconcellos (éd.), *La question identitaire dans le travail et la formation : contributions de la recherche, état des pratiques et étude bibliographique*, Logiques Sociales, Paris, Éditions L'Harmattan, <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-00798754>, consulté le 24/09/2019.

³⁴⁵ Jean-Louis Le Run, « Intersubjectivité et empathie : les miroirs, la musique et la danse » [PDF], in *Enfances et psy*, Éres, n°62, 2014/1 <https://www.cairn.info/revue-enfances-et-psy-2014-1-page-16.htm>, consulté le 15/09/2019.

Éprouver des émotions d'autrui donne lieu à une connaissance empathique de ses propres représentations. Les prismes perceptifs se développant chez soi, les orientations des pratiques physiques amenuisent alors une certaine relation émotionnelle à l'autre, ce, selon son point de focalisation concerné.

En Dans'at, la pratique éveille la joie, la détermination, la persévérance et l'encouragement chez le pratiquant. Par ce biais, agir ensemble c'est, par ailleurs, se sentir porté(e) par la dynamique émotionnelle du groupe. C'est ce phénomène qu'explique Jean-Louis Le Run en ces termes :

« Notre miroir intersubjectif devient dynamique, mobile, déformable, adaptable au rythme de chacun, tout en gardant sa consistance. L'art de la thérapie, guidé par l'empathie, est d'offrir un miroir en mouvement comme la musique ou la danse permettant de réactiver la dynamique du processus intersubjectif pour favoriser une affirmation subjective. En somme, il s'agit de mettre en musique le miroir réfléchissant, pour entrer dans la danse³⁴⁶. »

Bien que l'action de l'intersubjectivité soit évoquée dans un cadre de danse thérapeutique, le développement de son influence dans les cours de Dans'at est sensiblement similaire. En créant les conditions d'harmonisation rythmique du groupe, la synchronisation au rythme collectif favorise ici une mise en résonance de l'affect partagé, ainsi nommé par Adam Smith que cite Jean-Louis Le Run³⁴⁷. Il s'agit d'apprendre à passer de soi à l'autre, pour revenir à soi, sans pour autant se perdre en l'autre. Dans ce domaine, Bernard Golse³⁴⁸ pose l'hypothèse d'une "comodalisation" donnant accès à l'intersubjectivité et à une empathie, ce, depuis le niveau primaire au secondaire. Pour cela, en se basant sur le regroupement des approches psychodynamique et cognitive, l'intersubjectivité secondaire dépendrait de la comodalité perceptive de la mère. Tout commence, étant bébé, dans la relation à la mère. Selon l'auteur, dans ce rapport, [...] il n'y a pas de perception possible sans une mise en rythme des différents flux sensoriels³⁴⁹. » Les temps d'échanges et de rapprochement affectif construisent, chez l'individu, les capacités d'empathie et de distanciation émotionnelle dès son enfance.

³⁴⁶ Richard Wittorski, *op. cit.*, p. 13.

³⁴⁷ *Ibid.*

³⁴⁸ Bernard Golse, « De l'empathie et de l'intersubjectivité primaires, à l'empathie et à l'intersubjectivité secondaires : le travail de la polysensorialité » [PDF], in *Le Carnet Psy*, Éditions Cazaubon, 2011/8, n°157, pp. 35-37, <https://www.cairn.info/revue-le-carnet-psy-2011-8-page-35.htm>, consulté le 22/08/2020.

³⁴⁹ Bernard Golse, *op. cit.*, p. 3.

C'est aussi apprendre à différencier ce qui est soi de ce qui est non-soi, en évoluant dans un cheminement individuel où le centre de l'approche est marqué par les modulations identitaires et perceptives de soi.

Les séances individuelles :

Les personnes qui optent pour les séances individuelles sont à la recherche d'accompagnement spécifique avec la liberté de placer leur séance à l'heure précisément souhaitée, lorsque les cours en groupe ne peuvent être possibles. Certaines personnes choisissent aussi un accompagnement individuel, pour des motivations personnelles plus spécifiques, tout en suivant les cours en groupe. Divers axes de cheminement conduisent ainsi à une planification annuelle des activités d'enseignement. La séance s'ajuste aux besoins de chacun, tant que les plans physique, mental et émotionnel sont pris en compte avec les outils appropriés de développement du potentiel humain. Il s'agit de manipuler le corps pour manipuler les verrous cognitifs et rendre accessible l'espace énergétique illimité qui favorise la reconnexion de l'individu à soi. À ce propos, la pratique énergétique existe de différentes façons, selon les cultures et les théories développant leur champ de compréhension. Les lois énergétiques et naturelles utilisées, étant ancestrales, elles sont davantage transmises plutôt oralement que textuellement. De nos jours, certaines pratiques ancestrales sont validées par voie scientifique, donnant ainsi lieu à des concepts qui prennent naissance avec les trouvailles, pour des inventions nouvelles. La physique quantique, science étudiant les lois de l'énergie, participe à la construction de la compréhension de cette énergie dans son rapport à la santé. L'énergie se transforme et la manifestation de son action est créée à chaque instant, selon l'intention de celui qui l'utilise. À ce sujet, Richard Bartlett³⁵⁰, chiropracteur et enseignant de la matrice énergétique, explique à quel point nos intentions impactent notre réalité. La physique quantique lui permet d'asseoir sa théorie et de concevoir une application de soins énergétiques pouvant améliorer les états de santé de ses patients. Il en dit ceci sur la constitution interne de l'humain :

³⁵⁰ Richard Bartlett, *Matrice énergétique. Guide pratique des énergies subtiles*, La science de l'art de la transformation [Version Éditions Kindle], www.maroeditions.com, Avenues of the Americas, Éditions Science et connaissance de Macro 2007.

« La zone centrale est notre âme profonde, élaborée à partir de substances relevant du domaine émotionnel, mental et spirituel, le « soi » qui, dans ce schéma évolue le plus³⁵¹. »

En physique quantique, l'énergie est comme une substance à plusieurs facettes, qui se traduit en onde, lumière, force électromagnétique et fréquence, dont l'interception, par les sens, traduit la perception d'un individu en croyances. Le retour à la santé peut être alors perçu et applicable dans le champ énergétique du sujet en question. Les conceptions de l'énergie, données par la physique quantique, restent proches de ma logique qui tient compte des changements de perceptions individuelles, car changeant la réalité de chacun. Sur la base de ce postulat, le potentiel d'action est mis en forme dans des exercices de changement de perception aussi bien en Dans'at qu'en Triballens'. Les consignes sous-jacentes sont souvent alimentées par la représentation de l'énergie qui circule dans le corps, avec une intention claire de l'apprenant qui doit chercher à l'appliquer dans ses activités. La part de contrôle de l'élève est explorée et rendue abordable au travers des exercices proposés. Des temps de discussions et de pratiques, sur l'élaboration des trois plans (physique, mental et émotionnel), se succèdent afin que les ressources soient exploitées par les pratiquants, et que chacun gagne en autonomie. Dans le cadre de la perception de la santé, Richard Bartlett rajoute ceci :

« Nous n'avons pas énormément d'expérience dans l'art de nous sentir bien car notre système de santé tout entier est fondé sur le traitement des maladies et non sur le bien-être³⁵². »

Dans la dynamique de prévention primaire que proposent le Triballens' et la Dans'at, il s'agit d'optimiser l'entretien de la santé physique et mentale en pratiquant des habitudes de fonctionnement qui régulent la santé en question. L'art de se sentir bien est un apprentissage, qui, à mon sens, éduque chacun à se repositionner sur son chemin, tout en prenant en compte ses lacunes. La santé évolue, fluctue et se dessine avec les circonstances de la vie. Son entretien est une denrée qui est influencée par le contrôle de celui ou celle qui se sent pouvoir agir dessus. Dans la représentation de la santé, s'y trouve l'accomplissement de soi, avec et/ou grâce aux possibilités du moment. Les peurs, les colères, les blocages physiques, mentaux et émotionnels font partie du processus. En ce sens, il ne s'agit pas de les nier, mais plutôt de leur donner la place et la légitimité utiles, afin d'en user à bon escient et d'en tirer des leçons et le profit nécessaires.

³⁵¹ *Ibid.*, niveau de lecture p. 116 sur 3048.

³⁵² Richard Bartlett, *op.cit.* niveau de lecture p. 455 sur 3048.

Les cours individuels du Triballens' et de la Dans'at s'inscrivent dans cette exploration de la richesse du potentiel humain. Les événements de la vie deviennent alors des outils de progression et de réajustement dudit potentiel. La porte d'entrée, pour l'explorer, est le blocage physique, mental ou émotionnel évoqué par la personne. Il s'en suit une phase d'identification assurant le lien entre la mise en mouvement pratique et la mise en conscience des modifications occasionnées. Pendant une heure de séance, un travail physique donne lieu à un échange théorique et à un état des lieux du vécu du moment T.

Tous les outils proposés dans la séance sont pensés en vue d'un meilleur accompagnement possible vers l'objectif que la personne poursuit. Il en résulte parfois des phases de redéfinition nécessaire de l'objectif, afin que la calibration accompagnateur-accompagné soit efficace. L'identité individuelle s'extirpe de ses méandres liés aux blocages divers, afin d'opérer une meilleure affirmation de soi dans la relation que l'on a à soi et à l'autre. Dans ce processus, l'auto-évaluation et le sentiment d'efficacité participent à ce changement de perception de soi. À ce propos, la notion d'identité peut être abordée sous des prismes multiples. Selon Alex Mucchielli³⁵³ l'identité individuelle renvoie à une construction subjective qui se construit avec les différentes relations définissant à chaque instant le « qui suis-je ? », cela, comme l'indique toujours Mucchielli :

« Pour se sentir "bien", un acteur social doit avoir un objectif défini, un avenir d'espoirs, une thématique de projet. [C'est] une intentionnalité générale qui sous-tend l'être dans ses efforts de vie. »

De nouveau, les intentions, la perception et la représentation de soi, par un individu, construisent les interactions et les habitudes de fonctionnement qui s'installent en lui. Pour ce faire, il met en exergue le Moi, qui se traduit par des expériences intérieures de référence évaluées à chaque interaction. Les contextes multiples donnent aussi lieu à des identités multiples. Pour Mucchielli, une réponse donnée à la question de savoir « qui suis-je ? », est en lien avec les identités subjective, ressentie, affirmée, présentée, de circonstance ou de façade, agie et négative représentée ainsi que d'autres identités de la relation de l'autre à soi.

L'identité subjective renvoie à la croyance en soi et à qui l'on est réellement. Dans un exercice complexe, qui nécessite bon nombre de répétitions, certaines personnes persévèrent

³⁵³ Alex Mucchielli, « L'identité individuelle et les contextualisations de soi » [PDF], in *Le Philosophoire*, Vrin, 2015/1 n°43, pp. 101-114, <https://www.cairn.info/vue-le-philosophoire-2015-1-page-101.htm>, consulté le 26/09/2019.

plus que d'autres, ce, selon leur croyance d'efficacité personnelle leur permettant d'y parvenir dans le temps.

L'identité ressentie permet à la personne d'éprouver ce qu'elle est. Dans les cadres du Triballens' et de la Dans'at, je ramène cela au sentiment de soi manifesté dans l'action. Ce sentiment de soi, dont la théorie a été développé par Antonio Damasio, met en lumière les relations entre émotions, comportements et conscience de soi. Il stipule que :

« Le sentiment de soi qui émerge dans la conscience-noyau est le *Soi central*, une entité transitoire, sans cesse recrée pour chacun des objets avec lesquels le cerveau interagit. Mais notre notion traditionnelle du *Soi* a trait à l'idée d'identité, et correspond à une collection non transitoire de faits et de manières d'être uniques qui caractérisent une personne³⁵⁴. »

Le cerveau traite les objets en termes sensoriels et moteurs, tout en triant les connaissances selon le vécu de sa conscience par la personne concernée. Dans ce cheminement, si l'esprit est un grand terrain, la conscience est une parcelle de ce terrain, qui donne sens à ce que l'on a de soi-même. La conscience apporte une certaine attention pour prendre connaissance de ce qui est ressenti. Les émotions sont des indicateurs qui tamponnent la réalité et fait savoir ce qui va ou pas. Le sentiment est un vécu intérieur, qui suit une émotion, et auquel se placent connaissance, compréhension ou déni. Sur ce sujet, Antonio Damasio associe aussi le bien-être, le malaise, le calme ou encore la tension à des émotions d'arrière-plan. En Triballens', l'apprentissage opère sur la reconnaissance d'une des émotions d'arrière-plan, afin de les réguler, en agissant sur les conflits mentaux. Agir sur la posture corporelle c'est aussi redéfinir le tonus musculosquelettique.

Dans ce processus, le corps engramme des schèmes influençant les stratégies comportementales et/ou cognitives. Certaines stratégies, donnant lieu à des habitudes de fonctionnement, ont besoin d'être remaniées vers de nouvelles sensations d'équilibre et d'ancrage. Le tonus, régulateur des mouvements corporels, se synchronise aux émotions, pour produire une manière de se mouvoir et de réagir au monde. Jacky Gauthier explique comment « notre corps exprime ce que nous ressentons. [Ainsi que] les variations de tonus sont les reflets des variations de nos émotions³⁵⁵. » Un entraînement en conscience de son placement améliore

³⁵⁴ Antonio Damasio, R., *Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*, [Version Éditions Kindle], Paris, Éditions Odile Jacob, <http://www.odilejacob.fr>, n.p., niveau de lecture 336 sur 8190.

³⁵⁵ Jacky Gauthier, *Chaînes musculaires. Étirement et renforcement. De la théorie à la pratique. Description et physiologie. Exercices appliqués*. Préfaces Estingnard Vincent, Tintrelin Colette, Paris, Éditions Amphora, 2016.

la posture et limite les déséquilibres chez la personne concernée. En Triballens', cette modification des tensions posturales est plus évidente, car certains exercices proposés exigent de la part de l'apprenant, lenteur et ressenti postural.

L'identité affirmée est l'énonciation de son identité devant autrui. C'est aussi là une condition d'expression du soi, œuvrant dans différents domaines de la vie. S'affirmer en tant que professionnel, en tant que parent ou en tant qu'élève, définit sa posture, son identité, dans la mise en relation à l'autre, ce, selon le contexte du moment. Les statuts social et professionnel peuvent alors se confondre en une identité qui se construit par des comportements similaires. Par exemple, il arrive qu'une directrice d'administration, se retrouvant chez elle, gère sa maison et sa famille de la même façon que son entreprise, sans laisser de marge de manœuvre aux autres. Il arrive aussi que cette identité affirmée ne soit pas plus rayonnante que cela, tant certaines personnes se retrouvent à suivre des règlements sans pouvoir créer, ni être une force de proposition. Dans ce cas, l'identité affirmée s'en retrouve peu alignée aux besoins du quotidien. En Dans'at, l'utilisation de ce type d'identité passe par des jeux de posture invitant l'apprenant à s'affirmer et à assumer chaque instant habité par sa propre permission de danser avec prestance. Les codes chorégraphiques déjà développés en font état.

L'identité, qui vient d'être présentée, est celle que chacun décide de montrer face à autrui : par exemple, se montrer sympathique et calme dans un groupe, alors que dans un autre groupe, on peut se montrer plutôt extravagant. En Dans'at et en Triballens', les parties chorégraphiées jouent avec cette présentation et représentation de soi. Il s'agit, pour la personne concernée, de pouvoir mettre en scène son corps face à l'autre, en se décorant d'attitudes, d'expressions diverses et variées. C'est donc oser présenter à autrui ce que l'on veut paraître, en mimant cet état d'esprit corporellement.

Concernant les deux identités suivantes, également développées par Alex Mucchielli, peu de pratiques en Dans'at et en Triballens' leur sont dédiées. L'identité de circonstance ou de façade étant celle présentée dans certaines situations exclusivement, elle se manipule sans malléabilité consciente. Lorsque les exercices sont éprouvants, et que la personne ne laisse rien transparaître, elle le fait selon son choix. Toutefois, les chorégraphies montrées aux autres sont pensées avec une expression du visage (exprimer la surprise, l'affirmation, etc.), expression provoquée ou non, ce, selon la chorégraphie. L'identité négative répétée désigne le sentiment d'éprouver, d'énoncer, de croire et de présenter totalement ou partiellement ce que l'on ne veut pas être. C'est se penser être d'une certaine façon, alors que, consciemment, on manifeste le contraire. Si cette identité venait être à exprimer d'une certaine manière par le sujet, ça le serait

dans la représentation du schéma corporel en mouvement qui, une fois observée par le biais d'une vidéo, surprend quand même et renvoie au contraste entre son expression et le vécu de son expression.

Plusieurs autres identités (inférée, souhaitée, prescrite, attribuée et légale) sont aussi définies par Alex Mucchielli. Cependant, elles ne sont pas prises en compte comme outil de travail dans les cours de Triballens' et de la Dans'at. Elles manifestent la relation de l'autre à soi dans ses représentations attitudinales renvoyées par l'autre.

En guise de conclusion de cette partie, il importe de noter aussi que dans ces deux disciplines :

Les cours individuels deviennent des terrains d'expérimentation de soi, où le regard bienveillant de l'accompagnateur influe sur l'apprenant, le poussant à s'exercer à se transformer. Ici, les cours collectifs représentent des espaces de partage où la richesse interactionnelle favorise une adaptabilité constante, au sein d'un groupe, les groupes évoluant selon le cheminement indépendant de chacun d'eux. Toutefois, en individuel ou en groupe, les outils sont proposés dans la même perspective de développement du potentiel humain, au travers de leur application physiquement. Il en est de même pour les cours destinés aux professionnels et à ceux pour des particuliers. Chacun apprend et s'autorise de cheminer à son rythme. Pour cela, différemment des programmes scolaires et des actions professionnelles à caser dans une durée définie, chacun lâche prise sur ce conformisme, afin de développer une meilleure connexion à soi. Les rythmes, les cycles, les fréquences et la transversalité de leur application, au quotidien, sont des points de focalisation des séances. Dans le chapitre suivant, seront traités tous ces aspects utiles à la (re)création de soi, par le biais des apprentissages de l'accueil de soi.

CHAPITRE 7 Quand le rythme musical participe à la régulation du cycle intérieur : corps-rythme-mouvement.

En Dans'at, la musique est intimement liée à l'aspect chorégraphique. En Triballens', le cours peut se dérouler sans musique. Son utilisation peut être dédiée à un fond sonore, afin de créer une ambiance sereine pendant le cours. Lorsque la musique est pensée comme un outil d'application, pendant les exercices, elle enrichit principalement la dynamique rythmique, émotionnelle et énergétique du pratiquant. En attendant la création du propre répertoire musical codifié pour Dans'at et Triballens', ce sont des musiques de variété internationale, ainsi que des musiques du monde, qui sont utilisées. Le choix est fait selon le rythme et la mélodie qui peuvent se superposer au rythme d'exécution des mouvements corporels. Souvenons-nous-en, en Dans'at, lorsque la musique est sur support audio, le style *Afro house* est souvent proposé, car son tempo dynamique (100 à 130 bpm) favorise l'activation du système cardiovasculaire. L'intensité est souvent forte avec une prédominance de voix avec des onomatopées ou des paroles en langues étrangères. L'objectif est de ne pas se focaliser sur les messages entendus, mais davantage sur l'intégration des instruments et de la musicalité dans la musique. Quel que soit le timbre utilisé, le pratiquant apprend à repérer les mélodies données, au travers d'un ou de plusieurs instruments, afin de caler ses mouvements aux temps musicaux entendus.

L'apprentissage a lieu en plusieurs étapes. L'accompagnateur fait entendre et repérer au pratiquant ce sur quoi il va synchroniser ses mouvements, en apprenant à repérer les temps forts de la mesure, mais aussi les contre-temps, le tempo ou encore les motifs musicaux. Lorsque le buste bouge, il suit la pulsation, tel un métronome qui permet au reste du corps de rentrer en synchronie. Nous l'avons vu, le style *Afro house* est riche en polyphonie, ce qui donne un volume gestuel conséquent, stimulant l'apprentissage. Ce genre musical est un mélange des musiques traditionnelles et populaires d'Afrique (principalement du Nigeria, du Ghana, d'Angola et d'Afrique du sud), avec d'autres influences rythmiques issues de la *techno* et de la *house*. Les onomatopées sous-jacentes sont très denses et donnent à la musique ce volume sonore intéressant pour la pratique de la Dans'at³⁵⁶. Par exemple, à l'apparition de la voix, se superpose une expression ou un instant d'inspiration du pratiquant.

³⁵⁶ L'exemple ici donné est une musique instrumentale dans laquelle on entend la voix d'une femme qui produit des onomatopées sur certaines mesures musicales, Cf. vidéo youtube KANDA, DIN Beats, South African type beat 2021, Eina, Afro house instrumental 2021, Kitoko sound, <https://youtu.be/oNRyvt3i7XU>, consulté le 08/08/2021.

Concernant l'usage d'onomatopées en Dans'at, c'est le rythme du corps qui y est imprimé, afin que la logique d'exécution des mouvements résultants soit portée par la mémoire rythmique et énergétique à traduire au sein dudit mouvement par l'exécutant. Selon Michel Deguy, « le rythme est figuration en mesure [dont] l'onomatopée, image empirique du geste d'abstraction, est l'imitable, ou rythme³⁵⁷. » C'est la répétition du son ou d'une situation (rythme de l'horloge, par exemple) qui, traduit en onomatopée, crée la pensée du rythme, alors que concrètement, ce rythme n'existe pas. L'onomatopée traduit une expérience perceptuelle qui a un sens dans la culture qui la crée. Par exemple, le rire sera traduit en français par « hahaha », alors qu'en créole, ce sera « krakakra ». L'objet est transcrit par un son qui n'a de sens que dans la symbolique du son produit dans un contexte traduit. Chantal Grosliéziat³⁵⁸ stipule que, dès le stade de grossesse, le bébé est intégré dans des vibrations rythmiques qui les guideront dans sa future appropriation des codes culturels. Ces mots n'ont pas de sens, mais sont utilisés pour « leur sonorité, leur rythme interne, leur ressemblance³⁵⁹. » L'être humain pratique les onomatopées à différentes proportions, selon sa culture, afin d'exprimer plus que ce que des mots ne peuvent traduire.

En Dans'at, l'intérêt des onomatopées apparaît dans la logique du rythme interne que les sonorités produisent sur la dynamique et la rythmique du corps. La mélodie, les contre-temps et les autres paramètres du son peuvent alors être interprétés en onomatopées, tout en apprenant les mouvements qui leur sont associés sur le plan chorégraphique. Il n'y a pas de codage sonore spécifique qui renvoie à un mouvement spécifique. Par exemple, en Dans'at, lever le bras droit, tout en levant le genou gauche, peut être traduit par « taaap ». Le nombre de « a » va correspondre à la durée du mouvement, le « p » final peut être dit de manière à marquer une fin de mouvement brusque. L'accompagnateur réalise le geste avec l'onomatopée choisie, pour associer le rythme sonore au rythme d'exécution, ainsi qu'au dynamisme voulu. Cette onomatopée aurait pu être une autre, telle que « iiiiii » ou une tout autre onomatopée encore. L'important est de laisser une trace mnésique sonore et énergétique chez l'apprenant, pour qu'il se débarrasse de la charge auditive des différents instruments entendus dans l'audio.

Le travail de focalisation sur le lien entre le mouvement et l'onomatopée crée une mise en rythme du corps avec une consistance gestuelle davantage marquée. C'est comme si

³⁵⁷ Michel Deguy, « Figure du rythme, rythme des figures » [PDF], in *Langue française*, n° 23, 1974, Poétique de verbe français, pp. 24-40, 40, https://www.persee.fr/doc/lfr_0023-8368_1974_num_23_1_5680, consulté le 09/08/2021, pp. 3 ;5.

³⁵⁸ Chantal Grosliéziat, « Le corps en musique » [PDF], in *Érès, Spirales, Matières à réflexion*, n° 56, 2010/4, pp. 89-93, <https://www.cairn.info/revue-spirale-2010-4-page-89.htm>, consulté le 09/08/2021.

³⁵⁹ *Ibid.* p. 4.

l'enchaînement des onomatopées marquent l'histoire gestuelle. Ainsi, en cas d'oubli d'un mouvement ou d'un temps, l'apprenant repère immédiatement ce manquement. Il réactive sa mémoire gestuelle par une liaison sonore rythmée par ses onomatopées. Ce type d'exercice mobilise l'attention sélective de l'apprenant dans sa gestion rythmique.

Créer exige une mise en action passant par des processus conscients et inconscients, et interagissant dans le microcosme et le macrocosme. C'est laisser émerger une idée, lui donner sens et l'explorer. À chaque instant, le monde se recrée. Humainement, c'est aussi l'opportunité de se recréer au travers des diverses interactions. C'est la vision du potentiel humain qui se situe physiquement et mentalement en chacun de nous. Ce potentiel, une fois mobilisé, donne lieu à des comportements et états de conscience de l'environnement de l'individu concerné. L'énergie se transforme au contact de la matière en perpétuel mouvement. Cette matérialisation suit des cycles dont les rythmes sont dictés par une harmonisation chronologique.

L'alternance de temps de repos et de temps d'activité est régulée en période prédéfinie par un cycle plus ou moins long dans le temps. Les horloges de ces cycles s'inscrivent au sein de chaque système. L'horloge du système solaire notamment diffère du système respiratoire humain. Le docteur Schwob Marc³⁶⁰ désigne les cycles humains d'horloges internes utiles au patrimoine génétique. Les rythmes biologiques du corps opèrent une mélodie intérieure silencieuse, afin d'assurer au mieux l'homéostasie. Dans ce processus, l'équilibre de la vie réside en son propre déséquilibre et réajustement permanent. Chaque contraire a sa place et son utilité dans le cycle. Le jour laissant place à la nuit, l'inspiration laissant place à l'expiration et, ainsi, à la rencontre de chaque totalité, un instant de transition opère la bascule. Le rythme des actions menées crée une musicalité intérieure. La génération de sa synchronisation est à établir dans le quotidien.

En guise d'exemple, le film de Thomas Roebers et Leeuwenberg Floris³⁶¹ traitent du rythme *malinke* d'Afrique de l'Ouest. Ils y relatent les expériences rythmiques issues de cette culture au travers de récits et de vidéos retraçant le quotidien. La superposition du rythme et du mouvement est très manifeste dans ce film. L'importance donnée au rythme dans le mouvement montre à quel point, entre autres, la coordination gestuelle d'une danse ou d'un son de tambour

³⁶⁰ Marc Schwob, *Les rythmes du corps : Chronobiologie de l'alimentation, du sommeil, de la santé...*, [Version Édition Kindle], Paris, Éditions Odile Jacob, 2007, www.odilejacob.fr.

³⁶¹ Pour aller plus loin, voir le film de Thomas Roebers, Floris Leeuwenberg, *FOLI, there is no movement without rhythm*, Original version, <https://www.youtube.com/watch?v=IVPLluBy9CY>, consulté le 15/04/2020.

est habitée par une certaine intensité énergétique. La périodicité d'un mouvement est guidée par un rythme interne. Celui-ci peut devenir arythmique dès lors que le dérèglement a lieu dans la coordination gestuelle. La démonstration est également faite que les intentions, les actions et les horloges internes s'affûtent avec l'expérience et le ressenti dans leur interaction au monde. Le rythme est conditionné par le temps qui dicte sa cadence aussi bien dans le microcosme que dans le macrocosme. À ce propos, Schwob³⁶² relate qu'à l'instar de

« Tous les êtres vivants, l'homme naît avec le temps installé en lui. Le temps rythme la vie humaine [depuis] la conception : un mouvement ondulatoire parcourt l'œuf [dès] sa fécondation. Chacun de nous peut d'ailleurs le constater dans la vie de tous les jours : nos fonctions vitales essentielles sont soumises à des rythmes, donc programmées dans le temps – celui du sommeil, bien entendu, mais aussi des battements du cœur ou de la respiration, de la libération des hormones à des moments bien précis. »

Le respect du rythme des fonctions vitales essentielles du corps occasionne une meilleure optimisation du capital santé, dont chacun dispose dès qu'il entre en harmonie avec ce rythme. Entrer en relation avec cela c'est entrer en fréquence, telle une station radio qui émet à une fréquence bien précise. On le sait, placer le curseur de la radio à cinq points avant ou après la juste fréquence limiterait les chances de pouvoir se connecter à la pleine potentialité d'écoute. Il en est de même pour toutes les actions menées dans le but d'optimiser son potentiel. Remettre un système dans une bonne fréquence nécessite des temps de transformation, de réparation et de réadaptation. Quoi de mieux que d'utiliser la musique pour rythmer cette restructuration. Aussi pour rester en vie, la cellule a-t-elle besoin de s'adapter.

Cette partie de la thèse traite des conditions de la réappropriation de son rythme selon ses cycles et fonctionnements par un individu. De la relation à soi à la relation à l'autre, la cadence rythmique de notre être exige un accueil remarquable de soi-même dans la danse de nos actions et de nos pensées.

³⁶² Marc Schwob, *Les rythmes du corps : Chronobiologie de l'alimentation, du sommeil, de la santé...*, [Version Édition Kindle], Paris, Éditions Odile Jacob, 2007, www.odilejacob.fr, niveau de lecture 396 sur 2609.

1.1 Comment vivre au mieux l'impermanence ?

Notons d'abord que l'impermanence désigne tout état manifeste de la vie étant un phénomène non-stable et non-prévisible. En effet, aucune seconde ne se ressemble, en ce sens que chaque instant est unique en soi et propice au passage à l'action et à l'adaptation. Pourtant, le fonctionnement humain se base sur une multitude d'automatismes, générés par des habitudes de fonctionnement éduqués de manière consciente et inconsciente. Par exemple, les lundis peuvent sembler être les mêmes, tout comme le lever du soleil est permanent. L'illusion de la stabilité a pour conséquence d'avoir le sentiment de contrôle sur soi, sur l'environnement ou sur les autres. La perception de l'impermanence devient la condition de peur d'être déstabilisé par les événements imprévus. Il s'agit alors de redonner, à l'impermanence, une place majeure dans le cycle d'acquisition des apprentissages. Cela favorise la remise à jour de ses connaissances et modes de fonctionnement selon le contexte qui, finalement, est impermanent. C'est aussi là avoir la capacité à s'adapter et à se proposer une procédure d'action jusqu'à preuve du contraire.

En Dans'at, l'impermanence est perceptible dans les expressions spontanées, tandis qu'en Triballens', ça l'est au travers du déséquilibre permanent produit par la forme du ballon. Dans ce processus, l'appréhension du changement demande de rentrer en fréquence émotionnelle, mentale et physique, pour que la résonance produite soit adaptée à l'instant. La musique donne, elle, le rythme afin de laisser émerger un dynamisme particulièrement adaptée à l'énergie sollicitée par la tâche. Dans ce cheminement, les apprentissages se heurtent aux blocages physique, mental ou émotionnel, issus des perceptions propres à chacun. En reprenant l'idée véhiculée au sein du film de Thomas Roeberse et Floris Leeuwenberg³⁶³, le mouvement c'est le rythme. Un mouvement répété sur un rythme donné laisse percevoir la musicalité portée par la gestuelle. Le rythme musical, associé à l'action, cultive alors la résonance.

Quant au mouvement, il met en scène la coordination, l'énergie d'exécution et la qualité gestuelle. Agir sur un des plans (physique, mental ou émotionnel) en modifie les aspects des deux autres. La réorganisation physique, mentale et émotionnelle, sous-jacente à toute volonté de création de nouvelles habitudes, instaure une conscientisation des mécanismes avant d'en devenir un nouveau fonctionnement automatisé. Ainsi, telle la cellule, l'adaptabilité est permanente au sein des cycles rythmiques alors que les situations sont impermanentes. La

³⁶³ La vidéo est disponible sur le lien : (24) *FOLI* (there is no movement without rhythm) original version by Thomas Roebers and Floris Leeuwenberg - YouTube, consulté le 10/10/2020.

connaissance, que l'on a d'un élément aujourd'hui, peut se retrouver balayée par une découverte allant à l'encontre du champ perceptuel actuel. Ainsi la vie prend-elle forme dans le mouvement qui ne cesse de mourir aussitôt qu'il se produit. Un objet visible à l'œil humain ou subjectivement perceptible peut sembler stable et non modifiable. Pourtant, ce même objet suit aussi des cycles de changement. La transformation et le changement sont des états de fait qui constituent cette impermanence. La perception d'une situation et l'observation de la matière sont des représentations qui donnent l'illusion de la permanence, mais aussi de la stabilité.

Selon l'éducation reçue, certaines personnes craignent le changement des codes sociaux et des représentations, et lui attribuent le qualificatif d'instable et de non-contrôlable. Par conséquence, le stress subit face à la nouveauté est dominant, et cela peut conduire à des pathologies et symptômes qui handicapent ces personnes dans leur quotidien. Dans diverses situations, la dynamique imprévisible est redoutée, tandis que l'anticipation surdimensionnée demeure une perte d'énergie considérable. La focalisation porte alors sur les conditions d'enrayement des imprévus, mettant en tension le corps et occupant l'esprit à contrôler ce qui ne peut être contrôlé. D'autres personnes investissent même dans la fatalité, en pensant ne pas pouvoir être capables d'agir sur leur comportement, leur habitude de fonctionnement, ni sur leur mode de pensée. Bien que les situations soient vécues comme une soumission aux paramètres sous-jacents, l'idée pour elles de pouvoir agir sur ce qui est sous leur contrôle n'apparaît pas comme une éventualité. Cependant, la loi de l'impermanence, une fois perçue comme flexibilité au monde des possibles, devient une ressource de chaque instant.

En Dans'at, les musiques exploitées sont variées et apportent, au pratiquant, cette part de nouveauté dans la découverte de sa résonance rythmique. Ici, l'écoute musicale est obligatoire, pour générer une synchronisation énergétique. C'est là une manière d'appréhender la mise en mouvement des habitudes menant à l'optimisation de son propre potentiel. Rien donc n'est figé, et tout évolue en adoptant les systèmes liés au cadre de référence. Chaque seconde devient alors une possible mise à jour de ses données personnelles, mais aussi de son savoir et de ses représentations. Au travers de cette réalisation, éviter ou empêcher le changement équivaldrait à figer l'énergie dans un état de tension rendant le corps, le mental et les affects peu malléables.

Dans ce contexte, la musique offre cette possibilité de remettre du mouvement dans les parties figées, en remodelant leur énergie. L'impermanence est mal vécue par celui ou celle qui tente de contrôler l'incontrôlable et de justifier ses blocages internes par l'incapacité de remettre du mouvement dans son propre système interne. En reprenant le questionnement de Beaudoux

Marie-Christiane à ce propos, il apparaît que je me suis moi-même posée ces questions (d'une certaine manière) dans la quête, par soi-même, de générer la transformation énergétique.

« [À quel levier suffisamment] puissant [faut-il recourir] pour assouplir, peu à peu, nos résistances mentales, émotionnelles et physiques au mouvement de la vie ? De quelle manière et avec quels outils pourrions-nous poursuivre de manière plus fluide [le] chemin d'évolution³⁶⁴ [de notre vie] ? » (*Sic.*).

Ces différentes questions résonnent en moi telle une similitude vibratoire dans cette optimisation du potentiel recherché au travers des outils de la Dans'at et du Triballens'. La porte d'entrée est la gestion des blocages, des obstacles physiques (par les comportements et les mouvements réalisés), cognitifs (par les pensées et les stratégies adoptées) et émotionnels (par les affects et les zones d'inconfort ressentis). Dès lors que la matière apparaît, sa vie énergétique est en constante transformation. La force créatrice est rendue visible par les perceptions sensorielles et interprétées subjectivement par le biais du vécu de l'expérience sensorielle. Cette transformation est généralement soumise à l'impermanence.

En Dans'at, par exemple, le corps en mouvement exprime des attitudes et des manières d'habiter son corps par le truchement du langage gestuel. Dans ce processus, le buste, siège des émotions et du transfert des forces devient l'espace d'appréhension de la synchronisation rythmique entre soi et la musique. L'identité personnelle est alors rythmée d'actions, affirmant ou minimisant sa mise en mouvement. Le corps, agissant en mouvement, devient l'interprète de l'énergie sous-jacente aux intentions et aux automatismes. Vivre au mieux l'impermanence suscite donc les alternances et cohésions des contraires, et ce, selon le contexte et la place que l'on donne à chaque système. Décider c'est choisir une option et mettre de côté une multitude d'autres options, dès lors que la décision a été bien pensée et dirigée de façon écologique, dans un but d'accomplissement. Ainsi, l'apprenant développe sa responsabilisation et son pouvoir d'action sur ce qui lui est perceptible. Le rôle de l'accompagnateur est de faciliter les changements d'habitudes.

De nouveau, les applications proposées au sein de la Dans'at et du Triballens' prônent l'optimisation du potentiel, et cela, que la personne soit ou non atteinte d'une maladie. Sur cette base, et quel que soit l'état initial de l'individu, les pratiques viennent renforcer son potentiel physique, mental et émotionnel, selon ses capacités et conditions de vie du moment. En cela, la

³⁶⁴ Marie-Christiane Baudoux, *Au diapason du corps : Un chemin de transformation en thérapie*. [Version Éditions Kindle], Aubagne, www.editions-quintessence.eu, Éditions Quintessence, coll. Éveil & Conscience, 2016, n.p., niveau de lecture 236 sur 2256.

musique est un support qui développe le sens du rythme et une représentation de soi au travers ses actions. La démarche menée par le truchement des techniques psychocorporelles est basée sur la prise en charge du sujet, afin de lui proposer des soins harmonisant son corps et son esprit, tel que c'est le cas à travers les arts martiaux orientaux.

Dans son application, les techniques ancestrales du Yoga et de l'Ayurveda, par exemple, sont associées aux techniques modernes, comme la Sophrologie. En corollaire, les nouvelles méthodes continuent aussi d'émerger, offrant un panel de pratiques aussi variées que réinventées. Selon la culture, le lieu d'exercice et les préférences, un modèle de pratique sera choisi en prédominance. L'accompagnement thérapeutique, par le biais des techniques psychocorporelles, se fait dans un but de rendre autonome l'individu, tout en lui permettant de cheminer à son propre rythme. Apprendre à se connaître et à accueillir le changement sont les axes de travail qui régulent les séances de techniques de conscience de soi. Anne Carpentier, faisant état de la condition du changement chez le patient, indique que :

« Tout est impermanence, tout ne cesse de changer à chaque instant. Car la vie est mouvement et être en mouvement, c'est être dans la vie. [...] Changer est un processus plus qu'une finalité, changer Apprendre à changer plutôt que subir ou attendre, voilà l'enjeu du travail thérapeutique avec nos patients³⁶⁵. »

Bien que l'accompagnateur en Dans'at et en Triballens' ne procure ni de soins, ni de rapport thérapeutique, la définition du travail thérapeutique évoqué par Anne Carpentier est en congruence avec la posture de l'accompagnateur. Sur ce plan, l'impermanence et le processus du changement nécessitent expérience et apprentissages métacognitifs, afin que leur appropriation soit accueillie comme des éléments favorables à la santé physique et mentale.

Concevoir la possibilité de changer fait partie des outils pour guider vers l'acceptation de l'impermanence. La santé est aussi une succession de réajustements, pour assurer l'équilibre, nommée homéostasie. Des recherches sur les conditions du changement face à une meilleure santé ont été condensées au sein d'un *Mooc* sur la santé³⁶⁶, daté du 16 février au 27 mars 2021 en accès ouvert. C'est un *Mooc* proposé par France université numérique (Fun). Lors de ce

³⁶⁵ Anne Carpentier, *Les différentes représentations du changement en thérapie. Hypnose, Psychanalyse...Penser le soin à l'hôpital* [Version Éditions Kindle], in Isabelle Céleston-Lhopiteau (dir.), *Soigner par les pratiques psycho-corporelles. Pour une santé intégrative*, Préface Pr Dan Benhamou, Éditions Dunod, Paris, 2015, p. 68.

³⁶⁶ Ce *Mooc* a réuni plusieurs professeurs et maître de conférences, entre autres, afin de proposer une représentation de la santé selon les théories scientifiques ciblées. Pour en savoir davantage, aller sur le site : Trouver un cours en ligne (fun-mooc.fr), rubrique agir pour sa santé.

Mooc, plusieurs théories du changement ont permis d'appréhender les conditions de modification des habitudes. Il s'agit de la théorie sociale cognitive, du modèle transthéorique du changement de Prochaska et Di Clementi et du processus d'action de santé. Voici une synthèse des trois théories proposées au sein de ce Mooc.

La théorie sociale cognitive, développée par Bandura en 1998, est basée sur de la prédiction du changement. Quatre comportements découlent de cette prédiction. Le premier est le sentiment d'auto-efficacité. Il concerne la perception que la personne a de ses capacités à adopter un comportement quelconque, ce, malgré les barrières présentes auxquelles il fait face. Le sentiment d'auto-efficacité, susmentionné demeurerait donc une condition favorable ou non à l'accueil du changement opéré, et de ce fait, de l'impermanence. Mobiliser les ressources nécessaires pour s'adapter à une situation exige d'évaluer ses aptitudes et convictions à pouvoir agir. Le comportement adopté dépend de l'amplitude, de la généralisation et de la force employées pour répondre à la situation. L'amplitude est désignée comme étant l'évaluation du niveau de difficulté de la tâche à accomplir. La généralisation concerne le caractère spécifique ou varié de la tâche. La force est tributaire de l'ancrage de la conviction à se sentir capable de s'adapter en fonction de la manifestation du comportement efficace à maintenir et à appliquer dans le temps.

En Dans'at et en Triballens', cette théorie s'associe au passage de plusieurs niveaux de difficultés proposés au sein d'une séance et des encouragements de l'accompagnateur dans la poursuite des efforts de l'élève. La corrélation entre la difficulté perçue et la conviction à pouvoir mobiliser ses propres ressources, pour faire face à une difficulté, reste prioritaire. Pour ce faire, le ballon est un outil spécifique, dont l'orientation de son utilisation permet de diversifier les lieux d'application des principes posturaux, cognitifs et émotionnels, pratiqués en séance. Il s'agit, en premier lieu, d'informer le pratiquant de la logique d'action des différents degrés de difficultés, afin que le lien entre sa pratique en séance et son quotidien devienne évident. En second lieu, la théorie sociale cognitive s'appuie sur les attentes de résultats occasionnées par la personne elle-même. Il s'agit là de la représentation du lien des causes aux effets produits par les résultats d'une action. Plus la personne a des attentes positives, plus ses comportements seront soumis à la modification s'il y a nécessité. Les attentes positives incitent à l'action et au maintien du comportement dans le temps.

Les propositions d'exploration des postures de santé, dans les codes chorégraphiques en Dans'at et en Triballens', donnent lieu à une sensibilisation et à une suggestion d'application transversale. La trame du changement d'habitude comportementale demeure alors l'adaptabilité

au contexte et l'accueil de l'impermanence. Pour ce faire, la phase de préparation reste primordiale, puisque cela prépare la personne à se focaliser sur ce qui lui permet d'agir et de lâcher prise sur ce sur quoi le contrôle ne peut influencer. En dernier lieu, les facteurs structurels sont ceux facilitant l'action et les obstacles vers l'adoption d'un comportement santé adapté. Ces facteurs peuvent être personnels (fatigue ou tonus) ou des facteurs situationnels (relations ayant les mêmes orientations) ou encore structurels (qualité d'accès aux installations). Ainsi, les buts sont à double temporalité : le but est distal si l'orientation de l'action sert à satisfaire un état à long terme. Le but est proximal dès lors que sa perception régule l'effort et guide l'action. Ainsi l'être humain se nourrit-t-il de son environnement temporel immédiat dans un corps qui réagit selon son vécu passé. Ses actions et réussites dictent ses comportements et attitudes, de telle sorte que, parsemer l'exécution d'une tâche de buts proximaux permet de faire des auto-évaluations à court terme, afin de réajuster l'effort et les actions si besoin il y a. Les buts distaux restent éloignés du champ perceptif immédiat du sujet. Qui plus est, si les changements sont visibles dans le long terme. Il n'empêche que l'orientation de l'action vers un but distal apparaît comme un rappel des raisons qu'a la personne d'agir et d'émettre du changement dès maintenant, dans son quotidien. Les buts sont ainsi des éléments à prendre en compte dans l'accompagnement à la santé physique et mentale des pratiquants aussi bien en Dans'at qu'en Triballens'. Telle une trame à suivre, les buts, une fois définis, facilitent l'accueil de la zone d'inconfort. Le passé, le présent et le futur s'unissent dans une action immédiate qui opère pour modifier ou figer les représentations, les comportements et l'état d'esprit.

La théorie sociale cognitive aide à percevoir les outils d'accompagnement au changement d'habitudes dans les deux activités physiques.

La seconde théorie concerne le modèle transthéorique du changement de Prochaska et Di Clémenti (1982, 1992 et 1997). Bien qu'il soit sujette au débat, singulièrement sur les phases d'apparition de chaque étape, il reste toutefois un modèle adaptable. Les auteurs en identifient une succession de cinq phases de transformations, avant que le changement ne soit ancré. Il s'agit d'observer le processus séquentiel jusqu'à l'adoption ou au maintien du comportement de l'individu concerné. Notons qu'ici, le changement dépend de la cognition, des émotions et des comportements spécifiques émis par le sujet. Ce dernier passe d'un stade à l'autre et peut revenir au stade d'avant ou rester au même stade ou encore rencontrer les mêmes difficultés.

La première phase est dénommée pré-contemplation, pendant laquelle la personne ne conçoit pas l'intérêt de changer. Elle n'a pas de motivation à émettre de transformation dans ses comportements et attitudes. Les suggestions, les orientations et les informations, sur les conditions d'amélioration de sa qualité de vie, ne lui sont pas perceptibles.

La seconde phase est celle de la contemplation, pendant laquelle la personne est consciente que le problème existe, mais son raisonnement la conduit à la procrastination. Son manque d'initiative pour agir est tributaire de son manque de compétences et d'informations. Ses explications justifient sa passivité.

La troisième phase concerne la préparation. C'est celle de l'intention de changer qui apparaît sans pour autant que la personne n'affiche modification comportementale. Chez elle, les bénéfices du changement prennent le dessus sur les pertes occasionnées par le changement. Le rapport coût/bénéfice conduit à la phase d'action au sein de laquelle ses expériences produisent une résonance pour renforcer sa nouvelle habitude de fonctionnement. Durant cette phase, et selon l'importance du changement à réaliser, l'action à ancrer est à répéter et à optimiser pendant au moins six mois.

La dernière phase concerne le maintien du comportement où, après six mois, la tâche réalisée peut se généraliser vers des situations plus complexes.

Ces différentes phases peuvent être entrecoupées de trois à quatre rechutes, avant de parvenir au maintien de la nouvelle habitude de fonctionnement. Dans l'éducation à la santé, la théorie du changement émise par Prochaska et Di Clementi éclaire sur les remous rencontrés lors de la modification des habitudes d'un individu. En ce qui concerne le Triballens' et la Dans'at, chaque personne débute par des phases différenciées. Dans ce processus, les découragements, les frustrations, les phases récalcitrantes au changement sont pleinement appréhendées par l'accompagnateur. Cela permet de transmettre des consignes motivationnelles visant à stabiliser, dans le temps, le nouveau comportement ou la nouvelle attitude. La cognition transmise à ce niveau rassure l'élève et lui permet d'envisager une possible amélioration ou modification de posture au fil du temps.

La dernière théorie du Mooc porte sur une synthèse des travaux de Schwarzer (2000, 2008) sur le processus d'action de santé. Selon lui, les processus motivationnels et les processus volontaires sont deux phases distinctes menant vers la stabilisation d'une habitude. La phase motivationnelle permet d'établir des objectifs et de développer des intentions guidées par le sentiment d'auto-efficacité. Les intentions d'agir sont tributaires de la perception de

vulnérabilité et des attentes de résultat du sujet. Se sentir capable d'agir et d'influencer les résultats d'une action favorise, chez l'individu, sa future exécution, ce, quel que soit le niveau de difficulté perçue. La phase volitive qui succède à la phase motivationnelle est caractérisée par l'action.

Les facteurs cognitifs situationnels basés sur le support social et l'absence d'obstacles déterminent la capacité de l'individu à agir. De même, les facteurs cognitifs comportementaux sont jaugés selon sa capacité de contrôler l'action à mener. La planification de l'action est déterminée par le lieu, le moment et l'objet de l'action à mener. Les barrières sont alors surmontées grâce à son adaptation, pour finaliser la tâche. Le maintien de la phase volitive dépend des capacités d'auto-régulation du sujet.

En Dans'at et en Triballens', le déclenchement de la phase motivationnelle passe par des défis à relever par le pratiquant. En Triballens', chaque personne choisit son mouvement et, selon l'outil utilisé, sa progression dépend de l'objectif à atteindre et préalablement défini. Le choix du mouvement par la personne est une condition qui occasionne la mise en place de la motivation intrinsèque à vouloir réaliser un mouvement selon ses propres capacités. En Dans'at, il s'agit de jauger l'apprentissage chorégraphique adapté au sentiment d'auto-efficacité de chacun. La difficulté apparaît dans la coordination suivant la vitesse adoptée d'exécution des mouvements. Il en résulte toute une alchimie, afin que l'accompagnateur trouve la bonne formule dans la proposition des exercices qu'il donne au pratiquant. Dans ce processus, la zone d'inconfort doit être suffisamment sécurisée pour que l'élève ose établir des objectifs, dont la mobilisation énergétique ou la modification comportementale le conduisent à accueillir le changement. Cette phase d'inconfort associe les conditions de l'impermanence aux possibilités d'action dans la restructuration des ressources pour cheminer au mieux dans son apprentissage. La phase d'action, dans les deux disciplines, sont alternées par des phases de recul, afin que les moments de réflexion soient dirigés vers l'auto-régulation et la planification de la future gestuelle à accomplir avec modification, sur le plan physique ou mentale.

La mise en mouvement propose de nouvelles perspectives d'action, permettant à l'élève de bouger autrement en Dans'at et, en ajustant en permanence son équilibre en Triballens'. Les codes musicaux associés viennent enrichir la dynamique mobile de chaque instant. En Dans'at, la musique au rythme rapide est choisie pour inciter la personne à agir avec dynamisme, tout en mettant de côté sa réflexion. En Triballens', la musique accompagne les placements du corps en optimisant la confiance en soi. Cet agencement est rendu possible par le sentiment d'efficacité développé par étapes durant les enseignements.

La représentation donnée à l'impermanence conduit à des apprentissages où l'instabilité est un terrain de jeu qui se cultive avec le niveau d'implication de chacun dans son cheminement intérieur. L'apprentissage est modelé par un rythme intérieur et extérieur créant la synchronisation entre les intentions et l'exécution de la tâche. Rien n'est figé et tout peut être remodelé. Le corps, le mental, les émotions et la qualité énergétique peuvent subséquemment se renouveler.

L'apocryphe célèbre d'Antoine Lavoisier, défendant le fait que « rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme », est une voie de compréhension de la transformation de l'énergie. En Triballens' et en Dans'at, le point de départ est l'utilisation de l'énergie produite par le corps (muscles), les pensées et les émotions. L'être humain a besoin de l'énergie pour vivre. Cette énergie est produite et dépensée dans la nourriture, dans les phases de repos, dans les émotions, dans l'action. En partant du postulat que le développement du potentiel est une mise en mouvement de l'énergie, sa modification devient alors favorable à l'action. La vidéo du protocole sur les énergies et leur transformation³⁶⁷ dans l'action donne une piste sur les possibilités d'adapter son énergie au contexte. Il s'agit d'apprendre à mobiliser l'énergie suffisante (énergie *up* ou *down*) en la redistribuant dans l'effort ou le repos selon un moteur intentionnel. C'est-à-dire que l'intention de se reposer peut faire appel à la mise en place du calme. Son invocation consciente conduit à structurer ses actions dans l'énergie du calme pour bénéficier efficacement de la période de repos.

Le jeu du dynamisme en Dans'at, avec les trois niveaux d'évolution, est un exemple de transformation de l'énergie. Ici, l'élève doit réaliser des gestes de plus en plus amples et expressifs, pendant une certaine durée. Les codes chorégraphiques proposés explorent les différentes énergies de l'action. En Triballens', rester sur le ballon c'est être capable d'utiliser la juste dose d'énergie et d'intention. Un mouvement réussi fait appel à l'intégration sensorielle et énergétique du mouvement. C'est aussi concevoir que l'action réussie dans le passé demande à être adaptée et contextualisée selon le changement d'environnement et de qualité de contact avec les surfaces. L'impermanence des acquis nécessite de pratiquer en conscience sur les zones de blocage et d'avoir un abandon confiant dans les conditions environnementales.

En reprenant le concept de l'auto-régulation, issu des stratégies métacognitives, la capacité à s'adapter dans l'instant est une condition menant l'individu à l'optimisation de ses

³⁶⁷ Une manière d'expliquer la répartition de l'énergie afin de la mobiliser au mieux, cf. annexe vidéo n°V19.

résultats. En Triballens', par exemple, il est proposé de développer une phase de questionnement sur son auto-régulation. La question qui prime est de savoir quelles possibilités sont disponibles dans l'instant pour améliorer la situation. Il s'agit de prendre en compte le contexte, les données du macrocosme, tout en agissant à son niveau, dans son microcosme. Pour cela, la conscience de ses ressources et de ses limites d'interaction avec l'environnement est à développer. La relation rythmique entre la musique et les mouvements offre une possibilité de régulation de cette énergie d'action selon le contexte. Se synchroniser à son rythme tout en calibrant le cycle du macrocosme à ses actions devient une piste dans l'observation des effets de la musique sur l'être.

L'impermanence rime avec l'improvisation jaillissant du pouvoir créatif et de la capacité d'un individu à ouvrir cette zone selon son bagage physique actuel. Lors d'une étude exploratoire de l'improvisation en danse, Sabine Cornus et Christelle Marsault³⁶⁸ ont observé la qualité de présence face à l'incertitude. Selon eux, l'improvisation est :

« Une gestion d'incertitudes nécessitant d'interagir avec la situation et ses contraintes pour rebondir sur des évènements non planifiés car non prévus³⁶⁹. »

Pour incarner le mouvement et la présence corporelle, le rapport perception-action est à ajuster à chaque instant. L'intention d'un mouvement donne sens à ce que le danseur fait selon la conscience de ses actes et émotions. Deux études ont été menées par Sabine Cornus et Christelle Marsault, avec des étudiants en Sciences du Sport de Strasbourg qui n'étaient pas danseurs pour la plupart. Leur feed-back sur l'observation de leur présence dans les mouvements (évalués par leur regard, leur finition, leur tracé gestuel, leur fluidité et leur adaptation) a donné lieu à trois conditions d'ancrage. Ce sont l'ancrage sur soi, sur l'autre ou sur l'environnement. Bien que l'étude soit exploratoire avec peu de sujets (19 étudiants pour la première étude, et 13 pour la seconde), l'ancrage à la situation semble être le point de création de la présence. La prise en compte de l'environnement, dans le mouvement, produit la présence corporelle, car elle passe par l'intention. Il apparaît, dans l'étude en question, que le manque de présence est manifeste dès lors que la personne pense et planifie son mouvement d'après, au cours de l'improvisation.

³⁶⁸ Sabine Cornus, Christelle Marsault, « L'observation de la présence dans des situations d'improvisation en danse : l'incertitude comme condition d'apprentissage » [PDF], in *Spirale, Revue de recherche en éducation*, n° 56, 2015, *Expérience esthétique et culture scolaire : quelles alliances possibles au service du développement global d'un enfant ?* pp. 49-63, https://www.persee.fr/doc/spira_0994-3722_2015_num_56_1_1005, consulté le 27/03/2020.

³⁶⁹ *Ibid.* p. 4.

Les trois points d’ancrage, à la situation du moment, se synchronisent aux possibilités d’action que chacun se propose d’exprimer. Selon les auteurs de l’étude, la présence amène à devenir un être sensoriel où « l’affordance adéquate augmente l’acte de présence³⁷⁰. » Dans ce contexte, l’environnement est un ancrage qui favorise l’intention. L’autre sert d’ancrage qui accentue la présence, car cela nécessite de rentrer en interaction avec l’autre. Le Soi est plutôt un ancrage dans l’accueil de ses émotions pour pouvoir créer. C’est être en cohésion avec ce qui s’exprime de soi de manière imprévisible.

L’approche donnée par cette observation de la présence donne des pistes de travail aidant à valider les objectifs à atteindre avec les élèves. Dans ce cheminement, les jeux d’improvisation, en Dans’at, conduisent à cet ancrage à la situation précise. Par exemple, le carré Dans’at (travail de déplacement avec quatre personnes) propose ce va-et-vient entre le cadre musical (environnement), le déplacement de l’autre et ses actions. La présence est en perpétuel remodelage, afin de s’inscrire dans l’harmonie musique-mouvement, placement et déplacement, codification et improvisation. De même, en Triballens’, les exercices avec l’autre proposent aussi d’expérimenter les trois ancrages de présence. Ici, la gestion de l’équilibre sur le ballon est couplée à la prise en compte de l’autre lors des mouvements improvisés. Une personne fait un mouvement et l’autre doit réagir aussitôt pour réorganiser son équilibre. Le ballon, à lui seul, est également une condition d’ancrage environnemental. Ainsi, la conscience de soi est éprouvée, à chaque instant, dans les stratégies d’auto-régulation. Afin de rendre concret et palpable sensoriellement les enjeux du rythme dans les apprentissages, la musique accompagne les mouvements. Le choix musical a pour conséquence de réguler le dynamisme selon l’objectif de l’exercice. Une musique lente sera utilisée pour maintenir le calme et une musique motivationnelle, comme dans le training, sera utilisée pour révéler les automatismes tant les mouvements sont vifs. L’entraînement à s’adapter au rythme des actions à exécuter, tout en prenant en compte le contexte, est un apprentissage favorisant le développement du potentiel physique et mental.

Quand le quotidien devient une mélodie ?

Le corps agissant est paramétré de schèmes moteurs et cognitifs innés, acquis et en développement. Les mises en tension physique sont adaptées ou en excès selon le contexte. Le corps traduit la relation au monde. Un corps tonique est soumis à des contractions musculaires qui sculptent la morphologie par habitude de fonctionnement. Pour certaines personnes, des

³⁷⁰ *Op. cit.*, p. 13.

prédispositions pour l'expression d'une motricité fine nécessitent peu d'entraînement C'est au point qu'elles trouvent rapidement le point d'équilibre sur le ballon, là où pour d'autres, deux ans seraient utiles. Une souplesse de base, selon les degrés de liberté des articulations, aura comme répercussion une amplitude de départ correspondant à cette souplesse de base. L'entraînement physique participe au maintien et au développement des capacités physiques. En revenant sur la notion de potentiel, cette donnée est un présupposé latent en chacun de nous. Selon les orientations de vie, ce potentiel peut se développer plus ou moins favorablement.

En Dans'at et en Triballens', le travail sur la qualité de conscience du corps incite le pratiquant à vivre l'expérience dans le présent, en osant effectuer une auto-régulation permanente. La créativité, la nouveauté et l'originalité sont des variables qui structurent les enseignements.

Le quotidien est rythmé par des cycles aussi bien issus du macrocosme (le jour/la nuit) que du microcosme (sommeil/activité). En une seconde, plusieurs cycles sont présents. Il arrive que la phase de sommeil ne puisse avoir lieu, car la tâche à réaliser est urgente et nécessite d'être en activité. Le rythme donné par la société peut causer des dysfonctionnements énergétiques menant à une santé plus fragile. Dans ce domaine, en Dans'at et en Triballens', les outils proposés contribuent à ce que la personne accueille ses cycles tout en s'adaptant au contexte. Les orientations données s'appuient sur la transversalité des actions physiques et mentales développées au sein des pratiques, et menant vers une meilleure gestion de son quotidien.

La chronobiologie, la matrice énergétique et les cycles énergétiques sont donc couplés au travail du rythme musical intérieur et extérieur. Le quotidien se retrouve alors rythmé par des cycles au sein desquels la personne décide d'agir en fonction du contexte.

La chronobiologie met en exergue une amélioration de la santé, en utilisant les principes des rythmes personnels à prendre en considération quotidiennement. Son implication dans le traitement de symptômes et affection a fait émerger une approche thérapeutique nommée la chronothérapie. C'est l'application des traitements, associés aux périodes efficaces et adaptées, du rythme de chacun. Prendre en compte ses cycles biologiques au quotidien, c'est favoriser la propension du bien-être. L'alimentation, le sommeil et l'activité physique doivent respecter des rythmes de fonctionnement qui s'harmonisent aux besoins du corps à un instant T. Le docteur Marc Schwob en fait l'analyse et évoque ceci :

« Quoiqu'il en soit, la dépression nerveuse n'est pas l'apanage des personnes fragiles ou douillettes : 25% de nos concitoyens, dont une majorité de femmes, sont déprimés et, selon l'Organisation mondiale de la santé, on décompte une population de 120 à 200 millions de déprimés sur notre planète, avec notamment une progression impressionnante du nombre de cas dans les pays industrialisés³⁷¹. »

Les cycles de vie professionnelle, de la société occidentale, sont parfois peu adaptés à l'horloge interne de chacun. Aussi créent-ils, sur le long terme, des dysfonctionnements et un éloignement de la capacité individuelle à s'auto-régénérer. Les peuples qui restent proches de la forêt et de l'eau savent encore vivre au rythme de la nature. Leur alimentation est régulée par des cycles de chasse, de pêche et de cueillette, adaptés aux cycles de productivité de la nature. Sans prendre en compte les cycles entre l'homme et la nature, la prédominance du cycle économique occidental influe sur l'organisme humain, dans le temps. Les périodes de repos sont courtes face aux sollicitations physiques et cognitives qu'exigent les tâches professionnelles. Les lois et règlements sont pensés sur la base de punition ou de récompense.

L'être qui souhaite s'épanouir librement se retrouve pris en otage face au système nourri par les enjeux de possession et de course contre l'avoir. Avoir une bonne situation matérielle, c'est rentrer dans le cadre du système qui a créé cette propre hiérarchisation. Dès lors, les conditions d'ascension sont récompensées par des augmentations de salaire ou des récompenses matérielles. Les entraves à l'ascension sont justifiées par la marginalisation des idées et des choix de vie. Cette rupture fréquente, conjuguée aux difficultés pour une personne à suivre sa vocation et ce qui favorise son épanouissement intérieur, fragilise la santé à long terme. Les médicaments viennent alors compenser les dysfonctionnements, afin de supporter la charge de stress résultant. Selon l'intensité de la répétition des agents stressants, la compensation ne suffit pas et les déséquilibres des cycles de repos et d'activité se répercutent sur la qualité du travail, et, de la vie. Les risques psychosociaux en entreprise ont émergé face à la recrudescence des dépressions, des burn-out, des suicides et des absences répétées. Si l'entreprise fait la promotion des déterminants psychosociaux, pour une meilleure santé du personnel, c'est pour limiter ces problèmes et optimiser la productivité. Selon l'institut national de recherche et de sécurité (Inrs)³⁷², tous les secteurs d'activités sont concernés par des risques psychosociaux. Les risques

³⁷¹ Marc Schwob, *Les rythmes du corps : Chronobiologie de l'alimentation, du sommeil, de la santé...*, [Version Édition Kindle], Paris, Éditions Odile Jacob, 2007, www.odilejacob.fr, niveau de lecture 2104 sur 2609.

³⁷² INRS, *Risques psychosociaux*, Dossier, [PDF], 2019, www.inrs.fr/risques/psychosociaux.html, consulté le 15/06/2020.

concernent l'exposition au stress, à une qualité relationnelle et à un environnement peu propice à l'optimisation des compétences.

Les facteurs de risque sont basés sur l'intensité et la complexité du travail, la faible autonomie au travail, les rapports sociaux dégradés et les conflits de valeur entre autres. À cela s'y imbriquent les risques psychosociaux associés au stress, aux violences internes et externes du lieu de travail. En conséquence, les atteintes à la santé causent des maladies cardiovasculaires, de la dépression, de l'anxiété, de l'épuisement professionnel et même le suicide. Face à cette situation, qui impacte l'organisation du travail dans l'entreprise, des évaluations sont possibles afin d'agir en conséquence. L'Inrs propose neuf moyens d'action à mettre en place par les managers dans leur équipe.

La prévention passe par des « modes d'organisation qui soient favorables à la santé physique et mentale des salariés³⁷³. » Pour agir en profondeur, les évaluations menées doivent être pertinentes. Un document unique est demandé à l'entreprise, afin de répertorier les dysfonctionnements dans l'ensemble du système de travail. Les risques professionnels et les risques psychosociaux sont répertoriés dans ce document unique obligatoire. La finalisation peut prendre deux ans, tant le travail (non rémunéré) pour réunir tous les éléments, est conséquent. Les entreprises peinent à remplir ce document et pendant ce laps de temps, les dynamiques relationnelle et environnementale peuvent évoluer. Après une évaluation des risques psychosociaux, des propositions de comportement de santé sont donnés par des préventeurs à destination des salariés, afin de rendre opérationnel l'éducation pour la santé. Une formation des managers peut aussi avoir lieu, de manière spécifique aux risques psychosociaux, afin d'améliorer les conditions de vie au travail de tous les salariés (santé, relations entre collègues, relations avec la hiérarchie, etc.).

Selon Catalin Nache et François Trudeau³⁷⁴, après identification des déterminants les plus importants, les méthodes d'intervention les plus appropriées sont utilisées. L'élaboration d'une structure efficace de communication entre les scientifiques et les professionnels impliqués favorisent des actions préventives. Les auteurs ont étudié sept grandes catégories de comportements (addictifs, routiers, de suivi médical, nutritionnels, sportifs, en rapport avec le HIV et l'hygiène buccale), pour modéliser les actions. Il apparaît de nouveau que le changement

³⁷³ INRS, *op. cit.*, p. 9.

³⁷⁴ Catalin Nache, François Trudeau, « Déterminants psychosociaux des comportements de santé, approches théoriques et opérationnalisation en éducation pour la santé » [PDF], in *Spirale, Revue de recherches en éducation*, n°25, 2000. L'éducation par la santé, pp. 89-109, https://www.persee.fr/doc/spira_0994-3722_2000_num_25_1_1512, consulté le 25/11/2019, pp. 89-109.

de comportement est en synergie avec le changement de croyances. La modification de la perception de la situation conduit à une modification des comportements. La perception de contrôle sur le comportement induit le passage à l'action dudit comportement et varie en intensité selon la cible, l'action, le contexte et le temps.

Les habitudes de fonctionnement se construisent avec la périodicité des événements, ainsi que leur perception de contrôle quotidiennement. Quand le quotidien résonne comme un enchaînement de fausses notes, les facteurs du stress agissent fortement sur les comportements et sur la santé de l'individu concerné. Quand le quotidien résonne harmonieusement, même si les facteurs de stress sont présents, les conditions de remise en équilibre développées prédominent. Pour ce faire, plusieurs approches théoriques sont à prendre en compte, dans la mise en œuvre d'une éducation pour la santé. Il en dépend des messages éducatifs, afin d'inciter au changement dans la part de contrôle possible de chacun. Gaston Godin³⁷⁵, en a fait l'étude en se basant sur les fondements psycho-sociaux de la définition des messages éducatifs. Il en déduit ceci :

« Connaître les facteurs qui influencent les décisions des individus concernant leur santé se pose comme un préalable au choix de la méthode et à la définition du contenu des messages éducatifs, lorsqu'une intervention est jugée opportune. »

Intervenir en éducation pour la santé, auprès d'un public quelconque, nécessite donc la prise en compte du contexte, des antécédents et de la perception des bénéfices du changement sur les comportements des gens. À ce propos, Gaston Godin évoque quatre modèles des croyances relatives à la santé.

Premièrement, les déterminants de la décision d'agir dépendent de la perception d'une menace pour sa santé et la croyance en l'efficacité de l'action à entreprendre pour réduire cette menace. Selon le modèle, il est pertinent de communiquer des informations sur l'ampleur des risques sur la santé des personnes du même âge et de l'aspect sérieux du problème encouru ou risqué. L'action personnelle est alors suggérée pour remédier aux risques.

Deuxièmement, la théorie sociocognitive de Bandura (1986), concernant la place des croyances dans le changement de comportements reste une référence clé. Bandura l'appelle les croyances d'efficacité. Ce sont les croyances d'efficacité perçue du comportement qui

³⁷⁵ Gaston Godin, « L'éducation pour la santé : les fondements psycho-sociaux de la définition des messages éducatifs » [PDF], in *Sciences sociales et santé*, vol. 9, n°1, 1991, pp. 67-94, https://www.persee.fr/doc/sosan_0294-0337_1991_num_9_1_1185, consulté le 22/11/2019.

délimitent le degré de conviction à agir, à emprunter un comportement. Les croyances d'efficacité personnelle dictent la motivation à décider d'agir et rythment ainsi les efforts dans l'exécution d'une tâche. La persévérance se manifeste dès lors que la somme des efforts à fournir, pour maintenir un comportement sur le long terme, est accueillie malgré les difficultés rencontrées.

L'intervention en éducation pour la santé nécessite d'obtenir le maximum d'informations sur les perceptions des individus, par rapport à leur compétence personnelle, ce, avant l'adoption d'un comportement préventif à leur proposer. Sinon, l'auteur suggère de faire accumuler des réussites avec des degrés de difficulté croissants.

La troisième théorie, est celle de l'action raisonnée, développée par Fishbein et Ajzen en 1975. Leur théorie tente de prédire et de comprendre les comportements sociaux spécifiques. Selon eux, le déterminant du changement se situe dans l'intention de la personne de poser ou pas l'acte. L'attitude face à l'exécution de la tâche à mener, ainsi que le regard des proches, déterminent la décision de contrôler volontairement le comportement de l'individu en question. À ce propos, Gaston Godin postule ceci :

« L'individu peut accorder des valeurs différentes aux croyances qu'il rattache au port de la ceinture de sécurité [et] l'attitude d'une personne est formée de la somme des produits "croyance X évaluation"³⁷⁶. »

Cette théorie suppose que l'accompagnateur identifie l'intention de l'apprenti face à un comportement afin de lui permettre de prédire ce comportement et d'en adapter son message éducatif. Le regard des autres est aussi à prendre en compte car il motive celui qui est amené à changer de comportement tout en se conformant à la pression de l'entourage.

Quatrièmement, Gaston Godin explicite la théorie des comportements interpersonnels issue du modèle de Triandis. Cette théorie identifie le contrôle de la volonté sous-jacente à trois facteurs : ce sont la force de l'habitude, l'intention et la présence de conditions favorables au changement. Devant un comportement donné, la force de l'habitude souligne le degré d'automatisme dudit comportement. L'intention d'emprunter un comportement facilite aussi la mise en mouvement des mécanismes préparant au passage à l'action. La présence de conditions qui facilitent ou nuisent à l'adoption du comportement dépend de l'environnement dans lequel le sujet se situe. Lorsque le nouveau comportement est à mettre en place, il s'agit d'identifier

³⁷⁶ *Op. cit.* p. 13.

l'intention de l'individu. Lorsque le comportement est automatisé, c'est l'habitude du comportement qui reste déterminant. L'habitude s'installe par apprentissages et elle est « déterminée par l'habileté relative d'une personne à emprunter un comportement donné et, par l'expérience acquise grâce à la répétition de ce même comportement ³⁷⁷. » L'intention de répéter le comportement dépend des avantages et inconvénients, de l'affectif, de la croyance normative (regard des autres) et de la norme sociale (sentiment d'obligation).

En dernier lieu, Gaston Godin fait état de la théorie du comportement planifié, développé par Aize en 1985. C'est la perception qu'a un individu de son contrôle (physique et psychologique) sur le comportement à venir. Selon cette théorie, le changement de comportement dépend des croyances de contrôle et de l'importance des facteurs de contrôle, soit croyance x facteurs. L'influence de la perception du contrôle s'exerce selon la perception du contrôle comportemental et la prédiction du comportement au même titre que l'intention.

La Dans'at et le Triballens' questionnent les pratiquants sur leur condition de mise en mouvement et la perception du changement généré par les actions futures à planifier. Les différentes théories mentionnées par Gaston Godin permettent de cibler les points essentiels sur lesquels l'accompagnateur peut agir, afin de faciliter l'accès au changement.

En se basant sur ces quatre théories, Gaston Godin préconise la planification des programmes d'éducation dans trois catégories de facteurs : être prédisposé à l'action, faciliter l'action et renforcer l'action. La prédisposition à l'action permet d'identifier les croyances, d'évaluer les conséquences selon l'intention de départ de l'individu. La prédisposition à l'action agit sur la motivation à agir, sur l'attitude face au comportement et sur les normes subjectives. Faciliter l'action c'est prendre en compte les habiletés et les ressources du moment, tout en mettant à disposition du matériel, afin d'explorer au mieux les nouvelles actions à mener. Il s'agit de mettre à disposition les moyens matériels et de créer le cadre relationnel facilitant l'action. Renforcer l'action c'est sensibiliser l'entourage aux vertus du changement adopté par le pratiquant. Ainsi, les parents et les amis se rendent compte du cheminement et des efforts à mettre en place ou déjà initiés.

³⁷⁷ Gaston Godin, « L'éducation pour la santé : les fondements psycho-sociaux de la définition des messages éducatifs » [PDF], in *Sciences sociales et santé*, vol. 9, n°1, 1991, pp. 67-94, https://www.persee.fr/doc/sosan_0294-0337_1991_num_9_1_1185, consulté le 22/11/2019, pp. 16-17.

Ainsi, l'éducation à la santé est sous influence sociale. Il vaut mieux « concevoir les comportements liés à la santé dans une perspective sociale plutôt que sous l'angle exclusif de leurs liens avec la santé et la maladie³⁷⁸. »

Cette approche psychosociale permet de prendre en considération l'influence sociale au sein de la création de nouvelles habitudes de fonctionnement. Le groupe devient un pilier de transformation des conduites, tandis que les spectacles, les démonstrations et d'autres facteurs encore sont des espaces de reconnaissance des conduites tenues par les pratiquants. Par conséquent, le regard porté par l'extérieur sur les disciplines impacte autant que la dynamique de groupe créée au sein des cours. La force des intentions, du groupe et du pouvoir de contrôle sur les situations menant au changement sont des axes de progression sur lesquels l'accompagnateur peut agir. Plus la répétition du système est produite avec compréhension de ses enjeux, plus le pratiquant devient autonome et efficace dans les applications des comportements et état d'esprit sains, écologiques pour sa santé. Dans des cours, peu d'explications sont liées à l'utilité de modifier les habitudes de fonctionnement pour une meilleure santé ou pour éviter une maladie. Le but reste fondé sur l'optimisation du potentiel, aussi bien physique que mental, en appliquant des stratégies comportementales et cognitives adaptées au quotidien de chacun.

La perception du rythme produit au sein des cycles du microcosme et du macrocosme sont des variables qui peuvent se développer par le biais des mouvements accompagnés par la musique. Le mouvement répété est composé d'un cycle rythmique où les phases de pause et de d'activité se succèdent, conduisant au retour à l'équilibre à la suite d'un déséquilibre. Selon Emmanuel Bigand et Suzanne Filipic³⁷⁹, le son suscite une émotion avant qu'elle ne soit identifiée. La musique est un « stimulus abstrait qui ne renvoie à aucune réalité concrète du monde extérieur et qui n'a pas d'implication adaptative immédiate³⁸⁰. » En fonction des stimulus qui ont une importance pour la personne, l'impact émotionnel y sera associé. Lors de l'écoute d'une musique, le réseau affectif est plus rapide et intervient avant la cognition. Comme décrit dans les codes musicaux et chorégraphiques, la musique accompagne les enseignements et favorisent la régulation énergétique des pratiquants. Par la résonance

³⁷⁸ Ibid.

³⁷⁹ Emmanuel Bigand, Suzanne Filipic, « Cognition et émotions musicales » [PDF], in *Intellectica, Revue pour la Recherche Cognitive*, n° 48-49, 2008/1-2, Musique et cognition, https://www.persee.fr/doc/intel_0769-4113_2008_num_48_1_1239, consulté le 26/12/2019.

³⁸⁰ Aline Moussard, Françoise Rochette, Emmanuel Bigand, « La musique comme outil de stimulation cognitive » [PDF], in *Nec Plus, L'année psychologique*, vol. 22, n° 11, novembre 2006, pp. 499-542, <https://www.cairn.info/revue-l-annee-psychologique1-2012-3-page-499.htm>, consulté le 08/02/2020, p. 4.

rythmique, l'élève apprend à mobiliser son énergie selon l'intensité nécessaire à l'exécution de la tâche.

Selon Aline Moussard, Françoise Rochette et Emmanuel Bigand la musique agit sur le système endocrinien et l'humeur. La dynamique musicale (nommée *arousal*) amène à la stimulation ou au calme, influençant ainsi le réseau émotionnel. Le rythme auditif suivi par un groupe développe une qualité de communication sociale et interindividuelle. En cas de stress, le taux de cortisone pourrait diminuer en écoutant une musique relaxante. Lorsque les mouvements sont à fort potentiel affectif, la musique relaxante entendue lors de l'exécution du mouvement permet de limiter les instants d'éprouvés affectifs. « L'écoute musicale module [...] les composantes neurophysiologiques associées à l'état de stress³⁸¹. » Pendant les cours de Dans'at, la recherche de calibration à la valence positive est associée à des musiques choisies pour la gaieté qu'elles peuvent impulser³⁸². Bien que les choix musicaux soient en partie proposés par l'accompagnateur, chacun peut faire, chez soi, sa liste musicale pour accompagner ses actions et ses entraînements. La modalité auditive rend possible la synchronisation geste et musique. Les mouvements suivent le rythme imposé par la mélodie. Aline Moussard, Françoise Rochette et Emmanuel Bigand en déduisent ceci :

« Un émotion positive véhiculée par une stimulation musicale pourrait donc réguler ces activations [des zones cérébrales aussi impliquées dans la régulation de la douleur] et réduire la sensation de douleur³⁸³. »

L'envie de danser sur le tempo prend le dessus sur la sensation de douleur procurée par les exercices, autant en Dans'at qu'en Triballens'. Le groupe apprécie cette ambiance musicale l'incitant à s'activer ou à se poser, ce, selon la dynamique musicale exploitée. Bien que la musique jouée en direct agisse plus sur l'humeur que la musique instrumentale écoutée via un appareil audio, quelle qu'elle soit, la musique canalise les émotions. Le volume sonore est aussi important. En Triballens', par exemple, la musique utilisée pour la concentration sera de faible intensité. En Dans'at, la musique pour augmenter la vitesse d'exécution sera de plus forte intensité que celle utilisée pour des gestes lents. La manière de respirer participe aussi à la dynamique gestuelle. Il s'agit de synchroniser la respiration, le dynamisme corporel et l'état

³⁸¹ Aline Moussard, Françoise Rochette, Emmanuel Bigand, *op. cit.*, p. 7.

³⁸² Les musiques dites *Afro house* ont une représentation culturelle basée sur la joie, le lâcher prise et la bonne ambiance relationnelle.

³⁸³ Aline Moussard, Françoise Rochette, Emmanuel Bigand, *op. cit.*, p. 8.

d'esprit au rythme musical. Les mélodies du macrocosme et du microcosme se calibrent par résonnance agissant sur l'énergie gestuelle de chaque action.

Une modélisation des énergies dans l'action rend compte des énergies *up* et *down*, créées comme concepts en Dans'at et Triballens'. L'objectif ici est de permettre aux apprenants à générer un rythme synchrone aux actions à mener, et ce, aussi bien dans les phases d'activité que dans les phases de repos. Le respect de son cycle et de la chronobiologie développe une écoute de soi participant au développement de son potentiel.

En Dans'at, faire danser ses attitudes c'est apprendre à rythmer son quotidien. En Triballens', identifier les effets cognitifs et affectifs dans l'exécution d'une tâche c'est synchroniser son mode de fonctionnement à l'exigence de la tâche. Les apprentissages deviennent actifs tant ils sollicitent une qualité de présence à l'apprenant pour rester en équilibre ou en ouverture à soi, à l'autre et au monde.

En se basant sur la représentation donnée par Lavoisier, concernant la redistribution de la matière : rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. Ce point de départ définit la modification énergétique à initier face aux temps d'activités ou de repos lors des cycles menant à l'optimisation de son propre potentiel. Les contraires, tels que l'activité et l'inactivité, ont leur utilité dans la création du rythme. Il s'agit de les manifester selon le contexte. Une nécessité d'augmenter sa concentration sera plus adaptée lors d'un mouvement complexe sur le ballon alors que la dispersion sera favorable aux temps de repos. Le potentiel est l'espace du pouvoir interne qui s'active avec une mise en action. Cela est occasionné par une phase de transformation de l'énergie. Cette énergie, en quantité constante, se manifeste sous plusieurs formes et est rendue visible dans les comportements.

La vidéo sur le potentiel d'action³⁸⁴ met en exergue la mise en mouvement des énergies selon l'action à réaliser. Le concept d'énergie *up* est associée au style musical dynamique, afin que la valence positive incite à exécuter des tâches nécessitant une sollicitation énergétique conséquente. C'est une manière d'appréhender le manque d'envie et de limiter les indécisions. La musique aidant, les actions sont dirigées vers une augmentation du dynamisme. Le concept d'énergie *down* est associé à la phase de repos, d'inactivité et de lâcher prise. C'est la phase de régénération aussi bien physiologique que psychologique. La musique est lente, telle celle proposée dans le Triballens' lors des phases de concentration et de recentrage.

³⁸⁴ URL : <https://youtu.be/qLMTTU1N48>.

Par exemple, la musique permettant la synchronie avec le rythme cardiaque³⁸⁵ est un rythme fréquemment proposé pendant les cours. L'association de la musique aux actions favorise une synchronisation énergétique entre l'élan auditif et la réaction physiologique. L'apprenant s'entraîne à transformer son énergie en potentiel d'action favorable au développement de son propre potentiel. Les représentations données aux énergies *up* et *down* facilitent la permission de chacun à s'accorder des temps de repos et des temps d'activité plus intense que les cycles d'activité modérée. Le codage devient gestuel et rythmique. Ainsi, la musique rythme les actions du quotidien surtout si elles nécessitent la mise en place de nouvelles habitudes.

C'est un ancrage auditif qui accompagne la progression de l'apprenant dans l'optimisation de son potentiel. Ces enseignements de l'art de se synchroniser au rythme du macrocosme et du microcosme, dans ses apprentissages, cultive l'amour de soi par accueil de ses ressources et de ses lacunes. De la perception à l'action, le pont qui s'y crée est un processus qui nécessite des temps de synchronisation rythmique, et, en ce sens, d'apprendre à accueillir les cycles naturels de l'évolution.

1.2 Quels outils pratiques pour cultiver l'amour de soi ?

Selon Christophe André et François Lellord³⁸⁶, l'amour de soi est une des résultantes de l'estime de soi. L'estime de soi varie selon la fréquence haute, basse et stable ou instable. Selon le rapport au monde de l'individu, son estime de soi évolue avec la représentation donnée par ses expériences de vie. En programmation neurolinguistique, l'estime de soi est le pilier de l'identité. En effet, la valeur que nous nous donnons dépend du statut que nous arpentons au moment où la situation se produit. L'amour inconditionnel n'a pas besoin de statut, car il s'auto-suffit à lui-même. S'aimer c'est pouvoir s'accueillir dans tous les statuts proposés dans le vécu quotidien. Le statut est ici défini par le rôle social joué par l'individu à un moment donné. Par exemple, une femme est mère avec ses enfants puis, collègue avec ses associés au travail et, peut s'attribuer des rôles de petite fille face à sa grand-mère ou encore de femme peu intéressante, si son estime est bafouée.

³⁸⁵ La musique et les mouvements associés sont visibles sur la vidéo <https://youtu.be/iesMneQvIUU>.

³⁸⁶ Christophe André, François Lelord, *L'Estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2008.

La force de l'accueil nécessite de reconnaître et de donner place à ses ressources et ses lacunes de manière adaptée au contexte. Cultiver l'amour de soi c'est reprendre contact avec son être, en lui laissant l'opportunité de grandir, de s'enrichir d'expériences. La relation à soi devient authentique et l'équilibre manifeste des acquis et des lacunes régule la santé physique et mentale. Sous le dictat de l'impermanence, les apprentissages ne viennent pas valider des acquis qui se figent dans le temps, mais favorisent plutôt une adaptabilité aux situations qui fluctue dans les instants. S'aimer au présent c'est pouvoir manifester de la gratitude pour qui l'on est à l'instant T. Aimer notre être du passé ou espérer se transformer dans le futur rendent le présent moins ancré et l'énergie de l'amour de soi s'effrite. L'instant donné à vivre est modelé à celui du rythme des champs énergétiques cultivés par les habitudes de fonctionnement. Les actes et pensées du quotidien rentrent en résonance et favorisent la meilleure santé physique et/ou mentale. Tel un alignement des trois plans (physique, mental et émotionnel), la résonance agit comme catalyseur qui permet aux actes et pensées de vibrer au même rythme que l'amour.

« Souvent évoqué par les grandes traditions spirituelles ancestrales, les guérisseurs et les méditants expérimentés, l'amour, dans son essence, serait uniquement source de joie, de bonheur et de liberté, d'une puissance telle qu'il permettrait de préserver les santés physique et mental. De se guérir soi-même. Et, même, de guérir les autres³⁸⁷. »

Pendant certains cours, en lien avec la recherche de rythme individuel d'exécution, la métaphore de la fréquence radio permet de rendre compte de la dimension vibratoire du champ énergétique. En imaginant vouloir rechercher une station radio précise, un seul chiffrage y ouvre l'accès. Se placer à deux points près ferait entendre l'émission de la radio avec des interférences désagréables à l'écoute. Une fois la fréquence trouvée, la justesse du lieu et du chiffrage produit une écoute efficace. Une fois automatisée, il est possible de découvrir d'autres fréquences et de pouvoir revenir à tout moment à la première station radio désirée. La transversalité donnée à cette métaphore correspond à la recherche de sa bonne fréquence, en la manifestant par résonance. En Triballens', par exemple, l'apprentissage et les automatismes conduisent au *flow* désignant cet alignement des trois plans. En Dans'at, la spontanéité donne lieu à la manifestation de cette part authentique de l'être. Dans les outils proposés par ces deux disciplines, il s'agit d'apprendre à vibrer à la fréquence de l'amour de soi, afin de se révéler. Les trois phases du cheminement (identifier, apprendre et grandir) sont les points d'ancrage favorisant la transformation vers l'amour de soi.

³⁸⁷ Stéphane Alix, *Le pouvoir guérisseur de l'amour : une enquête aux frontières du divin* [Version Édition Kindle], Paris, Éditions de La Martinière, 2015, niveau de lecture 67 sur 1542.

Apprendre à résonner à la fréquence de l'amour est une évidence qui se transmet dans les civilisations peu sujettes au développement du capitalisme. Ces enseignements ne sont pas ceux transmis par le biais de la scolarité ; et pourtant, la relation à soi et la relation aux autres dictent les décisions et systèmes de vie de l'humanité. Dans une société qui cherche à être aimée et reconnue, en se connectant virtuellement aux autres, l'estime et l'amour de soi se retrouvent ornés du paraître limitant l'accès au plein potentiel. La honte, la moquerie, l'humiliation et la quête de pouvoir sur l'autre deviennent les prismes sociaux. Chacun y trouve un prétexte pour cultiver son intérêt et l'intelligence émotionnelle en est réduite, limitant ainsi l'accès à cette fréquence de l'amour.

L'intelligence émotionnelle désigne le couplage entre l'intelligence intrapersonnelle et l'intelligence interpersonnelle déjà explorée *ad-hoc*. C'est la capacité à développer la compétence permettant de s'accueillir et d'accueillir l'autre tel qu'il est. En Triballens', les échanges d'expérience sur les stratégies de réussite et d'échec favorisent une meilleure prise de distance dans la compréhension du fonctionnement d'autrui. Parler de soi c'est aussi se donner cette opportunité à pouvoir réorganiser ses pensées et réaliser un processus réflexif utile à la mise en mouvement de ses stratégies.

Développer de telles habitudes de fonctionnement régule les stratégies cognitives et comportementales, selon l'implication et la compréhension de chacun. En cela, la transversalité des outils, en termes d'applications au quotidien et dans les cours de Dans'at et de Triballens', devient la trame flexible de l'accompagnateur. Lorsque cet objectif est ciblé et compris par les apprenants, la transversalité devient alors un terrain de jeu où les zones d'inconfort et les *challenge* sont rythmés par les efforts et décisions d'action.

1.3 Fondements et applications de la transversalité en vue d'un entretien de la santé physique et mentale

La santé-sous-jacente, de l'objectivité et de la subjectivité de chacun, est multifactorielle. Ses résultats sont visibles dans le temps, aux niveaux de la forme physique et de la relation à soi, mais aussi à l'autre et à son environnement. Agir pour sa santé c'est introduire des habitudes de fonctionnement rentables dans son capital humain à long terme. En Dans'at et en Triballens', l'éducation en faveur de la santé fait partie du processus qui conduit à l'optimisation du

potentiel physique et mental, sans pour autant parler, dans les enseignements, d'enjeux de santé. Les outils, fondements et applications, servent au développement de l'agentivité. Ici, la pratique physique et cognitive, réalisée en cours, se combine aux situations vécues individuellement. La théorie du développement personnel s'introduit dans l'enseignement de ces disciplines, afin de potentialiser la transversalité des éléments du cours. Les deux disciplines sont les terrains de jeu au sein desquels, s'exercer au développement de son potentiel, permet de remodeler les enjeux relationnels du quotidien. La transversalité désigne l'application d'un système allant d'un domaine à un autre domaine.

L'éducation à la santé physique et mentale est explorée au travers des apprentissages sur les stratégies cognitives, autant que sur les stratégies métacognitives et les comportements santé physique des postures. Les consignes et discours de l'accompagnateur ont, dès lors, leur importance quant à la sensibilisation et l'appropriation des exercices par les élèves. Cela relève de l'art de la persuasion, poussant à la décision d'agir pour soi, de façon évidente et accessible. Des attentes de résultats, sur un procédé qui fonctionne par étape, amène, chez l'apprenant, des questionnements sur sa capacité à pouvoir atteindre son but dans la durée.

Il en est, par exemple, lorsque l'on regarde les paquets de cigarette, des messages et photos persuasifs, qui y sont inscrits, sont utilisés afin d'agir sur la restriction de consommation, visant à stimuler la peur et le dégoût de la cigarette chez la personne fumeuse. Les messages ainsi transmis sont appliqués, en utilisant les émotions comme porte d'entrée aux comportements et aux changements d'habitude de l'individu. À ce propos, et selon Fabien Girandola, « un message persuasif utilisant la peur traite, le plus souvent, de protection face à une menace réelle³⁸⁸. » Les risques de maladie sont ainsi mis en avant afin de motiver les personnes à changer de comportement. Cependant, Fabien Girandola relève aussi le fait que, plus la peur augmente, plus le taux d'adhérence aux recommandations diminue. Pour expliciter cette réalité, il fait état de sept modèles et théories appuyant ses propos.

Premièrement, le modèle de réclusion de la pulsion motivante, développé par Janis en 1967, se base sur la relation curvilinéaire en « U » inversé qui a une double issue : soit la personne a peur et cela l'incite à modifier son attitude et ses comportements, soit elle résiste à la peur et aucun changement ne se produit. En Dans'at et en Triballens', les perspectives de modifications des attitudes et des comportements sont induites par le développement du pouvoir

³⁸⁸ Fabien Girandola, « Peur et persuasion : présentations des recherches (1953-1998) et d'une nouvelle lecture » [PDF], in *L'année psychologique*, 2000, vol. 100, n°2. pp. 333-376, https://www.persee.fr/doc/psy_0003-5033_2000_num_100_2_28644, consulté le 12/12/2019, p. 4.

d'agir de la personne concernée. Ici, la peur est l'une des portes d'entrée de l'identification des blocages, mais non le moyen d'accès au changement.

Deuxièmement, le modèle de Leventhal en 1970 puis de Leventhal, Safer et Pagara en 1983, relate l'effet boomerang de la communication usant la peur comme message de persuasion. Ce modèle ne propose pas de stratégies ou de recommandations claires, pour éviter les conséquences indésirables. D'une part, le contrôle du danger est recherché pour résoudre le problème par voie cognitive. D'autre part, le contrôle de la peur est recherché pour résoudre le problème par le biais émotionnel. En Dans'at et en Triballens', il ne s'agit pas d'agir par la médiation de la peur par le truchement de la diffusion des messages, mais plutôt de sensibiliser les personnes aux dangers possibles, sans que cela ne soit un axe dominant dans les enseignements. Dans ce modèle, la valence émotionnelle est la peur engendrant un besoin de modifier son comportement individuel.

Troisièmement, les modèles rationnels ou de l'expectative développé par Rogers en 1975-1983, puis par Sulton en 1982, sont liés au choix d'une stratégie comportementale de l'acteur. La récompense attendue, à la suite d'un effort produit, donne lieu à des choix d'action dirigés vers la satisfaction future de l'action choisie. L'important est de pouvoir développer le sentiment d'efficacité de l'apprenant face aux difficultés rencontrées dans sa progression. Si le rapport coût/bénéfice à modifier son comportement est perçu comme une valeur à satisfaire, la motivation à changer de comportement sera pertinente. Les conséquences du changement sont imaginées avec une valence positive ou négative, motivant l'individu à passer à l'action. La dopamine entre alors en jeu pour décider d'agir ou pas en conséquence face aux bénéfices escomptés.

Quatrièmement, le modèle de l'utilité subjective attendue, développé par Sulton en 1982, donne, lui, lieu à la décision d'agir selon la probabilité subjective que la tâche à faire produise le résultat escompté de la valeur subjective ou de l'utilité de ce résultat. Par exemple, l'activation volontaire du périnée, lors des exercices nécessitant du gainage et de la force pour améliorer la répartition des tensions, est vécu comme pertinent pour certaines personnes et non-nécessaire pour d'autres. Cela conduit à une perception de l'utilité de mobiliser ou non de l'énergie pour contracter le périnée au cours des exercices. Dès lors, son application sera aussi plus ou moins pertinente dans le quotidien.

Cinquièmement, la théorie de la motivation à la protection, développée par Rogers en 1983, désigne l'ajustement entre l'évaluation de la menace et l'évaluation du coping de la

menace. Cela s'effectue au travers de la sévérité perçue dans la menace et de la propre vulnérabilité de l'individu. Le coping dépend de l'efficacité des recommandations proposées dans le message. Le développement de l'auto-efficacité à appliquer les recommandations est tributaire de cet ajustement de l'évaluation. Les freins sont liés aux coûts à payer (en temps, en argent ou en effort), pour suivre les recommandations ainsi que les bénéfices intrinsèques et extrinsèques qui pourraient être perdus. Par exemple, une personne qui a l'habitude de ramasser un objet rapidement avec les jambes tendues et un dos arrondi aura à réorganiser sa posture grâce aux exercices en Dans'at et/ou en Triballens'.

L'accompagnateur interpelle le pratiquant sur les conséquences, à long terme, d'une mauvaise posture répétée et l'utilité de passer par une zone d'inconfort où il y aurait à prendre conscience du remodelage postural à initier. Le coût à payer serait de ralentir sa vitesse d'exécution de réalisation de l'action, ou encore, de passer par une phase de préparation de l'exercice, et de prendre plus de temps pour récupérer les objets au sol. De plus, la répétition du nouveau système doit être régulière. Le bénéfice de la rapidité occasionnée par l'ancienne habitude serait perdue pendant cette période de remodelage postural. Si la personne estime que la menace liée aux problèmes de dos peut limiter fortement ses actions dans le futur, l'évaluation de la menace lui est pertinente. Son évaluation du coping à la menace l'incite à appliquer les recommandations.

Sixièmement, le modèle étendu des processus parallèles, de Witte en 1998, traite du rapport entre efficacité et menace. L'efficacité désigne la pertinence des recommandations et le sentiment d'auto-efficacité pour l'individu à appliquer les recommandations. La menace concerne la sévérité et le degré de vulnérabilité perçus dans l'objet de la menace. Si l'efficacité perçue est supérieure à la menace, les comportements de prévention à la menace induisent le sentiment de contrôle du danger. Si la menace est supérieure à l'efficacité, la personne opte pour des stratégies de résistance à la persuasion, et ce, malgré les recommandations. C'est le contrôle de la peur qui prédomine. Ce modèle permet d'expliquer les comportements face aux types de recommandations. Pour éviter d'avoir peur et de se sentir démunis de ressources, pour faire face au danger, la stratégie de la résistance permet de se protéger affectivement. Lorsque le sentiment d'auto-efficacité est fort, le sujet est prêt à suivre les recommandations malgré le degré de sévérité de la menace.

Septièmement, le modèle de probabilité d'élaboration, développé par Petty et Cacioppo en 1986, et le modèle du traitement heuristique-systématique des messages de Chaiken en 1987, ainsi que le modèle Chaikenliberman et Eagly en 1989, traite de la motivation. Cette

dernière amène à un traitement central ou périphérique de l'action à mener, selon l'intensité de la peur face à la menace. Tout dépend de la pertinence du message impliquant le sujet pour passer à l'action. Soit la personne en fait une évaluation réaliste, lui permettant d'appliquer les changements nécessaires à la manifestation du nouveau comportement, soit elle se méfie du message et opte pour un comportement mal adapté.

Tous ces modèles mettent l'accent sur le triptyque entre perception du message extérieur, évaluation de ses capacités à y répondre et réaction comportementale. Selon l'âge, le sentiment d'auto-efficacité et la décision de changer un modèle sera plus pertinent qu'un autre. Selon le cadrage positif ou négatif du message, le sujet se sent alors impliqué ou pas. Fabien Girandola en tire comme conclusion que la perception du message doit s'établir dans le rapport efficacité/menace avec un plan d'action en amont. L'identification de la représentation de l'objet menaçant, chez les sujets, est à réaliser préalablement. Repérer l'incitation ou les résistances au changement pour ensuite utiliser « des arguments de sévérité et de vulnérabilité les plus propices à induire la persuasion. »

Dans le cadre des applications des comportements santé, en Dans'at et en Triballens', il s'agit de susciter des comportements de prévention, tout en rendant chaque acteur responsable de son changement. Cela dépend du sentiment d'auto-efficacité, permettant d'agir favorablement et durablement, afin de modifier les habitudes de fonctionnement.

Traiter de la santé dans un système préventif primaire peut sembler éloigné des préoccupations de l'apprenant qui, de son côté, n'a pas de maladie ou de difficultés particulières. Les fondements cités font réfléchir sur les techniques de diffusion des messages en santé physique et mentale. Pendant des cours, l'accompagnateur doit prendre en compte la pertinence des messages dans ses consignes et sa pédagogie. Imbriquer la dimension musicale et artistique dans le développement du potentiel apporte une motivation immédiate dans la recreation de ses compétences. Pour ce faire, la modification des comportements et des objectifs conatifs sont régulés par l'apprentissage des codes chorégraphiques insufflés au cours des exercices.

La transversalité se manifeste dans les retours d'expériences des élèves lors d'échanges entre eux et avec l'accompagnateur. Dans cette partie, l'application sera explicitée au sein des témoignages de Lassana et de Yao³⁸⁹, issus du protocole final de mars à mai 2020.

³⁸⁹ Les prénoms ont été changé pour maintenir l'anonymat des protagonistes.

Lassana est une femme active qui ne se laisse guère le temps ni le droit au repos. Chez elle, toute action déclenche une cascade d'idées qu'elle a bien du mal à réaliser seule. Dans la formulation de son objectif mental, elle souhaite mieux organiser ses actions, afin de prioriser et d'être plus efficace dans la réalisation de tâches à mener. À la suite d'entretiens individuels, permettant de mieux spécifier son objectif, Lassana a pris conscience de son pouvoir d'action sur les éléments qui étaient sous son contrôle. En guise d'illustration, son retour écrit à ce propos permet de mieux appréhender son ressenti (cf. annexe n°13).

Gestion de la charge mentale :

« J'étais dans une dynamique d'augmentation de la charge mentale. J'ai désamorcé un cycle vicieux et initié la tendance inverse pendant le protocole. Je pense que c'est vraiment un état d'esprit et que les habitudes liées à la manifestation de cet état d'esprit continueront à se mettre en place au fur et à mesure de ma vie d'entrepreneuse, de conjointe, de membres d'une famille...en bref, sur tous les plans. Concernant spécifiquement les habitudes travaillées pendant le protocole : Journée à thème et planification => Phase 6 du jeu de la création des habitudes³⁹⁰. »

Les différents exercices du protocole servaient de guide renforçant toute focalisation sur ses stratégies de priorisation. Voici quelques autres retours d'expérience sur trois applications en Dans'at et en Triballens'.

En Triballens', les premiers retours d'expériences ont traité de l'utilité, pour chaque groupe de pratiquants, de rester sur l'essentiel quand tout semble important. Le choix de la focalisation portait sur la respiration ou les sensations d'enfoncement des appuis sur le ballon, l'objectif étant de maintenir, le plus longtemps possible, la stratégie de réussite de la focalisation choisie. Quelles que soient les autres consignes proposées, le groupe optait pour rester sur un point de ladite focalisation. À la fin de chaque séance, il était demandé au groupe de faire le lien avec son objectif et d'envisager une possibilité d'application sur une situation du quotidien. Le concernant, pour donner suite à ses applications, Lassana explique comment elle a décidé de minimiser sa surcharge mentale, en pratiquant la focalisation sur l'essentiel. Son retour

³⁹⁰, Lassana (prénom modifié), demadeP-L@hotmail.fr, le 5 juillet 2020, 12 :55, courriel endietheolade@gmail.com.

d'expérience 45 jours après le protocole a permis de constater les actions sur lesquelles elle a pu agir efficacement. En voici un extrait de ses mots :

« Gestion de la charge mentale : je garde deux habitudes que j'ai identifiées pendant le protocole (fractionner mon activité agricole et jardin sur des journées : je ne fais plus de journée où je fais un peu des deux, je suis focus et bien plus efficace sur chacune des activités) ou que j'ai remis en place pendant le protocole (la planification : plus d'excuses pour ne plus faire mon planning en début de semaine : je sais ce que je veux faire et en combien de temps, focus et efficacité). De belles réussites liées à la planification : quelle satisfaction de terminer une journée tôt en ayant fait toutes les tâches prévues ! Ces deux habitudes m'aident aussi à prioriser et gérer les imprévus plus efficacement et le plus important plus sereinement³⁹¹. »

À la suite d'un échange informel, Lassana m'a fait part qu'elle a pu déléguer des missions professionnelles, en accueillant la manière dont autrui traite les dossiers et tâches à mener. Elle a dû prendre un temps de réflexion pour réorganiser ses actions, en regroupant les tâches selon des axes prioritaires. D'autres exercices d'application (redistribution des énergies dans le potentiel d'action, énergies *up* et *down*...) lui ont permis de passer à l'action et de transformer ses habitudes de fonctionnement. Par exemple, l'atelier sur le ballon, menant vers le temps de transition, lui a semblé, selon ses dires, être une révélation dans sa perception de l'exécution des tâches. Auparavant, la conception de ses actions était de se lancer et de réussir quoi qu'il en soit. Après cette prise de conscience sur le temps d'arrêt pour redéfinir l'énergie à mobiliser, selon la phase dans laquelle elle se situe, elle a pu accueillir les temps de stabilité.

Dans le cas de Yao, homme qui se définit comme étant impatient et démarrant le protocole dans un axe physique, le changement de perspective s'est manifesté par sa compréhension du lien entre la pratique physique et ses activités du quotidien. Comme il le mentionne : « je joue le jeu », en appliquant les différents champs théoriques et les exercices physiques associés. En passant par l'amélioration de ses capacités physiques, il s'est rendu compte qu'il a aussi agi sur sa patience. Le regard porté sur les situations sont plus sereines et cela lui permet de relativiser, de prendre plus de recul et de gagner en assurance. Il dit avoir plus de détermination et un meilleur contrôle de lui-même. En se redécouvrant, dans ses stratégies cognitives, il a pu maintenir ses entraînements sur le ballon deux mois après la fin du protocole. Pour la Dans'at, il a rencontré des difficultés à percevoir le même lien, et il dit ne pas avoir pu bénéficier de changements majeurs. Sa focalisation sur son manque de coordination a limité sa motivation à

³⁹¹ Retour écrit par mail du 5 juillet 2020, bilan des 45 jours après la fin du protocole de mars à mai 2020.

pouvoir s'entraîner techniquement. Cependant, lors des retours d'expérience en vidéo, il a su utiliser les comportements santé de la Dans'at dans son activité de nettoyage et de déplacements d'objets. Cf. extrait n° V33, *applications de Yao*.

La coordination en Dans'at est une des capacités physiques qui limite les initiés dans l'exploration de leur potentiel. Se mettre en mouvement en combinant sa rythmique interne à celle de la musique, sont les points de dissonance qui conduisent au questionnement sur sa propre croyance d'efficacité. La persévérance étant mise à rude épreuve, il s'agit d'établir un accompagnement vigilant, pour éviter les décrochages. L'utilisation de sa propre énergie, pour créer du mouvement, demeure une condition de la mise en harmonie cyclique intérieure, en passant par la danse. L'expression de soi se développe, du fait de l'observation des changements constatés au sein des protocoles. Cela encourage à continuer les changements d'habitude et de croyances, pour initier les reconnections entre le corps et l'esprit. De l'envie de changer à l'entraînement, qu'induit les apprentissages dans sa zone d'inconfort, l'accompagnement prend sens dans sa dynamique rythmique. En se basant sur la représentation du rythme et des cycles de l'évolution des systèmes, les apprentissages, guidés par le mouvement dansé, construit la résonance. Le macrocosme et le microcosme entrent en cohérence rythmique modelée par le prisme des représentations. Le Triballens' et la Dans'at permettent d'entrer dans la danse du changement intérieur.

CHAPITRE 8 Quand l'énergie participe aux cycles d'action : corps-énergie-mouvement.

Trouver le bon rythme et y rester dépend de la disponibilité qu'à chacun d'user de son intelligence musicale et kinesthésique. Un imprévu, un changement de rythme peut inhiber la synchronisation et créer un désaccord rythmique. L'harmonie est instaurée par cette congruence entre le macrocosme et le microcosme, entre ce qui est perçu par les sens et ce qui est interprété intérieurement. Pour qu'elle soit réalisée au mieux, chaque action a une dynamique énergétique. Placer trop d'énergie pour soulever un verre n'est pas utile, de même que soulever un meuble lourd, avec un corps peu tonique, n'est pas judicieux. La répartition des forces est développée avec l'expérience, afin que la justesse de l'énergie à dépenser soit automatisée. La part d'action à générer est sous la responsabilité et le contrôle de la personne qui produit le mouvement. L'adaptabilité est une condition de mise en mouvement développant les ressources face aux imprévus, à la nouveauté et laissant place à l'improvisation ou la création.

En Dans'at et en Triballens', la danse est la mise en forme de mouvements rythmés par un cycle développant la coordination et le sens du rythme d'exécution. La conscience du corps est revisitée au travers de la résonance rythmique, incitant à redéfinir ses représentations et ses capacités aussi bien physiques que cognitives. La danse offre ce champ d'action relatif à la coordination, à la gestion de l'énergie d'exécution du mouvement et au sens du rythme. Certaines personnes l'ont spontanément et d'autres passent par plusieurs étapes avant de développer cette aisance gestuelle dans le rythme. Il arrive que la chorégraphie en groupe soit l'objet de crainte pour certaines personnes qui se disent ne pas avoir de mémoire pour retenir, reproduire et synchroniser les mouvements chorégraphiques appris. La stratégie devient, pour elles, celle de suivre la personne visuellement accessible et qui soit considérée comme sachant la chorégraphie pratiquée. Il apparaît un décalage gestuel entre les temps musicaux et la réalisation des mouvements. Le rythme visuel que la personne tente d'appréhender devient un handicap au processus d'appropriation.

Sur cette problématique, Paul Fraisse³⁹² a étudié la différence entre les rythmes auditifs et les rythmes visuels. Une série d'expériences a été menée, d'une part sur des sujets devant taper sur une clé à l'apparition d'une lumière, et d'autre part, plutôt lors de l'écoute d'un son

³⁹² Paul Fraisse, « Rythmes auditifs et rythmes visuels » [PDF], in *L'année psychologique*, 1948 vol. 49, pp. 21-42, https://www.persee.fr/psy_0003-5033_1948_num_49_1_8352, fichier généré le 17/04/2018, consulté le 23/10/2020.

répétitif. L'objectif était que les participants structurent la stimulation visuelle en transcription rythmique. Certaines personnes utilisaient alors une transcription en schémas sonore, spatial ou encore verbal (compter). La stimulation auditive semblait plus facile à appréhender dans la génération du rythme n'induisant que la stimulation visuelle. À l'issue de l'expérience, Paul Fraisse a déduit que le mouvement spontané, lié au rythme (visible chez l'enfant), disparaît selon l'éducation du rapport au corps et du « développement de la vie mentale par une inhibition des réponses motrices³⁹³. » Cette étude apporte un regard intéressant sur la perception du rythme dans les cycles d'action.

En danse, les mouvements sont montrés dans le but de permettre leur reproduction technique. Une personne qui n'encode pas les séquences montrées en transcription sonore rencontre des difficultés à percevoir le rythme d'exécution de la séquence. La stratégie de focalisation sur les mouvements d'autrui, pour tenter de faire pareil, est une stratégie à déconstruire. L'auteur en dit ceci :

« L'attention visuelle liée à des stimulations localisées ne laisse pas la même liberté motrice que l'attention auditive qui n'exige pas une immobilisation de la tête et qui permet par contre un contrôle visuel, si on le désire, de la réaction motrice³⁹⁴. »

Suivre le rythme sonore, et non les pas d'autrui pour apprendre une chorégraphie ou un enchaînement postural, exige d'apprendre à conscientiser le rythme d'un système. Chercher et ressentir le rythme d'une séquence gestuelle est pratiqué aussi bien en Dans'at qu'en Triballens', ce, dans la plupart des exercices proposés. Il semble que la difficulté à mémoriser une séquence d'actions soit liée à la croyance d'efficacité du pratiquant et à l'orientation de son attention sélective. La phase d'identification est un outil qui favorise l'émergence des croyances, ainsi que des stratégies, et mène vers la phase d'apprentissage.

Quoi de mieux que la danse pour transformer la posture du quotidien en art du placement préservant sa santé physique. Quoi de mieux que l'application d'outils cognitifs et métacognitifs au sein de la Dans'at et du Triballens', pour agir sur les représentations et favoriser les habitudes de fonctionnement adaptées à l'environnement de chacun. Dans ce processus, la musique sert de médiatrice des émotions, rendant palpable la transformation des énergies dans l'action. Mettre le corps en mouvement c'est aussi potentialiser les interactions entre les différents systèmes, afin de servir le but d'accomplissement de chacun. La résonance

³⁹³ Paul Fraisse, *op.cit.*, p. 3.

³⁹⁴ *Ibid.* p. 20.

énergétique offre alors au pratiquant la possibilité de recalibrer le lien entre le macrocosme et le microcosme rythmique, pour parvenir à une action adaptée, capitalisant sa santé dans le temps. Cette recalibration se construit et s'entretient en se synchronisant à l'énergie d'action nécessaire pour rendre la situation adéquate. Ainsi se développe une résonance énergétique.

1.1 Comment construire et maintenir la résonance énergétique ?

La résonance énergétique est un concept développé au sein de la 'Dans'at et du Triballens', pour donner sens à l'alignement physique, mental et émotionnel dans les actions. Les outils proposés utilisent le corps comme terrain d'exploration des possibilités de réajustement énergétique. Le mouvement est la partie visible du processus initié par un individu au travers de son intention d'agir d'une certaine manière. L'aspect préventif des postures organise les codes chorégraphiques sous forme d'apprentissages mnémotechniques kinesthésiques. Le mouvement dansé prend l'allure d'une gestuelle artistique remplie de symboliques posturales. Les représentations intentionnelles sont transmises pendant les cours, afin que les élèves en saisissent l'essence et se l'approprient par la suite. La voie de la transformation dans les habitudes de fonctionnement participe à l'accès au maintien de la résonance énergétique. Ainsi, se développent des apprentissages au sein desquels l'accompagnateur tente de proposer des outils de mise en construction et en mouvement de la conscience de soi par l'approche des sensations intérieures. Les émotions, les croyances, les énergies et les intentions sont alors contextualisés dans la création artistique de son être.

Le cerveau stocke et restitue les éléments dans les situations diverses. Grâce à cela, l'être humain n'a pas besoin de réapprendre à exécuter une tâche une fois que celle-ci est apprise puis intégrée. Les mouvements associés à la tâche sont automatisés et cela économise l'énergie du cerveau et du corps. Une nouvelle tâche à apprendre donne lieu à une grosse dépense énergétique, tant celle-ci nécessite une attention supérieure à toute tâche déjà automatisée. Les automatismes s'inscrivent dans nos habitudes et certaines ont besoin de mise à jour, afin de s'adapter au mieux aux exigences du contexte. La danse a cette faculté de pouvoir remodeler les habitudes corporelles en façonnant une logique d'action propre à l'activité dansée.

La posture d'un danseur de salsa sera différente de celle d'un danseur afro ou encore, de celle d'un danseur classique. Les attitudes corporelles sont appréhendées différemment et

mettent en exergue l'état d'esprit à adopter selon l'intention gestuelle exprimée. Le corps vibre à la fréquence des intentions. Selon Marie-Christiane Beaudoux :

« Accomplir un chemin d'évolution passe par la nécessité d'un renversement complet d'attitude, difficile à mettre en place au début, car contraire à nos habitudes culturelles, mais qui se révèle à l'usage profondément libérateur. [...]. Il implique de voir les mécanismes de fuite, sans lutter contre, ou s'en désoler, mais en les accueillant tels qu'ils sont³⁹⁵. »

Parler d'accompagnement c'est concevoir que ce chemin d'accomplissement de soi prenne des allures de sentier parsemé d'obstacles, de doutes et de réajustements fréquents. L'apprenant, plongé dans ses schémas inconscients, a besoin d'être guidé par autrui, pour oser franchir de nouveaux obstacles. Les mécanismes de fuite (ou d'évitement) sont accueillis et soumis à une transformation passant par une identification consciente, puis par une mise en mouvement du système. Chaque exercice proposé est un lieu d'exploration de ses capacités à se recréer. La phase d'identification est primordiale dans le développement de la conscience de son vécu corporel.

À ce propos, Terezinha Petrucia Da Nobrega, Mary Schirrer, Alexandre Legendre et al.³⁹⁶ ont analysé les degrés d'éveil de la conscience dans les arts martiaux chinois et l'apnée. Ces deux pratiques utilisent la voie kinesthésique du corps pour engendrer la performance physique. Les mouvements inconscients du schéma corporel sont ceux qui sont automatisés et dont les mouvements sont guidés par les émotions propres à chacun. Les mouvements involontaires, mais habituels, sont définis comme étant des mouvements automatisés non soumis à la conscience du sujet. Les gestes incorporés sont des codes gestuels ayant sens, et sont devenus automatiques.

Les gestes conscientisés représentent l'espace de transformation des mouvements sur lesquels l'individu peut avoir le contrôle. Les auteurs se basent sur la vision d'Anna Halprin, explicitant l'écologisation du corps dans l'élaboration du sens kinesthésique du corps et de son schéma corporel. Dans ce processus, le ressenti des sensations du corps participe au développement personnel ainsi qu'à l'expression artistique. Prendre conscience du corps vécu

³⁹⁵ Marie-Christiane Baudoux, *Au diapason du corps : Un chemin de transformation en thérapie*. [Version Éditions Kindle], Aubagne, www.editions-quintessence.eu, Éditions Quintessence, coll. Éveil & Conscience, 2016, n.p., niveau de lecture 401 sur 2256.

³⁹⁶ Terezinha Petrucia Da Nobrega, Marie Schirrer, Alexandre Legendre (et al.), « Sentir le vivant de son corps : Trois degrés d'éveil de la conscience » [PDF], in *De Boeck Supérieur, STAPS*, 2017/3 n° 117-118 ; pp. 39-57, <https://www.cairn.info/revue-staps-2017-3-page-39.htm>, consulté le 07/10/2020.

c'est initier un apprentissage éveillé de la sensibilité kinesthésique, et déployée dans les entraînements. Les pratiques de conscience du corps induisent la recherche d'une harmonie entre le dedans et le dehors. Cet espace extérieur qu'est l'environnement correspond à un support riche en informations pour transformer l'énergie du dedans. Les auteurs en disent ceci :

« Ainsi l'image du corps, le schéma corporel, le contact avec la nature sont bien pris en compte pour restaurer la santé par une nouvelle harmonie qui permet d'éloigner le corps de pulsions de mort pour l'orienter vers la vie³⁹⁷. »

L'écologisation du corps se développe avec la pratique menée dans un axe de développement personnel, et, de ce qu'Anna Halprin désigne par *l'autosanté*. La recherche de l'éveil corporel a lieu en utilisant des stratégies de focalisation propres à chacun. Dans l'exemple de l'apnée, pour gagner en performance de durée, les stratégies de focalisation sont diverses. Certains se focalisent sur le souffle alors que d'autres portent leur attention sur la génération d'émotions positives ou encore, d'images mentales, de non pensée ou de lâcher-prise. Cette étude met en exergue l'utilisation des états de conscience modifiée dans la découverte d'une identité inédite de soi, visant l'inconscience et rendant sa pratique consciente, pour automatiser de nouvelles stratégies performantes.

Dans la lignée de la Dans'at et du Triballens', la découverte de son propre potentiel par le pratiquant se structure par le prisme des représentations de ses capacités biologiques. « Les ressources sont des potentialités en puissance non actualisées et actuelles³⁹⁸ » qui se développent avec les enseignements reçus. Le rythme d'appropriation et d'intégration individuelle corrobore avec les outils proposés au travers des codes musicaux et des codes chorégraphiques des deux disciplines de cette thèse. L'éducation à la santé prend le chemin de la sensibilité kinesthésique, pour produire le changement de conscience et l'actualisation des représentations des capacités physiques et cognitives d'un individu. En Triballens', par exemple, chacun des pratiquants développe ses propres repères kinesthésiques, afin d'automatiser des schémas posturaux adaptés à sa morphologie. Le point de départ peut être le *body scan*, permettant de partir d'une base commune et simple de placement vers la recherche des sensations efficaces pour l'exécution technique. Le travail sur le ballon conduit à l'appropriation des mécanismes de conscience du corps dans l'espace et par rapport à l'espace.

³⁹⁷ Terezinha Petrucia Da Nobrega, Marie Shirrer, Alexandre Legendre (et al.), *op. cit.* p. 8.

³⁹⁸ *Ibid.*, p. 18.

L'énergie dans l'action est variable selon l'intensité musculaire, cognitive et émotionnelle, à mobiliser. En Dans'at, chaque partie du corps est un emplacement instrumental. Ainsi, lorsque la tête bouge sur le rythme exécuté par un instrument, le buste marque le tempo, tandis que les membre se calent à la mélodie. L'illustration vidéo (annexe vidéo n°V34, *séquences Dans'at*, 8'34 à 9'50) montre la logique de décomposition du corps qui s'instrumentalise. Ici, la pratiquante tente de faire correspondre ses gestes aux passages instrumentaux entendus. Pour une musique connue ou inconnue, l'oreille musicale affûtée part à la recherche des rythmiques instrumentales, afin d'acquérir la résonance rythmique recherchée. La coordination rythmique exigée suppose une mise en cohésion de l'état d'esprit à la mobilisation énergétique nécessaire pour produire des mouvements dynamiques. Les instants d'improvisation sont ponctués par des libérations de tension cognitive relatives au jugement envers soi, à la peur du jugement de l'autre et au développement de sa propre confiance dans l'action. Chaque élément (la non-pensée, la coordination intersegmentaire et la synchronisation musicale) agit en système interconnecté. La résonance énergétique est développée dans l'alignement entre l'action et l'affirmation de l'action quels que soient les enjeux environnementaux (liés à autrui ou à la musique).

L'identification de ses propres habitudes de fonctionnement ne suffit pas pour construire de nouveaux schémas de pensée et d'action dans le temps. L'apprentissage sur une courte période ne suffit pas non plus pour maintenir les nouveaux mécanismes dans le temps. La pratique consciente se transforme en automatismes de fonctionnement selon les cycles d'intégration respectifs. Les mouvements sont les accessoires et supports de la résonance énergétique manifestée. Comme le témoigne Marie-Christiane Beaudoux, « tout fonctionne selon la loi des cycles du plus petit élément jusqu'aux planètes, et que notre vie se déroule en résonance avec les cycles de la nature³⁹⁹. » Les dysfonctionnements, tels que les fausses notes, rappellent à quel point les vibrations énergétiques agissent au sein d'un système avec un cycle définit. Il en est de même pour les mouvements dansés qui ne seraient qu'une manière de constater les "faux temps" du corps ne parvenant pas à suivre le rythme musical. La dissonance est ressentie, perçue et marquée par des gestes qui semblent ne pas avoir leur place dans la décomposition du mouvement produit. Il reste alors à accueillir cette phase comme un espace d'apprentissage à la création de la résonance énergétique.

³⁹⁹ Marie-Christiane Beaudoux, *Au diapason du corps : Un chemin de transformation en thérapie*. [Version Éditions Kindle], Aubagne, www.editions-quintessence.eu, Éditions Quintessence, coll. Éveil & Conscience, 2016, n.p., niveau de lecture 828 sur 2256.

Dans la conception gestuelle en Dans'at et en Triballens', l'énergie se transforme par résonance aux modes de pensées appliquées aux mouvements. Sur le ballon, l'alignement entre pensée et action se répercute sur la qualité d'aisance du pratiquant. En Dans'at, le travail sur le volume gestuel apporte une résonance énergétique dans l'alignement à l'état d'esprit véhiculé dans les intentions. Lorsque la résonance énergétique se manifeste, tout semble fluide, simple et rempli de présence.

La matrice énergétique traite de la puissance des intentions et de la modification des comportements en cas d'observation des actions. Elle s'intéresse à la mobilisation d'une intention émotionnelle agissant sur l'énergie. Entrer en fréquence c'est entrer dans la danse avec une synchronisation énergétique favorable aux changements. Les blocages sont issus d'un manque à l'intérieur de soi-même face au trop perçu de l'extérieur. S'aligner de nouveau c'est faire entrer dans la danse les blocages, en les regardant sous le prisme de nouveaux apprentissages et non de problèmes ou de fatalité. Une énergie mal distribuée devient toxique pour le corps. C'est ce que corroborent les propos suivants de Richard Bartlett :

« Si vous placez trop d'énergie mentale et émotionnelle dans vos inquiétudes, vous allez, physiquement, cueillir le fruit de vos craintes et de vos croyances négatives⁴⁰⁰. »

Il s'agit bien de cela : pouvoir transformer les craintes perçues au sein des blocages (physique, mental ou émotionnel) en zone de récréation de soi de manière motivante. À toute prise de tête (par exemple s'énerver à cause de la difficulté rencontrer pour reproduire un mouvement), le corps réagit par hypertonicité (se crispier) ou hypotonicité (peu d'énergie à l'effort). Cela enrayer la fluidité recherchée, dès lors que les énergies mentale et émotionnelle créées altèrent la qualité des mouvements. Les zones d'inconfort rencontrées font partie du processus guidant vers l'optimisation de son potentiel. La transformation opère dans les phases de transition entre les anciennes représentations et les nouvelles. L'accueil de la transition favorise l'accès à la résonance énergétique. C'est la jonction entre la responsabilisation de l'action que l'on contrôle et l'abandon confiant de ce que propose l'environnement (personnes et contexte).

Le maintien de la résonance énergétique est réalisé par ancrage de nouvelles habitudes posturales et cognitives à adapter aux situations selon leur sollicitation énergétique à mobiliser.

⁴⁰⁰ Richard Bartlett, *Matrice énergétique. Guide pratique des énergies subtiles*, La science de l'art de la transformation [Version Éditions Kindle], www.maroeditions.com, Avenues of the Americas, Éditions Science et connaissance de Macro, 2007, n.p.

En Dans'at et en Triballens', la notion de *flow*, développé par Mihaly Csikszentmihalyi⁴⁰¹, correspond bien à cette éducation d'alignement des plans physique, mental et émotionnel. Le *flow* est le contact sensoriel, cognitif et kinesthésique de toute expérience remplie de soi. C'est-à-dire que les actions et les réactions liées aux situations sont fluides et dépourvues de difficultés. La confiance est présente et les stratégies métacognitives (pour anticiper et autoréguler les actions) et de *coping* (faire face au stress, en agissant sur soi ou sur la situation problème), associées aux enseignements des techniques, sont ancrées par des habitudes automatisées. Dans cette phase s'y retrouve le renforcement du sentiment d'efficacité avec le pouvoir d'agir sur ce qui est sous le contrôle de l'individu. Ainsi, par l'entraînement, l'expérience et la pratique dans sa zone d'inconfort, les nouveaux apprentissages se cumulent et instaurent en l'individu en question une résonance énergétique s'adaptant au gré des circonstances.

La perception de la phase d'apprentissage, associant les mouvements aux rythmes, reste déterminante au niveau de la capacité à s'approprier le contenu pédagogique comme une logique transversale. Les exercices physiques sont entremêlés de base théorique et de temps de création. Trois niveaux de difficultés sont répertoriés en Dans'at et en Triballens'. En Triballens', les exercices proposés pendant les cours répondent à ces trois niveaux de difficultés. Le premier niveau est basé sur des mouvements faciles à exécuter pour l'apprenant. Chez les adultes, cela donne la sensation de maîtrise d'un élément, dirigé par une motivation à agir et à continuer. Le second niveau correspond à un seuil de difficulté supérieure, qui reste accessible, et dont les conditions d'entraînement restent nécessaires. Le troisième niveau met en zone d'inconfort l'apprenant, l'incitant à créer des solutions pour évoluer. Cette dernière partie est délicate, tant elle agit sur le sentiment d'efficacité. Aussi une croyance d'efficacité basse peut-elle ici remettre en cause la progression de l'élève. En Dans'at, le corps suit le rythme musical tout en évoluant sur l'écoute du corps et la spontanéité du pratiquant.

Les trois niveaux de difficultés sont envisagés pour varier les conditions de mobilisation de l'énergie dans les apprentissages. Cette variabilité est accompagnée des concepts énergie *up* et énergie *down* déjà explicités. La transversalité associée se retrouve dans la création de la dynamique énergétique favorable à l'action souhaitée par le pratiquant, tout en utilisant ses propres corporéités. En guise d'illustration, une personne qui doit faire une tâche conséquente en effort pour elle (par exemple, nettoyer les meubles de sa maison), alors que son énergie est

⁴⁰¹ Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow. The psychology of optimal experience*. "Important...illuminates the way to happiness.", New York, Éditions Harperperennial modern classics, coll. New York Times Book Review, 2008.

basse, utilisera la musique pour créer la dynamique. Il en est de même pour l'automatisation des postures de santé. Il s'agit d'émettre une transformation posturale dans le jeu du Je qui s'authentifie par l'action. Dans ce domaine, les outils développés au sein du Triballens' et de la Dans'at favorisent l'intégration des postures et comportements santé dans le jeu, la musique et les chorégraphies.

1.2 Quels outils pratiques pour développer les postures santé au quotidien ?

Le contenu technique de la Dans'at et du Triballens' est basé sur une approche préventive du corps. L'engagement de chaque élève dépend de sa relation au corps et de ses buts. Au quotidien, la société moderne produit des outils technologiques réduisant la mobilité et la motricité fine. De plus en plus de besoins sont satisfaits par le biais d'Internet. Une fois les commandes réalisées, des livreurs proposent un large choix de produits alimentaires et matériels arrivant à domicile. La limite de ce système se retrouve dans le manque de mobilité de personnes qui s'y adonnent, rendant leur corps plus sujette aux raideurs musculaires et aux pathologies diverses. L'activité physique avec un éducateur se crée pour que les personnes, physiologiquement affaiblies (hypertension, obésité, diabète, etc.) et les adeptes du sport, se retrouvent dans des conditions où l'encadrement favorise un entraînement régulier. La répétition des schémas posturaux d'une activité physique ou d'une inactivité induit une manière d'agir spécifique. Les danseurs et athlètes, par exemple, se reconnaissent entre eux par leurs démarche et posture.

En Dans'at et en Triballens', les pratiques donnent une allure d'ouverture au niveau des épaules, de muscles striés visibles en Triballens' et de réflexes de tenue de corps face aux déséquilibres. Les postures santé sont intégrées dans la gestuelle, entremêlées de consignes rappelant les fondements d'une organisation physique ancrée. Au bout de plusieurs années d'observation et d'analyse, il en ressort des outils favorisant la mise en mouvement des habitudes dans l'application posturale quotidienne. Il s'agit des entraînements, des vidéos d'application à la maison, des défis thématiques et des chorégraphies spécifiques.

Les lieux d'entraînements sont des instants de création et d'exploration du potentiel individuel. En y venant, chaque élève sait que des passages difficiles seront présents. Dans un espace-temps d'environ une heure de cours, les différents exercices proposés permettent

d'impulser les habitudes de fonctionnement liées aux comportements santé. Lorsque les exercices sont basés sur l'imitation, les aspects chorégraphiques attendus concernent la reproduction technique tout en y associant la part individuelle de l'interprétation gestuelle. L'apprentissage par imitation apporte un cadre répétitif mettant en exergue l'intelligence kinesthésique développée au sein des intelligences multiples. Nicole Harbonnier-Topin et Jean-Marie Barbier⁴⁰² ont étudié cinq classes de danse contemporaine, au travers du mode pédagogique de la démonstration et de l'imitation. C'est le mode pédagogique couramment utilisé en danse, et son analyse porte, dans leur étude, sur la qualité de résonance constructive de ce type d'apprentissage.

Dans ce mode de transmission, il s'agit de faire comprendre aux apprenants le contenu subjectif, en passant par la démonstration et les consignes ciblées. Il en découle que certains élèves ont cette capacité d'absorption kinesthésique du mouvement sans parler. Cette capacité est aussi traitée par Merce Cunningham comme étant un atout dans la reproduction technique. Traduire en acte une intention et une sensation demeure complexe, car les processus d'apprentissage sont internes et différents entre les individus. L'automatisation de l'activité d'apprentissage par imitation est un travail de sensations corporelles. L'étude portée sur cinq classes avec cinq profils de transmission de la part des enseignants, par le biais de l'imitation différente, montre que les élèves parviennent mieux à appliquer les consignes, dès lors que le guidage verbal et la démonstration participent à la dimension procédurale du mouvement. La recherche des informations dans le corps, en agissant de manière autonome, est aussi un atout dans la reproduction de mouvements à imiter. Les verbes d'action, utilisés dans les consignes, apportent une intention globale au mouvement qui reste plus pertinente que l'explication détaillée de la posture. De nouveau, l'intention agit comme un propulseur énergétique qui organise la motricité vers un but. L'écho-résonance apparaît dans l'activité d'appropriation correspondant au « faire avec, faire après et regarder sans faire ».

Il semble que la méthode utilisée par l'apprenant soit sous-jacente à son profil d'apprentissage dominant. En Dans'at, les chorégraphies apprises par les élèves sont d'abord démontrées par l'accompagnateur. L'activité d'appropriation de la dimension procédurale du mouvement est aussi réalisée par un guidage verbal et une recherche kinesthésique des placements. La communication verbale est basée sur des onomatopées, dont chaque sonorité

⁴⁰² Nicole Harbonnier-Topin, Jean-Marie Barbier, « L'apprentissage par imitation en danse : une « résonance » constructive ? » [PDF], in *Matières à réflexion*, Cairn Info, Éditions De Boeck Supérieur, STAPS, 2014/1, n° 103, pp. 53-68, <https://www.cairn.info/revue-staps-2014-1-page-53.htm>, consulté le 11/10/2020.

correspond à une intensité gestuelle. L'intention de l'apprenant, dirigée vers l'utilisation de son espace, induit une tonicité motrice spécifique. Les déplacements segmentaires sont associés à un espace d'évolution plus large que son propre corps. Par exemple, mettre les coudes en position latérale horizontale revient à vouloir imaginer toucher les milieux des murs. La direction donnée aux gestes produit ainsi une ouverture vers l'extérieur.

En Triballens', les consignes sont marquées par des métaphores relatives aux sensations de répartition du poids du corps : les appuis s'enfoncent dans le ballon, comme pour un forage dans le sol, alors que le milieu du dos est suspendu au ciel. La colonne d'énergie représente la zone essentielle d'ancrage dans le corps. En position debout, celle-ci démarre au centre du bassin, au niveau du périnée, passe devant la colonne vertébrale et finit au milieu du crâne, lorsque le menton est légèrement rentré. Cela correspond au principe d'auto-grandissement, que l'on retrouve dans les méthodes Pilates ou encore Yoga, en y ajoutant une idée de contenance énergétique qui fluctue en intensité selon les mouvements. Les consignes imagées sont plus pertinentes que des explications qui se résument à l'aspect technique. Les onomatopées induisent davantage d'attitudes gestuelles que des discours sur les intensités à mobiliser.

La démonstration vécue reste plus pertinente que l'observation passive. En reprenant les analyses d'Anne Cazemajou, sur les consignes comme embrayeurs d'action et de perception, il est à constater que l'expérience subjective est similaire. Selon Anne Cazemajou « l'évocation consiste en une posture cognitive bien spécifique, qui repose sur la description et non sur la narration ou l'explication⁴⁰³. » Le guidage sur les sensations kinesthésiques et l'idée de simultanéité dans le déroulement verbal des consignes. Laisser l'élève agir, pendant que l'explication sur les sensations lui est donnée, semble être plus adapté que l'observation passive. Bien que le besoin de consignes et d'explications soient présents, les études ont montré que les élèves pouvaient ne pas tout comprendre et être plus tentés de sentir et de faire. Le mouvement a une base standard et son interprétation est unique, à tel point que chaque élève semble réinventer la technique, en l'adaptant à sa morphologie et son tonus. Les consignes de sécurité et les consignes d'exécution restent des supports verbaux transversaux à toute activité physique de loisir.

⁴⁰³ Anne Cazemajou, « Les consignes comme embrayeurs d'action et de perception en cours de Yoga/ Danse contemporaine » [PDF], in *STAPS*, 2013/4 n° 102, Éditions De Boeck Supérieur, <https://www.cairn.info/revue-staps-2013-4-page-61.htm>, pp. 61-74, consulté le 17/09/2019.

Dans le but de limiter la perte d'informations, des jeux d'action sur les consignes sont proposées par l'accompagnateur. L'application recherchée est de passer des sens passifs à un apprentissage sensoriel actif. L'écoute active, le regard actif, le toucher actif donnant lieu à la prise de conscience de l'activation du processus par décision et responsabilisation. Le ballon offre cet accès plus tangible que sur les supports fixes. Par exemple, la personne peut poser ses mains sur le ballon tout en se déplaçant dans tous les sens possibles. L'objectif est de garder le ballon au même endroit.

Autre exemple, le jeu de « Jacques a dit » est adapté au ballon et les élèves doivent se déplacer selon la consigne émise, dès lors que « Jacques a dit » est formulé. Tous ces jeux éduquent la personne à améliorer la conscience de soi en phase d'apprentissage. Le cerveau stocke et renvoie des informations automatiquement au corps. C'est une condition d'économie du processus, afin d'éviter de réapprendre chaque jour une habileté. Pour les conditions d'apprentissage, le cerveau a besoin de mobiliser l'attention sélective, tout en se focalisant sur ce qui permet de réaliser au mieux la tâche. Dans une phase d'apprentissage, il est plus judicieux de développer son attention sélective pour apprendre au mieux. Afin d'optimiser les applications dans les activités physiques du quotidien, il est ensuite proposé aux apprenants de réaliser les actions de focalisation chez eux.

Instaurer de nouvelles habitudes favorables à sa santé physique et mentale, c'est réussir à se les approprier selon son mode de vie. Le transfert des connaissances à la maison est un outil pratique qui peut se valider par les retours vidéo des pratiquants (cf. vidéo V22 de la transversalité lors du protocole final⁴⁰⁴). Pour donner suite à l'apprentissage du placement du corps lors d'un cours, il est demandé de se filmer en action dans une situation nécessitant de se placer d'une certaine façon pour optimiser sa santé physique. Les enjeux de cet outil restent déterminés par le niveau d'implication et d'accueil du changement chez les participants. Dans l'étude de la pédagogie scolaire, Jacques Mikulovic, Gilles Vanlerberghe et Gilles Bui-Xuan⁴⁰⁵ ont mis en exergue les bénéfices d'un changement de perspective, en optant pour une pédagogie conative. Selon eux, l'échec scolaire est un fléau social que la pédagogie conative peut limiter.

⁴⁰⁴ Après des phases d'entraînement, les pratiquants sont invités à superposer les placements vus en cours à leur quotidien, ou, cf. <https://youtu.be/xn-1c-mSCyw>;

⁴⁰⁵ Jacques Mikulovic, Gilles Vanlerberghe, Gilles Bui-Xuan, « De la pédagogie conative à la pédagogie métaconative » [PDF], in *Spirales, Revue de recherche en éducation*, n° 45, 2010, *Pédagogie alternative, Quelles définitions, quels enjeux, quelles réalités ?* pp. 137-150, https://www.persee.fr/doc/spira_0994-3722_2010_num_45_1_1163, fichier généré le 31/03/2018, consulté le 20/10/2020.

Il s'agit d'influer sur les fonctions motrices et mentales en permettant à l'élève d'agir et de penser ses actions.

De cette pédagogie, découle un développement de la « conscience qu'a un élève de ce qui le pousse à agir⁴⁰⁶ », dénommé pédagogie métaconative. Autrement dit, ce qui donne sens, à un moment donné du parcours, donne lieu au rapport à l'activité et à la motivation à agir. La classification actuelle des activités physiques et sportives, dans le cadre scolaire, ne permet pas de faire ressortir les bénéfices recherchés pour l'élève. Les auteurs l'expliquent par la prédominance d'une démarche institutionnelle hiérarchique et dominante. C'est un cadre d'éducation à la victoire (dominant/dominé) au sein duquel les programmes sont préétablis et servent de mesure de référence dans l'évolution de l'élève. Les notes reflètent le niveau de l'élève sans prendre en compte les compétences intégrées au sein du cursus scolaire.

À ce propos, ils se questionnent à savoir : « Comment [...] mobiliser des connaissances qu'on n'a pas acquises, ou élaborer des stratégies quand on ne maîtrise pas les concepts qui les animent ? » Le problème nicherait, selon eux, dans le postulat que l'éducation nationale actuelle ne fait pas de différence entre le développement, l'apprentissage et l'éducation. La solution résiderait dans la prise de conscience du fait que la structure se développe ; le savoir-faire, la technique ou la connaissance s'apprennent et ; la fonction s'éduque. La compétence englobe les trois axes et dépend des qualités de ressources accumulées par le sujet. Ce qui a du sens donne aussi motivation à agir. En basant sa pédagogie sur une progression en quatre étapes, selon l'étape de l'apprenant et non l'étape du programme, cela favorise une meilleure adaptabilité.

L'étape émotionnelle concerne le blocage émotionnel de l'élève, le limitant à l'intégration de nouveaux apprentissages. Il s'agit de proposer des exercices permettant de franchir le cap de la peur, car c'est le point de focalisation de l'élève. Ce qui fait sens pour l'apprenant c'est de trouver une solution immédiate pour ne pas se blesser ou même assurer sa survie. En Triballens', cette étape est de deux ordres. Soit l'apprenant l'exprime et le manifeste ouvertement, soit il émet des stratégies d'évitement pour s'éloigner de sa peur. L'exercice sur les chutes (annexe vidéo n° V48, *chut, on chute, chutons*) met en exergue la gestion de la peur face à de nouvelles difficultés techniques. Les apprenants ont le choix de persévérer ou de remettre à plus tard l'affrontement émotionnel. Il s'agit de sentir prêt à oser et d'accepter les instabilités occasionnées par l'apprentissage de la nouvelle tâche.

⁴⁰⁶ Jacques Mikulovic, Gilles Vanlerberghe, Gilles Bui-Xuan, *op. cit.* p. 3.

Les stratégies de *coping*, utilisées par l'apprenant, influencent l'exécution de la tâche. C'est ainsi que la forte charge émotionnelle peut déstabiliser et faire cesser l'activité. Il arrive aussi que la personne fasse tout pour ne pas faire face à la situation vécue comme difficile. Une fois la zone d'inconfort identifiée, phase empêchant d'aller plus loin, il s'en suit d'une phase de sensibilisation, par l'accompagnateur, afin de guider l'élève vers l'ouverture du champ des possibles. Lorsque la peur, la frustration ou toute émotion est exprimée ou manifestée par le pratiquant, ce dernier fait le choix d'agir en conséquence ou de mettre de côté la difficulté.

En Dans'at les portes d'entrée sont souvent la peur du ridicule et la peur de se tromper. L'accompagnateur procède de la même manière en sensibilisant par les apports théoriques et préventifs afin de s'aligner au rythme d'intégration de l'apprenant. Tout se réalise dans le jeu pour mobiliser les ressources en se faisant plaisir. Certains exercices sont pensés afin que l'élève ne puisse plus parvenir à réfléchir ou encore à réaliser les gestes dans un espace imaginaire au sein duquel sa focalisation sera orientée sur la trajectoire des gestes dans l'espace. De ces expériences de déplacement de la focalisation et/ou d'entraînement à être dans la zone d'inconfort naissent des possibilités d'application personnelle. Les personnes se sentent plus aptes à agir dans le même processus cognitif pour une situation de peur. Dans cette démarche, la peur est associée à un processus demandant de mettre en mouvement l'énergie de la confiance et du développement de ses capacités. Lors de l'exécution de la quadrupédie sur le ballon, l'apprenant qui se situe dans l'étape fonctionnelle rencontrera des difficultés à rester immobile par peur de chuter. Par pratique guidée et répétitive des chutes dans un espace plus sécurisé, l'élève se sent être capable de mobiliser des ressources, limitant ou supprimant alors sa peur. Se rendre compte que l'on est capable d'agir sur une dimension de soi, qui semblait, au départ dans ses représentations, être éloignée de soi, devient une ressource forte. Aussi bien en Dans'at qu'en Triballens', l'étape émotionnelle est prise en compte dans le parcours de l'apprenant. L'accompagnateur reste à l'écoute de l'élève en lui proposant des outils pour agir sur la peur. C'est la première étape du changement de perspective.

La danse thérapie ou encore l'art thérapie montrent déjà la voie d'accès au changement physique et mental, en passant par l'art. Benoît Lesage fait part des effets de la danse dans le processus thérapeutique :

« L'art, la danse, le travail corporel sont de formidables mobilisateurs psychiques mais cela ne suffit pas à déclarer thérapeutique toute séance de danse ou de travail psychocorporel⁴⁰⁷. »

La danse, par son implication inhabituelle du corps dans un mouvement rythmique, place le danseur dans de nouveaux apprentissages de l'usage du corps. Si la danse est aussi un mobilisateur psychique, c'est qu'il induit chez l'apprenant de nouvelles structurations neurologiques. En Dans'at et en Triballens', les mouvements dansés invitent le pratiquant à se recréer en permanence. L'orientation pédagogique basée sur la construction d'exercices initiant au changement d'habitude favorise la mise en mouvement aussi bien physique, mentale qu'émotionnelle. Par exemple, en Triballens', le passage d'un mouvement à un autre nécessite des mobilisations énergétiques différentes. Une régulation physique trop tonique peut conduire à une chute tout comme un manque de régulation. En Dans'at, l'exercice des trois niveaux de progression (de plus en plus ample, rapide et spontané) donne lieu à une recherche de l'implication énergétique adaptée au niveau. Danser pour cheminer intérieurement rend palpable la perception de la distribution énergétique. Pour reprendre les termes de Benoît Lesage :

« En se développant dans l'espace, le geste déploie la spatialité et l'assume. En se déroulant, il crée le temps. Par ses modulations énergétiques, il conditionne l'intensité de la présence. Pour répondre à cette problématique, il faut une pratique qui ne se limite pas au niveau instrumental, mais permette le déploiement imaginaire. La danse se situe précisément à cette articulation entre sensorimotricité, imaginaire et relation⁴⁰⁸. »

Le but de la Dans'at et du Triballens' est de créer un espace de jeu dans la construction de son potentiel physique, mental et émotionnel. Cet espace de jeu se retrouve ainsi dans tous les exercices proposés et déjà cités (*carré Dans'at*, *Mouve'zik*, les étapes en Triballens', etc.). Aucun programme n'est fixé si ce n'est que l'utilisation d'outils chorégraphiques reprenant des concepts clés en faveur de l'amélioration de son capital santé et du relationnel.

Autre exemple sur la vidéo n° V49, *jeu Triballens' en ajustements posturaux*, le quatuor effectue un enchaînement en canon en se tenant la main. L'objectif est de reproduire le placement de la personne de gauche (sans poser les pieds au sol) en veillant à se mettre en sécurité dans sa posture tout en sécurisant l'autre. Le jeu des ajustements se transforme en prise

⁴⁰⁷ Benoît Lesage, *La danse dans le processus thérapeutique, Fondements, outils et clinique en danse-thérapie* [Version Édition Kindle], Toulouse, Éditions Erès, 2015, n.p., niveau de lecture 147 sur 6998.

⁴⁰⁸ Benoît Lesage, *op.cit.*, niveau de lecture 572 sur 6998.

de risque contrôlé avec un entraînement à la mobilisation de l'attention sélective de chaque personne. Les sollicitations physique, mentale et émotionnelle vont de pair avec la performance collective à réaliser. Aucun participant du cercle ne peut rester inactif. Mettre en scène les comportements santé par le jeu, la création et les chorégraphies sont des atouts dans l'ancrage de nouvelles habitudes.

En Dans'at, la vidéo n° V50 *Dans'at choré cuisses* illustre un enchaînement chorégraphié pour le renforcement des cuisses. Chaque mouvement est répété séparément en amont puis rassemblé sous forme dansée afin d'inciter chaque pratiquant à persévérer dans ses efforts. Les consignes sur les postures à adopter sont explicitées et vérifiées. La progression physique prend en compte la posture ainsi que la direction de l'énergie dans les postures. Les différentes vidéos et progressions concrètes seront détaillées dans la troisième partie, dédiée à l'analyse des protocoles.

Autre exemple en Triballens', l'exercice des sauts sur le ballon exige du pratiquant une intégration proprioceptive suffisante, pour pallier les déséquilibres conséquents. Avant d'arriver à ce stade, des habitudes posturales sont à automatiser. L'activation immédiate des muscles posturaux, l'appréhension des chutes, les entraînements chorégraphiés, sur des progressions, ont été bâtis en amont. Des progressions sous forme de cycles d'action sont alors nécessaires, pour accéder à une automatisation aussi bien physique, que mentale et émotionnelle.

1.3 Les enjeux chorégraphiques et musicaux de la création des cycles d'action

En Dans'at et en Triballens', un cycle d'action est un ensemble de gestes à réaliser qui est catégorisé selon les trois plans (physique, mental et émotionnel) et les trois cycles (identifier, apprendre et grandir). La chorégraphie est une manière d'ordonner des bases théoriques et des procédures métacognitives dans un cadre mémorisable.

Par exemple, en Triballens', le point de départ est la reproduction d'un mouvement qui n'a pas encore été appris par les pratiquants. Il leur est demandé d'observer et de se questionner sur leur acquis et lacunes, par rapport au mouvement vu. Chacun s'exerce alors en apprenant à identifier ce sur quoi il doit agir pour progresser. En dernier lieu, le niveau de performance maximal atteint permettra de constituer un enchaînement chorégraphique avec d'autres mouvements choisis par le pratiquant. Pendant l'étape de quête, les élèves peuvent poser des

questions, échanger entre eux ou encore tester leurs trouvailles du moment. La répétition créant la résonance, les corps se transforment et les fonctions cognitives et émotionnelles évoluent. La musique guide les pas et génère le rythme associé au cycle d'action. Chorégraphies, musiques et cycles d'action sont étroitement liés dans la mise en place des nouvelles habitudes de fonctionnement autant physiques que cognitifs. Dans chaque discipline une logique d'action est pensée sous un angle ludo-éducatif favorisant l'optimisation du potentiel.

Les enjeux chorégraphiques ; tels que décrits dans les codes chorégraphiques en Dans'at stabilisent les comportements santé des plus simples aux plus complexes, ce, selon la capacité d'intégration des enchaînements posturaux de chacun. L'orientation articulaire, la coordination inter- et intra-segmentaire sont apprivoisées par les repères spatiaux et kinesthésiques. Le renforcement musculaire des membres a pour objectif d'améliorer et d'entretenir son endurance musculaire. L'implication de l'inspiration dans la génération de l'énergie gestuelle du cycle d'action induit une mise en séquence rythmique des actions qui suivent les temps d'inspiration.

Ainsi, le pré-mouvement est défini par la phase d'inspiration qui amorce le mouvement. Les consignes d'exécution technique et les consignes de sécurité physique sont chorégraphiées pour favoriser une intégration posturale par répétition. La chorégraphie est un espace de stockage d'informations posturales qui sont jouées au travers d'attitudes et d'expression de soi. Pour rendre chaque comportement santé motivant, son intégration au sein d'une chorégraphie facilite la mise en place de la posture. La focalisation de l'apprenant est dirigée sur sa capacité à mémoriser la chorégraphie et son temps d'intégration dépend des quatre étapes précitées en *supra* (étapes émotionnelle, fonctionnelle, technique et contextuelle). Il arrive que la difficulté technique de la chorégraphie devienne un frein motivationnel à son apprentissage. La dynamique de groupe a aussi son importance. Une ambiance conviviale avec un groupe conséquent (environ dix personnes) a plus d'effet sur la participation des pratiquants qu'une fréquentation irrégulière.

Dans le contexte d'irrégularité, beaucoup de paramètres sont à revoir pour ceux qui n'étaient pas présents pendant les cours d'avant. Un groupe qui progresse l'est dans une régularité et un sentiment d'appartenance fort. Les outils apportés tentent de réguler le sentiment d'efficacité en proposant des paliers de défis personnels sous un angle chorégraphié.

En Dans'at, le pratiquant peut agir sur le dynamisme énergétique de ses mouvements. Pour reprendre la théorie sociocognitive d'Albert Bandura, le sentiment d'efficacité a un impact

sur l'appréhension de la difficulté des chorégraphies. Selon Jacques Lecomte⁴⁰⁹, le sentiment d'efficacité dépend de sous-compétences cognitives, sociales, relationnelles et comportementales. Elles sont à organiser efficacement en direction d'un but. Si le sentiment d'efficacité est élevé, les tâches difficiles sont perçues comme des défis. Des objectifs stimulants donnent lieu à un coût : effort élevé, focalisation sur la tâche et raisonnement stratégique pour atteindre le résultat. Si le sentiment d'efficacité est faible, les tâches difficiles incitent à une fuite et une implication faible. Le sentiment d'efficacité conduit au sentiment de pouvoir exercer un contrôle sur les menaces et stressseurs potentiels.

En Dans'at, le travail sur la peur du ridicule, la peur de bien ou mal faire, ou toute autre peur, en lien avec l'aspect chorégraphique, donne lieu à des leviers d'actions. L'accompagnateur propose de vivre des expériences actives de maîtrise de l'enchaînement, afin que la réussite soit supérieure à l'échec. Toutefois, la difficulté peut aussi provenir de la propre perception de l'accompagnateur à réellement percevoir le seuil de difficulté de l'apprenant. Dans ce cas, une mise en concordance est parfois utile, afin de réévaluer les contenus chorégraphiques et maintenir la motivation des participants. De la satisfaction au découragement, l'écart est très réduit dès lors que les représentations, les motivations et le but sont subjectifs. Jacques Lecomte fait aussi le lien entre les attentes de résultat et le sentiment d'efficacité. De faibles attentes de résultat et un sentiment d'efficacité personnelle élevé donne lieu à des revendications, des reproches voire un changement de milieu. De faibles attentes de résultat et un sentiment d'efficacité élevé permettent un engagement productif, des aspirations et une satisfaction personnelle. De faibles attentes de résultats associées à un faible sentiment d'efficacité personnelle sont sous-jacents de résignation et d'apathie de la part de l'apprenant. De fortes attentes de résultats et un faible sentiment d'efficacité induisent une auto-dévalorisation et un découragement de sa part.

Pour augmenter le sentiment d'efficacité personnelle, la combinaison idoine entre objectif à long terme et sous-objectifs récompensés doit être conséquente. L'accompagnateur a un rôle important à jouer dans le cheminement personnel de l'apprenant. Les encouragements et le recadrage de contexte restent essentiels. Dans le cadre de la Dans'at, le but, axé sur le développement du potentiel humain, est à rappeler afin que les apprenants ne s'écartent pas de l'essentiel. Les dynamiques de danse et de loisir peuvent prendre le dessus et

⁴⁰⁹ Jacques Lecomte, « Les applications du sentiment d'efficacité personnelle » [PDF], in *L'Harmattan Savoirs*, 2004/5 (Hors-série), p. 59-90, <https://www.cairne.info/revue-savoirs-2004-4-page-59.htm>, consulté le 02/06/2019.

faire oublier les intérêts physiques et cognitifs de l'activité. Les enjeux chorégraphiques ont pour avantage, pour les apprenants, de prendre plaisir à se mouvoir sur une musique entraînante, mais ont aussi comme revers le découragement de l'élève lors de phases de zones d'inconfort trop conséquent.

Les enjeux chorégraphiques en Triballens' sont du même ordre, concernant le sentiment d'efficacité personnelle. Le bilan, à lui seul, met l'apprenant face à une instabilité constante. L'accompagnateur manifeste sa croyance d'efficacité de l'apprenant face à toute nouvelle figure complexe à réaliser. Les attentes de résultats et le sentiment d'efficacité personnelle ont les mêmes répercussions en Triballens'. Les outils proposés instaurent un rituel de confiance et de possibilité d'action, ce, quels que soient le niveau et l'état émotionnel de l'apprenant. |À ce propos, Jacques Lecomte explique ceci :

« La nécessité de se focaliser sur les progrès plutôt que sur des résultats lointains est particulièrement importante pour des individus convaincus de leur inefficacité personnelle et qui ont donc besoin de la démonstration répétée qu'ils ont ce qui est nécessaire pour réussir⁴¹⁰. »

La pratique du Triballens' en groupe, avec des apprenants de différents niveaux, est intéressant, car il permet d'élaborer des ponts de possibilités d'actions entre chacun. Les échanges portent sur les stratégies de résolution de problèmes. L'apprentissage social, qui en découle, rapproche les profils d'aptitudes cognitives similaires et accueille les différences, en termes de compétences physiques et métacognitives. L'aspect chorégraphique du Triballens' permet de restituer les acquis d'une part et d'explorer de nouvelles combinaisons de compétences physiques et cognitives d'autres part. Les différents témoignages sur l'évolution personnelle des pratiquants, au sein du Triballens', rendent souvent compte de l'amélioration de la confiance en soi. En guise d'exemple, la vidéo annexe n°V30 montre les pratiquantes qui parlent de leur vécu en Triballens', en répondant à la question qui leur a été posée.

L'expression fréquemment entendue dans leurs réponses est : « Je peux le faire, je peux y arriver ». Cette confiance est aussi liée à l'estime qu'elles ont sur la meilleure appréciation qu'elles ont de l'image de soi et de leur connexion avec leur univers intérieur. Les différentes

⁴¹⁰ Jacques Lecomte, « Les applications du sentiment d'efficacité personnelle » [PDF], in *L'Harmattan Savoirs*, 2004/5 (Hors-série), p. 59-90, <https://www.cairne.info/revue-savoirs-2004-4-page-59.htm>, consulté le 02/06/2019, p. 8.

personnes se sentent compétentes dans leur progression athlétique en Triballens', et cet ancrage dans leur corps optimise l'accès aux possibilités d'action et de leur volonté de persévérer à agir.

Grégory Ninot, Didier Delignières et Marina Fortes⁴¹¹ ont adapté et validé l'inventaire hiérarchique d'estime de soi, relatif au domaine corporel proposé par Fox et Corbin en 1989. Selon eux, la condition physique, la compétence sportive, la force physique et l'apparence physique entraînent des répercussions sur l'estime de soi. La satisfaction dans une tâche renforce le sous-domaine de compétence donné, et permet d'améliorer la valeur physique du sujet. Une bonne perception du corps améliore la relation à l'autre, d'où l'utilité de créer des outils d'évaluation, tels qu'un inventaire du soi physique qu'ils nomment ISP.

Les leviers de la valeur physique perçue dans l'activité physique élaborent trois liens selon les représentations de l'apport de l'activité. Lorsqu'une personne définit sa compétence physique uniquement par le fait d'être bon en sport, c'est qu'elle l'associe au produit. Lorsque l'intérêt porte sur la façon d'apprendre les habiletés sportives, c'est le processus qui est mis en exergue. Pour le développement de la confiance, il a lieu lorsque l'intérêt porte sur le sentiment de confiance à pratiquer du sport.

En Triballens', les trois orientations se conjuguent dans les attentes des pratiquants. Une bonne estime de soi conduit les élèves à oser des techniques plus complexes et d'être en relation à l'autre avec bienveillance. Sans qu'il y ait de compétition entre les adhérents, chacun accepte de montrer ses capacités du moment aussi bien au groupe de pratiquants qu'aux non-adhérents. Le travail sur la perception du corps est essentiel, car, par lui, la perception de soi et de l'autre est jouée sous un tableau de représentations dictées par son estime de soi. Les enjeux chorégraphiques répondent à la dimension relationnelle et perceptive de ses capacités. Plus l'expérience active donne lieu à des réussites, plus la personne attribue sa réussite à ses actions. La responsabilisation prend forme entrelacée par des phases d'autonomie et de créativité. L'amélioration de la conscience de soi, apportée au sein du Triballens', renforce la pleine focalisation et la résilience émotionnelle.

Les enjeux musicaux en Dans'at et en Triballens' portent sur la régulation énergétique, afin de rythmer les cycles d'action des outils proposés (voir exemple annexe n° V36, *Base et changement d'énergie en Dans'at*) d'un entraînement où chaque pratiquant démontre et module

⁴¹¹ Grégory Ninot., Didier Delignières, Marina Fortes., « L'évaluation de l'estime de soi dans le domaine corporel » [PDF], in *EA Sport, Performance, Santé Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique*, Université Montpellier I, Revue S.T.A.P.S., 2000, 53, pp. 35-48, <http://www.academia.edu/download/38597190/ISP25.pdf>, consulté le 02/06/2019.

le dynamisme d'exécution⁴¹². La musique influe sur la valence émotionnelle des individus. Pour reprendre les analyses de Nathalie Fernando, Hauke Egermann, Lorraine Chuen (et coll.)⁴¹³, sur la place de la musique dans les émotions, la valence dépend du contexte. Selon la culture, la musique, une fois sortie de son contexte d'utilisation n'engendre pas les mêmes émotions. La structure musicale est différente de la circonstance ou de la symbolique liée à la circonstance. L'empreinte émotionnelle est balisée par les expériences vécues lors de la diffusion de la musique. Selon eux :

« La musique étant de surcroît, au même titre que la danse à laquelle elle est fortement liée dans nombre de cultures, incarnée, incorporée, à différents niveaux de l'être humain⁴¹⁴. »

Dans cette approche liant l'ethnomusicologie à la psychologie de la musique, l'observation de l'expression des émotions chez les Pygmées et les Occidentaux montrent le lien entre l'homme et son milieu. En Guyane, comme dans l'arc antillais, la musique a ce prisme du soutien à l'effort et rythme le quotidien. François Bensignor⁴¹⁵ traite des traditions musicales afro-antillaises en relatant que les danses sont basées sur des polyrythmies africaines répandues en Amérique coloniale sous le nom de bamboulas. Il est vrai que l'identité culturelle se redessine dans le temps et perdure malgré tout au travers des sonorités, des expressions corporelles et des liens entre musique et intention. Cette trace musicale et corporelle du passé reste vivante en Dans'at. Cette identité culturelle est, musicalement et corporellement, investie de symbolique et de schèmes d'action appris lors des différents exercices. Les onomatopées, les espaces géométriques et l'induction de la joie dans le démarrage de la Dans'at en sont des particularités. La musique accompagne le pratiquant dans sa recherche de rythmicité et d'expression. Les inspirations sonores afro-caribéennes ont cette spécificité d'être entraînantes et adaptées à la mise en mouvement. Les enjeux musicaux sont alors motivationnels et revigorant. Les cycles d'action visés sont majoritairement construits dans *l'énergie up*. La transversalité est faite avec le démarrage, le maintien et la finalisation d'un projet ou d'un objectif à long terme qui nécessite un certain seuil énergétique.

⁴¹² C'est une vidéo qui montre quelques mouvements de base en Dans'at réalisés avec deux énergies différentes. Cf. vidéo n° V36 ou <https://youtu.be/0o7U95fez68>.

⁴¹³ Nathalie Fernando, Hauke Egermann, Lorraine Chuen(et coll.), « Musique et émotion, quand deux disciplines travaillent ensemble à mieux comprendre le comportement humain » [PDF], in *Anthropologie et sociétés*, vol. 38, n° 1, 2014, pp. 167-191, <https://id.erudit.org/iderudit/1025813ar>; consulté le 08/08/2019.

⁴¹⁴ *Ibid.* p. 8.

⁴¹⁵ François Bensignor, « Aux racines des musiques antillaises » [PDF], in *Hommes et Migrations*, n°1202, septembre 1996. À l'école de la République, pp. 58-61, https://www.persee.fr/doc/homig_1142852x_1996_num_1201_1_2741, consulté le 23/02/2020.

En Triballens', la proposition musicale enrichit l'ambiance de calme et de maintien de la concentration. Elle vise majoritairement les spécificités de la sérénité lors des cycles d'action. Tenir longtemps l'activité physique, de modérée à intense, est une condition d'amélioration de l'endurance. Imprégner la musique de valence positive pour ensuite l'utiliser lors des entretiens physiques ou des démarrages d'action nécessitant une *énergie up*. Mais aussi, les phases de repos, de relâchement et de récupération, faisant partie de l'*énergie down*, sont à cultiver. Chaque calibration énergétique est importante, et a sa place dans la réalisation des cycles d'action. L'accompagnateur veille à introduire ces deux qualités énergétiques dans les deux disciplines, afin que chacun s'approprie et accueille les deux phases énergétiques dans les cycles d'action.

La musique agit sur l'humeur, l'état d'esprit et dicte certains comportements. Tia De Nora⁴¹⁶ parle de la musique comme étant une prothèse physique et affective renforçant les états physiques et émotionnels. En se référant à l'observation de trois comportements, à savoir : en salle de sport (avec l'aérobic), dans les magasins et dans le quotidien, Tia De Nora en fait un constat similaire. La musique a une place sociale qui influence les émotions et l'énergie pour agir. Au-delà de l'aspect esthétique des activités ciblées (définition musculaire ou belles tenues par exemple), la musique intègre l'environnement sensoriel des personnes. En aérobic, le corps est façonné au rythme de la musique, et son écoute occasionne des codes sociaux reproductibles et propres à la discipline. Les impulsions toniques de la musique sont traduites par le dynamisme du corps. Pendant quarante-cinq minutes de séance aérobic, les différentes musiques alimentent l'énergie d'action de chaque phase de l'entraînement (échauffement, corps de séance et retour au calme). Par exemple, la musique dynamique sera utilisée pour le corps de séance alors que la musique relaxante sera spécifique au retour au calme situé en fin de séance. La musique donne ainsi le rythme énergétique à produire, en agissant sur la gestuelle. La structure musicale est pensée en ce sens et régule la conduite du corps.

Le choix et la structure musicale sont aussi des éléments déterminants dans le renforcement de la motivation et du plaisir procuré pendant l'effort. En Dans'at, les musiques *Afro house* et *afrobeat*, diffusées pendant les cours, sont souvent très appréciées des pratiquants. Il n'est pas rare de les entendre dire que les musiques choisies les motivent et leur donne de

⁴¹⁶ Tia De Nora, « Quand la musique de fond entre en action » [En ligne], in *Terrain, Anthropologie et sciences humaines, Musiques et émotions*, 37 | septembre 2001, <https://doi.org/10.4000/terrain.131>, consulté le 27/10/2020.

l'enthousiasme dans leur pratique. Lors des cours avec percussion, les pratiquants disent que l'effet est encore plus magique.

En Triballens, les musiques motivationnelles, qui accompagnent les séances de *training*, sont pensées pour inciter les pratiquants à maintenir leur effort au plus haut degré. Il arrive aussi que des pratiquants arrivent en cours avec une fatigue psychologique ou un manque d'envie à en faire davantage. La musique, une fois mise en route, leur redonne de l'élan et à la fin du cours, ils disent à quel point la musique et le cours leur a fait du bien, en les détendant. L'énergie est mieux redistribuée dans leur corps et l'esprit, et des sourires de béatitude apparaissent sur leur visage. La douleur musculaire semble réduite pendant l'exécution des mouvements, surtout lorsque la musique choisie est plaisante. La vidéo de *Triballens' training*, annexe n°V4 en est l'exemple éloquent. L'effet de groupe, associé à la musique, harmonise l'énergie du groupe, et chacun fait de son mieux dans la réalisation de l'enchaînement chorégraphié. Il peut même apparaître une illusion de facilité procurée par la non-visibilité de la douleur musculaire résultant des efforts. De leur côté, les pratiquants dépassent cette focalisation sur la douleur, afin d'aller jusqu'au bout de l'enchaînement.

Pour reprendre les termes d'Aline Moussard, de Françoise Rochette et d'Emmanuel Bigand⁴¹⁷ :

« Une émotion positive véhiculée par une stimulation musicale pourrait donc réguler ces activations [des zones cérébrales aussi impliquées dans la régulation de la douleur] et réduire la sensation de douleur. »

L'effet émotionnel associé à l'effet de groupe permet de mieux gérer l'effort physique. Si la musique plaît, c'est d'autant plus un entrain favorable pour le maintien de l'effort dans le temps. Dans cette approche, l'accompagnateur opère des suggestions de transversalité entre les stratégies de réussite, atteintes en séance, et les possibilités de les adapter au quotidien. L'exemple du *challenge* proposé par les élèves en *Dans'at* et en *Triballens'* est de cet ordre. Chacun crée sa séquence sur une musique et le montage vidéo final donne lieu à la restitution des différents participants (cf. vidéo annexe n°V37 en *Dans'at base* et V38 en *Triballens'challenge à la maison*). L'engouement incite les acteurs à s'appliquer et à réaliser l'activité physique chez eux, afin de produire et remettre la vidéo.

⁴¹⁷ Aline Moussard, Françoise Rochette, Emmanuel Bigand, « La musique comme outil de stimulation cognitive » [PDF], in *Nec Plus, L'année psychologique*, vol. 22, n° 11, novembre 2006, pp. 499-542, <https://www.cairn.info/revue-l-annee-psychologique1-2012-3-page-499.htm>, consulté le 08/02/2020.

Les participants sont majoritairement favorables à ce type d'exercice qui, après explications de l'accompagnateur, est accueilli comme un défi personnel. C'est un jeu d'ouverture à soi et au regard de l'autre, activant sa zone d'inconfort. Les progressions sont vues, discutées et encouragées dans un processus d'optimisation du potentiel. Les cycles d'actions sont définis individuellement, afin de mobiliser la motivation intrinsèque de chacun. Créer un cycle d'action c'est décider de nouvelles habitudes à établir dans le cycle de progression proposé par la Dans'at et le Triballens', afin d'en bénéficier dans les cours. La place qu'occupe la décision dans l'action. La décision relève de la dualité entre l'attrait de l'action pour satisfaire un besoin ou l'évitement d'une circonstance plus désavantageuse conduisant à choisir une action pour s'en éloigner.

Selon Alain Berthoz⁴¹⁸, la décision est dictée par l'évitement d'une plus grosse difficulté que par désir de se rapprocher de son but. Par exemple, décider de marcher sur le trottoir plutôt que dans la rue est manifeste dans l'évitement d'un accident et non par plaisir immédiat. Les neurosciences de la décision apportent aussi un éclairage à ce propos. Olivia Petit (et coll.) en ont fait l'analyse sur l'alimentation et la place du plaisir dans le choix de l'action à mener. Les travaux actuels montrent une interdépendance entre les émotions et la rationalité dans le traitement cérébral. Selon les représentations et préférences, donc de la subjectivité individuelle, le traitement de l'information est différent et conduit à des décisions différentes. En se référant à la faim, le choix de l'aliment est déterminé par la qualité de self-control et de projection dans le temps pour réussir à faire le bon choix pour sa santé. Les sciences économiques parlent du choix rationnel au sein duquel le calcul coût/bénéfice opère. La culture alimentaire penche en faveur de la décision alimentaire et de sa représentation sociale à opter pour un repas plutôt qu'un autre. L'aliment peut être vu comme un remède, un plaisir gustatif ou encore une réserve énergétique capitalisable dans le temps.

Les questions : « qu'ai-je à gagner ou à perdre et quelles sont mes préférences, les décisions d'agir, de se comporter d'une certaine manière ? », sont sous-jacentes aux interprétations des perceptions. La rationalité et les émotions sont modulées par « ses buts personnels et par son contexte physique et social⁴¹⁹. » Entre le plaisir instantané et le plaisir attendu, le cerveau active l'arrivée de la récompense par le circuit neuronal avec la dopamine.

⁴¹⁸ Alain Berthoz, *La décision*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2013.

⁴¹⁹ Olivia Petit, et coll., « Apport des "neurosciences de la décision" à l'étude des comportements alimentaires et de l'obésité » [PDF], in *Imagerie et cognition (10), Médecine/Sciences*, 2011, 27 :1000-8, m/s n°11, vol. 27, novembre 2011, https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2011/09/medsci20112711p1000/medsci20112711p1000.html, consulté le 12/12/2019.

Comme Olivia Petit le déclare, les préférences pour les gains incitent l'individu à prendre une décision pour satisfaire son besoin immédiat. Apprendre à utiliser son système de contrôle pour développer sa capacité à résister à une envie, dont le comportement est limitant pour sa santé, est un enjeu stratégique pertinent à prendre en compte. Apprendre à s'auto-réguler est une stratégie possible à appliquer en cours de Dans'at et Triballens'. L'accompagnateur a de nouveau son rôle à jouer dans l'orientation de ses messages préventifs et des directives données dans ses exercices.

L'analyse portée par Olivier Petit sur le rapport à l'alimentation dans l'obésité relève que le changement d'habitudes doit être associé à des valorisations médiatiques, imagées et relationnelles plus importantes du bon aliment. Les habitudes ont cet avantage de limiter l'apprentissage permanent de structures d'intégration complexes.

Face aux multitudes de stimuli sensoriels, le champ perceptuel permet de sélectionner les éléments les plus pertinents et les plus habituels. L'attention sélective, issue de la mémoire à court terme, participe au choix de l'action. Le plaisir instantané est une préférence impulsive, pour les gains et le plaisir attendu. Il nécessite la mobilisation d'un effort cognitif, pour rationaliser l'apport d'un gain futur. En corollaire, l'être humain doit apprendre à calculer, à raisonner, et à résoudre un problème, pour décider de retarder son plaisir, puis attendre, avant de voir apparaître les résultats escomptés. Du point de vue de la santé, cette capacité de contrôle est très utile, puisqu'elle régule les réseaux neuronaux impliqués dans le système de récompense immédiate. Bien que la dopamine agisse dans la tentation d'un plaisir immédiat, l'effort cognitif associé au contrôle régule la préférence impulsive. La capacité pour un individu à décider d'agir pour sa santé optimise alors son sentiment d'efficacité qui se développe avec une croyance d'avoir le contrôle sur les conditions de sa réussite.

En Triballens', les postures amènent le pratiquant à explorer sa zone d'inconfort au sein de laquelle les résultats escomptés apparaissent à long terme. Tel le processus du développement de sa santé, les bénéfices des comportements et des actions menées se capitalisent dans le futur. Avant d'acquérir une posture stable, le champ de perception du pratiquant doit donc s'agrandir. La conscience de soi exige le temps d'intégration de plusieurs paramètres, ce, avant de devenir une nouvelle habitude. La croyance d'efficacité est mise à rude épreuve et la décision d'agir ou de se laisser porter par peu d'efforts est de mise. Le ballon a l'avantage d'indiquer au pratiquant où en est sa propre conscience dans les postures, car tout oubli de soi est un instant d'instabilité pouvant conduire à la chute.

En Dans'at, le dynamisme nécessaire au développement de l'endurance physique du pratiquant, et de son expression, rend les phases d'applications riches en émotions. La décision d'agir spontanément en lâchant prise sur les peurs influe sur la qualité de sa disponibilité. Selon Françoise Lotstra⁴²⁰, la neuroanatomie du cerveau permet de comprendre la relation entre les émotions et le cerveau. Elle se base sur la découverte, réalisée par Joseph Ledoux en 1974, concernant les circuits de la peur et du plaisir. Les composantes du circuit de la peur sont conditionnées par l'amygdale qui déclenche la fuite ou la défense lors de situations vécues avec peur. Le circuit du plaisir active la dopamine en assurant une satisfaction immédiate. En corollaire, les émotions simples et complexes sont traitées à différents niveaux selon l'émotion. Le cortex, par exemple, est l'organe de la raison, contrôlant l'hypothalamus, organe de l'instinct et des pulsions. Selon Françoise Lotstra, l'hypothalamus garantit l'homéostasie, en régulant la sécrétion de toutes les hormones du corps. L'hypothalamus supervise le fonctionnement des organes internes par le système nerveux autonome. Le thalamus est le relais de tous les systèmes des sens et active l'hypothalamus.

Emmanuel Bigand et Suzanne Filipic⁴²¹ ont étudié la relation entre cognition et émotions musicales. Ils constatent que la musique est présente dans toutes les civilisations et pourtant, c'est un « stimulus abstrait qui ne renvoie à aucune réalité concrète du monde extérieur et qui n'a pas d'implication adaptative immédiate⁴²². » Ils stipulent que le réseau affectif est plus rapide et intervient avant la cognition et la reconnaissance totale d'un stimulus. Cette condition est valable pour un stimulus visuel et auditif. Le son émet une émotion avant qu'elle ne soit identifiée. L'effort cognitif, les émotions et la musique, une fois entraînés et conjugués dans la pratique physique, opèrent une réhabilitation du potentiel humain dans les cycles d'action choisis.

Pour répondre à la problématique de synthétiser tous ces éléments et concepts, un outil de progression a pu être mis en place afin de répertorier les points essentiels dans le changement d'habitudes.

⁴²⁰ Françoise Lotstra, « Le cerveau émotionnel ou la neuroanatomie des émotions » [PDF], in *De Boeck Supérieur*, « Cahiers de thérapie familiale et de pratique de réseaux », 2002/2 n° 29, pp. 73-86, <https://www.cairn.info/revue-cahiers-critiques-de-thérapie-familiale-2002-2-page-73.htm>, consulté le 11/12/2019.

⁴²¹ Emmanuel Bigand, Suzanne Filipic, « Cognition et émotions musicales » [PDF], in *Intellectica, Revue pour la Recherche Cognitive*, n° 48-49, 2008/1-2, Musique et cognition, https://www.persee.fr/doc/intel_0769-4113_2008_num_48_1_1239, consulté le 26/12/2019.

⁴²² *Ibid.* p. 4.

1.4 La carte mentale du jeu de la création de l'habitude (cf. annexe n°11)

La carte mentale est une création finalisant tout le parcours de recherche sur la structuration d'un outil capable de modéliser les processus de construction du potentiel humain. Le jeu est une **modélisation ludoéducative** des différents points théoriques abordés en Dans'at et Triballens' et issu du cheminement mené de 2012 à 2020. Les pratiquants se situent dans la progression correspondant à leur mise en action. Chaque étape se développe avec la construction de ressources favorables à l'accès de la nouvelle habitude de fonctionnement. Les comportements, l'état d'esprit et les modifications posturales sont alors envisagées au sein de cycles d'actions spécifiques. La prise en compte de l'environnement structural et relationnel permet à chacun de s'approprier l'outil selon son contexte. Bien que les bonnes conditions de vie optimisent plus les possibilités d'actions pérennes sur le changement de comportement, cet outil participe à la promotion de la santé physique et mentale.

À ce propos, Éric Breton⁴²³ analyse les orientations pertinentes d'une promotion pour la santé des populations. Il met en exergue la combinaison d'actions individuelles à des offres structurales favorisant l'apparition des comportements santé par les conditions de vie. Il s'agit de prendre en compte l'impact des facteurs environnementaux, socio-économiques et des modes de vie. Selon Breton, l'éducation à la santé vise les actions individuelles menées par chaque individu alors que l'éducation pour la santé inclut une politique de santé basée sur une éducation riche en outils, explications et applications favorables à la santé d'une population. Telle une identité collective imprégnée de mécanismes sains dans un lieu incitant leurs applications. Pour cela, l'auteur suggère un projet global à visée multipartenaire et multisectoriel. Cette proposition sera étudiée plus loin en perspectives, tant les enjeux économiques et humains sont pertinents dans cette approche.

Intégrer la Dans'at et le Triballens' dans un programme santé publique de cette ampleur serait fondamental. La promotion à la santé mobilise des actions préventives agissant sur les « facteurs de risques associés aux pathologies ou aux traumatismes⁴²⁴. » Selon l'auteur, l'éducateur doit être un promoteur du changement social, inscrit au sein d'un projet global de

⁴²³ Éric Breton, « Du changement de comportement à l'action sur les conditions de vie » [PDF], in *S.F.S.P., Santé Publique*, 2013/HS2 S2, pp. 119-123, <https://cairn.info/revue-sante-publique-2013-HS2-page-119.htm>, consulté le 19/01/2020.

⁴²⁴ Albert Jaquard, *op. cit.* p. 3.

promotion pour la santé. En guise d'exemple, Éric Breton explique la stratégie du *nudge* qui permet d'induire des actions orientées santé dont la prévention se fait à l'insu de l'acteur ciblé.

Les espaces créés favorisent des comportements santé ou préventifs de manière inconsciente. Tim Greacen⁴²⁵ relate les perspectives en santé mentale en France, lors de la table ronde pour les perspectives de 2025. L'orientation politique adoptée est de générer un *empowerment* à une échelle sociétale. Autrement dit, par une inclusion sociale, chaque personne développerait ses connaissances, ses compétences et ses moyens, en prenant en compte les déterminants de la santé tel que pratiqué en Australie. En corollaire, la carte mentale, associée à un accompagnement spécifique, est un tributaire de l'*empowerment*, car il éduque au développement de l'autonomie, des décisions d'agir pour soi et de contrôler sa vie. De nouveau, l'implication collective via un projet d'action sociale en serait bien plus bénéfique. La carte mentale est un outil qui a vu le jour lors du dernier protocole de la recherche. Après des séances de compréhension théorique et de superposition avec les conditions de vie de chacun, le jeu de la création de l'habitude a lieu. Six phases de progression permettent de mettre en place des objectifs à court terme. Tout est pensé de manière à mettre en cohérence des choix théoriques à des applications par la Dans'at, le Triballens' et le quotidien. Chaque phase est un cycle de mise en mouvement spécifique. La pratique des disciplines et les actions du quotidien sont possibles à chaque phase. La différence vient de l'objectif occasionné par chaque phase. Les phases de démarrage, de sélection, de préparation, d'action, d'ajustement et de stockage se suivent et se manifestent au rythme d'intégration de l'apprenant. C'est un guide regroupant l'essentiel des temps d'actions cognitive et physique à mobiliser, pour créer une nouvelle habitude de fonctionnement.

La première étape est la phase de démarrage, définit par une mise en place d'un but. C'est un questionnement qui met l'intelligence existentielle au centre de ses orientations. Cette première étape prend sens dans un aspect métacognitif concernant le cheminement personnel sur les plans physique, mental et émotionnel. Il s'agit de définir clairement un but en lien avec sa santé physique et mentale qui sera garant des futurs réajustements. Le but représente le point de démarrage dans le questionnement du pratiquant. Des découpages en objectifs et sous-objectifs pourront apparaître, telle une mission de vie, à long terme, qui se définit au quotidien par chaque action menée dans cette direction. Cela devient un projet propre à chaque personne

⁴²⁵ Tim Greacen, « Quelles perspectives pour la santé mentale dans 10 ans ? » [PDF], in *Champ social*, « *Pratiques en santé mentale* », 2015/1, 61^e année, pp. 71-73, <https://www.cairn.info/revue-pratique-en-sante-mentale-2015-1-page-71.htm>, consulté le 28/05/2020.

et mesurable par les différents objectifs qui vont se placer au fur et à mesure de l'évolution du processus de chacun.

Une fois le but défini, la phase de sélection sur les axes d'application prend forme. Une stratégie de créativité permet de préparer toute mise en action des différents objectifs du quotidien. L'accompagnement sur les objectifs est dirigé sous deux axes. L'axe commun de la définition des objectifs est donné par l'acronyme Smart (spécifique, mesurable, acceptable, réaliste et temporel) issu du management. L'apprenant est encouragé à préciser ses objectifs, pour que ces derniers soient concrets, réalisables, formulés positivement et sous son contrôle principalement. Le choix du comportement ou de l'état d'esprit à modifier, en utilisant la pratique physique (par la Dans'at et/ou le Triballens'), engage un focus pertinent chez l'apprenant.

L'état d'esprit est une condition cognitive invitant à agir pour servir l'objectif. La manière d'appréhender une situation est en corrélation avec les représentations et croyances qu'en a l'individu. La logique d'application, au sein du jeu de la création de l'habitude, est de pouvoir sélectionner un état d'esprit favorable à l'expansion de ladite habitude. À ce propos, Dan Millman⁴²⁶ propose d'éduquer le corps, le mental et les émotions à utiliser les ressources de l'instant, pour opérer un changement. La préparation mentale fait partie de l'entraînement au développement de nouvelles habitudes. L'état d'esprit incorpore la structuration du tonus, car l'esprit transmet des tensions au corps et de l'agitation émotionnelle. L'état d'esprit est à mettre en place, et ce, quelle que soit la difficulté, tout en mesurant les risques et l'effort à mobiliser. Carol Dweck⁴²⁷ a écrit sur l'état d'esprit, en relatant deux modèles face aux difficultés vécues : soit la personne a un état d'esprit fixe, soit elle a un état d'esprit de développement. Les deux modèles conduisent à des croyances différentes qui donnent lieu à des comportements et à des motivations à agir tout autant différentes.

L'état d'esprit fixe véhicule le fait de réussir ou d'échouer selon son intelligence immuable. L'état d'esprit de développement donne plutôt accès à une qualité de focalisation sur la perception porteuse de ses actions. La représentation de l'échec est vécue différemment selon l'état d'esprit cultivé. Cette phase de sélection est menée aussi bien par l'apprenant que par l'accompagnateur. L'objectif est de stimuler un état d'esprit de développement en Dans'at et/ou en Triballens', aussi bien chez l'apprenant que chez l'accompagnateur. Dans le jeu, il est

⁴²⁶ Dan Millman, *Body mind mastery. Training for sport and life*, Canada, Éditions New world library, 1994.

⁴²⁷ Carol S Dweck, *Changer d'état d'esprit. Une nouvelle psychologie de la réussite* [En ligne], Traduit de l'anglais (États-Unis) par Jean-Baptiste Dayez, Édition Mardaga, 2010.

proposé de cheminer par expérimentation. Dans cette démarche, le pratiquant et l'accompagnateur peuvent définir leur objectif personnel sur une autre situation du quotidien.

L'échange avec l'accompagnateur permet alors de mieux cerner les enjeux de passerelle entre les exercices en Dans'at et/ou en Triballens' et le choix d'une situation quotidienne à régler. La première étape est un pont de départ important qui détermine l'état d'esprit du pratiquant. Par exemple, pour une personne qui aimerait améliorer sa coordination jugée peu propice, pour apprendre des chorégraphies, si elle pense que cela serait inné et donc inaccessible, elle aura à modifier sa croyance pour reprendre le contrôle dans ses capacités à agir dessus. Le comportement vit aux dépens de l'état d'esprit (fixe ou de développement, comme défini *ad-hoc*) dans lequel s'initie l'action.

En Dans'at, la passerelle entre le comportement et l'attitude, tels que développé par David Valdis, met en exergue la pratique des messages persuasifs et la répétition du nouveau comportement, ce, malgré la dissonance cognitive. Avant que le pratiquant ne change de comportement, il y a une phase de sélection à faire. C'est choisir l'installation d'un nouveau programme d'action et de le conscientiser dans le champ des possibles. C'est aussi une phase de doute et d'interrogations qui met en jeu le sentiment d'efficacité des pratiquants. Une fois l'état d'esprit de développement (défini par Carol Dweck) est défini comme un objectif à atteindre, dans la démarche de changement possible, l'élève doit réunir toute son énergie vers un champ d'actions, permettant d'atteindre le but. Les principes de la matrice énergétique corrélient à cette mise en mouvement dirigée par une intention forte et claire. À ce propos, Richard Bartlett relève que :

« L'important est que vous visualisiez clairement les changements que vous souhaitez, que votre force de conviction soit solidement ancrée et que votre intention émotionnelle soit concentrée et puissante⁴²⁸. »

Les leviers de réussite sont pensés comme des objectifs à court terme, dirigés individuellement, tout en prenant en compte la dynamique environnementale. Poser les bases de sa réussite exige d'entrer dans une phase de préparation avant de passer à l'action.

La troisième phase du jeu de la création de l'habitude en Dans'at et en Triballens', correspondant à la préparation, est une étape propice à la réflexion. C'est là la fin du cycle

⁴²⁸ Richard Bartlett, *Matrice énergétique. Guide pratique des énergies subtiles*, La science de l'art de la transformation [Version Éditions Kindle], www.marcoeditions.com, Avenues of the Americas, Éditions Science et connaissance de Macro, 2007, n.p., niveau de lecture 85 sur 3048.

cognitif, avec l'identification de son état des lieux préparant au passage à l'action. Avancer dans la création de l'habitude c'est prendre en compte ses ressources et lacunes, afin d'activer les leviers de réussite. Comme le mentionne Marie-Christine Beaudoux :

« Il n'y a pas d'éléments plus intéressants que d'autres, pas d'aspects de l'individu à éradiquer, ni à mettre en exergue. Tout est digne d'accueil, car c'est à travers cette complexité que la transformation s'opère⁴²⁹. »

La transformation a lieu dès lors que les différentes facettes de l'apprentissage sont accueillies. Pour cela, une phase d'intégration peut s'avérer nécessaire, afin que le pratiquant entre dans la démarche de changement. En sachant que le changement opère différemment selon les représentations et caractéristiques personnelles de chacun. La balance décisionnelle est testée au travers d'exercices tels que les défis zone d'inconfort conduisant l'élève à identifier ses croyances d'efficacité et ses ressources, mais aussi ses freins et ses lacunes. Un état d'esprit fixe peut impliquer une représentation négative des lacunes. Le rôle de l'accompagnateur est alors de sensibiliser l'apprenant à l'accueil des blocages, des lacunes et des freins comme étant des opportunités pour agir et ne pas les fuir. Les stratégies dites d'échec et de réussite sont alors à cibler.

La quatrième phase du jeu est la mise en action mettant de côté la réflexion et l'esprit critiques. Il s'agit d'occasionner un pont important entre la perception et l'action. Dans cette phase, l'apprenant se lance dans des actions avec une intention claire et une méthodologie spécifique selon son profil d'apprentissage et son aisance dans une des intelligences multiples. Le but, l'objectif et l'intention claire s'alignent dans les actions en accueillant les zones d'inconfort occasionnées.

Sur ce plan, le Triballens' est un outil permettant de performer sur la régulation du stress et sur le sentiment d'efficacité. Les postures, l'état d'esprit et les émotions sont utilisés en permanence pour appliquer les outils améliorant le *coping*, le *flow*, et les stratégies cognitives qui en découlent.

En Dans'at, prime le travail sur l'expression de soi qui favorise la calibration à un état d'esprit de développement. Les improvisations, les structurations chorégraphiques et les exercices d'empathie intersubjective accompagnent la transformation selon les objectifs

⁴²⁹ Marie-Christiane Baudoux, *Au diapason du corps : Un chemin de transformation en thérapie*. [Version Édition Kindle], Aubagne, www.editions-quintessence.eu, Éditions Quintessence, coll. Éveil & Conscience, 2016, n.p, niveau de lecture 29 sur 2256.

propres à chacun. La phase d'action reste délicate, car elle peut engendrer du découragement, des phases de doute et de l'impatience chez l'élève. Certaines personnes aboutissent plus vite que d'autres à l'atteinte de leur objectif. D'un point de vue du mécanisme d'action, selon les habitudes de fonctionnement déjà en place, des phases de messages persuasifs et de rappel du but ou du champ théorique sont nécessaires, d'autant plus que les personnes n'ont pas d'enjeu immédiat de santé à faire valoir, car c'est la prévention primaire qui est alors appliquée. La conception de la santé est ici pensée comme une structuration de comportements et de stratégies utiles à l'adaptabilité dans son environnement. L'aspect ludoéducatif de l'habitude prend le dessus sur la santé d'un point de vue perspectives, concrétisation à moyen terme et type de focalisation. La perte et la menace pour son intégrité physique et mentale ne sont pas les points de focalisation des apprenants en bonne santé physique et mentale. C'est pour cela que le levier discussif est basé sur les objectifs à court terme, ayant une orientation ludoéducative, facilitant la motivation intrinsèque et la mise en mouvement.

La représentation actuelle de la bonne santé est établie par les orientations données, mondialement, au sein de l'Oms et de la santé publique française. Il en découle trois types de prévention (primaire, secondaire et tertiaire) reliant la santé à une volonté de s'éloigner de la maladie. Camil Bouchard désigne ces trois types de préventions comme étant des modèles psychopathologiques du développement humain. Selon lui, la difficulté d'associer des outils à la prévention primaire relève de la relation établie entre la perception du risque et la conscience de l'action. Son étude, axée sur la politique de traitement de l'enfant ayant subi des incidents violents et de la négligence, questionne l'interaction entre le préventif et le curatif. Il l'explique en ces termes :

« [...], l'on ne peut prévenir ce que l'on souhaite promouvoir comme on ne peut confondre l'évitement d'un déficit (essentiellement, une réponse de retrait anticipé) à l'acquisition d'une compétence (une réponse d'approche)⁴³⁰. »

La prévention est un acte correctif, basé sur des situations déjà réalisées, qui tentent de réduire les incidences, alors que la prévention issue du modèle psychopathologique est en lien avec la maladie précoce ou tardive et l'atténuation de la souffrance à partir de la prévention secondaire. Pour lui, le fait de prétendre prévenir de la maladie est issu d'un manque d'une

⁴³⁰ Camil Bouchard, « Prétendre prévenir » [PDF], in *Revue internationale d'action communautaire*, Éditeur Lien social et politiques, <https://id.erudit.org/iderudit/1034621ar>, consulté le 13/11/2020, p. 4.

époque construisant un atout de l'époque actuelle. Cette perspective vient aussi interroger la logique d'utilisation des outils de la Dans'at et du Triballens'.

En effet, la santé physique et mentale est un but engagé par les moyens pédagogiques proposés. Cependant, ce n'est pas la maladie qui est le point de mire, mais bien l'optimisation du potentiel présent en l'individu. Aussi les pratiquants connaissent-ils, en amont, les bienfaits que peuvent procurer le Triballens' et la Dans'at sur leur santé physique et mentale. Le jeu de la création de l'habitude est une manière d'éduquer ludiquement à la santé, sans pour autant en parler avec persuasion, ni peur de la maladie. Chaque personne démarre avec son état des lieux physique, mental et émotionnel. L'identité individuelle est prise en compte dans sa totalité. Les cours, les apprentissages et les relations à soi et à l'autre sont des outils qui rendent possible une identité collective, ayant pour focus le bien-être, la santé et l'épanouissement.

La cinquième phase de la création de l'habitude, possible après une phase d'action en zone d'inconfort, est dédiée aux ajustements. Par la prise de recul, l'expérience est un *feed-back* porteur, pour modifier ou renforcer l'habitude. Dans cette phase, apparaît la pratique d'une pédagogie métaconative telle que la préconise Jacques Mikulovic, Gilles Vanlerberghe et Gilles Bui-Xuan⁴³¹ Les apprenants sont autonomes et s'entraînent à faire des liens, à mobiliser les connaissances et à répéter les modèles qui fonctionnent. La progression donne lieu à de la créativité et à l'établissement de *feed-back* pertinents, nécessaires au développement du potentiel individuel. Le *feed-back* prend la place de l'échec, et les représentations s'amenuisent au profit du but. Cette phase d'ajustement est le terrain de jeu de l'auto-régulation. L'élève apprend à renforcer sa croyance d'efficacité, en osant redéfinir ses objectifs, ses actions et ses représentations. Benoît Galland et Marie Vanlede⁴³² stipulent que le développement des compétences d'un sujet est possible si la croyance en ses capacités et à leur utilisation efficace est présente. L'accompagnement appliqué à cette phase porte sur le rééquilibrage à plusieurs niveaux. La reformulation de l'objectif et la redéfinition de l'énergie, nécessaire pour agir physiquement et mentalement, interviennent dans l'optique de préparer la future action.

C'est là la possibilité de recommencer l'action, mais autrement. L'accompagnateur veille ainsi à ce que le *feed-back* et l'auto-régulation soient sous le contrôle de l'apprenant. Arriver à

⁴³¹ Jacques Mikulovic, Gilles Vanlerberghe, BUI-XUAN, Gilles, « De la pédagogie conative à la pédagogie métaconative » [PDF], in *Spirales, Revue de recherche en éducation*, n° 45, 2010, *Pédagogie alternative, Quelles définitions, quels enjeux, quelles réalités ?* pp. 137-150, https://www.persee.fr/doc/spira_0994-3722_2010_num_45_1_1163, fichier généré le 31/03/2018, consulté le 20/10/2020.

⁴³² Benoît Galland, Marie Vanlede, « Le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et la formation : quel rôle joue -il ? D'où vient-il ? Comment intervenir ? » [PDF], in *Savoirs*, Paris, L'Harmattan, 2004/5 Hors-série, pp. 91-116, <https://www.cairn.info/revue-savoirs-2004-5-page-91.htm>, consulté le 01/01/2020.

répéter le comportement ou l'état d'esprit favorables à l'émergence de futures habitudes de fonctionnement relève de la persuasion qu'a l'élève d'y parvenir. Comme définit par Gaston Godin, l'intention de répéter le comportement dépend de la balance décisionnelle (coûts/bénéfices), mais aussi de l'état affectif du sujet lors de la situation, ainsi que de la croyance normative et de référence sociale et de la norme morale. L'énergie du groupe alimente la volonté d'augmenter ses expériences face au regard des autres et à la présence des facteurs incitant à persévérer dans son effort (environnement, qualité relationnelle, etc.). La qualité des apprentissages générée par cette phase induit la création de nouveaux systèmes de planification de l'action. Leur anticipation est mesurée par la quantité d'efforts perçus lors de l'expérience vécue. Les méthodes d'application des stratégies cognitives et métacognitives aiguillent sur la pertinence de la phase d'ajustement. Selon Christian Begin⁴³³, les stratégies cognitives favorisent le traitement de l'information dans le but de les apprendre.

En Triballens', la stratégie de traitement permettant de sélectionner, de répéter, de décomposer, d'élaborer et d'organiser les procédures d'action apparaît dans les exercices de *feed-back* visuel, auditif et d'autrui. Le *feed-back* visuel consiste à se revoir en photo ou en vidéo. Le *feed-back* auditif est un temps d'échange avec autrui, afin d'expliquer ce qui vient d'être fait et se rendre compte des ressources et lacunes employées. Le *feed-back* par autrui est fait par l'accompagnateur ou les autres élèves en encourageant, en donnant des précisions ou encore, en proposant des sous-objectifs.

En Dans'at, la stratégie de traitement est rendue possible dans les apprentissages chorégraphiques à deux vitesses : les défis zone d'inconfort et les modifications comportementales. Après réalisation du geste, la personne choisit de faire l'enchaînement selon ses capacités, l'intensité suggérée et son niveau d'intégration de la chorégraphie. La stratégie d'exécution, permettant d'évaluer, de vérifier, de produire et de traduire, est rendue possible dans les exercices de transformation et de créativité. L'élève fait des tests de posture, d'état d'esprit et d'actions, afin de se rapprocher du but. Les stratégies métacognitives sont aussi élaborées dans cette phase d'ajustement.

Le renforcement de l'état d'esprit de développement est réalisé dans cette phase d'ajustement. Les erreurs répétées et les défis zone d'inconfort doivent conduire à une représentation positive de l'effort, afin de ne pas céder et abandonner. Persister ou abandonner

⁴³³ Christian Begin, « Les stratégies d'apprentissage : un cadre de référence simplifié » [PDF], in *Revue des sciences de l'éducation*, vol 34, n°1, 2008 <https://doi.org/10.7202/018989ar>, consulté le 13/10/2019.

face aux difficultés est un état d'esprit à cultiver. Aaron Hochannadel et Dora Finamore⁴³⁴ ont repris les travaux de Dwerck sur l'état d'esprit fixe et de développement en y apportant un indicateur prédisant le succès. Il s'agit du *grit*, désigné par Duckworth et Quinn (2009) comme étant source de passion et de persistance dans les objectifs à long terme. Les tests sur le quotient intellectuel, développés par Binnet, ont donné lieu à une représentation de permanence dans la capacité du sujet à apprendre et à utiliser ses capacités.

Il a fallu attendre l'arrivée des neurosciences, pour mieux concevoir le développement des compétences individuelles par apprentissages. Les interactions entre les perceptions intérieures et extérieures, ainsi que leur action sur le développement des compétences, dépendent de l'état d'esprit. Aaron Hochannadel et Dora Finamore ont mis en exergue l'étude d'Angela Lee Duckworth sur l'observation des comportements d'abandon ou de persistance de l'effort pendant les études. Il apparaît que ceux qui continuent ne sont pas forcément ceux qui possèdent un meilleur quotient intellectuel. Le questionnaire établi face aux étudiants observés est issu des fondements psychologiques et de l'éducation à la motivation. Il en ressort que l'apprentissage à persévérer est une clé de la réussite. Croire en l'échec permanent conditionne l'état d'esprit et favorise l'abandon ou la réduction des efforts. Le développement du *grit* permet d'apprendre à créer des solutions face aux blocages physique, mental et émotionnel, et ce, en ayant un état d'esprit de développement, comme suggéré par Carol Dweck *ad-hoc*. En Dans'at et en Triballens', les défis zone d'inconfort, au sein des cycles d'apprentissage, entraînent l'aptitude à manipuler un état d'esprit dudit développement.

L'expérience qui se vit pendant la phase d'ajustement est à considérer comme une montée en compétences plus qu'un échec. Ici, l'erreur fait partie du processus, autant que l'ignorance du fonctionnement du système qui en découle. En programmation neuro-linguistique, les situations non abouties comme souhaitées sont nommés *feed-back*. C'est une manière de faire un retour sur l'expérience sensorielle et affective, afin de transformer les dysfonctionnements perceptifs en ressources pour le futur.

La construction des ressources s'amenuise en fonction de la régulation des lacunes par chaque retour d'expérience et acceptation de l'effort nécessaire pour y voir une transformation. La modification du filtre perceptif installe de nouveaux comportements, tels que pratiqués

⁴³⁴ Aaron Hochannadel, Dora Finamore, "Fixed and growth mindset in education and how grit helps students persist in the face of adversity" [PDF], in *Journal of international education research*, First quater 2015, Vol. 11, n° 1, Kaplan University, USA, <https://www.clutejournals.com/index.php/JIER/article/view/9099>, consulté le 13/11/2020.

dans la Pnl. C'est là tout un enrichissement de la relation à soi, renforçant la confiance en soi, pour mieux être en relation à l'autre.

La dernière phase du jeu de la création de l'habitude est le stockage. Dans ce cycle, il s'agit d'apprendre à effectuer un tri en sachant que l'intégration de nouvelles ressources peut être infini. Afin de s'éloigner de la quête de la perfection, la phase de stockage est une invitation à cultiver l'autosatisfaction. Retenir l'essentiel, c'est pouvoir modéliser le processus de la création de son habitude, afin de l'utiliser dans d'autres situations similaires. Les modifications cognitives et comportementales occasionnées sont les conséquences de l'élaboration des processus et des stratégies de chaque cycle. Le nouveau comportement ou le nouvel état d'esprit développé ne sont que le résultat des apprentissages liés aux stratégies cognitives, comportementales, métacognitives et de *coping*, associés à chaque phase du jeu. Dans la phase de stockage, l'essentiel se vit comme un rituel spontané permettant d'y poser de nouvelles créations et originalités d'action. Telle une automatisation des mécanismes procéduraux, le cerveau se retrouve prêt et disponible à ajouter de la créativité, de l'improvisation et à manipuler son potentiel humain.

Danièle Goleman⁴³⁵ explore les champs de l'attention et de la concentration dans l'atteinte d'un objectif. Selon lui, il existe trois types de focalisation qui sont à développer dans un focus adapté au contexte. La focalisation intérieure, tournée vers l'autre et vers l'extérieur sont des facultés mentales contribuant à l'organisation des idées, des actions et du relationnel. La distraction est permanente et l'attention sélective nécessite un développement par un processus actif. Les outils de pleine conscience sont alors efficaces pour libérer la créativité, ainsi que la focalisation efficace et le maintien du cap sur son objectif.

La Dans'at et le Triballens' offrent cette mise en mouvement de la focalisation dans ses applications chorégraphique, technique, théorique et transversale. Les deux disciplines favorisent un travail sur soi conséquent, nécessitant une énergie active, en attention et en lâcher-prise. L'implication active de l'attention agit sur les habitudes automatiques afin de les améliorer. Daniel Goleman prône les bienfaits de la focalisation intense sur la santé, mais aussi de l'esprit à la dérive pour accéder à de nouvelles solutions. Par exemple, en Triballens', les pensées parasites et le bavardage intérieur du pratiquant cessent, en se focalisant sur ses sens

⁴³⁵ Daniel Goleman, *Focus : Focus : Attention et concentration : les clés de la réussite*, [PDF], Par l'auteur de l'intelligence émotionnelle, Paris, Éditions Robert Laffont, 2014, n.p.

pour réaliser le mouvement. L'énergie est ainsi remobilisée pour atteindre un objectif concret. La résilience émotionnelle sous-jacente renforce la persévérance face aux difficultés.

La résilience, telle que développée par Michel Manciaux, est un changement de regard à opérer face une situation jugée difficile. Il s'agit de mobiliser des ressources (internes et relationnelles) pour augmenter son *empowerment*. Le problème, la difficulté doivent être abordés de manière constructive dans un processus dynamique de capacitation.

En Dans'at, l'improvisation et certaines chorégraphies à reproduire par les pratiquants permettent d'accueillir ce qui se manifeste sans censure, afin que la nouveauté et la créativité émergent. Tel un équilibre, et en fonction du contexte, la réflexion focalisée sur l'objectif à atteindre et l'improvisation axée sur l'accueil de l'impermanence s'enrichissent mutuellement pour servir le but.

Les outils créés en Dans'at et en Triballens' ont une dimension ludoéducative pratique, associant le plaisir de se mouvoir au plaisir de se découvrir. Les formules pédagogiques s'éloignent des cours et buts visés par les pratiques physiques en groupe. L'utilisation du corps dans une dynamique physique et musicale (pour sa part rythmique) donne au développement personnel une allure expérimentale à appliquer

Les différents cycles sont alors dansés pour optimiser la mise en mouvement guidant vers le changement. S'exprimer avec ce que l'on a et qui l'on est fait aussi partie de l'optimisation de sa santé physique et mentale. En corollaire, l'éducation à la santé prend place en permanence dans le quotidien comme une mise à jour remodelée grâce aux obstacles, les difficultés et les représentations des opportunités qu'elles occasionnent pour grandir.

Le rythme et l'énergie à impulser définissent la mise en mouvement des objectifs visés par l'apprenant. L'accompagnateur propose des outils pédagogiques, tels que la carte jeu de la création de l'habitude, afin que chaque participant chemine selon son propre rythme. Les postures, en Dans'at et en Triballens', sont pensées de manière à chorégraphier des schèmes moteurs, artistiquement réalisables par les apprenants. Les chorégraphies sous-jacentes sont transmises avec des processus d'apprentissages favorables à la responsabilisation et à l'autonomie. La répétition, menant à l'automatisation, reste majeure et les aspects théoriques, qui jalonnent les apprentissages, sont alors nécessaires. Tout ce parcours est comme un chemin initiatique issu des profondeurs de la créativité de la Dans'at et du Triballens', pensé comme outil de santé physique et mentale. Pour cela, des échanges et des enseignements ont favorisé

des réajustements et ont permis de confronter ma création à la perception des praticants, ainsi qu'à la représentation de la santé auprès de quelques professionnels de santé en Guyane.

L'analyse des questionnaires et des entretiens auprès des praticants et des professionnels de la santé sont l'objet de la prochaine partie.

PARTIE III - Vers une nouvelle pédagogie de la santé par le Triballens', la Dans'at et la pratique physique : relevé de données et bilan par l'analyse

Ce qui est figé est déjà mort, le mouvement c'est la vie et en même temps, faire exister c'est faire mourir. En effet, les cycles de la vie et de la mort s'entrelacent dans les différents instants et mènent vers une quête infinie de l'accomplissement de soi. Dans ce cheminement, l'éducation, les représentations et la culture participent activement à la construction de chaque niveau de connaissance intégrée. Ce qui est valable aujourd'hui peut ne plus l'être demain. Rien n'est nouveau et pourtant tout se redéfinit comme étant une nouveauté. Toute création est elle-même issue d'un croisement de connaissances à une période de la vie. Le caractère impermanent de l'adaptation de l'homme à son environnement rappelle la fébrilité dans laquelle l'être s'incarne. Les neurosciences, notamment, contribuent à cette logique de pensée au sein de laquelle la compréhension du fonctionnement global du cerveau met en exergue les truchements nécessaires à l'installation de nouvelles habitudes.

La mise à jour des outils, des apprentissages, des enseignements doit rester fidèle au processus de développement de l'humanité. Agir en conscience, pour ensuite agir de manière automatisée, sont les rouages de l'apprentissage. Tous les acquis de connaissances sont multifactoriels à tel point qu'aucune science ou événement ne peut être seul responsable du changement. L'homme étant en permanence en interaction avec son environnement, ce sont les multiples niveaux d'intégration du champ perceptif qui produisent une représentation spécifique à un moment donné. Quant à elle, la physique quantique relève l'effet modulable d'un élément observé. Il en découle que l'évaluation n'est alors pas fidèle, car l'élément observé change quand il sait qu'il est observé. Selon la théorie des systèmes complexes, mis en lumière par Georges Lepicard⁴³⁶, les changements de comportements humains et des systèmes autres que les leurs résultent de plusieurs facteurs. Ce qui est rendu visible par l'action ou par le comportement n'est qu'un phénomène émergent.

Effectivement, un phénomène ne peut être observé de manière isolée, tant les interactions avec d'autres systèmes sont multiples (réseaux sociaux, société, etc.). Ce qui est étudié est un agent qui fait partie d'un système, et il ne peut percevoir à distance toutes les interactions des

⁴³⁶ Georges Lepicard, *Théorie des systèmes complexes* [PDF], http://mountvernon.fr/Contributions_Emergence/09042_theorie_systemes_complexes.pdf , consulté le 07/02/2021.

autres agents dudit système. Ainsi, les phénomènes émergents dépendent des interactions multiples entre les agents. Les systèmes complexes sont adaptatifs et ils tendent à émettre des modifications comportementales, lorsque l'état dit du « bord du chaos » crée la bascule entre les facteurs de stabilité et les facteurs d'instabilité. L'exemple donné par Georges Lepage est celui de l'étude « du comportement des clients dans une grande surface commerciale en fonction de l'emplacement des produits et de l'affluence. » Ce sont des simulations basées sur des agents de systèmes complexes en entreprise. Il en découle les observations de capacités d'évolution du changement de comportement créant un nouveau paradigme de la complexité.

À ce sujet, Georges Lepage répertorie huit paradigmes :

- Les systèmes complexes fonctionnent du bas vers le haut : c'est celui qui est en bas de la hiérarchie qui donne les orientations d'action et non celui qui gouverne le système ;
- Les systèmes complexes ne sont pas sécables, car tous les composants du système sont à prendre en compte, d'où la difficulté d'évaluer un système en isolant un élément de toute sa structure d'existence ;
- La pluridisciplinarité assure une meilleure étude de l'ensemble des facettes des systèmes complexes. Un changement ne peut s'expliquer que par une facette car les autres participent aussi aux modifications comportementales ;
- La diversité des agents favorise l'émergence de l'innovation, de la nouveauté. Les cours intergénérationnels apportent cette plus-value à la mise en mouvement des changements de comportements ;
- L'imprévisibilité est permanente car des facteurs d'instabilité peuvent accélérer ou inhiber le changement ;
- L'incertitude des causes liées aux rétroactions atténuent ou amplifient les phénomènes émergents ;
- Les systèmes complexes ont des points de bascule amples et rapides qui entraînent une répercussion brutale sur les comportements (tel que le port du masque face à la crise sanitaire liée à l'apparition de la Covid-19 dans le monde) ;
- La loi de distribution en puissance crée des inégalités dans la répartition des richesses (matérielles et financières), impactant sur les changements de comportement.

Notre société occidentale actuelle connaît une accélération de la transmission des informations et cela induit une augmentation des interactions des agents qui eux-mêmes, ont des vécus divers et variés. Cependant, les changements issus d'ancrages sociaux sont plus lents à être modifiés que les facteurs environnementaux. Georges Lepicard explicite cette réalité en ces termes que :

« Les facteurs de stabilité et d'ordre progressent [...] lentement parce qu'ils sont liés à l'évolution des mentalités : régulation, valeurs civiques et éthiques partagées mondialement, accord sur les objectifs et leur mise en œuvre, gouvernance planétaire transcendant les États⁴³⁷. »

Le nouveau paradigme de la complexité des systèmes met en exergue l'aspect multifactoriel du changement de comportement. Les mentalités ont pour socle stable les cultures et les représentations sociales qui les traversent. C'est pour cela que les outils de la Dans'at et du Triballens' prennent en compte les relations interdépendantes qui agissent sur les capacités d'adaptabilité et d'apprentissages des pratiquants. Bien que la logique sociale soit essentiellement binaire (échec/réussite, intérieur/extérieur, etc.), les questionnements, de l'accompagnateur aux élèves, cherchent à déceler les stratégies cognitives, métacognitives et conatives sous-jacents aux comportements. Gregory Bateson, cité par Monique Hirschhorn⁴³⁸, a su observer les comportements et les raisonnements issus dudit comportement. Les relations entre les facteurs sont interdépendantes. Les facteurs environnementaux (effet de société, matériel et financement disponibles) et les facteurs personnels (connaissance, états physique, mental, émotionnel et spirituel) créent le contexte. Les résultats qui en découlent sont des conséquences de l'agencement de tous les facteurs. Croire au changement durable c'est investir dans le présent sur une denrée qui peut produire des résultats différents de ceux estimés au départ.

Agir pour sa santé est une condition invisible dans l'instant qui est marquée d'investissement quotidien et qui ne devient visible qu'à long terme. Les conditions de la création d'habitudes performantes envers sa santé dépendent, dès lors, de la mise en place d'actions concrètes, agissant aussi bien sur les blocages que sur les acquis. L'entraînement répété automatise progressivement des schèmes cognitifs et des schèmes d'actions qui facilitent

⁴³⁷ Georges Lepicard, *op. cit.*, p. 13.

⁴³⁸ Monique Hirschhorn, « Penser autrement ? » [PDF], in *Recherches sociologiques, Études internationales*, numéro spécial, références de l'union Européenne, regards croisés, sous la direction de Martin Pâquet et Nathalie Tousignant, vol. XXXII, n°3, septembre 2001, Université catholique de Louvain, Unité d'anthropologie et de sociologie, Louvain-la-Neuve, <http://www.arsh.be>, consulté le 20/12/2020.

l'adaptabilité à l'environnement. En corollaire, l'éducation à la santé est un moyen de s'approprier des habitudes d'optimisation du potentiel individuel. Le chapitre suivant fera le parallèle entre la représentation de l'éducation à la santé en Dans'at ainsi qu'en Triballens' et les bilans des analyses des professionnels et des pratiquants.

CHAPITRE 9 L'éducation à la santé dans quel but ?

La santé est une condition multifactorielle, dont certaines parties sont sous le contrôle de l'individu souhaitant avoir une bonne santé. Les déterminants psychosociaux ont permis de mieux concevoir les facteurs inhérents au maintien de la santé. L'individu ne peut agir seul sur sa santé. Les contextes environnementaux, sociaux, matériels et financiers pèsent aussi dans la balance de la santé. L'éducation à la santé est une représentation vaste au sein de laquelle divers moyens et procédés peuvent être utilisés.

En Dans'at et en Triballens', la genèse instrumentale issue des interactions entre la musique, le ballon, l'autrui et la gestuelle sont pensés, dans leur dimension éducative, pour le pratiquant à mieux appréhender son corps, son mental ainsi que l'autrui dans un environnement donné. Au travers de ces disciplines physiques (Dans'at et Triballens'), l'éducation prônée initie le sujet à investir son potentiel humain au service de sa santé, aussi bien physiquement que mentalement. Par corollaire, la gestion émotionnelle et le plan spirituel en sont impactés. Le jeu de la création de l'habitude est une modélisation mettant en exergue les leviers principaux pour agir sur sa santé. Telle une formule synthétique, la personne est invitée à conscientiser la chronologie des étapes utiles à son cheminement intérieur. L'idée de la modélisation vient de méthodes de synthèses et, de la Pnl (programmation neurolinguistique, déjà évoquée en préambule) au sein de laquelle les connaissances et les valeurs associées permettent de tester rapidement les effets d'une meilleure communication dans des situations concrètes. La modélisation est une méthodologie qui facilite la perception des choses et la carte mentale résultant propose une structure rapide de l'essentiel d'un concept. Selon Robert Dilts :

« Modéliser est le processus consistant à prendre un évènement ou un phénomène complexe et à le fragmenter en morceaux suffisamment petits pour que l'on puisse le récapituler ou l'appliquer d'une manière ou d'une autre⁴³⁹. »

La Pnl est une science comportementale ayant une épistémologie, une méthodologie et une technologie visant la personne dans l'observation de ses comportements. C'est ce qui la rend efficace dans le développement du potentiel humain. La Dans'at et le Tribalens' sont, quant à eux, des espaces de pratique à l'optimisation du potentiel associé à l'amélioration de sa

⁴³⁹ Robert Dilts, *Modéliser avec la PNL, voyage au cœur des comportements et des pratiques efficaces* [PDF], Éditions Interéditions, Malakoff, (1/2004), (2/2019), <https://www.dunod.com/sites/default/files/atOms/files/9782729619268/Feuilletage.pdf>, consulté le 20/12/2020, p. 13.

posture, de son tonus et de la redéfinition de ses schèmes moteurs. Ils constituent des enseignements de mise à jour du corps et de l'esprit passant par la pratique physique. Il ne s'agit pas d'imposer une grille de lecture universelle, mais bien de permettre à chaque personne de trouver le chemin conduisant à la préservation de sa santé. L'éducation à la santé physique et mentale en Triballens' et en Dans'at explore donc les potentialités humaines, en utilisant des méthodes pédagogiques pensées pour faciliter l'autonomie, la créativité, la conscience de soi et sa responsabilisation.

La pédagogie est l'art de manipuler un savoir, une conception, entre un émetteur et un récepteur, en vue de son appropriation. Selon Roger Mucchielli⁴⁴⁰, la relation d'apprentissage chez les adultes relève de l'andragogie, cette capacité à émettre une information formant le récepteur. L'apprentissage doit être actif, le *feed-back* immédiat et double, tandis que le but d'apprentissage bien défini en amont avec logique, régularité et rigueur. Il qualifie l'école traditionnelle actuelle d'utiliser des méthodes autoritaires et non actives. Les méthodes actives ont cet avantage de rendre l'apprentissage concret. Bien que les méthodes d'apprentissage aient pour tenant le conditionnement, elles permettent, en retour, de modifier des habitudes. Elles ne restent donc pas la méthode exclusive dans les apprentissages. Sur ce sujet, Roger Mucchielli fait observer que :

« En ce qui concerne la formation, le drill [apprentissage par répétition afin d'obtenir un comportement-habitude] sera le montage de réponses immédiates et sûres à des situations bien définies ou à des signaux connus. Le système de référence est le schéma classique de ce que l'on appelle le "conditionnement"⁴⁴¹. »

Apprendre c'est aussi bien intégrer par truchement de répétitions, qu'intégrer par compréhension. À ce propos, les méthodes d'apprentissage utilisées en Dans'at et en Triballens' relèvent des méthodes actives telles que définies par Roger Mucchielli. Le but de cette orientation d'enseignement est dirigé vers l'optimisation du potentiel humain, adapté aux capacités et aux moyens d'apprentissage de chacun.

Dans l'article d'Albert Jacquard⁴⁴² traitant de la définition du but dans l'éducation, particulièrement à l'école, le questionnement porte sur la construction compétitive animant les apprentissages. Les programmes scolaires exigent une vitesse d'intégration et une transmission

⁴⁴⁰ Roger Mucchielli, *Les méthodes actives dans la pédagogie des adultes*, [Version Édition Kindle], Collection formation permanente, Paris, Éditions ESF Sciences humaines, 2020.

⁴⁴¹ *Ibid.*, p. 64.

⁴⁴² Albert Jacquard, « Éduquer dans quel but ? » [PDF], in *Enfance*, tome 43, n°1-2, 1990. pp. 191-195, https://www.persee.fr/doc/enfan_0013-7545_1990_num_43_1_1936, consulté le 19/05/2020.

de contenu qui induit une sélection d'élèves aptes à pouvoir suivre. Dans une classe, une minorité y parvient, une majorité tente de s'accrocher et quelques autres abandonnent. La chance de réussir n'est pas égale. Les méthodes d'apprentissage sont limitées et leurs choix semblent être dictés par un but en décalage avec l'évolution de la société actuelle. Le système scolaire en France porte encore ses valeurs éducatives sur la compétitivité, ce, pour réussir à s'insérer dans la société de demain.

Albert Jacquard a participé aux états généraux des enfants des collèges de Seine-Saint-Denis et son analyse témoigne d'un besoin de redéfinir le but de l'éducation du système scolaire. Selon lui, les élèves ont fait preuve de lucidité face au procédé compétitif et au sentiment d'incompétence qui leur étaient imposés. Chez les élèves, la peur de se tromper reste omniprésente, à tel point qu'elle paralyse le processus d'apprentissage. L'auteur propose d'oser changer de perspective en changeant totalement le moteur des apprentissages. Il s'agit de passer du moteur de la compétition au moteur de la compréhension.

Le but se définissant dès lors comme porteur de créativité, d'ouverture et d'écoute. Les programmes et les résultats scolaires seraient donc mis de côté, pour valoriser l'amélioration de la compréhension de chaque élève. C'est une manière de reprendre le pouvoir sur la possession et l'évolution de son potentiel. Ce changement de perspective revient à reconsidérer les valeurs éducatives et remettre l'individu au centre du processus. Dans la continuité de ce constat, Agnès Florin⁴⁴³ questionne aussi la logique éducative de demain. Si l'école du XVII^e siècle était vouée à l'élitisme, l'éducation du XXI^e siècle devrait évoluer vers l'épanouissement. Axer l'éducation dans ce but c'est permettre à chacun de s'approprier des contenus adaptés à ses besoins et en adéquation avec ses sources de motivation. Le système éducatif en France reste encore porté sur des stratégies de mémorisation et d'apprentissages inefficaces. L'auteur rajoute que :

« [Les stratégies appropriées pour accomplir une tâche] devraient faire l'objet d'un enseignement explicite, car elles ne sont pas acquises spontanément ni enseignées dans tous les milieux : une minorité d'enfants est susceptible de les mettre en œuvre spontanément⁴⁴⁴. »

Du XVII^e siècle à nos jours, cette croyance de transmission perdure encore. Les adultes d'aujourd'hui sont les enfants issus de ce modèle d'hier et de maintenant. Les possibilités

⁴⁴³ Agnès Florin, « Des apprentissages fondamentaux aux compétences pour demain : les apports de la psychologie de l'éducation » [PDF], in *Bulletin de psychologie, Groupe d'études de psychologie*, 2011/1 n° 511, pp. 15-29, <https://www.cairn.info/revue-bulletin-de-psychologie-2011-1-page-15.htm>, consulté le 13/12/2019.

⁴⁴⁴ Agnès Florin, *op.cit.*, pp. 4-5.

technologiques et de connexion en faveur des apprentissages sont immenses et il n'empêche que leur utilisation en soit limitée. Au-delà des livres, des cours magistraux, des mises à disposition des savoirs, apprendre à apprendre demeure une méthode utile à développer. L'ère de la créativité d'un lendemain meilleur, en vue de l'épanouissement de la société, est une mission non négligeable à prendre en compte dès maintenant.

Pour servir cette valeur, la Dans'at et le Triballens' s'insèrent dans cette optique de développement du potentiel en passant par des apprentissages métacognitifs et de la pédagogie conative. La motivation intrinsèque, associée à la planification des objectifs que se fixe l'individu, s'avère être pertinents dans les apprentissages. Sur ce plan, Agnès Florin note que le développement des compétences sociales et civiques sont des outils rares en France. Le bien-être et la qualité de vie est aussi peu appliquée en France dans son système éducatif. L'évaluation traditionnelle mise sur la quête de l'excellence, par comparaison sociale. La stratégie dominante des élèves, pour changer de classe, reste basée sur l'obtention de notes plus que sur l'optimisation de l'acquisition des connaissances, des compétences et de l'aspect culturel.

La sensibilité et l'expression culturelle impliquent le développement émotionnel. L'intelligence émotionnelle est variable d'une personne à l'autre, et certains ont besoin de la développer plus que d'autres. Il en est de même pour la créativité, l'innovation et l'esprit d'initiative. L'auteur suggère ainsi le développement de tous ces aspects avec des séquences d'évaluation conative. « Un intérêt croissant se manifeste pour les attitudes, l'engagement et l'intérêt des élèves dans les apprentissages. » Il reste alors à mettre en place des espaces d'exploration et de ces transmissions de savoir-être à plus grande échelle. Bien que des travaux soient encore nécessaires, pour déterminer les impacts de l'effet pygmalion sur les enfants, il apparaît que le sentiment de compétence induit par les enseignants et les parents agissent sur les fonctions exécutives.

Selon Jacques Mikuovic, Gilles Vanlerberghe et Gilles Bui-Xuan⁴⁴⁵, la seconde étape est dite fonctionnelle. Il s'agit pour l'apprenant de trouver des solutions l'aidant à coordonner ses mouvements. En Triballens', dans cette étape, bien que l'accompagnateur émette des consignes techniques, l'élève se retrouve à réagir par solutions immédiates. Dans le même exemple de la

⁴⁴⁵ Jacques Mikulovic, Gilles Vanlerberghe, Gilles Bui-Xuan, « De la pédagogie conative à la pédagogie métaconative » [PDF], in *Spirales, Revue de recherche en éducation*, n° 45, 2010, *Pédagogie alternative, Quelles définitions, quels enjeux, quelles réalités ?* pp. 137-150, https://www.persee.fr/doc/spira_0994-3722_2010_num_45_1_1163, fichier généré le 31/03/2018, consulté le 20/10/2020.

position quadrupédique sur le ballon avec la consigne de fixation sans bouger les appuis, les personnes qui sont à l'étape fonctionnelle vont encore déplacer les appuis. La solution est liée au champ de représentation de l'individu. Pour franchir cette étape, le travail du *body scan* permet alors de mieux comprendre comment fonctionne le corps et les parties à utiliser pour exécuter la tâche.

En troisième lieu, les auteurs mettent en exergue l'étape technique, correspondant à la préoccupation gestuelle de l'apprenant. Il s'agit de pouvoir reproduire le geste sans pour autant ressentir ou penser le geste comme une action sensée. Dans cette étape, l'élève pense que la réalisation technique donnera lieu à une réussite optimale. En continuant sur l'exemple de la quadrupédie sur le ballon, lorsque l'accompagnateur démontre à l'apprenant l'enlèvement d'un appui sur le ballon, ce dernier va se fier à ce qu'il voit et devra fournir beaucoup d'énergie pour rester sur le ballon.

La dernière étape développée par les auteurs est dite contextuelle. C'est la capacité à prendre en compte les informations proprioceptives dans un cadre spatio-temporel. En quadrupédie sur le ballon, les élèves qui en sont à cette étape enrichissent leur bagage d'action en créant et en faisant des progressions. Dans la création, il s'agit de partir de la quadrupédie et de se proposer d'autres placements et déplacements sur le ballon, pour revenir en quadrupédie et démarrer un nouveau cycle de création. Dans la progression, le départ en quadrupédie est le même et il est succédé par d'autres postures qui évoluent selon la posture d'avant.

Ces différentes étapes prennent sens dans l'observation des élèves par l'accompagnateur. Les outils proposés permettent à l'apprenant de s'interroger sur ses stratégies, ses préoccupations et ses ressources à mobiliser pour passer à l'étape supérieure. Les qualités des ressources de chaque étape rendent l'élève acteur de sa propre pédagogie.

Dans la suite du développement de l'analyse de Jacques Mikulovic, de Gilles Vanlerberghe et Gilles Bui-Xuan, le regard porte sur l'éducation des fonctions. Selon eux, la stratégie conative sert de moyen d'apprentissage pertinente si l'objectif est de structurer au mieux la pédagogie de l'autonomie. Les étapes en lien avec les préoccupations de l'apprenant sont différentes selon les enjeux de l'activité adoptée. L'école propose des activités sportives, portées sur la compétition, les scores et la réussite technique (gymnastique, natation, sports collectifs, athlétisme, etc.), sans prendre en compte ce qui fait sens pour l'élève. Ils en relatent ceci :

« Les critères de stabilisation dans une étape, ou de passage à l'étape immédiatement supérieure, sont donc subordonnés aux objectifs prioritaires du groupe auquel ils s'adressent, et pour lequel le choix de l'activité a été fait, à partir notamment de la spécificité de son curriculum conatif [à l'élève], pertinent au regard des besoins des élèves, et non au regard des exigences d'un programme. [...] Car il faudrait vraiment un hasard pour que besoins, objectifs, réalisations et programmes coïncident⁴⁴⁶. »

Cette analyse me semble pertinente dans le questionnement sur ce qui est éduqué et appris dans un cycle se focalisant sur les programmes. L'éducation dans le système scolaire actuel est sacralisée par les résultats issus des performances motrice et cognitive. Le contenu de chaque programme est dirigé par une liste de connaissances théoriques ou techniques sans prise en compte des besoins des apprenants. La logique d'action est la standardisation de l'information au dépend de la réussite de chacun. Ceux qui y parviennent ont déjà des prédispositions à user de leurs intelligence linguistique et logico-mathématique. Pour la pratique sportive, ce sont les intelligences kinesthésiste et visuo-spatiale qui priment. Les critères de stabilisation ou de passage à la prochaine étape décrit par les auteurs ne sont pas des objectifs pris en compte dans les programmes. La voie donnée à la pédagogie conative résulte dans la possibilité d'éduquer à la pédagogie métaconative, mettant l'apprenant au centre de ses apprentissages.

Il ne s'agit plus de fonctionner selon des programmes mais d'éduquer à la résolution de problèmes en ayant comme levier la structure de l'apprenant, les techniques et connaissances d'une activité et la culture du cadre. Les auteurs interpellent sur le but de la transmission. Pour eux, la structure s'ancre et se définit dans le présent avec des techniques et des connaissances qui ont leur source dans le passé, tout en se fondant sur une culture en transmettant les apprentissages du passé et leur imprégnation sociale les traversant. La créativité pédagogique telle que proposée par la pédagogie conative doit permettre à l'élève de progresser dans les étapes selon ce qui fait sens. L'enjeu est de pouvoir lier le plaisir d'apprendre à l'étape qui fait sens à l'apprenant tout en lui permettant d'être acteur dans ce qui le pousse à agir. La motivation présente donne à l'apprenant l'envie d'aller plus loin dans ses apprentissages.

⁴⁴⁶ Jacques Mikulovic, Gilles Vanlerberghe, Gilles Bui-Xuan, « De la pédagogie conative à la pédagogie métaconative » [PDF], in *Spirales, Revue de recherche en éducation*, n° 45, 2010, *Pédagogie alternative, Quelles définitions, quels enjeux, quelles réalités ?* pp. 137-150, https://www.persee.fr/doc/spira_0994-3722_2010_num_45_1_1163, fichier généré le 31/03/2018, consulté le 20/10/2020, p. 11.

Détaillons maintenant les valeurs stipulées *ad-hoc* (autonomie, responsabilisation, et créativité) dont les outils, exercices et enseignements en Dans'at et en Triballens' sont pensés en ce sens.

L'*autonomie* c'est la capacité à pouvoir mener sa barque sans attendre de secours à la moindre difficulté. C'est apprendre à gérer les acquis et les lacunes de ses actions après avoir atteint un seuil suffisant de sentiment d'efficacité. Faire seul.e c'est avoir une capacité à s'approprier des outils, afin de les utiliser dans divers contextes, en y mettant méthodologie et finalisation des actions. L'autonomie se gagne par l'expérience et la confiance que l'on se donne à pouvoir produire seul un résultat adapté au contexte. Sur ce sujet, Henri Holec⁴⁴⁷ a étudié les conditions d'apprentissage autodirigé lors de l'apprentissage d'une langue étrangère. Il considère que l'apprentissage n'a pas besoin systématiquement d'avoir recours à un enseignement. Il ajoute ceci :

« [Apprendre est un] comportement constitué d'une série plus ou moins longue d'actes variés dont l'objectif et la raison pour laquelle ils sont réalisés sont l'internalisation, l'assimilation de savoirs et de savoir-faire [...]»⁴⁴⁸.

L'important ici, c'est d'être en capacité, pour l'apprenant, de réutiliser le savoir et le savoir-faire qui sont expérimentés en amont au cours de ses apprentissages. L'acquisition d'une compétence, dans un domaine donné, nécessite d'ordonner ses apprentissages de manière pertinente. L'apprenant en apprentissage utilise une démarche pédagogique de l'autonomie dès lors qu'il définit, gère, évalue et réalise ses conditions d'apprentissage. Henri Holec répertorie trois déterminants, qui facilitent l'apprentissage d'une nouvelle langue : culture langagière, culture d'apprentissage et méthodologie d'apprentissage. Nous nous intéressons ici aux deux dernières conditions d'apprentissage, car elles s'associent au cheminement prôné en Dans'at et en Triballens'. Ici, la culture d'apprentissage correspond à la capacité, pour le pratiquant, d'intégrer des savoirs et des savoir-faire en lien avec le domaine de compétences à acquérir. La théorie et la pratique évoluent selon les objectifs et les contenus disponibles. La méthodologie d'apprentissage, elle, permet d'organiser l'intégration des savoirs et savoir-faire à son rythme. Il s'agit de définir un objectif d'acquisition avec des contenus d'apprentissage selon les supports disponibles. S'y ajoutent les conditions de réalisation de l'apprentissage (rythme, cadre et lieu

⁴⁴⁷ Henri Holec, « Autonomie de l'apprenant : de l'enseignement à l'apprentissage » [PDF], in *Éducation permanente*, n° 107, 1991, CRAPEL, Université de Nancy 2, http://epc.univ-lorraine.fr/EPCP_F/pdf/Autonomie.pdf, consulté le 13/02/2021.

⁴⁴⁸ Henri Holec, *op.cit.*, p. 1.

adapté à l'apprenant) et la vérification des acquis ou lacunes à travers une autoévaluation et la réalisation d'un bilan.

Tous les points cités par Henri Holec produisent l'autonomie de l'apprenant, et se différencient de la pédagogie scolaire actuelle au sein de laquelle l'apprenant est soumis au rythme de l'enseignant et ne participe pas activement à l'élaboration de ses propres apprentissages.

En Dans'at et en Triballens', les apprentissages, vecteurs d'autonomie, sont ceux proposant aux pratiquants de rechercher des informations, de créer des chorégraphies et des jeux d'improvisation. Cependant, certains exercices proposent aussi des apprentissages tels que ceux réalisés dans les apprentissages traditionnels. C'est-à-dire que la chorégraphie sera proposée par l'accompagnateur et les apprenants auront à l'apprendre en régulant leur effort sous forme de défi. Pour l'accompagnateur, les exercices ont des objectifs variés et continuent de satisfaire le même but. Si le système scolaire invite à la reproduction imposée des compétences, les méthodes de l'autoformation incitent à réfléchir, agir et créer par soi-même.

Sur ce point, Philippe Carré relate l'ambiguïté associée à la place de l'autoformation dans un système social pensé pour la capitalisation de l'intellectualisation. Selon lui, la vision sociocognitive développée par Bandura ne peut être applicable dans une société cognitive, qui prône la relation dominante de l'enseignant, détenteur du savoir, face aux apprenants qui suivent les prérogatives des détenteurs du savoir. De nos jours, l'apprentissage est possible de différentes manières, et le marché de l'autoformation est en plein essor. Les savoirs que l'apprenant doit intégrer ont une dimension économique dans une société dévouant ses efforts sur la productivité. Cependant, la motivation à apprendre ne s'apprend pas surtout lorsque le savoir est imposé et jugé peu pertinent pendant l'apprentissage. Aussi Philippe Carré fait-il observer que :

« Le projet de société cognitive repose sur la mobilisation de l'individu, appelé à devenir sujet social apprenant. Mais on ne produit ni le goût, ni l'art d'apprendre par décret. [De surcroît,] l'apprenance décrit un ensemble stable de dispositions affectives, cognitives et conatives, favorables à l'acte d'apprendre, dans toutes les situations formelles ou

informelles, de façon expérientielle ou didactique, autodirigée ou non, intentionnelle ou fortuite⁴⁴⁹. »

Dans la société cognitive fondée sur le capitalisme intellectuel, le paradoxe est que l'intellectualisation justifiée par les diplômes recèle en son sein une orientation hiérarchique des moyens d'apprentissage. La créativité rentable est celle qui se commercialise comme produit et non celle qui se développe par envie dépourvu de profit.

Il n'empêche que l'autonomie passe par des étapes pour apprendre à apprendre, et elle développe, en parallèle, la responsabilisation de l'apprenant.

La *responsabilisation* fait partie des objectifs à atteindre, afin de mener à bien l'optimisation du potentiel. Faire le choix de prendre en main notre vie, c'est décider d'agir sur les leviers qui sont sous notre contrôle et d'en accueillir les conséquences. Pour mener à bien la création de nouvelles habitudes, ce, en faveur de sa santé, une motivation intrinsèque favorise la mise en apprentissage et permet de réguler les temps d'effort et de repos. Afin de donner sens et motivation aux conditions d'apprentissage de la responsabilisation, les exercices en Dans'at et en Triballens' se font sous forme de défis et de mise en scène commune des enchainements créés par les pratiquants. La co-construction facilite l'accès à la créativité et à la responsabilisation.

À ce propos Elsa Chachkine⁴⁵⁰ a identifié l'impact du scénario responsabilisant dans le processus d'autonomisation des apprenants. Trente-deux étudiants de la formation à distance (Fad) en langues étrangères ont réalisé trois projets simultanément au sein de la création informatique. Un des projets consiste à mettre en place un outil numérique pendant la période des grandes vacances, et ce, en se partageant les tâches et en donnant des orientations via le forum. L'objectif est d'augmenter les expériences vicariantes des élèves par l'échange et l'entraide mutuelle. Selon Elsa Chachkine, « la motivation agit aussi bien sur l'autodétermination (le désir) que sur l'autorégulation (la capacité d'apprendre)⁴⁵¹. » Les rôles et les tâches confiées sont prises au sérieux et l'engagement des élèves facilite l'effort à

⁴⁴⁹ Philippe Carré, « Portée et limites de l'autoformation dans une culture de l'apprenance » [PDF], in *7^{ème} colloque sur l'autoformation*, Enfa, Toulouse, Crdf (EA 1589), Université Paris X, www.labset.net/~georges/doc_autonomie_carre_2006.pdf, consulté le 16/02/2021.

⁴⁵⁰ Elsa Chachkine, « Scénario pédagogique responsabilisant : Une aide au processus d'autonomisation » [PDF], in *Les langues Modernes*, Association des professeurs de langues vivantes (APLV), 2012, 3-2012, pp. 12-17, <https://hal.aarchives-ouvertes.fr/hal-00737615>, consulté le 14/02/2021.

⁴⁵¹ *Ibid.*, p. 5.

mobiliser. Pour rappel, Claudette Giroux-St-Denis⁴⁵² évoque aussi l'utilisation de la pédagogie ouverte, basée sur l'autonomie, la créativité, la coopération et la responsabilisation de l'apprenant. De nouveau, travailler en groupe autour d'un projet commun facilite l'intégration des savoirs et savoir-faire.

Si la *créativité* est nécessaire dans l'acte chorégraphique et au sein des enseignements, elle l'est aussi auprès des élèves, pour développer leur autonomie et moyens d'expression, en tant que processus d'apprentissage. De nos jours, l'école reste structurée sur une créativité occasionnelle où son apprentissage est focalisé sur la phase de production. Selon Didier John, la mise en œuvre de la créativité dans l'enseignement des activités créatrices et techniques nécessite de disposer d'un modèle didactique afin de développer la créativité dans une séquence d'enseignement. L'apprentissage serait découpé en trois phases distinctes allant de la conception à la socialisation, en passant par la réalisation.

Historiquement, John Didier⁴⁵³ situe l'intégration didactique de la créativité, dans les écoles maternelle et primaire, en 1972. Il constate qu'un écart est conséquent entre la didactique et l'enseignement de la créativité. Il observe que :

« [...] les habitudes d'enseignement tendent à valoriser le rythme de la production au détriment de l'expérimentation, de l'analyse et de l'intégration de la situation problème⁴⁵⁴. »

Il évoque la création des objets à produire, une production rythmée par les fêtes chrétiennes au sein des écoles. Leur orientation reste tournée vers la performance et la production. L'élève suit alors des instructions données, afin de produire l'objet dans le temps imparti. En cas de difficulté, l'enseignant peut faire à sa place. Les séquences d'entraînement à la créativité ne se développent pas en tant que processus.

Les chorégraphies Dans'at et Triballens' ont aussi bien cette finalité de reproduction que de composition, selon l'objectif choisi par l'accompagnateur. Lorsque les chorégraphies ont cette finalité de production de créativité, l'élève ne construit pas la chorégraphie, mais imite l'accompagnateur afin de mémoriser et de réaliser les mouvements donnés. Dans ce cadre

⁴⁵² Claudette Giroux-St-Denis, « Un modèle d'école alternative, projet ouvert d'apprentissage » [PDF], in *Québec français*, n° 68, 1987, pp. 62-65, <https://id.erudit.org/iderudit/45076ac>, consulté le 05/02/2021.

⁴⁵³ Didier John, « La mise en œuvre de la créativité dans l'enseignement des activités créatrices et techniques » [PDF], in *Actes du colloque : « Sociologie et didactiques : vers une transgression des frontières ? »*, 13-14 septembre 2012, <https://www.academia.edu/download/51538683/actes-colloque-sociologie-et-didactiques-philippe-losego-uer-agirs-hep-vaud.pdf#page=260>, consulté le 03/04/2020.

⁴⁵⁴ *Ibid.* p.3.

pédagogique, l'objectif de ce type d'enseignement est de permettre à l'élève d'avoir un support gestuel facilitant l'automatisation des postures et le développement de ses capacités physiques. La performance visible est un assemblage de techniques et d'application mentale servant la pratique. Lorsque les chorégraphies en Dans'at et en Triballens' sont utilisées dans la dynamique de processus d'apprentissage à la créativité, l'élève apprend à créer et à exposer son œuvre aux autres ou à l'apprendre aux autres. Sa chorégraphie devient alors l'objet de la genèse instrumentale dont les contraintes sont à anticiper et à appréhender autrement que si elles sont transmises, comme consignes, par l'accompagnateur.

La perception des processus de la créativité est alors mise en exergue. À ce propos, Didier John propose le modèle « conception-réalisation-socialisation », désignant une démarche didactique spécifique à mettre en place par étape. Ce modèle permet de développer la créativité dans une séquence d'enseignement en vue de son apprentissage. L'élève passe de la posture d'exécutant, retrouvé dans le modèle épistémologique scolaire actuel, à une posture d'apprenant. La phase de conception prend en compte l'activité de réflexion afin de réaliser l'objet. La phase de réalisation est celle qui est largement diffusée et installée comme habitus social, dont les objectifs ne servent que la production. La phase de socialisation est l'étape du partage avec autrui. John Didier distingue l'utilisation de l'objet en tant qu'œuvre ou produit. En voici les éléments principaux, résumés au sein du tableau suivant :

	Orientations de la création	
Finalité de la création	Œuvre	Produit
Valeur créative	Signe	Utilité
Type d'activité prioritaire	Réflexion	Exécution
Objectif	Démarche créative contextualisée	Démarche créative socialisante
Type d'apprentissage	De conception	De réalisation et de socialisation

Tableau 6: Les aspects de la démarche créative.

L'activité de réflexion est un processus actif de l'apprentissage.

« De cette manière, l'élève est entraîné à se projeter et à anticiper la réalisation et l'utilisation de l'objet. [...] De ce fait, la créativité intervient dans l'ensemble du processus

de production de l'objet tout en invitant l'élève à endosser les postures de chercheur, d'auteur, d'ingénieur, de bricoleur et d'artiste⁴⁵⁵. »

Bien que les activités créatrices soient dans les programmes des classes enfantines, ce, depuis 2010, le changement d'habitus social dans l'enseignement reste toutefois à faire. Le modèle « conception-réalisation-socialisation » est une orientation didactique concrète à explorer. En la matière, Didier John propose aussi que l'élève dispose d'un cahier des charges lui permettant de s'exercer à identifier et à cerner l'analyse fonctionnelle de l'objet.

En Dans'at et en Triballens', le cahier des charges n'a pas été exploité et reste, cependant, une perspective envisageable, afin de rendre efficient les outils de développement du potentiel humain.

Pour le reste, Félix de Durantaye⁴⁵⁶ a identifié deux théories de la créativité dans l'éducation en art. Ce sont les théories classique et psychologique. La première théorie oriente son objectif sur la vente des produits issus de la création, alors que la seconde renvoie à la capacité d'évaluer l'expression artistique de manière psychanalytique. La conception classique rend l'œuvre exceptionnelle, là où la conception psychologique la rend plutôt ordinaire. Cependant, pour Félix de Durantaye, la structuration de l'enseignement de la créativité n'est pas complète dans ces deux théories. Aussi propose-t-il de concevoir la créativité comme processus psycho-phénoménologique qu'il définit ainsi :

« [...] la phénoménologie de l'acte créateur désigne, sans toutefois s'y limiter, le lien réciproque d'influences motrices (liées à la perception de l'action) reliant l'artiste et son œuvre en train de se faire⁴⁵⁷. »

La créativité est un processus psychologique et phénoménologique qui aboutit à une œuvre, dont cinq phases sont à détailler. Ce sont les phases de *préhension*, d'*incubation*, d'*illumination*, de *concrétisation* et de *proïemisation*, d'où émanent des stratégies pédagogiques dans la pratique. 1. La *préhension* permet de rassembler les éléments et idées divers pour structurer l'imaginaire. C'est une phase intentionnelle et motrice qui délimite les contours de l'objectif. 2. L'*incubation* est le temps de réorganisation nécessaire des idées,

⁴⁵⁵ Didier John, « La mise en œuvre de la créativité dans l'enseignement des activités créatrices et techniques » [PDF], in *Actes du colloque : « Sociologie et didactiques : vers une transgression des frontières ? »*, 13-14 septembre 2012, pp. 260-270, <https://www.academia.edu/download/51538683/actes-colloque-sociologie-et-didactiques-philippe-losego-uer-agirs-hep-vaud.pdf#page=260>, consulté le 03/04/2020, pp. 267-268.

⁴⁵⁶ Félix de la Durantaye, « La théorisation de la créativité au service de l'éducation en art » [PDF], in *Éducation et Francophonie*, vol. 40, n° 2, 2012, <https://www.erudit.org/en/journals/ef/1900-v1-n1-ef0422/1013811ar/abstract/>, consulté le 18/02/2021.

⁴⁵⁷ Henri Holec, *op.cit.*, p.9.

mêlant des moments de vide à des va-et-vient entre le conscient et l'inconscient. 3. L'*illumination* est la manifestation de la meilleure idée au sein de laquelle la résurgence et la révélation s'enchaînent. L'incubation et l'illumination correspondent à des apprentissages nécessitant parcimonie pour sensibiliser l'apprenant sur ce flou intérieur jusqu'à l'apparition de la révélation. 4. La *concrétisation* est la phase d'expérimentation où l'œuvre est en train de se faire par un va-et-vient entre le monde intérieur du créateur et l'utilisation du médium/support de l'œuvre à façonner. C'est une phase d'évaluation entre le médium (les moyens, outils et techniques d'application) et le support (l'objet, l'artefact). 5. La *proëmisation* est la phase qui permet de passer de l'étape de processus (le travail cognitif et moteur en amont) à l'étape de produit (finalisé et montré aux autres). Dans ce processus, Félix Durantaye propose d'entraîner l'apprenant à avoir un retrait sur son œuvre par la critique des autres à l'égard de la création. C'est la phase de séparation et de capacité à divulguer la création en accueillant les appréciations ou désaccords de l'autre.

En Dans'at et en Triballens', ces différents éléments prennent sens dans la logique d'action de la mise en œuvre didactique mais, il reste encore à mieux définir un outil d'application pour l'accompagnateur. Pour mener à bien son projet d'optimisation de son potentiel, l'élève doit concevoir l'apparition de toutes ces dynamiques au sein de son cheminement. Afin de mener à bien les apprentissages, le but doit être clairement perçu par l'apprenant, afin de lui permettre d'agir grâce à sa motivation intrinsèque. C'est ce qu'explique Roger Mucchielli, en indiquant le lien entre le but et la motivation :

« [...]Un but quelconque est motivant lorsque sa perception ou sa conception par un sujet éveille chez ce sujet un dynamisme, latent jusque-là, de telle sorte qu'il y a mobilisation de ce dynamisme et organisation du comportement, « polarisation » vers le but (pour appropriation s'il est « chargé positivement », c'est-à-dire de valeur positive-pour-le-sujet), ou loin du but (motivation négative et comportement polarisé par l'évitement si la valeur – ou plus exactement la valence – est négative)⁴⁵⁸. »

La motivation est sous-jacente aux émotions qui créent le comportement. Par la motivation à agir, soit l'apprenant se rapproche de son but, en se focalisant sur ce qui lui permet de réaliser l'action, soit il s'en éloigne, en se laissant happer par la représentation donnée aux situations qui lui sont difficiles voire non atteignables. Comme le précise Roger Mucchielli, dans le passage de l'obstacle à fuir au défi à relever, l'état d'esprit structure les comportements.

⁴⁵⁸ Roger Mucchielli, *Les méthodes actives dans la pédagogie des adultes*, [Version Édition Kindle], Collection formation permanente, Paris, Éditions ESF Sciences humaines, 2020 (cf. en particulier la p. 89).

Pour l'accompagnateur, il s'agit de rendre possible, à l'apprenant, la bascule motivationnelle inaccessible. C'est accompagner l'élève vers la définition de son but, afin que sa motivation intrinsèque lui permette d'agir et de se sentir capable de créer, à son tour, des espaces d'optimisation de son potentiel. Ne venir en cours que pour le plaisir de la pratique ne suffit pas.

L'élève doit donc passer au stade de l'intérêt personnel, associé à son objectif à long terme. La technique et la performance sont des supports et non des finalités. Le rôle de l'accompagnateur dans la dynamique de groupe réside dans sa capacité à proposer différents outils, moyens et méthodes d'accès aux ressources, tout en laissant chacun œuvrer à son niveau.

Les méthodes actives développées par Roger Mucchielli placent l'intérêt motivationnel de l'apprenant au centre de la pédagogie. L'élève se retrouve plutôt acteur qu'un simple consommateur de ses apprentissages. Le but de l'éducation en Dans'at et en Triballens' est de pouvoir faciliter l'accès à la transversalité du développement du potentiel. Les consignes techniques, intentionnelles et associées au but sont à prendre en compte, afin de rester au clair avec les différents exercices proposés. Roger Mucchielli met en exergue l'impact de la sensibilisation au but, en soulignant que :

« [...] c'est essentiel que le sujet perçoive le rapport entre la tâche proposée et ses buts ; il faut que systématiquement et authentiquement l'instructeur souligne le sens de ce qui est offert à l'enseigné non pas le sens intellectuel naturellement, mais la justification de tel enseignement, de telle épreuve, voire de tel détail, par rapport aux buts admis de l'instruction. Rien n'est plus démoralisant que la difficulté gratuite⁴⁵⁹. »

Ainsi, le seuil de difficulté de la tâche est estimé individuellement, et l'accompagnateur doit avoir la capacité d'anticiper les engouements ou non des élèves, ce, selon l'exercice proposé. Pour apprendre, l'apprenant doit donc se retrouver dans une zone de tension acceptable, lui permettant de passer, en toute sécurité, de la zone de confort à celle d'inconfort. Les méthodes actives, proposées par Roger Mucchielli au sein des enseignements destinés aux adultes, rendent accessibles l'apprendre à devenir quelque chose.

À ce sujet, Pierre Pastré⁴⁶⁰ met en exergue trois modes d'apprentissages applicables, en faveur des adultes, selon le but à atteindre. 1. La compétence se développe par l'invariance et

⁴⁵⁹ Roger Mucchielli, *Les méthodes actives dans la pédagogie des adultes*, op. cit., p. 99.

⁴⁶⁰ Pierre Pastré, *Apprentissage et activité* [PDF], Professeur du CNAM, Chaire de communication didactique, <https://www.archives.philippeclazard.com/IMG/pdf/-104.pdf>, consulté le 24/02/2021.

l'adaptation rendant la même situation abordable ou pas. 2. L'apprentissage n'est pas réservé qu'au cadre scolaire et il conceptualise son approche dans le domaine professionnel, à l'usage des adultes. En premier lieu, les apprentissages dont le but est d'acquérir un savoir vont passer par de la théorie à retenir, à conceptualiser. 3. La pratique sous-jacente vient alors confirmer l'intégration ou non du savoir. C'est le mode d'apprentissage prioritaire du système scolaire. C'est un apprentissage par transmission du savoir au sein duquel l'assimilation théorique permet de constituer son corpus de connaissances. Dans cette situation pédagogique, l'enseignant est le détenteur du savoir, tandis que l'élève est l'apprenant soumis à l'intégration du modèle cognitif donné. Les cours magistraux reproduisent ce mode de transmission du savoir. Pierre Pastré souligne, à ce propos, que l'apprentissage dans une relation enseignant-élève « implique une relation conjointe de l'activité du maître et de l'activité des élèves⁴⁶¹. » Lorsque la tâche est au centre de l'apprentissage, c'est le savoir qui permet d'expliquer les résultats produits par l'activité.

Dans les apprentissages en Dans'at et en Triballens', le modèle cognitif intervient dans la partie "identifier". C'est là comprendre comment fonctionne un système par l'intégration d'un savoir, en vue de sa future utilisation ou reconnaissance lors de la pratique. Le savoir passe ainsi par des temps d'explication au travers de l'accompagnateur, des élèves plus avancés ou, par la recherche personnelle des apprenants sur les éléments clés à identifier.

Lorsque l'activité de l'apprenant est au centre des apprentissages, c'est le modèle opératif de l'utilisation du savoir qui est visé. « Le modèle opératif est sélectif parce qu'il est orienté par le but de l'action et le diagnostic de situation qu'elle implique⁴⁶². » Pour maîtriser une activité en situation, les apprentissages ont lieu sous forme de tutorat. C'est ce que Pierre Pastré appelle la "mise en œuvre d'heuristiques". Le tuteur est celui qui, en présence de l'apprenant, reste émergé dans son espace professionnel afin de trouver une solution à une situation. Cela permet à l'élève d'observer l'activité constructive du tuteur avant d'arriver à l'activité de productivité. À ce propos, Pierre Pastré explicite que :

« [...] Pour une action donnée, l'activité productive se termine à la fin de l'action (le but atteint ou échoué) ; alors que l'activité constructive peut se produire bien au-delà, puisque l'agent peut toujours apprendre de son action passée⁴⁶³. »

⁴⁶¹ Pierre Pastré, *Apprentissage et activité*, op. cit., p. 8.

⁴⁶² *Ibid.*, p. 4.

⁴⁶³ *Ibid.*, p. 2.

Le modèle opératif, utilisant le savoir sous-entend des prérequis cognitifs pour traiter la situation problème en fonction des savoirs. En Dans'at et en Triballens', cela se réfère aux exercices faisant appel aux expériences vicariantes développées par Benoît Galand et Marie Vanlede⁴⁶⁴ sur le sentiment d'efficacité. En observant l'autre réussir, c'est aussi modeler des processus de construction menant vers l'activité productive. D'autant plus que le partage d'expérience pendant l'activité en situation donne accès au modèle opératif rendant ou pas l'action efficace. Certains savoirs peuvent alors émerger de ce partage.

Le dernier mode d'apprentissage proposé par Pierre Pastré est celui généré par la construction d'un milieu permettant d'exercer aussi bien l'aspect épistémologique que l'aspect pragmatique de la situation problème. Pour ce faire, l'analyse de la situation professionnelle de référence est mise en scène au sein d'un milieu incitant à adopter des choix stratégiques entremêlant le savoir et l'activité. Ici, le formateur construit une situation d'apprentissage permettant à l'apprenant de résoudre la tâche et de développer sa compétence. La création du milieu par l'enseignant passe par une phase d'identification du problème dans la pratique professionnelle. Cette phase de construction de mises en scène permet une sélection de la mise en scène pertinente ainsi que le choix des variables didactiques. Ainsi, le milieu « est le résultat d'une construction [...] de dispositions didactique » dont le maillage, entre savoir et activité en situation, est entrecroisé des modèles opératif et cognitif.

Pierre Pastré décline le milieu en trois propriétés : interactivité, fidélité et "problématicité". La *propriété d'interactivité* est la capacité, lors de la mise en scène de la situation problème, à pouvoir être transformé par le sujet. La *propriété de fidélité* dépend de la distance entre le savoir et l'activité en situation. Pour résoudre un problème, l'un des deux paramètres devient une ressource à identifier et à appliquer. La *propriété de "problématicité"* est définie par Pierre Pastré comme étant « le rapport plus ou moins étroit entre un savoir et un problème⁴⁶⁵. » L'outil de référence est le simulateur de résolution de problèmes au sein duquel la mise en scène de la situation de travail spécifique est utilisée pour développer les compétences, tantôt au niveau du savoir, tantôt au niveau de l'exécution de la tâche. En Triballens' et en Dans'at, la simulation par le jeu est une des perspectives prônées dans la création d'outils didactiques. Pour le moment, l'application de la transversalité se fait entre la pratique dans un cours et son utilisation quotidienne. L'identification du problème ou de

⁴⁶⁴ Benoît Galand, Marie Vanlede, « Le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et la formation : quel rôle joue –il ? D'où vient-il ? Comment intervenir ? » [PDF], in *Savoirs*, Paris, L'Harmattan, 2004/5 Hors-série, pp. 91-116, <https://www.cairn.info/revue-savoirs-2004-5-page-91.htm>, consulté le 01/01/2020.

⁴⁶⁵ *Ibid.*, p. 18.

l'obstacle demeure le premier pallier franchi avant d'envisager toute mise en œuvre d'apprentissage. Dans ce cheminement, l'accompagnateur laisse aussi l'apprenant en autonomie afin qu'il se questionne sur ce dont il a besoin pour réussir.

Comme nous l'avons déjà mentionné dans les concepts de base, la réussite étant multifactorielle, un entraînement à agir sur les facteurs (technique, affectif, proprioceptif, cognitif, etc.) améliore donc la compétence du sujet, tout en lui permettant de développer son autonomie et son sentiment d'efficacité. Dans ce contexte, les cours sont considérés comme étant des espaces d'entraînement pour la vraie vie.

En conclusion, l'éducation est un entraînement spécifique à la mise en place d'habitudes de fonctionnement, dont les actions dépendent du but visé par l'apprenant. Le tableau ci-dessous synthétise les points essentiels de la démarche éducative en Dans'at et en Triballens'. Chaque élément ouvre à de multiples possibilités d'action. La représentation symbolique des exercices sont des outils pertinents dans l'élaboration de la construction du devenir de l'apprenant. L'accompagnateur est un visionnaire proche de la réalité de l'élève, afin de proposer un espace sécurisé où l'apprenti peut s'autoriser à changer en fournissant suffisamment d'effort physique et/ou mental. Certains rêvent d'accomplissement et d'épanouissement personnel. Le mode de vie et un certain type d'habitus social éloignent l'individu de sa propre lumière. Les dépressions, les burn-out, les bore-out, les croyances limitantes et les comportements à risque pour sa santé sont autant de signes d'éloignement de la quête de sa congruence dans son alignement physique, mental, émotionnel et spirituel. Le tableau ci-après présente en outre les différents impacts attendus dans la pratique de la Dans'at et du Triballens'. En se basant sur le modèle de Pierre Pastré, le but visant l'optimisation du potentiel se décompose en plusieurs buts subsidiaires, lors des apprentissages.

BUT	Optimisation du potentiel humain.
VALEURS	Autonomie, créativité, responsabilisation, adaptabilité, spontanéité, expression, évolution.
OBJECTIFS	Accompagnateur : permettre à l'élève de s'approprier les outils vers une émancipation de ses actions ; Élève : s'entraîner à développer son potentiel selon ses capacités physiques et cognitives du moment ; apprendre à apprendre.
MOYENS	Supports visuels, théories, outils techniques et pédagogiques, cours, séminaires, programmes, échanges.
CONSÉQUENCES	Amélioration et/ou entretien de la santé physique et mentale. Transversalité des apprentissages entre les cours et le quotidien.

Tableau 7: éduquer dans quel but ?

Comme déjà mentionné, la création de l'outil portant sur l'apprentissage de la mise en œuvre de nouvelles habitudes est la traduction de l'application des processus aussi bien en Dans'at qu'en Triballens'. Pour cela, il a fallu réaliser des échanges, des questionnaires, des témoignages et des cours, afin d'en ressortir un socle pertinent dans la démarche éducative.

La partie qui suit traite de l'analyse des professionnels, des pratiquants ainsi que du bilan retenu à chaque fin de parcours avec les différents publics rencontrés. C'est une manière de confronter les idéaux des créations Dans'at et Triballens' aux vécus des pratiquants, aux représentations, aux savoirs scientifiques, ainsi qu'aux données, par les professionnels, en lien avec la santé physique et mentale dans la pratique physique de ces pratiques.

1.1 Analyse des professionnels de la santé et du sport

En 2016, à la suite de la finalisation du plan de ma thèse, la mise en place d'un protocole m'a paru évident afin de questionner et de rendre compte des représentations données à la santé physique et mentale, ceci, aussi bien chez les professionnels que chez les pratiquants de la Dans'at, du Triballens', ainsi que ceux qui pratiquaient d'autres activités physiques. La direction que prenait mon sujet de thèse m'a incité à aller plus loin dans l'élaboration du

protocole expérimental. En faisant de multiples recherches, j'ai décidé de m'orienter vers l'outil *Neurofeedback*⁴⁶⁶ pour définir l'impact de l'état mental sur les comportements.

L'intérêt de l'utilisation du *neurofeedback* au sein du protocole était de constater principalement les effets du Triballens' sur l'attention, les émotions et les pensées. Le protocole concernait deux groupes dont l'un pratiquant la Dans'at et le Triballens' et l'autre groupe témoin. Le matériel étant conséquent, une demande d'aide⁴⁶⁷ a été réalisé auprès de différents organismes (cf. exemple du dossier en annexe n°4, *avis circonstancié du professeur Anakesa*). Cette aide est restée sans réponse et cela m'a amené à modifier l'orientation de la thèse en 2018. C'est ainsi, avec l'accord de mon directeur de thèse, que je me suis résignée à coconstruire un nouveau protocole. Les objectifs de la nouvelle approche sont de faire l'état des lieux de la santé en Guyane et de réaliser un partage de connaissances sur les évaluations, afin de créer au mieux les outils d'évaluation en Dans'at et en Triballens'.

Diachroniquement, cette partie traite de différentes rencontres, perceptions et orientations qui m'ont guidée dans l'avancée de mon projet de thèse.

La genèse de l'analyse des professionnels de la santé et du sport :

Les disciplines Dans'at et Triballens' sont des terrains de jeu qui favorisent l'entraînement physique et cognitif dans le changement et l'ancrage d'habitudes optimisant le potentiel humain. Entre 2015 et 2017, les logiques du bien-être et du sport semblaient évidentes et, après des recherches plus approfondies, observer ces deux disciplines sous les angles de l'activité physique et de la santé s'est avéré encore plus judicieux. Par un choix réfléchi, le sujet de thèse a aussi été modifié, afin de coller au mieux à la problématique émergente. C'est dans cette période de transition que les premiers échanges avec les professionnels de la santé ont eu lieu. La première démarche a consisté à répertorier les structures majeures menant des actions et mettant en place des moyens d'évaluation de la santé (physique et/ou mentale) en Guyane.

Étant portée par la dynamique sportive du début de ma thèse, j'ai, en premier lieu, voulu aller à la rencontre de plus de dix professionnels du sport en Guyane. Cette démarche a été peu

⁴⁶⁶ Appareil par résonance permettant d'agir sur l'activité cérébrale.

⁴⁶⁷ L'âge pour la demande de financement en thèse étant dépassé à la collectivité territoriale de Guyane, j'ai fait une demande exceptionnelle qui n'a pas abouti.

fructueuse auprès des structures qui témoignaient un manque de temps ou d'envie de participer à mes entretiens. Toutefois, trois structures ont accepté de jouer finalement le jeu, à savoir : Pure fit avec Ken Smith, Fitness Park avec Steeve Ravinin et, le Comité sports pour tous avec Anne Descoubes et Thierry Polony⁴⁶⁸. Pour ce faire, j'ai réalisé un questionnaire audio sur neuf thématiques que j'activais et mettais sur pause après chaque question, afin de laisser à *l'interviewé* le temps de répondre selon son vécu. Cibler les orientations des personnes souhaitant pratiquer du sport dans les structures données ainsi que comprendre l'enjeu de santé physique et mentale dans le rapport offre et demande, dont le support est l'activité physique. Voici les questions alors soumises aux professionnels de ces trois structures :

- Quelles sont les besoins de vos adhérents en général ?
- Quels sont les objectifs de vos adhérents ?
- Comment estimez-vous la régularité de vos pratiquants ?
- Comment sont évaluées vos actions ?
- Vos objectifs sont-ils en adéquation avec ceux des pratiquants pendant toute la durée de vos actions ?
- Que proposez-vous pour l'amélioration de la santé physique ?
- Que proposez-vous pour l'amélioration de la santé mentale ?
- Quelles évaluations ou outils dont vous disposez qui ont déjà fait leur preuve dans l'amélioration de la santé physique et/ou mentale ?
- Mettez-vous en place des projets sports santé ? Si oui, lesquels et quels en sont les résultats ?
- Si non, quels sont les objectifs et résultats des projets autres que vous mettez en place ?
- Seriez-vous intéressé par la mise en place d'un projet pédagogique visant l'éducation dans la santé physique et mentale via le sport ?
- Quelle valeur ajoutée cela peut vous apporter dans vos missions ? Si non, en quoi cela ne vous serait pas utile ?
- Travaillez-vous seul.e.s ou en réseau ? Si vous travaillez seul.e.s, quelles en sont les raisons ? Si vous travaillez en réseau, quelles en sont les raisons ?
- Nombre total de pratiquants au sein de votre structure.

Certaines réponses ne sont pas prises en compte car elles ne correspondent pas à la question posée. Pour d'autres réponses, en amont, j'ai reformulé des questions. L'analyse des données fait ressortir les orientations et moyens d'action choisis par chaque structure dans les activités sportives.

Pure fit et Fitness Park sont deux salles de remise en forme. La première crée ses concepts selon les tendances locales et les besoins des clients, tandis que la seconde doit respecter les

⁴⁶⁸ Pour visualiser la séquence interview dédiée aux professionnels du sport, cf. annexe vidéo n°V39.

prérogatives de la franchise⁴⁶⁹. De ces deux structures, il ressort que les pratiquants ont la volonté d'agir sur leur silhouette, en pratiquant une activité physique. Si certains cours sont réalisés avec des coachs sportifs, les adhérents ont la possibilité de venir s'entraîner seul sur une grande tranche horaire. À Pure fit, la santé des adhérents passe aussi par des moments de sensibilisation aux enjeux d'une alimentation sportive adaptée à la pratique, ainsi qu'à la prévention du système articulaire. La santé mentale est perçue comme étant une compétence dans le domaine psychologique qui n'est pas du ressort de la salle de remise en forme pour suivre la santé des pratiquants.

C'est la valeur de bien-être obtenue par l'adhésion à un groupe ayant les attraits culturels similaires à ceux du pratiquant, ainsi qu'au travers de la variabilité des programmes et disciplines qui sont prônés. À Fitness Park, son public cherche à perdre du poids, chez les femmes, mais à augmenter leur masse musculaire, chez les hommes. Les évaluations restent subjectives et cela s'explique par la quantité de pratiquants présents selon la variabilité des créneaux horaires possibles. Le suivi de chaque adhérent reste donc difficile à mettre en place. Par ailleurs, pour ces deux structures, les partenariats sur des actions sport santé sont peu fréquents. Leur logique interne réside dans la promotion de leur structure par leur renommée.

Au Comité sports pour tous, la dynamique de l'activité sportive est différente. Plusieurs clubs y sont adhérents et la mission du Comité est d'accompagner les clubs dans leur projet de sport et d'activités physiques, tout en rendant accessible à tout public leurs activités. Ici, les activités sportives de compétition ne sont pas prises en compte, afin de mettre en exergue le bien-être physique plutôt par des activités de loisir. Le Comité suit les prérogatives nationales dans les programmes et propose les certificats de qualification professionnelle spécifique au champ de dérogation de sa fédération.

Le système fédéral de sports pour tous prône les apprentissages par co-construction et autonomie de l'apprenant. Les évaluations sont réalisées avec des outils complets dans le développement des qualités physique des élèves. L'accès à la santé mentale est conçu comme étant une conséquence d'un épanouissement physique au sein des activités sportives à faire en sécurité. Cette sécurité est liée aussi bien à la qualité des prestations prodiguées par les animateurs issus de leur diplôme qu'au type d'activité pratiquée. Les valeurs sont autour de la

⁴⁶⁹ Une franchise est une convention mise en place avec un marque en vue de proposer des prestations du même ordre et de bénéficier de la notoriété de la marque pour la commercialisation du produit.

convivialité, du plaisir et du partage⁴⁷⁰. Il s'agit de pérenniser une pratique de loisir en mettant en place des regroupements associatifs, afin de sensibiliser la population à la pratique sportive. Il s'en suit une orientation au sein des clubs, ce, selon le lieu et le type de pratique physique souhaité par le futur adhérent. Les évaluations passent par des programmes santé dans la pratique de l'activité physique associée au quotidien. Ces évaluations restent aussi subjectives dans l'instant de la pratique. L'enjeu est d'adapter individuellement, les objectifs poursuivis, ce, bien que des questionnaires sur les besoins ne soient pas réalisés.

Les programmes mis en place par la fédération sont à visée de prévention (primaire, secondaire ou tertiaire) pour des personnes physiologiquement affaiblies. Cependant, très peu de clubs mettent en place les tests d'évaluation de la santé physique. Lorsqu'ils ont lieu, les tests sont spécifiques, selon les caractéristiques physiques et physiologiques du public visé. L'amélioration de la condition physique fait partie des recommandations pour inciter le pratiquant à la régularité de la pratique sportive. Le Comité sports pour tous propose ainsi un large panel d'activités de bien-être, en passant par le répertoire de ses associations affiliées, tout en proposant des programmes fédéraux dont il dispose. Le Comité a pu réaliser des actions sur la majorité des communes de la Guyane, ce, en partenariat avec ses associations affiliées ou les instances politiques. Dans la représentation des membres du Comité sports pour tous (ceux ayant fait l'interview), la santé mentale passe par le fait de prendre soin de soi, de passer un moment de pratique physique concourant à un mieux-être. Le Comité reste favorable à la mise en place de projets orientés sur l'éducation à la santé physique et mentale par le sport.

Le Triballens' et la Dans'at sont affiliés au sein du Comité sports pour tous depuis leur création. C'est par le biais associatif que la promotion de ces deux disciplines a eu lieu. Le loisir étant avant tout, comme stipulé dans l'approche anthropologique, une des voies de diffusion de la Dans'at et du Triballens', le Comité sports pour tous participe à la pérennisation des enseignements et à la proposition d'actions dans des événements santé. C'est ainsi que ces deux disciplines ont pu être proposées au sein de l'école maternelle de la Roseraie, à Cayenne, dans le projet "Manger bouger à l'école la Roseraie", en partenariat avec Guyane promo santé.

La structure Guyane promo Santé⁴⁷¹ est le premier organisme que j'ai rencontré dans sa structure à Cayenne. Ses actions sont dans le domaine de la prévention primaire. Elle met à disposition des outils pédagogiques et des espaces d'échanges, aux acteurs en éducation et

⁴⁷⁰ Cf. Fédération sports pour tous, L'état d'esprit de la Fédération Française Sports pour Tous, <https://www.sportspourtous.org/>, consulté le 26/02/2021.

⁴⁷¹ Pour plus de précisions, cf. Guyane Promo Santé, <https://gps.gf/quest-ce-que-gps>, consulté le 24/02/2021.

promotion de la santé. Une réunion, en mai 2018, a permis de leur faire un état des lieux de matière et de lister les professionnels de santé de la Guyane. La demande concernait aussi l'obtention d'un visuel sur les évaluations de la santé en Guyane. Cependant, aucune donnée pertinente pour le projet n'a pu être récupérée. Chaque outil faisant déjà partie d'un domaine spécifique (sexualité, soin bucco-dentaire, etc.), et ne pouvant se substituer à une évaluation en 'Dans'at et Triballens'. De cette rencontre, a émergé l'idée de faire une réunion de synthèse et de mise en commun des moyens et outils pédagogiques disponibles sur le territoire. L'agence régionale de santé (Ars), la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la citoyenneté (Drjscs) et le Comité régional sports pour tous (Crsp) ont été mes principaux contacts.

L'Ars⁴⁷² est un organisme dont les actions de promotion et de prévention sont d'utilité publique. La première rencontre en date du 24 septembre 2018, dans ses locaux, a permis de rendre compte des évaluations de la santé en Guyane. Comme la plupart des actions durent deux ans et que les acteurs changent souvent, la difficulté est de fournir des documents précis d'évaluation des actions menées par l'Ars. Aucune donnée n'a pu être utilisée à ses fins. Cependant, l'approche donnée au Triballens' et à la Dans'at, dans sa base d'approche thérapeutique, a intéressé et donné lieu à l'accord pour réaliser une équipe de projet d'élaboration du protocole.

La Drjscs est un établissement qui gère la mise en place de la réglementation sportive en Guyane. Les diplômes sportifs ministériels y sont régis. Lors de mon déplacement au sein des locaux, le 02 août 2018, j'ai rencontré un responsable du pôle sport, M. Louis Marie, afin de faire l'état des lieux de la santé physique, via le sport, en Guyane. Les principaux éléments observés relevaient des préventions face aux facteurs de risques tels que le dopage, les blessures et les conditions d'entraînement sportif. Étant un organisme de gestion du sport, l'axe d'aide financière passe par une attribution aux associations sportives agréées jeunesse et sport. Chez eux, les évaluations ne sont pas une priorité, car l'intervention est réalisée en amont, à savoir, à la budgétisation des projets avec une évaluation de la réalisation du projet, sans prendre en compte les évaluations des outils employés au sein des projets. Aucune autre action n'a pu être poursuivie avec la Drjscs, ce, par impossibilité de coordonner les créneaux avec ceux de l'équipe de projets. Dans la partie création en activité sportive, il m'a été suggéré de contacter M. Antoine Chérubin, résidant en Guadeloupe, afin d'avoir son retour d'expérience à ce propos. Il s'agit d'un ancien directeur du Creps Guadeloupe, de 1994 à 2001. Il a une renommée

⁴⁷² Cf. Agence régionale de la santé, <https://www.guyane.ars.sante.fr/presentation-de-l-ars>, consulté le 25/02/2021.

mondiale en athlétisme grâce à l'ascension de compétiteurs qu'il a accompagnés aux plus hautes marches des jeux olympiques. Ma rencontre avec lui, en Guadeloupe, fut riche et motivante, dans son partage d'expériences sur la création de sa méthodologie d'entraînement avec l'escalier du Creps de Guadeloupe⁴⁷³. Sa volonté fut de créer des outils spécifiques aux conditions matérielles et logistiques de la Guadeloupe, tout en produisant de l'excellence, en faisant ses athlètes s'entraîner principalement en Guadeloupe. Il a su associer la dimension mentale et physique dans le suivi de ses athlètes. Voici un extrait de son récit concernant sa philosophie d'accompagnement :

« On nous a appris de l'histoire et autre chose, qu'il faut toujours courber l'échine ou penser que ce qui vient d'ailleurs est mieux. Et c'était mon crédo, démontrer qu'on pouvait dans ce pays [...] Il ne faut pas aller copier tout ce qu'on voit et tout ce qu'on entend, j'appelle ça moi, la possibilité et le pouvoir d'adaptation. On adapte [au] cas par cas. Et, leur apprendre aussi [vos pratiquants en Dans'at et en Triballens'] que, une chute ça fait mal. Une chute c'est une position qu'on n'a pas parce qu'on est toujours là [en posture verticale]. Et là [dans une chute], on est au bord, au ras des pâquerettes. [...] On peut appeler au secours quand on a déjà tout essayé. [...] J'ai toujours considéré la vie comme un escalier, [qu'il faut gravir] step by step⁴⁷⁴. »

Antoine Chérubin a su agencer sa richesse technique à sa conception philosophique de la vie pour proposer aux athlètes des entraînements spécifiques, ce, au plus près de leurs besoins. Son récit m'a beaucoup conforté dans l'orientation donnée à la manière dont je développe les outils pédagogiques de mes créations. J'ai reconnu en lui cette capacité à s'adapter et à croire en son projet, même si tout autour, les choses semblent être instables. Son mérite vient de sa décision de continuer d'agir, en étant convaincu des répercussions de ses actions dans le temps. De 1967 à 1994, en tant qu'entraîneur, il a su utiliser l'escalier du Creps, de onze marches, espacées de 37 et 43 cm par marche, pour entraîner les athlètes. L'escalier a été son élément pédagogique indispensable avec 110 exercices qu'il a créés. Pour lui, la santé du sportif passe avant tout par la qualité de son environnement et de la gestion de ses affects.

En parallèle de mon enquête auprès des professionnels de la santé physique et mentale, j'ai cherché à mettre en place autrement le protocole avec le neurofeedback. Les différentes

⁴⁷³ Pour écouter la totalité de son interview, Cf. vidéo annexe n° V40 Entretien avec Antoine Chérubin. Création d'une méthodologie d'entraînement avec l'escalier du Creps Guadeloupe.

⁴⁷⁴ Extrait de la vidéo annexe n° V40 Interview d'Antoine Chérubin, centre commercial de Baie-Mahaut, 20/08/2018, de 19'13'' à 21'36''.

interactions avec les professionnels m'ont donné l'occasion de constituer une équipe de projet sur la création des outils d'évaluation.

J'ai pu rencontrer tous les acteurs principaux de la santé physique et mentale en amont des sessions avec l'équipe de projet. Les moyens financiers d'aide au projet pour le protocole avec le neurofeedback étaient devenus utopiques. Je me suis alors tournée vers les moyens humains et administratifs possibles et disponibles en Guyane. C'est ainsi, qu'après les discussions avec les professionnels de la santé, je me suis rendu compte que les méthodes d'évaluation des structures ne correspondaient pas à mon projet d'évaluation.

La première réunion de l'équipe de projet pour la thèse a été constituée d'un kinésithérapeute, d'une psychologue, d'une psychomotricienne, d'un professeur de sport, d'une hypnothérapeute, de représentants de la collectivité territoriale de la Guyane, de l'Ars, du Cism, du Comité sports pour tous. Trois réunions ont eu lieu au sein des locaux du Pôle médicosportif de la Guyane. Par la suite, les réunions et suivis de séances se sont spécifiées avec le kinésithérapeute et la psychomotricienne. La responsable du Cism et le kinésithérapeute ont suivi le protocole final, de mars à mai 2020. Les autres instances (Drjcs, Ars) n'ont pas pu assister aux séances et aux réunions ultérieures. La psychomotricienne a observé deux regroupements en Dans'at et Triballens', tandis que deux réunions de travail, sur la modélisation des outils, ont été faites avec le kinésithérapeute. Une psychologue, une diététicienne et une nutritionniste ont rédigé une synthèse relative aux représentations de la santé dans leur cadre professionnel. Tous ces échanges ont donné lieu à des perspectives innovantes. Pour le reste, malgré plusieurs tentatives, le médecin du sport ainsi que l'association Neuramazone (spécialisée dans la neurologie) n'ont pu participer à l'équipe de projet. Notons que pour la mise en place du protocole avec le Neurofeedback, la présence d'un médecin du sport était nécessaire.

Cette première réunion de l'équipe de projet s'est déroulée le 26 octobre 2018 au Pôle médico sportif de la Guyane, avec dix représentants majeurs du domaine de la santé physique et mentale (Cf. annexe vidéo n°V41, *présentation équipe de projet*). Un état des lieux a été donné sur mon parcours, mes orientations, les définitions de la Dans'at et du Triballens', mon hypothèse, ma problématique et l'objectif de la constitution de l'équipe. Chacun a pu s'exprimer concernant son niveau d'implication au sein du projet. Tous les acteurs conçoivent que la santé physique est imbriquée à la santé mentale (cf. annexe vidéo n°V42, *extrait séance équipe de projet*). Bien que la qualité vidéo ne soit pas optimale, les discussions entendues permettent de mettre en exergue les questionnements et intérêts des professionnels au sujet de

l'accompagnement dans ce projet de thèse. Chaque professionnel a sa méthodologie d'application en termes d'outils techniques à réaliser auprès des patients. Cette première étape a permis d'introduire l'approche de la santé physique, de la santé mentale et de l'utilisation des émotions au sein de la Dans'at et du Triballens'.

La seconde réunion a eu lieu le 19 décembre 2018, toujours au Pôle médico sportif de la Guyane, avec sept représentants de la santé physique et mentale. Des initiations au Triballens' et à la Dans'at ont été faits, afin de sensibiliser les professionnels aux dimensions physique, mentale et émotionnelle utilisées lors de la pratique de ces disciplines. L'outil support nommé « Identifier » a été utilisé (annexe n°6).

Trois desdits professionnels avaient déjà pratiqué le Triballens' et/ou la Dans'at. La dynamique supplémentaire de l'outil associé à la pratique a été le point porteur, pour ceux qui avaient déjà pratiqué auparavant ces disciplines. Pour les autres, pour qui cela était leur première fois, les points essentiels sont ressortis sur l'impact concret de la modification des pensées sur le comportement. Chaque participant a eu pour mission de proposer des idées d'outils d'évaluation, afin de les partager et de coconstruire à la dernière réunion.

Des deux réunions, il est ressorti que les outils utiles à la réalisation du protocole avaient besoin d'être détaillés, plus concrets et rendus dans une version écrite. J'ai alors répertorié tous les outils et exercices antécédents, ainsi que les manquements en termes d'applications pratique et théorique en Dans'at et en Triballens'. Finalement, il s'agissait avant tout d'organiser la mise en place des thèmes fondamentaux à appliquer dans le futur protocole. Plusieurs acteurs m'ont proposé de participer à des appels à projet dans le cadre de la santé physique et mentale. Cependant, aucun n'a abouti à des aides financières. Cela m'a donc amené à réfléchir de nouveau sur l'orientation à prendre quant à la formulation pertinente du protocole final. Les dates de démarrage du protocole ont été déplacées au premier semestre 2020, ce, après avoir reçu toutes les réponses aux aides demandées. Durant cette période, j'ai mis en place deux regroupements (en décembre 2019 et janvier 2020), avec les pratiquants de la Dans'at et du Triballens', afin de filmer les exercices manquants et qui me semblaient être pertinents à traiter pour la thèse (annexe vidéo n°V43, *Tipitipa, espace explication*). Bien que la majorité des pratiquants connaissaient déjà les fondements, je leur ai expliqué chaque partie afin de garder une trace vidéo pertinente. L'équipe de projet a été active jusqu'en mai 2020, et ce, avec un effectif réduit d'acteurs.

La troisième réunion a eu lieu avec deux professionnels de la santé, et elle s'est tenue dans mon cabinet, à Cayenne. Il s'agissait du kinésithérapeute, Ancor Vila Gonzalez et de la psychomotricienne Caroline Gollitn. Ils ont participé à la constitution des outils d'évaluation de la santé. Les bilans m'ont été remis par mail après chaque session. Cela a permis aux acteurs de la santé non présents aux réunions de pouvoir avoir la trame essentielle pour agir de leur côté.

Le 26 décembre 2019, au gymnase Jean-Claude Lafontaine, à Cayenne, a eu lieu un regroupement en Dans'at et en Triballens'. Tous les acteurs de la santé y étaient invités pour observer la séance. Le kinésithérapeute Ancor Villa Gonzalez a participé à la séance en tant que pratiquant et expérimentateur et, la psychomotricienne Caroline Golitin a pris des notes et réalisé un travail de synthèse sur la transversalité entre activité physique et le quotidien (Cf. extraits audios annexe n°A4 pour Caroline Golitin et A5 pour Ancor Villa). Le groupe constitué a pu suivre trois exercices en Dans'at (onomatopées, carré Dans'at et Mouve'zik) et en Triballens' (phase de préparation, la fixation et duos comment tu fais pour réussir ?), que j'ai proposés en les détaillant, afin de servir de support vidéo pour préparer les outils pédagogiques utiles à la réalisation du protocole final.

Dans cette partie d'analyse des professionnels de la santé, j'ai retenu les synthèses de la psychomotricienne, ainsi que du kinésithérapeute, qui ont observé la séance. Je leur ai demandé d'analyser, d'améliorer, voire de confirmer mon champ technique, lexical au travers des exercices. Afin de mémoriser les synthèses, j'ai procédé à un enregistrement audio de leurs retours. Les points positifs observés sont les consignes imagées, la progression technique donnant accès aux représentations cognitives, l'application des stratégies dans la pédagogie, la transformation du vécu postural et expressif des élèves.

L'analyse de la psychomotricienne (Cf. annexe audio n°A4) est basée sur une perception de la relation corps et esprit, au travers du langage expressif des pratiquants lors des exercices en Dans'at, effectués le 26 décembre 2019. Son analyse porte sur les trois exercices proposés en Dans'at, à savoir : les onomatopées, le carré Dans'at et une chorégraphie. Globalement, il en ressort que la Dans'at, appliquée ainsi dans les exercices, permet d'agir sur le schéma corporel et le rythme. Les exercices sont guidés par le rythme musical du tambour. Sur ce plan, Caroline Golitin parle de « bain sonore », pour représenter l'aspect contenant de la musique qui conduit à une meilleure sensation du rythme. La percussion corporelle est directe et le groupe cherche systématiquement à rentrer en synchronisation avec le rythme produit par le tambour. La perception de la différence de niveau apparaît dans les temps d'inspiration thoracique qui

sont plus spontanés chez les pratiquants confirmés que chez les débutants. La psychomotricienne met en exergue la création d'une harmonie générale de l'être par la bonne utilisation de sa respiration et l'impact de l'harmonie de la tête au pied. La Dans'at apporte une meilleure construction de l'image de soi, de la proprioception du mouvement, de la créativité, de la confiance, de l'intensité et du cardio.

Concernant les onomatopées, Caroline Golitin relate que cet exercice active les mémoires kinesthésique, visuelle et auditive dans l'appropriation gestuelle. Le déplacement de la conscience se fait par l'intention et invite le pratiquant à se réappropriier son schéma corporel. Les visuels se réfèrent aux rythmes gestuels visibles, les auditifs se fient à leur création sonore qui accompagne les mouvements, et les kinesthésiques baladent avec aisance leur conscience dans leur corps.

« Il y a le travail de geste associé aux onomatopées. L'intention dans les gestes et dans les mouvements est vraiment précise. Il y a un travail de mémoire, d'attention, de conscience psychocorporelle et de coordination qui se fait de manière ludique et obligatoire dans cet exercice-là⁴⁷⁵. »

La mémorisation sonore et visuelle apporte une richesse pour certains et une complexité pour d'autres, car le mode d'apprentissage des temps et dynamiques gestuels est peu utilisé dans d'autres activités d'apprentissage chorégraphique. Cela permet aussi d'identifier le canal sensoriel qui prédomine dans l'intégration d'une information. La configuration spatiale est définie par le groupe et Caroline Golitin relève une organisation spontanée en triangle lors de l'exercice sur les onomatopées.



Figure 8; effets expressifs des onomatopées en Dans'at.

⁴⁷⁵ Propos de Caroline Golitin pour donner suite à son regard professionnel de la session du 26 décembre 2019. Cf. annexe audio n°A4.

Concernant le carré Dans'at, le travail en groupe guide chacun dans une représentation géométrique. Pour Caroline Golitin, la configuration mathématique du carré représente l'ancrage. C'est ce qui pose le cadre, la sécurité et permet de poser des limites tout en se permettant d'agir librement en son sein. Le pratiquant peut penser son corps partout. Il est conscient de sa place par rapport aux autres ainsi que de ses actions pour faire vivre le carré. C'est une manière de partir à la recherche des espaces et d'avoir un espace de progression le plus idéal possible dans sa zone d'inconfort.

Concernant l'apprentissage des chorégraphies observées, Caroline Golitin en explicite ceci :

« J'observe vraiment une description d'une posture et d'une attitude avec la description de l'énergie, du rythme, de la tonicité et de l'équilibre qu'il faut avoir pour créer l'harmonie du mouvement⁴⁷⁶. »

Les codes musicaux associés à l'exercice chorégraphique donne sens au travail spatial insufflé dans les consignes, les directions et les intentions. Les configurations spatiales structurent la résonance corps/rythme afin de gagner en posture, en attitude et en expression de soi.

Concernant l'intention retrouvée dans les consignes et mises en forme spatiales, cela permet de varier sur l'énergie et les intensités. L'explication sur les trois cubes empilés autour de soi, donnent à l'élève une représentation visuelle de l'intention à générer. Au sein de ces trois espaces, Caroline Golitin voit, dans le premier, un travail de mobilité articulaire et de tonus musculaire en profondeur. Les mouvements, dans le premier cube, sont petits, rapides, lents ou allongés verticalement. Le centre y est exploré et l'individu cherche à se mouvoir avec aisance. Le deuxième espace est, lui, à distance de bras. C'est le cube plus large, offrant la possibilité d'effectuer des mouvements plus amples que dans le petit cube. C'est l'espace confortable qui est souvent utilisé pour récupérer des objets et pour marcher. Le troisième cube est encore plus loin que les deux premiers. Dans cet espace, Caroline Golitin observe la recherche, par le pratiquant, de son équilibre, de la coordination et une qualité de lâcher-prise à émettre, afin que ses mouvements restent amples. Cette base de représentation spatiale permet de mettre en mouvement le corps en variant les intensités, les amplitudes et les intentions au sein de la

⁴⁷⁶ Extrait du récit de la psychomotricienne Caroline Golitin lors de son analyse sur l'observation d'un atelier en Dans'at. Cf. audio n°A4 sur la clé usb, 14'07''.

chorégraphie. Le mouvement est rempli d'une limite spatiale imaginaire qui donne du volume et de l'attitude dans les placements.

En reprenant les travaux d'Isabelle Capron Puozzo et de Cristelle Cavazia⁴⁷⁷ sur le lâcher-prise, les facteurs émotionnels et conatifs, dans Dans'at et Triballens', influent sur le pratiquant dans sa prise de risque à sortir de sa zone de confort. L'expérience devient possible dès lors que les conditions le permettent et que l'apprenant se l'autorise. Les enjeux sont conséquents, autant dans le changement d'habitudes que dans la confiance de la relation pédagogique menant vers la nouveauté et la créativité. Apprendre à lâcher-prise c'est jongler entre la confiance en ses capacités à mobiliser des ressources et l'accès à sa créativité immédiate.

Concernant, les codes musicaux, tels que déjà définis dans les codes musicaux de la première partie, associés à la création de son propre rythme, chacun peut définir sa stratégie.

Les différentes consignes et les exercices sont des supports qui favorisent une action pensée ou spontanée. L'exemple de Caroline Golitin est basé sur l'observation de la progression de la résonance chez le nouveau en Dans'at. Au début de l'échauffement, elle constate qu'il rencontre des difficultés de coordination et de rythme. L'espace de progression lui a permis de chercher son propre rythme avant de rentrer en rythme avec les autres du groupe. Il a tenté de suivre visuellement les exercices, afin de reproduire les mouvements, ce qui le mettait en contre-temps avec la musique et le groupe. Il a alors décidé de fermer les yeux pour se reconnecter à sa perception kinesthésique et auditive du tambour. Cette stratégie lui a permis de retrouver le rythme puis, l'alternance entre la volonté de contrôler le mouvement et de lâcher-prise a été répétitive. Le rôle de l'accompagnateur est ici d'encourager à chercher à valoriser l'effort et permettre l'exploration mouvement/musique/rythmes (d'intégration et de synchronisation). De plus, Caroline Golitin met en exergue la relation accompagnateur/musicien dans la communication non-verbale opérée laissant une certaine fluidité dans la construction des variations musicales et chorégraphiques.

En conclusion de l'analyse proposée par la psychomotricienne, les exercices de la Dans'at corrélaient avec le développement du potentiel de la globalité de l'être. Sans qu'elle n'ait plus d'informations et d'expérience en Dans'at, elle a utilisé et observé des dynamiques qui correspondent bien aux objectifs recherchés : entrer en résonance rythmique, trouver ses

⁴⁷⁷ Isabelle Capron Puozzo, Cristelle Cavazia, « Le lâcher-prise, un microprocessus conatif nécessaire à la créativité dans l'apprentissage » [PDF], in *Françoise Berdal-Masuy, Emotissage, Les émotions dans l'apprentissage des langues*, Louvain, Presses Universitaires de Louvain, pp.129-139, 2018, <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01890668>, soumis le 20/10/2018, consulté le 14/09/2020.

stratégies d'apprentissage, redémarrer sur un repère rythmique avec le corps, utiliser le lâcher-prise. Le schéma corporel, l'intention, la place dans son espace et la confiance en soi sont des éléments pertinents à maintenir au sein de l'enseignement. Le protocole final a pu être organisé en prenant en compte les observations citées ci-dessus.

Pour la seconde analyse, menée par le kinésithérapeute Ancor Vila Gonzalez, son approche est axée sur la pertinence descriptive de l'activation du périnée en Triballens'. Il s'en est d'ailleurs suivi de séances spécifiques avec lui et Mme Perrine Vila Gonzalez, sage-femme spécialisée dans la mobilisation du périnée, afin d'approfondir mes connaissances à ce sujet. Ancor Vila Gonzalez a observé la partie en Triballens' et a pratiqué la Dans'at pendant la session. Selon lui, toutes les constructions d'exercices proposées lors du séminaire sont valables. Au niveau des consignes basées sur la sollicitation du périnée, il me propose d'enrichir mon vocabulaire par d'autres métaphores. Pour cette partie, je me suis formée au Pilates⁴⁷⁸ et j'ai moi-même formé à l'anatomie de base en vue de la préparation de diplômes et de certificats dans le domaine de l'activité sportive.

La méthode de Gasquet reste celle la plus employée en termes de bienfaits sur la santé physique. C'est le trio périnée-transverse-respiration, lié à l'auto-grandissement, qui assure le tonus musculaire préventif pendant l'effort. Dans ce processus, le Triballens' mobilise fortement la sangle abdominale et, un placement mal réalisé peut créer l'effet inverse de la prévention souhaitée. En ce sens, le travail de conscience du corps est primordial et nécessite des approfondissements selon l'exigence technique. Les muscles profonds ne sont pas visibles à l'œil nu et l'accompagnateur ne peut avoir la certitude de l'activation de cette partie par les pratiquants. Mobiliser des contractions ou relâchements musculaires passe par des sensations internes à automatiser. Des moments de repérages sur la sollicitation des muscles profonds sont fréquents. Les consignes restent basées sur des images, afin que l'élève puisse se représenter le mouvement intérieur à effectuer. Lors de mes différentes formations en *Pilates* j'ai appris à utiliser des consignes visuelles pour permettre à l'apprenant de placer sa conscience au lieu corporel choisi. Cette méthode m'a semblé appropriée pour la pratique Triballens'.

Par exemple, l'idée de la braguette du pantalon qui a du mal à se fermer permet de chercher à rentrer le bas du ventre pour activer le transverse de bas en haut. Le corset vient finaliser le resserrement du milieu du tronc, afin de constituer une gaine musculaire favorable

⁴⁷⁸ La méthode Pilates améliore la posture et l'équilibre. Elle sculpte la silhouette en raffermissant les muscles et en relâchant les tensions, mais aussi allonge les muscles et renforce le réflexe myotatique. De surcroît, elle renforce la sangle abdominale.

à la transmission des forces entre les différents membres. En Dans'at, l'application périnée-transverse est demandée lors des sautillés et des variations de vitesse. Par exemple, le périnée devient un panier qui remonte du fond vers les bords et qui accueille les fruits (organes), tout en les maintenant en place pendant l'effort avec une ceinture qui les enveloppe. Ce sont des consignes visuelles que j'ai créées, afin d'optimiser le déplacement de l'intention à l'intérieur de soi dans ce cadre de placement du corps. Ancor Vila Gonzalez a donc proposé d'autres métaphores, issues aussi de Perrine Vila Gonzalez, sage-femme formée à la rééducation du périnée, telles que l'image de la grotte pour la cavité pelvienne et de la vague qui remonte jusqu'à la poitrine comme un « J » inversé pour la sensation du périnée.

À l'issue de ces analyses, il s'en est suivi une période de réajustement des outils théoriques, pour spécifier au mieux les objectifs de chaque exercice dans les dynamiques physique, mentale et émotionnelle. Cela a aussi permis de porter des corrections et précisions sur les exercices en vue de leurs applications lors du protocole final.

La constitution de trois regroupements spécifiques, avec Ancor Vila Gonzalez et Caroline Golitin, a été l'occasion de spécifier l'orientation des outils et d'entrevoir des perspectives dans le cadre technologique, administratif et en termes de projets. Le dernier cycle d'entretien a eu lieu de mai à juin 2020, avec Ancor Vila Gonzalez, Mylène François, Chrystel Subiger et Chimène Maroudé.

Avec Ancor Vila Gonzalez, nous avons eu une session en le 14 juin 2020, après la finalisation du protocole final effectuée de mars à mai 2020. Après une explication des orientations retenues et de la problématique de la thèse, nous avons échangé sur l'orientation à donner au Triballens' et à la Dans'at, dans le cadre professionnel de la santé (cf. vidéo n° V46, *entretiens Anne et Ancor*). Ancor s'intéresse aussi à l'autonomie du sujet et en sa capacité à développer des ressources selon son environnement. Son vécu du protocole final lui a permis de mieux identifier les moyens d'application. Ancor considère que mon travail serait à développer dans la prévention primaire et propose une formation dédiée à la prévention primaire en entreprise.

La plus-value analysée au sein de la Dans'at et du Triballens' réside dans les moments pratiques de transformation, afin d'agir sur les habitudes et les croyances. Il trouve pertinent la possibilité de partir du vécu de chacun, dans ses habitudes de vie au quotidien, pour conscientiser, puis agir en s'appropriant les outils éprouvés en séance. La mise en exergue de l'identification des objectifs a permis de mieux cerner les moyens d'auto-évaluation de chacun

au sein du protocole final. Les retours d'analyse d'Ancor ont, par ailleurs, permis de confirmer les pièces de travail et les liens établis entre la proposition des exercices et leur conséquence sur les plans physique, mental et émotionnel des pratiquants.

À Mylène François, infirmière psycho-nutritionniste, j'ai demandé de faire une synthèse sur le lien entre la santé physique et mentale d'une personne avec son rapport à la nutrition. Voici ce qu'elle en dit :

« Mon expérience en cabinet, mes études et recherches faites en matière de nutrition santé m'ont permis de constater que l'équilibre alimentaire suscite de nombreuses peurs : la peur d'avoir à abandonner la « malbouffe », la peur de la monotonie, la peur que la cuisine saine ait un goût fade, la peur de ne pas aimer les fruits frais et légumes cuisinés sainement, la peur de ne pas avoir assez de temps pour cuisiner, et que cela soit une corvée, la peur du coût financier, la peur de commencer et d'abandonner, La peur du regard des autres quand il faut manger en public des aliments sains et toute autre sorte de peur⁴⁷⁹. »

En reprenant les déterminants de la santé, comme vu dans le préambule, apprendre à s'alimenter participe aussi à la mise en activation de son potentiel. Dans cet extrait, Mylène François met en relation le changement d'habitudes et les conséquences comportementales induites par les émotions. L'être humain est aussi pris dans sa globalité afin de l'orienter vers une meilleure connaissance de ses besoins et de l'essentiel pour sa santé. Au sein des cycles en Triballens' et en Dans'at, les aspects nutritifs sont parcourus succinctement afin de sensibiliser chacun vers cette prévention par l'alimentation. Il peut il y avoir des relais avec Mylène François ou encore, Chrystel Subiger.

À Chrystel Subiger, diététicienne ainsi que conseillère en nutrition et alimentation saine, j'ai demandé de faire une synthèse écrite sur les freins et les leviers psychologiques fréquents face à la mise en place d'une alimentation saine. L'article a été remis le 15 mai 2020 par mail (annexe n°16). Il en ressort que les changements d'habitudes restent le centre de la dynamique et que la rééducation des neurones par des activités comme l'hypnose aident à mieux inhiber le circuit de la récompense. Le coût en argent reste plus favorable au plaisir immédiat issu du système matériel. L'éducation à l'alimentation saine n'est pas culturellement intégrée et l'essentiel alimentaire se retrouve piégé par une relation émotionnelle de la nourriture. Chrystel Subiger mentionne l'effet de l'hyperactivité du circuit de la récompense sur les choix

⁴⁷⁹ Synthèse écrite de Mylène François, cf. annexe n°15.

alimentaires. En corollaire, en modifiant les circuits neuronaux en premier lieu (par l'hypnose par exemple), puis, en apprenant à se fixer des objectifs clairs, un but d'accomplissement et une meilleure qualité d'organisation, la prise en charge est bénéfique.

De nouveau, le changement d'habitudes passe par l'identification des mécanismes comportementaux induits par les émotions. L'accent est mis sur le circuit de la récompense et la capacité à résister au plaisir immédiat.

Avec Chimène Maroudé, psychologue clinicienne, l'orientation de l'entretien a porté sur la représentation de la santé, ainsi que sur le passage à l'action. Elle a été présente au premier regroupement des professionnels de santé. Cela lui a permis d'être sensibilisée au Triballens' et à la Dans'at. Ses écrits ont mis en exergue l'impact des habitudes sur le bien-être et le rapport au bonheur des personnes. L'identité est définie comme une continuité de soi dans le temps dont les habitudes régissent les comportements, les pensées et l'humeur. Le corps et l'esprit sont indissociables, même si l'individu peut avoir un rapport distant avec lui-même. Chimène Maroudé stipule aussi que la déprogrammation de certaines habitudes se fait par conscientisation. La procrastination fait partie des habitudes structurant la fuite cognitive par désir d'accéder au plaisir immédiat non procuré par l'action ayant peu de stimulant et remis au lendemain. En corollaire, les activités induisent la mise en place de nouvelles habitudes, plus saines pour sa santé, à long terme (activité physique, étirements du matin, etc.). « Toutes les difficultés mentales ou physiques peuvent potentiellement aboutir à des problèmes relationnels. Tout dépend de la façon dont ils sont abordés, hormis les pathologies mentales⁴⁸⁰. »

Ces différentes difficultés sont associées au vécu ainsi qu'à la capacité ou non, de l'apprenant, de mettre en place des habitudes saines pour sa santé. En parallèle, la procrastination manifeste la tendance à remettre l'action à plus tard. Afin d'y pallier, Chimène Maroudé propose une validation de l'action passant par l'identification du but, du savoir inhérent à l'action mise en place, ainsi que par la motivation forte pour agir. Ces trois facteurs modulent, chez l'individu concerné, la volonté d'agir pour sa santé tout en concevant que les effets ne peuvent apparaître que sur le long terme, alors que les actions s'initient dans le présent.

Les professionnels de santé, ici questionnés, donnent des arguments qui corroborent avec l'utilité de mettre en place des habitudes saines, passant par l'action et la conscientisation. Au sein de la prévention primaire, le Triballens' et la Dans'at apportent des atouts majeurs dans la méthodologie d'appropriation d'outils ayant un impact sur les plans physique, mental et

⁴⁸⁰ Extrait des écrits de Chimène Maroudé sur la santé et les habitudes, annexe n°14, p. 4.

émotionnel. Apprendre, notamment, à utiliser sa peur, à retarder l'apparition d'une récompense et à agir sur ses habitudes, résulte de la capacité à percevoir les champs d'action possibles au sein des entraînements.

En dernier lieu, une analyse téléphonique a été menée le 23 mars 2021, avec Mme Johana Pavie, coordinatrice du Conseil intercommunal en santé mentale. Elle a suivi le protocole final en Dans'at et Triballens' et a donc un vécu subjectif des apports de ces activités de conscience de soi en faveur de la santé physique et mentale. Les actions dirigées par le Cism, envers les populations de la Guyane, sont essentiellement basées sur la prévention secondaire et tertiaire. Les acteurs professionnels de la santé, tels que la psychiatrie, les médecins du monde et le Samu social ont demandé de mettre en place un réseau santé davantage efficient. Lors du colloque des psychologues en 2015, un atelier santé a émergé à Cayenne avec la possibilité de référencer plusieurs acteurs et ressources au niveau des soins. C'est ainsi, qu'à la demande du Contrat local de santé de Cayenne (Cls), les actions ont pu être élargies sur l'ensemble du territoire. En collaboration avec la Communauté d'agglomération du Centre littoral de Guyane (Cacl), le Cism a été créé avec trois grands axes stratégiques :

- Le travail en réseau avec la mise en place d'un maillage partenarial ;
- La prévention et la prise en charge en soins ;
- Le partenariat des prises en charges de situations complexes en santé mentale.

Depuis deux ans, des fiches actions opérationnelles ont été réalisées, telles que les cycles d'échanges croisés auxquels j'ai participé. La parole a été donnée aux professionnels de santé, pour coconstruire la dynamique d'action en santé mentale au sein de la Guyane. Pour cela, il y a eu des formations pour les étudiants en santé et les professionnels divers, dans l'optique d'uniformiser la technique de gestion de la santé mentale. Johana Pavie relate le manque d'étude en prévention primaire en Guyane. La population reste distante en matière de suivi en santé mentale, car leur représentation est centrée sur l'idée que le suivi n'est réservé qu'à une personne atteinte de maladie mentale.

Le prisme de suspicion de troubles mentaux est un frein à la propagation de missions en prévention primaire à destination de personnes qui n'ont pas de symptômes mentaux médicalement déclarés. La prévention primaire invite tout un chacun à se connaître et à agir en amont de toute perturbation psychologique, qui pourrait survenir à la suite d'un choc, d'un changement de situation ou d'une accumulation de stress. Bien que le manque de diagnostic en prévention primaire sur la santé mentale soit une réalité, Johana Pavie reconnaît l'utilité de

mettre en place, dans le futur, l'activité physique ou tout autre outil de sensibilisation. En corollaire, le Cism étend ses actions sur la mise en jeu de sa première mission qui consiste à réduire les inégalités de santé et d'accès aux soins. Ce sont, pour le moment, ceux qui ont des troubles mentaux, tels que définis par l'Oms, qui sont pris en charge au sein du réseau créé par le Cism. Concernant le Triballens' et la Dans'at, les outils pédagogiques utilisés corrèlent avec la prévention primaire et pourraient devenir un des moyens de diffusion et d'appropriation de la santé physique et mentale en Guyane notamment.

Les différentes analyses des professionnels ont porté tant sur l'état des lieux de l'évaluation de la santé physique et/ou mentale en Guyane que sur la place du Triballens' et de la Dans'at au sein du territoire. L'approche anthropologique de la thèse a permis d'élaborer la création d'outils pédagogiques selon les observations menées chez les pratiquants nouvellement initiés ou encore, chez les adeptes des disciplines physiques. L'analyse des pratiquants est une partie très riche en informations qu'il a fallu trier et prendre en considération dans le cursus de la progression des outils.

1.2 Analyse des pratiquants du Triballens' et de la Dans'at

Comme nous l'avons vu au sein de l'approche anthropologique du Triballens' et de la Dans'at, trois méthodes d'application des enseignements ont été réalisées. L'association Adsmov', le programme Optibiê et le protocole final ont bénéficié de plusieurs méthodes de prélèvements d'analyses des pratiquants. Des interviews, des questionnaires et des témoignages ont été relevés avant et après chaque session. Bien que certains biais soient présents au sein des analyses (questionnaires mal énoncés, nombre de participants limité), cela m'a permis d'ajuster au mieux les outils pédagogiques et proposer la carte mentale axée sur la création des habitudes, ainsi que la mise en perspectives d'applications techniques et technologiques avec les professionnels de la santé.

Ci-après, voici les méthodes synthétisées sous forme de tableau :

Adsmov' - De 2015 à 2020	Optibiê - De janvier 2018 à mars 2020	Protocole final - De mars 2020 à juin 2020
Questionnaires Témoignages	Questionnaires Interviews Bilan audio deux ans plus tard	Questionnaires Témoignages

Tableau 8: méthodes utilisées pour les protocoles.

Au sein de l'Adsmov', comme déjà indiqué, le Triballens' et la Dans'at ont évolué dans le temps, en prenant en compte les retours des pratiquants ainsi que mon affirmation dans la mise en place des choix basés sur le développement du potentiel humain. La transition a eu lieu entre l'activité de loisir et d'expression vers une activité de conscience de soi et d'action sur les ressources à mobiliser. La saison 2016-2017 a marqué la transition. Un questionnaire de vingt questions a été réalisé en ligne avec l'outil *Askabox*.

C'est un site de traitement des données créé par Julien Leclere Raymond Marcel⁴⁸¹, dont sa société française est un hébergeur internet en traitement de données. Les particuliers et entreprises peuvent utiliser ce site en ligne afin de créer des questionnaires ciblés. Après la validation des questions, une mise en page est proposée et un lien permet aux utilisateurs ciblés de répondre directement, via leur connexion internet, aux questions. L'outil *Askabox* est en version gratuite et accessible par le créateur du questionnaire sur une durée de trois mois ou encore, en version payante pour des projets professionnels plus conséquents dont l'accès est illimité. Pour cette thèse, la version gratuite du site *Askabox* a suffi, permettant alors de collecter les données des pratiquants. Le bilan du questionnaire est transmis par le site via un format PDF ou Excell. Pour cette étude, c'est le format PDF qui a été choisi. Trois mois après l'émission du questionnaire en version gratuite, celui-ci n'est plus disponible sur le site. En annexe, les réponses des différents questionnaires reçus par *Askabox* n'ont pas été modifiés.

La première utilisation du questionnaire a eu lieu avec l'Adsmov' et ce, à la fin de la saison sportive de 2016-2017. L'objectif était de connaître la représentation des adhérents dans l'aspect physique et mental de la Dans'at et du Triballens'. Vingt-deux personnes, de 20 à 52 ans, y ont répondu⁴⁸². Bien que le niveau de pratique oscille d'un mois à plus de 5 ans, tous les participants au questionnaire ont répondu selon leur représentation du moment. Sur les 23 questions ouvertes posées, 8 d'entre elles concernaient le Triballens' et 8 autres sur la Dans'at, ainsi que 5 questions supplémentaires portant sur les objectifs et autres orientations.

Selon l'analyse résultant de ce questionnaire, nous retiendrons ici quelques réponses saillantes et récurrentes. À la question qu'appréciez-vous en Triballens', les adhérents mettent en exergue l'ambiance des enseignements, le développement des capacités physiques (force,

⁴⁸¹ Pour des plus amples informations, cf. CGU_ASKABOX_20180516.pdf , https://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwicIMC_HyAhXC6eAKHRc7A3wQFnoECAIQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.askabox.fr%2Fcgucgv%2FCGU_ASKABOX_20180516.pdf&usg=AOvVaw2VPayD5zPi4yc8WUFFjeUU, consulté le 04/11/2020.

⁴⁸² La totalité des réponses aux questionnaires est à consulter en annexe, Cf. annexe n°17 Questionnaire aux adhérents de l'Adsmov' de la saison 2016-2017.

souplesse, agilité, proprioception et posture), ainsi que l'aspect mental. Ce sont des paramètres qui sont, aussi, très souvent énumérés à la fin des cours par les adhérents. Les apports sont majoritairement d'ordre cognitif (concentration, confiance en soi, créativité, lâcher-prise, recentrage) et kinesthésique (conscience posturale). Plus les adhérents osent réaliser des postures complexes (techniquement et énergétiquement), plus la confiance en la capacité de leur corps s'installe. Le schéma corporel redéfini permet à chacun de trouver un nouvel équilibre et de maintenir une dynamique physique sereine.

Les difficultés rencontrées sont basées sur les plans physique (difficulté technique), mental (confiance en soi, oser) et les freins émotionnels (peurs, frustrations et les chutes). Les bienfaits reconnus par les adhérents sont aussi bien dans le rapport à soi (focalisation, calme, équilibre, renforcement musculaire, réussite) que dans le rapport à l'autre (jugement supposé des autres face à sa propre progression). Les questions sur les liens entre le Triballens' et la santé physique d'une part et, la santé mentale d'autre part, sont biaisées, car elles incitent les adhérents à répondre en ce sens. Les questionnaires datent de 2017, alors que la connaissance des biais date de début 2021. C'est pendant un échange téléphonique et par mail, avec Sandrine De Monsabert⁴⁸³, que le manque de précision sur la formulation des questionnaires a été mis en exergue. Ceci est valable pour les autres questionnaires qui vont suivre. En corollaire, les réponses restent vagues et davantage basées sur ce qu'ils savent. Certains adhérents explicitent leur propos sur le lien entre le Triballens' et la santé mentale en relatant l'effet anti-stress, le recentrage et la capacité à surpasser ses croyances limitantes. Plus les pratiquants ont une ancienneté dans la discipline Triballens', plus les termes définis sont proches de ceux utilisés par l'accompagnateur. Cependant, n'ayant eu connaissance d'autres modèles de questionnaires scientifiques, c'est ce format qui a été retenu et pérennisé. Il fait état de témoignages plus que de questionnaire.

Globalement, les adhérents perçoivent le Triballens', dans une approche artistique de bien-être, potentiellement exploitable face aux difficultés du quotidien (apprendre à maintenir son calme face au déséquilibre et croire en ses capacités à utiliser des ressources).

En ce qui concerne la Dans'at, le rythme, la musique et les pas associés donnent accès à un apprentissage basé sur la coordination, la mémorisation et l'expression corporelle. Les rythmes sont divers et sont choisis par rapport à l'ambiance sonore qui peut correspondre aux pas rapides ou lents. La structure chorégraphique est enrichie des cas spécifiques de la Dans'at

⁴⁸³ Sandrine De Monsabert est docteur en sciences de l'éducation et en sciences cognitives.

(mouvements sur talons, cadence soutenue du buste, gestes rapides ou fluides). Les rythmes produits, en improvisation sur le tambour, et les musiques pré-enregistrées sont souvent utilisées.

Les apports pour les adhérents concernent le lâcher-prise, la joie, la libération des tensions physiques et mentales, ainsi que l'épanouissement dans le plaisir de danser. Ce sont des paramètres qui restent proches de tout autre style de danse appréciable pour le pratiquant. Cette analyse ne donne aucune appréciation qui distingue la Dans'at de tout autre style de danse. Les objectifs de départ, des adhérents, sont la découverte, le plaisir de danser, l'expression corporelle, la volonté de sculpter son corps et la mémorisation. Bien que les difficultés majeures se retrouvent dans l'improvisation, la coordination, la mémorisation et l'endurance musculaire, les adhérents apprécient la possibilité de pouvoir se renforcer musculairement en dansant. L'observation des adhérents, au sein des différents cours, m'a permis de constater les mêmes problématiques et d'y remédier par des consignes motivationnelles. Par exemple, une chorégraphie peut techniquement paraître complexe, pour un pratiquant. Il peut rencontrer des difficultés à suivre le groupe, et l'on peut alors estimer que c'est son manque de coordination qui fait défaut. Le rôle de l'accompagnateur sera donc de sensibiliser l'élève au processus vécu, afin de lui donner envie de continuer à fournir ses efforts. Des consignes motivationnelles fréquemment utilisées sont : « Tu vas y arriver, ton cerveau va te le permettre au fur et à mesure que tu vas avancer. Cela fait partie du processus. C'est bien mieux dans cette partie, tu progresses. Tu peux le faire. » Finalement, l'apprenant qui accepte de relever le défi se sent libéré du devoir de bien faire, sous forme de performance, et se laisse le temps pour y parvenir.

De la même manière qu'avec le Triballens', les questions de lien entre la Dans'at et la santé physique ainsi que mentale ont donné lieu à des réponses logiques de lien cause à effet (endurance, renforcement musculaire). Par exemple, en demandant aux adhérents quels sont les bienfaits qu'ils ont déjà identifiés en pratiquant la Dans'at, cela induit que les personnes répondent en ce sens⁴⁸⁴. Les réponses retrouvées en santé mentale peuvent être aussi applicables dans d'autres disciplines sportives ou d'autres danses (exutoire, épanouissement, évacuation de la pression, antistress, mémorisation, s'accepter).

Globalement, les analyses en Dans'at montrent que les pratiquants viennent en Dans'at dans l'optique de se dépenser physiquement, sans recherche d'enjeu cognitif et comportemental.

⁴⁸⁴ Cf. annexe n°17 du questionnaire, p. 14.

Aussi bien en Dans'at qu'en Triballens', les pensées qui apparaissent, lorsque les objectifs ne sont pas atteints, sont tantôt portés sur la remotivation directe (*continue, pratique, ce sera pour la prochaine fois*) tantôt sur un temps de doute (*frustration, échec, découragement*).

Pour la saison 2017-2018, un bilan a été formalisé à travers un questionnaire via *Askabox*, auquel 13 adhérents ont participé. Le niveau de pratique (débutant au niveau avancé) varie selon l'entrée au sein de l'Admsov' (entre 2013 et mars 2018). Ce sont 78.6% des personnes qui ont suivi plus de 20 cours en Dans'at et en Triballens'. Les orientations des adhérents fluctuent selon ce que chacun vient y trouver. Du loisir plaisir à la recherche d'une meilleure conscience de soi, la diversité des réponses montre les différentes possibilités d'appropriation des enseignements.

Par exemple, les réponses tournent autour de l'épanouissement, du renforcement musculaire et de la progression technique. Ainsi, l'objectif de début de saison est davantage basé sur la prise de conscience de soi et les apports sur le plan mental (se recentrer, écoute du corps, la pleine conscience). Les aspects techniques et artistiques demeurent présents (prestations, objectifs techniques en Triballens', amusement en Dans'at). Le résultat sur les objectifs atteints en fin de saison est mitigé, ce, entre les phases de blessures, d'indisponibilité et les phases d'amélioration de la confiance en soi, de la concentration, de la régularité ou encore du bagage technique acquis. Les dynamiques artistique, musculaire, environnementale, musicale, mentale et relationnelle plaisent aux apprenants, et demeurent les indices motivationnels pour continuer la pratique. Ces mêmes éléments sont aussi relevés tout au long de la saison sportive.

Sur le plan physique, la tonicité musculaire ainsi que l'équilibre sont majoritairement acquises. Sur le plan mental, ce sont l'assurance, la confiance en soi, le fait d'oser, le lâcher prise, la sérénité, la mémorisation et la résistance qui sont prioritaires. L'aspect émotionnel reste basé sur la sensation de joie, de détente et de plaisir. La gestion des peurs et la diminution de l'impulsivité sont aussi citées. Pour le reste, le Triballens' est plus facile à définir que la Dans'at par les adhérents. En Triballens', ils mentionnent les plans physique (renforcement musculaire), mental (concentration et travail en conscience) ainsi qu'émotionnel (entraînement au calme). Parmi eux, une adhérente, ayant un an de pratique de ces disciplines, relate que le Triballens' est idéal « pour le corps, le développement personnel et l'estime de soi ». En Dans'at, les définitions restent davantage basées sur l'aspect physique (sport, cardio, musculaire, défoulement, coordination, danse et exutoire).

De nouveau, la conception de la Dans'at comme étant un outil d'amélioration des habitudes posturales et comportementales n'est soulevé par aucun adhérent. Dans le lien corps-esprit, les réponses sont peu exploitables, tant elles portent sur des connaissances générales et non subjectives. Dans ce qui donne envie aux adhérents de continuer, il y a aussi bien le rapport à soi que le rapport à l'autre. Dans le rapport à soi, les adhérents mettent en exergue le plaisir, les apports personnels, le *challenge*, leur progression, l'effet corps-esprit⁴⁸⁵, l'expérimentation, le lâcher-prise et la focalisation. Dans le rapport à l'autre, il s'agit de la dynamique de groupe et du savoir-être de l'accompagnateur. À la question comment améliorer les outils, la majorité s'accorde à fournir un travail personnel, afin, quotidiennement, d'automatiser les liens corps-esprit. Deux personnes suggèrent la mise en place de fiches mémoire et d'un livret de motivation.

Ces deux derniers outils étaient déjà pensés et ont donné lieu à la création du livret de Triballens', ainsi qu'à la carte mentale, en Dans'at, tous utilisés lors du protocole final. En ce qui concerne les fiches mémoire, un album photo avec les placements et mouvements de base est en suspens depuis 2017. Les possibilités d'arrêt des adhérents au Triballens' ou à la Dans'at restent principalement les mêmes : blessure, manque de temps, manque de motivation dans le groupe ou le recours à moins de danse au sein de la Dans'at. En prenant compte des réponses et de la dynamique pédagogique établie au fur et à mesure des années, il est à constater que les personnes qui avaient déjà une orientation santé et bien-être au sein des activités Triballens' et Dans'at sont toujours présentes deux ans plus tard, et que les personnes qui étaient davantage dans la dynamique loisir n'y sont plus. En termes d'axes d'application préférentiels, les adhérents devaient choisir entre différentes manières d'aborder les enseignements. Il s'agit du corps-santé, du corps-athlétique, du corps-artistique, des consignes (sur la technique, sur les stratégies ou sur les émotions) et des outils utilisés. Bien que les questions à choix multiple n'aient pu être activées, en prédominance, le focus portait davantage sur le corps-artistique, le corps-santé, le corps-plaisir ainsi que sur les outils bien-être qui ont été sélectionnés de façon appropriée. La relation au corps est majeure et relève d'une approche motivationnelle, chez les adhérents de cette saison sportive 2017-2018.

La Dans'at et le Triballens' sont ainsi perçus, par les adhérents, comme étant des activités physiques de bien-être, utilisant la dynamique artistique pour agir dans le plaisir, la difficulté et la recherche d'une bonne ambiance de groupe. En Triballens', la dimension santé est

⁴⁸⁵ L'effet corps-esprit est le ressenti concret du lien entre agir physiquement et orienter sa focalisation volontairement.

davantage ressentie. Les adhérents apprécient les prestations, tout en allant travailler l'aspect performance des chorégraphies. Au cours de cette saison, les adhérents ont pu réaliser un spectacle de fin d'année, et les chorégraphies ont enrichi leur parcours technique. C'est une saison marquée par l'intégration des premiers modèles de support pédagogique, afin d'initier les adhérents au cheminement physique, mental et émotionnel au sein du Triballens' principalement. Pour ce faire, deux groupes distincts ont été constitués, à savoir, ceux qui étaient uniquement dans une dynamique artistique de loisir et ceux qui y recherchaient plutôt un cheminement personnel.

Pour la saison 2018-2019, un questionnaire de fin de saison a aussi été réalisé avec *Askabox*. Il visait la prise d'informations sur le bilan de la saison des adhérents. Ce sont 22 personnes, ayant un mois à 7 ans de pratique, qui ont y ont répondu. Il en résultait que les affinités des apprenants avec la Dans'at sont physiques (renforcement musculaire, cardio, danse, coordination) et mentales (lâcher-prise, expression de soi, énergie). Leurs affinités en Triballens' sont plutôt liées aux ressources mobilisées durant les exercices (dépassement de soi, connexion, bienveillance, harmonie, concentration, sérénité, centrage, gestion des émotions). Les aspects physiques, tels que l'équilibre et le travail musculaire profond, sont mentionnés quelquefois.

Si en Dans'at certains constatent une amélioration dans leur capacité à lâcher-prise-et à développer leur capacité physique (cardio et endurance musculaire), en Triballens', cette amélioration porte davantage sur les processus internes (écoute de soi, centrage, calme, oser, confiance). Dans les deux disciplines, les conséquences physiques de remodelage musculaire restent présentes. En demandant aux adhérents de détailler leur progression, différents éléments en sont ressortis, et résumés dans le tableau suivant :

	Plan physique	Plan mental	Plan émotionnel	Plan spirituel
Triballens'	Meilleur maintien postural. Affinement du corps. Conscience objectivée des muscles.	Prise de recul face aux obstacles. Meilleures stratégies face aux obstacles. Expérimentation de l'appréhension de l'obstacle selon l'objectif à atteindre. Focus sur le moment présent. Concentration et volonté de réussir. Rigueur.	Gestion des émotions face aux difficultés. Calme. Reconnaissance des émotions.	S'exprimer en tant que soi. Lâcher-prise. Connexion à soi et respect de l'autre.
Dans'at	Cardio Renforcement musculaire. Fluidité gestuelle. Confiance en son corps. Tonicité ;	Être soi-même. S'affirmer. Dépassement de soi dans les spectacles. Plus à l'aise face au regard de l'autre Être en soi et avec les autres.	Souple dans la prise de décision quotidienne. Accepter les imprévus. Agir selon ses envies.	Connexion à soi. Soi face aux autres à stabiliser. Activité qui fait écho aux valeurs.

Tableau 9: Sur quels plans constatez-vous une amélioration ?

En Triballens', la notion d'obstacle apparaît nettement par rapport aux autres années. Elle met en exergue la compréhension de l'intégration de la difficulté dans cette activité physique. L'obstacle est physique, s'il concerne la technique, mental s'il s'agit des croyances, et émotionnel, dès lors que les ressentis de peur ou de frustrations limitent la progression. En guise de solution, les enseignements ont permis de manipuler les outils concernant les difficultés rencontrées par les apprenants, et chacun d'eux a pu expérimenter, par le biais des exercices adaptés, l'identification et le traitement desdites difficultés. En Dans'at, ce sont l'expression de soi et le lâcher-prise qui prédominent.

Le lâcher-prise ainsi que l'expression de soi sont les axes majeurs de progression au sein de la Dans'at. Isabelle Capron Puozzo et Cristelle Cavazia associent le lâcher-prise au processus créatif émanant aussi bien de l'enseignant que de l'élève. C'est la capacité qu'à une personne à pouvoir se réinventer, selon le contexte et les outils disponibles dans l'instant. Les niveaux cognitifs, conatifs et affectifs parcourent le sujet dans son action. Les niveaux cognitifs traitent de la maîtrise des apprentissages, des schèmes mentaux et de l'habileté cognitive favorables à l'élaboration du savoir et de la compréhension. Les niveaux conatifs dépendent de la motivation et du trait de personnalité du sujet. Plus le sujet cultive la persévérance et la prise de risque, plus il est prêt à découvrir de nouveaux espaces de progression. Quant à eux, les niveaux

affectifs renvoient à la zone de sécurité émotionnelle dans laquelle la personne se sent prête à cheminer.

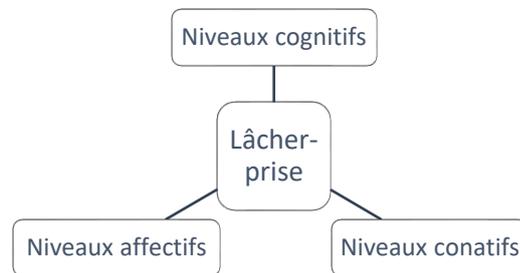


Figure 9: les trois niveaux du lâcher-prise

Les outils proposés sont restés les mêmes que pour les années précédentes, à la seule différence que les consignes verbales étaient davantage centrées sur la représentation de « sa place dans son espace⁴⁸⁶. » Les chorégraphies de fin d'année ont une dimension de loisir qui, d'une certaine manière, a pu biaiser l'objectif du cheminement mental et émotionnel recherché dans la Dans'at, d'autant plus que la pratique a lieu au sein d'une association sportive. Les pratiquants s'attendent souvent à pratiquer une activité de loisir pour le plaisir du corps uniquement, sans recherche de cheminement intérieur. Ce qui est différent au travers des représentations des pratiquants en Triballens', car, ici, le ballon est un instrument sur lequel la personne accède à une conscience davantage manifeste de la relation entre ses actions et les conséquences sur l'environnement (ballon, autrui, espace d'évolution). La relation à soi et à l'autre s'exerce au sein des enseignements, afin de permettre à chacun d'évoluer dans ses propres objectifs.

Si, en Dans'at, les difficultés majeures des adhérents sont de l'ordre physique (coordination, pas, volume) et cognitif (mémorisation, créativité et expression), en Triballens', ce sont les plans physique (équilibre, technique) et émotionnel (peurs de la chute, calme) qui prédominent.

Au cours des années, l'attrait pour le Triballens' des pratiquants s'est ciblé, chez les nouveaux adhérents, sur l'appropriation des stratégies cognitives tout en osant réaliser des mouvements à forte charge affective, dans leur réalisation technique. En Dans'at, les adhérents recherchaient davantage la mise en mouvement du corps sur des rythmes musicalement mélodieux et motivants que sur l'amélioration de leur stratégie comportementale. L'effet de

⁴⁸⁶ C'est une expression en Dans'at qui schématise l'espace personnel d'évolution de la personne sous forme de cube avec une possibilité d'agir pleinement en son sein. C'est une manière d'entreprendre l'affirmation de soi dans son espace personnel.

groupe et les contraintes horaires ont souvent joué dans la balance décisionnelle des adhérents pour poursuivre pleinement ou partiellement les enseignements.

Au cours de la saison 2019-2020, le tri des adhérents a été fait naturellement aussi bien en Dans'at qu'en Triballens'. Ce sont davantage des attentes de progressions technique, mentale et émotionnelle qui sont formulées. Par exemple, à la question : quels étaient vos objectifs et représentations de départ, en adhérent à la discipline (Dans'at ou Triballens') ? Les pratiquants répondent qu'ils ont adhéré pour exercer leur concentration, pratiquer le sport, et pour s'exercer à leur développement personnel et à l'amélioration de l'expression de soi⁴⁸⁷. Avec les conditions sanitaires de 2020, la saison n'a pu se poursuivre favorablement. Pour remédier au mieux à la situation, en juin 2020, la décision a été prise de continuer via des visioconférences, ce, jusqu'en août, et le résultat de l'utilisation de ce moyen de réalisation des cours a été mitigé. Cependant, dès mars 2020, cela a impulsé une nouvelle dynamique basée sur les défis vidéo, et ceux qui ont joué le jeu ont constaté une autre qualité de progression, en obtenant une plus-value sur trois plans (physique, mental et émotionnel). L'entraînement à l'autonomie, ainsi qu'à la créativité, ont été davantage mis en pratique par les ¾ des personnes ayant adhéré aux exercices à distance.

L'analyse des adhérents sur leur pratique de la Dans'at et du Triballens' montre que l'objectif personnel de départ a un impact sur la perception de l'utilisation des outils. Plus le but à atteindre est lié au développement du potentiel, plus les adhérents s'intéressent aux processus d'amélioration mentale et émotionnelle. Plus les adhérents sont intéressés par la dynamique artistique et physique des disciplines, moins ils perçoivent les liens mental et émotionnel à appliquer au quotidien.

D'un point de vue éducationnel et/ou de transmission, la question se pose aussi sur les moyens pédagogiques mis en place en Dans'at et en Triballens' concernant les perceptions de l'accompagnateur. Comment et quoi transmettre aux adhérents, selon leur propre perception, des disciplines surtout lorsque leur approche est purement technique. Il ne s'agit pas d'imposer une manière de progresser, mais bien de permettre à chacun d'y puiser les éléments correspondant à leur propre besoin du moment. D'un côté, l'accompagnateur veut emmener ses élèves dans un cheminement physique, mental et émotionnel tel que proposé au sein du Triballens' et de la Dans'at. De l'autre côté, des personnes s'inscrivent dans un cycle d'apprentissage des disciplines avec des objectifs qui peuvent être différents de ceux proposés

⁴⁸⁷ Cf. réponses au bilan de la saison 2018-2019, annexe n°18, p. 24.

par l'accompagnateur, tels que l'esthétisme corporelle, la perte de poids et l'accomplissement de performances techniques. Lorsque les deux ambitions corrént, l'alignement est fluide, plus évident et applicable que lorsque les projets sont différents entre les deux parties (accompagnateur et élève). L'interpellation ici prend sens dans la logique de la relation éducative entre ce que l'enseignant veut transmettre et ce que l'élève est prêt à recevoir. Les champs de perception sont différents et les conditions du changement opèrent aussi bien chez l'accompagnateur que chez l'élève. Encore faut-il accorder une importance à ce réajustement et oser modifier son approche pédagogique en tant qu'accompagnateur.

Ulric Aylwin⁴⁸⁸ aborde l'impact des croyances de l'enseignant, sur leur vision des capacités des élèves à apprendre par eux-mêmes ainsi que sur leur vision du rapport avec le contenu à enseigner. Passer d'une pédagogie centrée sur un programme à transmettre (tel un contenu à faire intégrer) vers une pédagogie active (basée sur une évaluation formative et des méthodes actives) requiert un changement de croyances. La progression dans l'acquisition du contenu à enseigner est dicté par les besoins des élèves. En référence aux relations des élèves avec leur scolarité, certains ont une motivation intrinsèque aux études qui leur donnent une meilleure adaptabilité aux cycles des programmes scolaires.

Ulric Aylwin stipule que l'échec scolaire est considéré comme normal et n'a pas fait preuve de changement conséquent quant à la possibilité de faire réussir tout le monde. Il en ressort que l'évaluation formative et les méthodes actives pour apprendre en s'appropriant les savoirs par la découverte et l'auto-correction sont considérés comme longs à mettre en place. Cette croyance fait aussi ressortir la perte de contrôle du savoir à transmettre ainsi que la reconsidération du pouvoir de "connaissance absolue" de l'enseignant. En se basant sur les recherches psychologiques, Ulric Aylwin met en exergue l'incongruence de la croyance en expliquant les différents modes d'intégration des informations par chaque cerveau. Il s'agit alors de passer de la maîtrise du savoir par l'enseignant à l'acquisition de la maîtrise du processus d'apprentissage de l'élève. La modification des représentations pédagogiques opère dès lors que l'enseignant accueille cette modification de paradigme, afin d'assurer une meilleure efficacité de son action pour progresser. Ulric Aylwin résume son point de vue en relatant que :

⁴⁸⁸ Ulric Aylwin, « Les croyances qui empêchent les enseignants de progresser » [PDF], in *Pédagogie collégiale*, vol. 11, n° 1, octobre 1997, pp. 25-31, 2015, Les croyances qui empêchent les enseignants de progresser (eduq.info), consulté le 05/04/2021.

« [...] Dans le changement en pédagogie, c'est toute la personne du professeur qui est mise en cause : ses valeurs, ses modèles, son éducation, ses limites, ses habitudes, ses connaissances, ses émotions, ses habiletés, son réseau de relations et tout le reste. »

En superposant le point de vue d'Ulric Aylwin aux évolutions pédagogiques au sein de la Dans'at et du Triballens', ma prise de recul se situe dans l'impact de mon identité personnelle en rapport avec les moyens de transmission utilisés. En faisant cette hypothèse de départ que la Dans'at et le Triballens' soient des outils de développement du potentiel humain, beaucoup de croyances se sont déconstruites chez moi. Ma perception de la progression des élèves est liée à mon ambition de répertorier mes disciplines dans les techniques psychocorporelles en prévention primaire. Avec les années, j'ai pu défaire la croyance que la transmission ne passe que par l'enseignant. Sur la base de ce postulat, je n'osais donc remettre les apprentissages dans les mains des apprenants. Bien qu'ayant évoluée sur ce point, je constate cependant qu'il me reste encore des étapes à franchir concernant les méthodes pédagogiques à adopter. L'évaluation formative dont fait objet Ulric Aylwin est une perspective pertinente qui permettrait à l'élève de mieux s'approprier sa logique de progression dans les trois plans (physique, mental et émotionnel). Au travers des analyses des pratiquants, il semblerait même que le pont entre corps et esprit ne soit pas totalement perceptible directement par tous. En formalisant les étapes, au travers d'un livret d'évaluation formative structurant des exercices au choix, chacun ferait sa progression selon ses motivations à agir.

Dans ma quête des solutions, la mise en place du protocole final a répondu partiellement à cette problématique, en Triballens', grâce à l'intégration du livret d'explications des trois plans susmentionnés.

Il en ressort que la plupart des adhérents sont habitués à une relation pédagogique descendante (de l'enseignant à l'élève) et ce, au travers de leur vécu éducatif, aussi bien en sport que dans le cursus scolaire. L'habitude du conformisme induit souvent une attente de prise en main des apprentissages sous forme de programmes standardisés. En Dans'at et en Triballens', le résultat technique est une conséquence, mais aucunement un objectif optimal à atteindre dans un temps imparti. Cependant, pour certains adhérents, le résultat technique prend le dessus sur la dimension cognitive et émotionnelle à développer par l'utilisation de ladite technique. Le résultat physique est visible, et devient le point de focalisation de certains adhérents. Aussi leur motivation intrinsèque est-elle axée sur les aspects physico-technique, artistique et athlétique des disciplines Triballens' et/ou Dans'at. C'est pourquoi la mise en place du programme Optibiê et du protocole final ont permis d'inverser les représentations, en

invitant les volontaires à optimiser leur bien-être et leur potentiel par le truchement des cycles théoriques puis pratiques en Triballens' et/ou Dans'at.

1.3 Analyse des protocoles expérimentaux sur les programmes Dans'at et Triballens' mis en place

Le programme Opti biê a été réalisé en 2018, avec six participants, en fin de session. Ils ont alors répondu à l'offre d'accompagnement sur l'optimisation du bien-être. Bien que les champs théoriques sélectionnés relèvent de la Dans'at et du Triballens', c'est le Triballens' qui a été majoritairement pratiqué. La fin de cycle de ce programme a donné lieu à des entretiens filmés (voir annexe vidéo n°V44, *entretiens Opti biê*) afin d'avoir un bilan des stagiaires. À cette occasion, Marielle, participante du programme, a défini le Triballens' comme étant une « remise en contact corps-esprit et l'harmonisation [...] pour optimiser, améliorer les capacités des deux ensembles⁴⁸⁹. » La connaissance du fonctionnement de son cerveau et des systèmes sous-jacents lui ont permis de mieux appréhender la confiance en elle et d'oser agir. Yann a, pour sa part, mis en exergue trois leviers que sont la concentration, la gestion de son corps dans l'instant présent, en régulant son énergie et la capacité à visualiser son corps dans l'espace. Concernant l'impact de ce type de pratique, voici un extrait du discours de Yann sur le Triballens' :

« La concentration [permet de] se focaliser sur un objectif très précis et je crois que cela peut se transposer dans n'importe quelle situation de la vie courante. Euh, à un moment donné, voilà, je focalise toute mon attention et énergie mentale et corporelle sur une tâche [et pour] quelqu'un qui n'a pas cette habitude là, ça peut être un bon moyen de mettre en place des mécanismes pour y arriver, après, dans d'autres situations de la vie courante et sportive⁴⁹⁰. »

Pour Vanessa, pratiquante de Triballens' a constaté, à ses débuts, la différence entre l'aspect physique de prime abord et l'aspect psychologique ensuite, ce, dès lors que le travail sur soi est ciblé comme objectif. La transversalité qu'elle y associe est la suivante :

⁴⁸⁹ Propos recueillis au sein de l'entretien de la vidéo n°44 en annexe, à 3'18 sec.

⁴⁹⁰ Cf. annexe n° 44. Yann est un enseignant et pratiquant de Kitesurf. Il a déjà cette sensibilité du lien entre le corps et l'esprit. La gestion de l'équilibre physique est une capacité automatisée. La conscience de corps en mouvement, de manière plus lente en Triballens' qu'au Kitesurf, est pour lui une plus-value, dans la prise de conscience des stratégies cognitives utilisées.

« [C'est dans la possibilité de] réussir à trouver l'équilibre en prenant en compte tous les facteurs, tout ce qui vient, en se prenant en pleine figure tout ce qui nous arrive et malgré tout, réussir à stabiliser, à se stabiliser pour pouvoir avancer et faire de plus en plus de choses [...]. »

Vanessa est un exemple de progression dans le cheminement intérieur. Elle a commencé le Triballens' en 2013, avec cette logique de performance physique, car sa représentation était basée sur l'aspect physique. À plusieurs reprises, elle a été frustrée et déçue de sa progression technique, en comparaison avec les résultats des autres adhérents. Elle a arrêté le Triballens' à plusieurs reprises, car son stress était trop conséquent et dans sa croyance, elle disait que ce n'était pas fait pour elle et que ce n'était pas normal de repartir fréquemment du cours en se sentant aussi mal. Lorsque j'ai reçu sa demande d'inscription au sein du programme Optibiê, j'ai été surprise et satisfaite qu'elle renoue à nouveau le contact, mais autrement, avec le Triballens'. Cette fois-ci, l'introduction des consignes, sur la transversalité, lui a permis de mieux s'approprier les dimensions mentale et émotionnelle de l'activité. Lors de l'un de nos entretiens, ses propos sur le Triballens', au niveau mental, décrivent un cheminement basé sur la patience, l'autosatisfaction, la persévérance et sur l'accueil des émotions, pour mieux les utiliser.

Une autre participante, Raphaëlle, a mentionné son amélioration sur sa focalisation et sa capacité à être moins débordée par ses émotions. Les apports théoriques et les échanges avec les autres participants lui ont été bénéfiques, en se positionnant par rapport aux autres et bienfaisant également sur le plan de l'accueil de son propre rythme d'évolution. Par ailleurs, l'utilisation du ballon a été son outil d'ancrage et de transversalité dans les contextes riches émotionnellement.

Quant à Manuella, elle définit le Triballens' comme étant une « façon dynamique de vivre certaines de ses pensées sur soi ». Son rapport au corps est de l'ordre du corps-santé et du corps-plaisir. Le travail d'immédiateté sur le ballon lui a permis de mieux concevoir la possibilité de réagir tout de suite face à une situation menant vers le déséquilibre, tout en agissant sur ses pensées concrètement pour ne pas tomber. C'est pour elle une conception ludique du développement personnel, dont les outils permettent de s'épanouir à son rythme.

Amélie, elle, vit son corps dans une relation corps-santé par rapport à des douleurs liées à la fibromyalgie et corps-esthétique lié à son goût du sport en général. Elle définit le Triballens' dans plusieurs niveaux physiques (proprioception, renforcement profond, gestion de l'espace,

coordination et expression corporelle). Sur le plan mental, la théorie sur la concentration et la caisse à outil est conscientisée chez elle tacitement, et reste à être utilisée dans le futur. Sur le plan émotionnel, cela lui a permis de mieux identifier et exprimer ses émotions. Sa crainte est sur son autonomie à pouvoir réutiliser les outils après le programme.

Pour finir avec l'étude des cas du protocole Opitbiê, Boris a une relation au corps focalisé sur les aspects corps-athlétique et corps-santé. Actuellement, il est le deuxième accompagnateur en Triballens', qui a commencé l'activité en tant que stagiaire au diplôme d'animateur sportif, en 2016. Dans la même dynamique que Vanessa, sa représentation de départ était essentiellement physique. Sa motivation intrinsèque résidait dans la progression technique et athlétique proposée au travers du Triballens'. Avec le programme *ad hoc*, Boris a aussi évolué dans sa représentation et, en plus de l'aspect physique mobilisé, il y associe l'impact sur le mental et les émotions. Pour lui, le Triballens' permet de faire face à ses propres réalités, en faisant bouger les peurs et les défis que chacun s'autorise.

À la question : quelles perspectives envisager dans le futur avec ce type de programme ?
Les réponses des participants ont mis en exergue les éléments suivants :

- Faire le lien entre les outils et la focalisation sur le bien-être ;
- Faire intervenir la pratique physique plus en amont du programme ;
- Alterner entre le présentiel et la visioconférence ;
- Mettre en place des exemples concrets pour mieux faire le lien entre la pratique du Triballens' et son application dans la vie quotidienne ;
- Avoir plus de temps d'échange entre les participants ;
- Mise en place de défis à garder pour la dynamique motivationnelle ;
- Développer l'éducation émotionnelle, afin qu'elle soit moins tabou ;
- Que l'accompagnateur soit aussi posé, calme et charismatique ;
- Avoir un aspect plus personnalisé dans certaines procédures.

Les retours d'expérience des stagiaires, du programme Optibiê, m'ont permis de modifier et d'ancrer les outils pour que l'agencement entre la théorie et la pratique soit plus pertinente. L'enjeu conséquent qui en ressort est de pouvoir revaloriser la place de l'erreur dans le gain de l'estime de soi. L'autorisation de changer, en vue d'une meilleure version de soi-même, n'est possible que si le champ de perception de l'apprenant lui permet d'envisager un tel changement. Deux ans plus tard, certains du programme Optibiê ont bien voulu me faire un retour de bilan de leur cheminement.

La croyance d'efficacité, ainsi que la prise de risque pour oser franchir le cap, sont des éléments pertinents à exploiter pendant les enseignements. En corollaire, le dernier groupe de

progression observé au cours de cette thèse est la synthèse et l'amélioration des outils issus des enseignements à l'Adsmov' et du programme Optibiê. La relation pédagogique se construit avec tous les acteurs de l'espace relationnel du lieu de pratique. De l'apprenant à l'accompagnateur, chacun a un rôle à jouer pour permettre l'impact de l'activité physique réalisée. L'élève a la responsabilité de décider d'apprendre et l'accompagnateur a la charge de transmettre les valeurs de la pratique avec un savoir-être adapté à ladite pratique. Ma décision de proposer des phases théoriques dans le protocole Optibiê a permis de mieux structurer la perception du but, telle que développé par Roger Mucchielli⁴⁹¹.

Le protocole final a subi beaucoup de modifications, comme déjà indiqué dans la lecture anthropologique du Triballens' et de la Dans'at que j'en ai eue. Certaines applications ont été mises de côté, ce, du fait des conditions sanitaires actuelles liées à l'épidémie Covid-19. Cependant, un protocole adapté à la situation a été réalisé et a donné lieu à un retour d'expérience significatif des stagiaires. Parmi eux se trouvent aussi bien des élèves de l'Adsmov' que des personnes faisant partie de la Dans'at et du Triballens' qui y ont participé pour la première fois. Pour rappel, les inscrits à ce protocole final sont des volontaires qui ont voulu faire un cheminement physique, mental et émotionnel, en sachant que les applications seraient en Dans'at et en Triballens'. Le volontariat est une donnée importante, qui rejoint les conditions d'application des consultations thérapeutiques, telles que celles réalisées en développement personnel. La personne qui démarre un cycle d'apprentissage, comme présenté dans le programme Optibiê, vient en se préparant à émettre du changement et à raffermir sa motivation intrinsèque, les procédés et les moyens *ad hoc* étant davantage définis. Lorsqu'il s'agit d'un groupe dont les motivations sont différentes des buts à atteindre par la pratique de l'activité faite, un écart d'attentes peut apparaître et prendre du temps à s'harmoniser. Dans ce dernier protocole support de la thèse, un accompagnement spécifique a été proposé à chacun d'eux. Les séances de groupe sont restées obligatoires à suivre et, les séances individuelles ou consacrées au temps de discussion ont permis de préciser et/ou de réajuster les méthodologies d'action de ceux qui le souhaitaient.

La première séance a donné lieu à une évaluation physique, avec des aptitudes du quotidien (notamment ramasser un objet au sol, enjamber un obstacle, tenir un rythme modéré ou poser un point d'appui éloigné de soi). L'observation a porté sur la stratégie utilisée ainsi que sur la posture adoptée. Après la moitié des séances réalisées, un bilan de mi-parcours a

⁴⁹¹ Roger Mucchielli, *Les méthodes actives dans la pédagogie des adultes*, [Version Édition Kindle], Collection formation permanente, Paris, Éditions ESF Sciences humaines, 2020.

permis de faire des réajustements voire de donner des encouragements dans la mise en place des actions personnelles. Un bilan final a aussi été proposé via *Askabox*, afin de recueillir les ressentis des différents stagiaires. Cependant, l'objectif a été différent. Il s'agissait de recueillir les témoignages des groupes de l'Adsmov' (qui n'ont pas fait le protocole), ainsi que ceux qui ont participé au protocole final. Les analyses résultantes, des participants aux deux groupes, ont donné lieu à une prise de conscience concernant l'impact de certains protocoles et outils pédagogiques en cours, ainsi que l'impact de l'accompagnateur, dans sa qualité relationnelle et dans le choix de ses exercices. Ce sont 27 personnes qui ont répondu par écrit aux 12 questions soumises. J'ai eu la possibilité d'avoir des instants de partage, de discussion et d'écoute avec tous les participants. Cela m'a permis de mieux concevoir les orientations, les représentations et les attentes de chacun. De la diversité des réponses, certaines sont spécifiques et d'autres peuvent encore être associées à d'autres disciplines physiques quelles qu'elles soient.

Après concertation avec Sandrine de Monsabert⁴⁹² en novembre 2020, le recueil d'informations contenu dans ce questionnaire d'évaluation finale en Dans'at et en Triballens' est considéré comme relevant des témoignages. J'ai repris les questions de la problématique de la thèse (cf. annexe n°19), afin de faire le comparatif entre mes représentations et celles des pratiquants. Il est vrai que la formulation des questions est par trop complexe, et cela a donné lieu à quelques réponses peu exploitables pour la thèse. Il n'empêche que les retours d'expérience reçus donnent tout de même des orientations sur les perspectives à venir. La majorité des répondants sont issus du protocole final. Ils ont entre huit ans et quelques semaines de pratique en Dans'at et/ou en Triballens'.

La première question porte sur la définition que chacun donne au Triballens' et à la Dans'at. Cela permet de jauger la conception qu'en ont les apprenants, ainsi que l'approche qu'ils en ont retenue. C'est une façon d'identifier si ma propre définition corrèle avec celle des pratiquants. Les mots clés sont répertoriés dans le tableau ci-dessous, selon les trois plans (physique, mental et émotionnel), ainsi que les généralités qui en ressortent.

⁴⁹² Sandrine De Monsabert est docteur en sciences de l'éducation. Après trois entretiens téléphoniques ainsi que des échanges de mails en novembre 2020, son point de vue sur les questionnaires *Askabox* est que mes questions sont biaisées (cf. annexe n°19, les questions induisent une orientation de réponses). Cependant, j'ai gardé les informations recueillies sur le questionnaire afin de les répertorier comme des témoignages.

	Quelles définitions donnez-vous à la Dans'at et au Triballens' ?	
	<i>En Dans'at</i>	<i>En Triballens'</i>
Plan physique	Mobilité, renforcement physique, synchronisation des mouvements, cardio, danse rythmique, gestion de l'espace, postures, engagement par l'action, explosivité, tonus, endurance, rythme afro et mouvements spécifiques, dynamisme ludique.	Coordination, synchronisation, développer le potentiel par le physique, coordination, renforcement musculaire profond, respiration, équilibre physique, artistique, acrobatique, raffermir.
Plan mental	Attitude, affirmation, décision de son attitude pendant la pratique, énergie, conscience en soi et à son espace, lâcher-prise, confiance en soi, endurance mentale, mémorisation des chorégraphies, représentation de soi dans son espace.	Connaissance de soi, centrage, croyances, concentration, confiance en soi, dépassement de soi, travail sur le mental, persévérance, pleine conscience.
Plan émotionnel	Bien-être émotionnel.	Calme, sérénité, affronter ses peurs.
Les trois plans	Mobilité et affirmation sur les trois plans.	Transformation entre les trois plans à l'aide du ballon. Conscientiser les trois plans.
Généralités	Sublimer des mécanismes par l'extériorisation. Développement de soi Travail sur les processus mentaux. Correction des postures. Savoir différencier les différentes énergies du corps. Prise de conscience des étapes mentales et physiques. Prise de conscience du corps à mouvoir dans l'espace. Lien corps et cerveau par l'expression artistique et corporelle. Découverte et protection de son potentiel physique et mental. Technique de développement personnel.	

Tableau 10 : répartition des réponses selon les trois plans et orientations en Dans'at et en Triballens'.

Les plans physique et mental sont davantage utilisés par les pratiquants. La relation corps-esprit est comprise. Pour la plupart d'entre eux, c'est la prise de conscience et l'engagement des capacités physiques qui restent évident à définir. Concernant la dimension émotionnelle, c'est majoritairement en Triballens' que les termes tels que calme, peur et sérénité sont exprimés. Les définitions mettant en lien le corps et l'esprit sont davantage expliquées par les pratiquants issus du protocole final et qui ne sont pas à l'Adsmov'. La dimension physique perçue reste commune à toute autre pratique physique. Le développement des capacités physiques telles que l'endurance, la force et la coordination sont propres aux activités dansées. Dans le plan mental, en Dans'at, les notions de lâcher-prise, de conscience de soi dans son espace et de travail sur la prise de décision sont propres aux exercices proposés.

En Triballens', ce sont les notions de centrage, de concentration et de conscience de soi qui sont davantage évoqués. En comparaison aux autres activités permettant la prise de

conscience de soi, telles que le Pilates ou le Yoga, le Triballens' se définit dans la même dynamique. Autrement dit, il est une activité permettant la prise de conscience du corps, et dont l'activité agit sur le tonus musculaire, tout en facilitant l'accès au centrage. Peu de définitions ont mis en exergue la place de la musique dans les plans physique/mental ou émotionnel.

La seconde question sur le lien entre l'activité physique, la musique et la connaissance (Quel sens donnez-vous au lien activité physique, musique et cognition à travers ces deux concepts ?) a donné lieu à des explications générales et des réponses éloignées de la question. Certains y perçoivent un lien logique entre la Dans'at et la musique, ainsi que les qualités énergétique et dynamique impliquées. La transversalité qui apparaît, entre le démarrage d'une action en musique en cours et le démarrage d'une tâche à la maison, concerne le type de musique utilisé pour permettre le lâcher-prise en Dans'at, ou pour agir sur le calme, en Triballens'. Les chorégraphies qui accompagnent les apprentissages cognitifs sont plutôt perçus comme des impulseurs énergétiques qui ritualisent les exercices. L'accent est davantage mis sur les choix techniques qui permettent de mieux comprendre les mécanismes mentaux et émotionnels. La musique utilisée permet de mettre en mouvement l'énergie *up* en Dans'at et l'énergie *down* en Triballens' (notions déjà explicitées dans la partie anthropologie, cf. p. 229, chapitre 5). Les musiques utilisées sont globalement de style *afro*, dont le rythme *Afro house* ou encore musiques caribéennes, et à percussion en Dan'at, et *chill out* ou des musiques motivationnelles en Triballens'. Les orientations basées sur l'utilisation des hertz et des effets sur les émotions n'ont pu être expérimentés au sein de cette thèse. Les perspectives dirigées en ce sens pourraient apporter une contribution majeure dans la relation musique, santé physique et cognition. Ce travail sera approfondi dans les études ultérieures.

La troisième question a porté sur les bienfaits potentiels de la Dans'at et du Triballens' sur la santé physique et mentale des participants. Elle a été ainsi formulée : Quels bienfaits ont procuré la Dans'at et/ou le Triballens' sur votre santé physique et mentale ? Les biais de cette question sont d'attendre deux réponses, dont une sur l'aspect physique et l'autre sur l'aspect mental, lesquels aspects engagent une double réponse d'une part sur la Dans'at et d'autre part, sur le Triballens'. Pour rappel, les conditions de confinement en mars 2020 ont beaucoup modifié la logique de présentation des disciplines aux groupes. Les contacts et échanges en présentiel n'ont pu avoir lieu qu'une fois durant tout le protocole. Les phases d'explications théoriques ont pris le dessus sur les expérimentations concrètes en groupe. Ce manque a été noté par les participants comme étant un point majeur qui limitait les bénéfices attendus du protocole final.

Ce sont les explications sur les énergies ainsi que sur les postures qui ont été retenues. Par exemple, concernant la notion de place en Dans'at, une pratiquante stipule ceci : « J'ai aussi appris que via mon corps (posture), j'occupe MA place. Alors qu'en temps normal, j'utilise ma voix ou mon silence⁴⁹³. » C'est le rapport à soi et à l'autre qui est mis en jeu et s'exerce dans l'apprentissage des mécanismes mentaux. Une autre pratiquante relate aussi la notion de place dans son espace en disant que : « la Dans'at me permet de gagner en confiance en moi dans d'éventuelles (*sic*) échanges interpersonnels, car j'assume davantage la place que j'occupe. »

La place, l'espace ainsi que la mise en mouvement sont des champs théoriques et pratiques vus en Dans'at lors de la session du protocole final. En ce qui concerne l'Adsmov', ces notions étaient implicites et n'ont guère fait l'objet de cours théoriques spécifiques. En Triballens', c'est davantage le terme recentrage qui a été utilisé. Cela est aussi passé par le lien entre le champ théorique et les moments pratiques à distance. Chaque élément (théorie, pratique et mise en mouvement par le rythme musical) peut être traité aussi bien séparément que de façon imbriquée. La théorie seule correspond à des prises de conscience sur les savoirs à acquérir. La pratique seule est un espace de progression qui peut être vécu de manière ludique ou comme toute autre activité physique s'intéressant au plan physique. La musique seule est un usage agissant sur la dynamique corporelle, pour agir dans toute autre situation de la vie quotidienne. L'objectif en Dans'at et en Triballens' est de permettre aux pratiquants de mieux s'approprier et de mettre en action la logique pratique, en les initiant à une base théorique, tout en travaillant sur le rythme musico-corporel.

À la question des apports de la Dans'at et du Triballens' sur l'identité individuelle, ce sont essentiellement la confiance en soi, l'identification de ses mécanismes et leur analyse qui ont été mis en exergue par les pratiquants. Apprendre à s'écouter, à respecter son rythme d'apprentissage et à passer de l'analyse à l'action ont donné lieu à une construction du sentiment d'efficacité personnelle chez certains. De cette identité individuelle émerge la capacité d'agir pour soi, en apprenant à identifier et à prendre conscience de ses blocages et de l'impact des obstacles sur sa progression. Les termes tels que « capable de sentir et de rectifier », « mettre le doigt sur ce qui n'allait pas », « accorder le temps pour se projeter » révèlent la pertinence de la première phase d'identification de ses blocages. L'ouverture du champ des possibles est un processus qui prépare au passage à l'action.

⁴⁹³ Extrait du commentaire d'une pratiquante issue du protocole final en Dans'at et en Triballens'. Cf. annexe n°19, p. 11.

C'est la capacité à mobiliser une énergie suffisante, selon les objectifs alloués, afin d'initier le changement d'habitudes de fonctionnement. Le questionnement des participants apparaît aussi dans l'impact de l'accompagnateur au sein de la démarche pédagogique en Dans'at et en Triballens'. Les perspectives associées à la formation de l'accompagnateur sont capitales, car le bagage de savoirs à acquérir doit permettre l'émergence d'une analyse systémique utilisable par tous les accompagnateurs futurs. Une participante du protocole final a d'ailleurs soulevé ce point, en mettant en exergue les points suivants :

« Je pense que c'est davantage la guidance assurée par Endie qui permet une approche de développement personnel que la discipline en tant que telle. Mais le fait d'avoir fait [toutes] les séances en visio [a]donné peu de place à la pratique... »

Il est vrai que le protocole prévu au départ permettait de pratiquer davantage les champs théoriques au sein de la Dans'at et du Triballens'. Les conditions sanitaires, en période de Covid-19, ont conduit à produire plus des supports théoriques que des échanges et des mises en pratiques selon les objectifs spécifiques de chacun. La compensation pratique a été réalisée dans le volume théorique, pour faciliter l'application pratique de ces deux disciplines en autonomie. Des enseignements clés, tels que l'énergie *up* et l'énergie *down* ainsi que le jeu de la création de l'habitude, ont offert, à la majorité de pratiquants, la possibilité d'agir et de modifier leurs croyances et leurs représentations.

Le questionnement, qui a suivi, a concerné les apports des deux disciplines au sein de leur identité collective. De la même manière, la tournure de la question (Comment ont-ils apporté des bienfaits au niveau de votre identité, c'est-à-dire, la représentation que vous avez de vous ?), ayant laissé perplexe certains des pratiquants, les faisait répondre hors sujet. Malgré le peu d'échanges, entre les membres du groupe de ce protocole, certains ont tout de même pris conscience de l'impact de leur relation à l'autre sur leur propre comportement. Du reste, les partages d'expérience ont été un atout dans le rapport à l'autre. À ce sujet, un pratiquant témoigne :

« Les différents échanges m'ont montré qu'en fait on était tous dans le même bateau, mais pas dans les mêmes cabines. Un certain nombre de blocages et de peurs que je pensais m'être propres ne l'étaient pas. »

Les temps d'échanges sur les problématiques et les stratégies de résolution de chacun a permis de sensibiliser et de rendre accessible les possibilités de changements d'habitudes. Pour certains, le protocole final a donné lieu à une mobilisation d'énergie sur la phase

d'identification, alors que d'autres ont pu passer à l'action concrète avec des résultats immédiats. Selon le rythme de progression de chaque personne, les phases d'apprentissage, en passant par l'action ou par l'ancrage autonome nommée « grandir », sont envisageables. En trois mois de cheminement personnel, certaines nouvelles habitudes ne sont pas encore automatisées et ont besoin d'entraînement régulier afin d'être stabilisés dans le temps. C'est en ce sens que le questionnaire sur les outils utilisés au sein du protocole et de la saison associative a été posé.

Les expressions, telles que « apprentissage par l'action », « auto-évaluer » ainsi que « appropriation et répétition » sont utilisées par les participants au questionnaire, afin de désigner les outils de transversalité. L'expression « progression des exercices », ainsi que les termes tels que « défis » et « jeux » désignent les phases d'actions personnelles ou réalisées en séances proposées. Les termes tels que « échanges oraux », « partage », de même que les expressions « feed-back sur les exercices » et « échanges questions/réponses » désignent plutôt les stratégies vicariantes et les feed-back produits lors des restitutions.

Une pratiquante de l'Adsmov', qui n'a pas réalisé le protocole final, en avance l'explication suivante :

« Avant de pratiquer "le" Dans'at et le Triballens', je ne faisais pas trop le lien [entre] physique/mental/émotionnel. Pour moi, l'imbrication de ces 3 piliers ont été une révélation... Cela me permet de comprendre pas mal de choses sur moi-même... et d'essayer de mieux m'adapter aux situations rencontrées au quotidien⁴⁹⁴. »

La mise en évidence du lien entre les plans physique, mental et émotionnel au travers des exercices proposés ont pris forme et place dans les enseignements à l'Adsmov' il y a maintenant trois ans (2018). Les représentations des élèves ont évolué depuis et les aspirations de développement du plein potentiel émergent de plus en plus. Les relations éducatives et pédagogiques ont évolué avec les dynamiques de groupe et les expériences. Pédagogiquement, j'ai pu penser les outils en fonction des constats issus de différents enseignements, ainsi qu'au niveau de la conceptualisation davantage spécifique, clarifiant mes créations sur le plan théorique. Concernant l'aspect éducatif, je suis passée de l'induction des comportements santé, sans en nommer les buts, à de la progression éducative sur les plans physique, mental et émotionnel.

⁴⁹⁴ Témoignage recueilli cf. annexe n°19, p. 24.

Le protocole final a mis davantage l'accent sur les postures santé, afin d'initier le changement comportemental de manière motivante et ludique. Cette approche a été peu explorée en association, car c'est la prise en compte des lacunes des autres programmes et sessions qui m'ont donnée l'idée d'inclure, au sein de la Dans'at et le Triballens', la dynamique posturale de manière plus concrète, en s'immisçant dans le quotidien postural des personnes. Mes différentes recherches m'ont permises d'assumer mes postures éducative et pédagogique, car elles sont bien différentes de ce qui est communément proposé dans un cursus sportif de loisir ou dans les cursus scolaire et professionnel. Bien que ce soient des adultes que j'accompagne, leur automatisme est celui d'attentes d'un statut d'élève qui suit ce que l'enseignant lui dicte. Les années de restructuration de la Dans'at et du Triballens', sur le plan de la transmission théorique, a été opérée dans cette logique, pour disposer de la possibilité d'agir sur les apprenants, en les aidant à être au plus près des considérations de la réalité de leur vie quotidienne.

En effet, plus les changements d'habitude à proposer sont proches de la réalité de vie des personnes, plus elles peuvent l'intégrer davantage à leur quotidien. Des protocoles retiennent plus particulièrement l'attention que d'autres, selon les aspirations de chacun. Concernant les dynamiques musicales accompagnant la Dans'at et le Triballens', les participants ont bien distingué l'effet des styles musicaux choisis⁴⁹⁵ sur l'énergie chorégraphique proposée. Les termes tels que « entraînant » et « énergie *up* » sont utilisés pour la Dans'at, tandis que « calme » et « respiration » sont associés au Triballens'. Un témoignage met en exergue les onomatopées : « Les onomatopées pendant les travaux physiques (sic), utiliser la musique ou le [chant] pour la réalisation des tâches ennuyantes. » Cela traduit la capacité, pour le pratiquant, à créer son rythme musical, tout en constituant le moteur permettant de réaliser les tâches du quotidien.

En dernier lieu, dans le questionnaire bilan *Askabox*, j'ai questionné les pratiquants sur les perspectives possibles afin de répertorier différentes suggestions qui pourraient améliorer les futurs enseignements. Il en est ressorti que pour certains, le lien entre le mental et le physique nécessiterait une progression plus visible fondée sur des mises en situations concrètes, avec des rappels. Les suggestions portaient aussi sur l'application de ce type d'enseignement au public jeune, ainsi que sur différents profils et leur transversalité (les changements d'habitude en général). La même personne a également mis en exergue le besoin de considérer l'impact de

⁴⁹⁵ En Triballens', il s'agit des musiques de relaxation ou de cohérence cardiaque et, en Dans'at, les musiques afro house ou de tempo 120 à 140 bpm avec des rythmes dynamiques.

l'accompagnateur dans ce type de cheminement. J'ai pris du temps pour en définir le champ des savoirs (savoir, savoir-faire et savoir-être) dont l'accompagnateur doit disposer et manipuler. C'est pour cela que la formation de l'accompagnateur est aussi considérée dans les trois plans (physique, mental et émotionnel) autant que dans l'utilisation des outils pédagogiques constitués.

Notons que la Dans'at et le Triballens' sont de nouvelles disciplines de santé physique et mentale qui doivent mûrir par le biais des interactions et des actions concrètes mises en place à cette fin. Un troisième groupement de suggestions concerne les méthodes (mettre en place des habitudes, en usant davantage de créativité et de chorégraphies en groupe, de *challenge* (défis), de témoignages). Le rapport à l'autre, dans le partage des expériences, est un outil qui a beaucoup plu aux participants, et demande à être pérennisé. Les expériences vicariantes qui en découlent motivent et rendent possible la perception du changement vers une prise de décision pour agir. Chacun agit à son niveau de difficulté et chacun peut accompagner l'autre à devenir meilleur. Les partages de stratégies pour faire face aux difficultés enrichissent ceux qui le souhaitent.

Cette dernière saison d'observation des comportements au sein de la pratique de Dans'at et du Triballens', dans la dynamique de santé physique et mental des pratiquants, a permis de confirmer l'utilisation de certains outils et d'en améliorer d'autres. Il en a résulté des éléments principaux à retenir, dont voici la synthèse:-

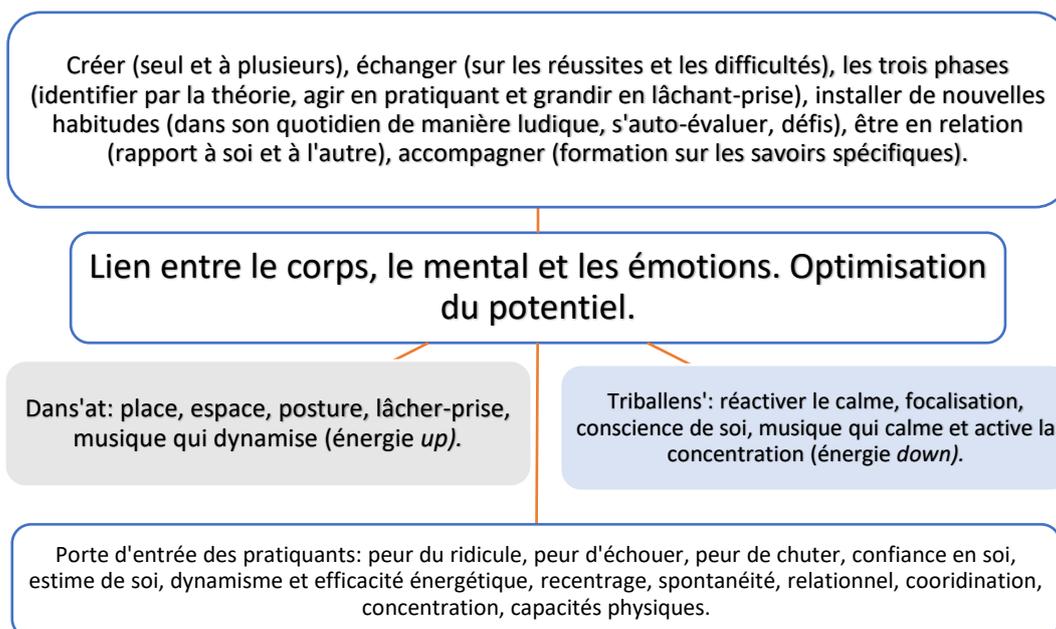


Figure 10: les applications de la Dans'at et du Triballens'

Retenons que la Dans'at et le Triballens' sont complémentaires, en termes énergétique, dynamique, gestuel et pédagogique. Les composantes de chaque musique utilisée nécessiteront une profonde recherche et création à ce niveau. Les différents projets musicaux qui n'ont pu aboutir, tels que la création des musiques de focalisation rythmique en Dans'at, et de vibration sonore par les hertz en Triballens', seront le point de focalisation de l'année 2022. Sur ce plan, le mouvement c'est le rythme rendu visible par la synchronisation entre la musique et le geste.

Agir, apprendre, changer et réajuster se font en cycle rythmé par les impermanences. C'est le cas d'actions à réaliser en cas d'imprévu, que ce soit dans la gestion d'un déséquilibre en Triballens' ou en cas de chute pendant les activités quotidiennes. Dans les deux cas, la mémoire posturale s'organise automatiquement, et les impacts au sol sont réduits avec l'expérience du corps qui apprend à gérer ce type de situations. Les accueillir c'est, pour chaque pratiquant, améliorer sa capacité à s'adapter au mieux aux situations du quotidien. Les coordinations : intersegmentaire, intra-segmentaire, ainsi que de lien entre mouvement et rythme d'exécution, s'apprennent et permettent aussi de rythmer de manière fluide la dynamique des actions du pratiquant. Les phases actives et les phases de repos ont alors leur place dans le processus engagé. En reprenant les travaux de Nadja Majeres⁴⁹⁶, l'effet de la musique sur l'être humain est un déclencheur pour exprimer les émotions, d'autant plus que le sujet y participe en créant sa propre musique. Le travail avec les onomatopées en Dans'at favorise l'accès au rythme intérieur. Les synchronisations interne (son horloge biologique) et externe (rythme social) décrites par Marc Schwob⁴⁹⁷ montrent à quel point la santé dépend d'une coordination rythmique basée sur l'adaptabilité. « L'homme est une horloge, la société en est une autre et tous deux s'influencent mutuellement [...] l'équilibre n'étant pas toujours facile à trouver⁴⁹⁸. » Cet équilibre peut vite nous échapper dès lors que les conditions externes prennent le dessus sur les rythmes internes.

L'introduction du bien-être et de la santé au travail sont les témoins du déséquilibre entre l'essentiel (soi) et les enjeux externes (économique, hiérarchique ou matériel). Selon Isabelle Paulhan⁴⁹⁹, l'évaluation cognitive d'une situation dépend de sa contrôlabilité alors que les

⁴⁹⁶ Nadja Majeres, *L'influence de la musique sur l'être humain et la gestion de la manifestation des troubles de comportement extériorisés en classe. Essai de mise en relation et répertoire de techniques*, Mémoire présenté à la Faculté d'éducation en vue de l'obtention du grade de Maître et Ma arts (M.A.) Maîtrise en sciences de l'éducation, Université de Sherbrooke, 1999.

⁴⁹⁷ Marc Schwob, *Les rythmes du corps : Chronobiologie de l'alimentation, du sommeil, de la santé...*, [Version Édition Kindle], Paris, Éditions Odile Jacob, 2007, www.odilejacob.fr.

⁴⁹⁸ *Ibid.* p. 147

⁴⁹⁹ Isabelle Paulhan, « Le concept de coping » [PDF], in *L'année psychologique*, 1992, vol. 92, n°4, pp. 545-557, https://www.persee.fr/doc/psy_0003-5033_1992_num_92_4_29539, consulté le 28/05/2020.

stratégies de coping dépendent du contrôle effectif. Le Triballens' et la Dans'at initient aux stratégies d'ajustement au stress. C'est apprendre à faire face à des situations perçues comme difficiles en identifiant les situations contrôlables ou incontrôlables, afin d'y associer des qualités d'évaluations de l'évènement et d'actions, dont le point de focalisation est pertinent. Les déterminants de la santé englobent les facteurs propres à l'individu ainsi que les facteurs externes. Rendre possible la pratique de l'optimisation de son potentiel par la Dans'at et le Triballens' l'est par les conditions théoriques du développement personnel par son approche holistique. C'est ce que précise Élise Requilé sur cette conception naturalisée et essentialisée de l'individu dans sa part d'action pour changer ses habitudes. Elle en évoque ceci : « L'accent est en effet mis sur son autonomie, sa subjectivité et sa rationalité tout comme sa souveraineté en tant qu'acteur de son existence⁵⁰⁰. » Il s'agit, là encore, de prendre en compte les facteurs environnementaux qui participent à la mise en place ou à la limitation du processus. S'exercer physiquement à devenir meilleur est un jumelage entre le champ conscient et le champ inconscient des ressources et des représentations mentales qui évoluent en permanence.

La Dans'at et le Triballens' se spécifient aussi bien dans leurs concepts et outils pédagogiques que dans le profil de l'accompagnateur. L'objectif des modes d'apprentissage est de rendre visible le lien entre l'aspect physique et l'aspect mental de la santé. Plus largement, c'est l'optimisation du potentiel au quotidien qui est une clé de la motivation au changement durable. La Dans'at structure la dimension de la place et de l'espace dans le quotidien, tandis que le Triballens' affirme l'apprentissage de la gestion des difficultés. C'est entrer en résonance rythmique et se synchroniser de manière ludique pour favoriser l'émergence du lâcher-prise et de la conscience de soi.

⁵⁰⁰ Élise Requilé, « Entre souci de soi et réenchantement subjectif, sens et portée du développement personnel » [PDF], in *La Découverte, Mouvements*, 2008/2 n°54, pp. 65-77, <https://www.cairn.info/revue-mouvements-2008-2-page-65.htm>, consulté le 04/11/2020.

CHAPITRE 10 Dans'at et expression comportementale de son être

La danse apaise, ritualise ou rend ludique la situation dans laquelle elle s'effectue. Pour sa part, la Dans'at est aussi bien une discipline de loisir dans son aspect esthétique dansée, qu'une discipline d'expression de soi, selon l'objectif des exercices visés. Introduire une orientation "psycho-comportementale" à la progression physique de chacun est volontaire. Comme nous l'avons déjà mentionné, la Dans'at n'est pas qu'une danse et non plus uniquement une discipline thérapeutique. C'est avant tout un terrain d'entraînement ludo-éducatif au développement de son potentiel. Convenons, cependant, que tout initié à la pratique Dans'at conçoive *a priori* ainsi cet aspect ludo-éducatif. Les analyses que j'en ai effectuées m'ont toutefois permise de constater le fossé qui pouvait exister entre mes représentations et celles des participants. Cela m'a poussé à mener une réflexion autour des outils pédagogiques, afin que les objectifs de chacun corrèlent aux objectifs de la Dans'at. À ce propos, l'adoption d'une méthode de cheminement par pallier, selon les objectifs individuels, s'est avérée pertinente. Cela consiste à construire une logique de progression, démarrant par le plan physique et allant vers les plans mental et émotionnel, à l'instar de ce qui est proposé dans le livret du Triballens'. Penser la Dans'at comme un outil d'éducation à la santé nécessite, par ailleurs, la prise en compte des représentations de chaque pratiquant dans sa propre mise en place de la dynamique d'action pour sa santé. Marie Agostini et Jeanne Mallet⁵⁰¹ ont mis en exergue les résistances à l'éducation à la santé, en prenant comme repère la philosophie de Socrate. La rhétorique est considérée comme étant une médecine de la santé de l'âme qui est complémentaire à la médecine physique.

La représentation de ce qui est *bien* pour soi engendre une certaine motivation de l'action. Les conditions d'application concrètes d'actions envers sa santé dépendraient donc de la compréhension que l'on a de ladite santé. Si l'être humain est fondamentalement dirigé vers ce qui lui fait du bien, il n'empêche que les moyens d'y parvenir par les actes peuvent parfois le desservir. Savoir ne suffit pas pour agir, c'est la motivation à agir qui donne sens à la décision d'agir. De ce postulat, Marie Agostini et Jeanne Mallet déduisent que l'éducation pallie l'ignorance du pseudo bien fondé sur des représentations erronées. La compréhension donne

⁵⁰¹ Marie Agostini, Jeanne Mallet [PDF], « Comprendre les résistances à l'éducation à la santé : la nature de l'ignorance dans la philosophie de Socrate », in *Revue des Sciences de l'éducation, Éducation à la santé*, vol. 36, n°3, 2010, pp. 631-647, <https://www.erudit.org/en/journals/rse/1900-v1-n1-rse1822048/1006249ar/abstract/>, consulté le 24/04/2021.

lieu à une adhésion de logique, alors que l'engagement motivationnel donne lieu à une adhésion de conviction qui pérennise les actions. Par exemple, diminuer sa consommation de sucres rapides est théoriquement compris par de nombreux individus, mais l'appliquer durablement ne serait rendu possible que par une motivation personnelle à améliorer sa qualité énergétique au quotidien. Un questionnement sur les représentations du plaisir par l'individu en question, et sa croyance d'efficacité à long terme, permettraient de conscientiser la programmation de ses actions futures. En corollaire, travailler sur les représentations de chacun, par l'art de la réflexion portée sur les résistances au changement, favorise l'émergence du changement.

À ce sujet, les analyses en Dans'at et en Triballens' montrent bien que chaque pratiquant a son rythme d'intégration, et la mise en place du changement de comportement dépend de la relation coût/bénéfice occasionnée par ce changement sur l'individu. Dans ce cheminement, les explications théoriques ont permis de modifier les représentations, afin que les participants se sentent capables d'amorcer le changement. Il s'agit de proposer, de faire connaître une possibilité d'action autre que celle de la fatalité qui empêche de progresser, et de laisser les personnes évoluer en expérimentant l'action ou l'inaction. Bousculer des habitudes, c'est accepter un temps d'instabilité entre ce qui n'est pas automatisé et ce qui a perdu de son sens dans un processus qui était automatisé auparavant. En cela, la notion de sens implique l'importance de la valeur accordée à une action plus qu'à une autre.

Par exemple, pratiquer son activité physique en autonomie ou se reposer sont deux orientations énergétiques différentes, dont la motivation à agir repose sur la réflexion portée par la personne concernée, en termes de bénéfices immédiats ou à long terme. Sur le sujet, Marie Agostini et Jeanne Mallet poursuivent leurs explications en précisant que la résistance au changement dans l'éducation à la santé dépend de la gravité du risque remis en cause ainsi qu'à l'intensité du bien obtenu. C'est pour cela, qu'en parallèle à la philosophie de Socrate sur la résistance au changement, il s'agit de cerner la motivation du pratiquant et le sens qu'il donne à l'éducation à la santé. S'engager dans une nouvelle création d'habitude c'est aussi croire en l'efficacité des actions à mener afin d'atteindre l'objectif que l'on se fixe.

S'exprimer c'est rendre visible une part de son intériorité. Oralement, c'est dire ce que l'on pense. Corporellement, c'est montrer son état d'esprit au travers du geste. La danse a cette dimension corporelle avec l'interprétation des schèmes d'actions qui la constituent. En se

référant aux travaux de Pierre Rabardel⁵⁰², il importe de relever que le corps est un instrument en danse qui est mis en mouvement selon la compréhension de son utilisation. En Dans'at, les exercices d'improvisation et de lâcher-prise font appel à l'intimité dévoilée du pratiquant. Cela peut correspondre à une part de soi, qui peut être intériorisée du fait d'une éducation qui automatise le comportement standardisé, ainsi que la reproduction des systèmes. La qualité de l'improvisation dépend de la relation intrapersonnelle établie entre soi et les autres face à ses acquis et lacunes.

Être en accord avec l'imprévisibilité gestuelle offerte par l'improvisation, c'est oser agir avec ses capacités du moment, sans les juger. À ce propos, Alex Cormanski⁵⁰³ évoque l'impact de l'utilisation du corps selon la culture sociale sous-jacente. En partant de l'apprentissage du Japonais ou du Français, dans son exemple, le langage corporel associé aux mots et aux contextes sont aussi à prendre en compte. Procéder ainsi c'est parvenir à s'approprier une gestuelle qui a du sens dans la langue à apprendre, alors que son sens est autre dans sa culture de départ. Alex Cormanski définit cette capacité à devenir l'autre culture à travers la transgression. C'est une mise en scène des « je » portés par son identité individuelle qui s'accommode des symboliques gestuelles du « nous » porté par une conscience collective. Faire autrement que ce que l'on a l'habitude de faire, c'est modifier son habitus corporel pour s'approprier une nouvelle forme qui deviendra intériorité. Le processus de changement comportemental est une phase de transition qui rend possible l'accès à la nouveauté et à l'adaptabilité. C'est ce que souligne Alex Cormanski en indiquant qu' : « Oser le corps [...] c'est oser le rapport à l'autre dans la construction de l'interaction avec cet autre co-apprenant impliqué dans un processus d'apprentissage partagé [...] »⁵⁰⁴.

En Dans'at, les personnes s'entraînent à explorer différentes intensités, amplitudes et expressions avec des temps d'échanges et d'exercices impliquant la relation à l'autre (chorégraphies, carré Dans'at, tu as de la marge). Les orientations d'Alex Cormanski sur l'apprentissage d'une langue étrangère s'appliquent dans l'engagement du corps en Dans'at. C'est comme une nouvelle langue à apprendre avec ses codes, sa gestuelle, ses systèmes et ses instrumentalisation. Oser le corps en Dans'at c'est établir des mises à jour comportementales,

⁵⁰² Pierre Rabardel, « Qu'est-ce qu'un instrument ? Appropriation, conceptualisation, mises en situation » [PDF], in *Le mathématicien, le physicien et le psychologue, Outils pour le calcul et le traçage de courbes*, CNDP – DIE – mars 1995, pp. 61-65, https://tecfalabs.unige.ch/mitic/articles/rabardel_1995_quest-ce_quun_instrument.pdf, consulté le 28/11/2020.

⁵⁰³ Alex Cormanski, « Oser le corps » [PDF], in *Voix plurielles*, vol. 12, n°1, (2015), <https://journals.library.brocku.ca/index.php/voixplurielles/article/view/1194>, consulté le 24/04/2021.

⁵⁰⁴ *Ibid.*, p. 2.

tout en respectant son rythme d'intégration de nouveaux schèmes d'action. Les exercices et chorégraphies sur les résonances rythmiques obligent à se déconnecter des peurs et des pensées parasites, ce, afin de se centrer sur son rythme. Les onomatopées, les jeux rythmiques et les créations chorégraphiques basées sur l'occupation de l'espace focalisent l'apprenant sur la qualité de remplissage de ses gestes.

Les cycles produisent les rythmes d'expression de l'énergie qui les constituent. Pour reprendre les termes de Denis Cercllet, « nous sommes rythmés et rythmisants⁵⁰⁵ », car notre corps vit avec des rythmes dont les expériences sensorielles développent les compétences associées. La coordination est la capacité, pour chaque individu, à rythmer ses mouvements de manière fluide et avec un sentiment d'économie de l'effort. Les phénomènes de résonance sont multiples et régissent l'harmonie gestuelle en individuel et en groupe. L'esthétique du mouvement prend vie dans l'organisation motrice et expressive du pratiquant. Les intentions posturales s'affinent dans le lien perception-action. Dans les chorégraphies de Dans'at, les résonances motrice, sensorielle, en individuel ou en groupe, rythment les apprentissages dans la construction du remplissage de l'espace qu'occupe le pratiquant. Il s'agit de penser son corps par soi, avec l'autre et selon un rythme approprié. Dans ce cheminement, les résonances sont interconnectées et mettent en fréquence le vécu intérieur de l'expression de soi aux perceptions visuelles et auditives de l'environnement proche. C'est là une manière d'être avec l'autre, tout en restant soi et en modelant son corps, tout en s'adaptant aux contraintes musicales et techniques. La culture du corps développée en Dans'at est une réappropriation, par le pratiquant, de sa posture au quotidien.

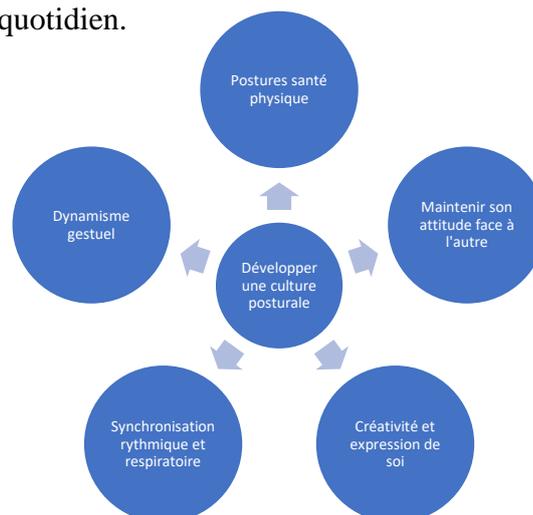


Figure 11: Les points clés du cheminement physique en Dans'at

⁵⁰⁵ Denis Cercllet, « Marcel Jousse : à la croisée de l'anthropologie et des neurosciences, le rythme des corps » [PDF], in *Parcours anthropologique*, mise en ligne le 30 septembre 2014, consulté le 19 avril 2019, <http://journals.openedition.org/pa/310>, consulté le 03/09/2020.

Parvenir à développer cette culture posturale nécessite l'accueil de la prise de risques dans le relationnel à soi et à l'autre. Pour certains, le lâcher-prise est un nouveau module de compétence à acquérir avec son lot de zones d'inconfort à faire cheminer. L'adaptabilité dans le mouvement constitue une jauge d'exécution pertinente dans l'approche comportementale en Dans'at.

1.1 L'adaptabilité dans le mouvement

Pour vivre, la cellule a besoin de s'adapter à son environnement. Au sein d'un système se succèdent les phases de vie et de mort. Bien que les techniques Dans'at restent les mêmes, leur utilisation diffère selon l'objectif recherché. De l'improvisation à la chorégraphie structurée techniquement, chaque pratiquant vient y développer l'expression de son être. La part de l'estime de soi est mise en jeu, afin d'améliorer le relationnel à soi et à l'autre. Pour reprendre les travaux de Grégory Ninot, Didier Delignières et Marina Fortes⁵⁰⁶, l'estime de soi qui s'exerce dans le domaine corporel donne lieu à quatre niveaux de représentations. 1. Le niveau de représentation indifférenciée permet de mettre en place des stratégies d'adaptation à l'environnement. Le sujet gère ses actions selon les conditions environnementales. 2. Le niveau descriptif est une représentation de soi que l'on s'attribue ainsi que le regard des autres envers soi. C'est dire comment le regard des parents, par exemple, influe sur l'estime de l'enfant en construction. Son analyse peut en être biaisée par l'interprétation et les attentes des parents puis, de la société. 3. Le niveau évaluatif fait référence au sentiment de compétence, qui renvoie notamment aux réflexions de Benoît Galand et Marie Vanlede⁵⁰⁷ sur le sentiment d'efficacité. C'est la compétence perçue par le sujet selon le concept de soi éprouvé par l'expérience. Le niveau de compétence perçue ainsi que l'efficacité personnelle perçue renforcent ou inhibent l'estime de soi. 4. Le niveau intégratif renvoie au concept d'identité. C'est aussi bien l'identification de qui est le sujet au moment où il mène son action que la congruence motrice recherchée dans un groupe. C'est la capacité de faire comme le groupe sans se perdre soi. En

⁵⁰⁶ Grégory Ninot., Didier Delignières, Marina Fortes, « L'évaluation de l'estime de soi dans le domaine corporel » [PDF], in *EA Sport, Performance, Santé Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique*, Université Montpellier I, Revue S.T.A.P.S., 2000, 53, pp. 35-48, <http://www.academia.edu/download/38597190/ISP25.pdf>, consulté le 02/06/2019.

⁵⁰⁷ Benoît Galand, Marie Vanlede, « Le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et la formation : quel rôle joue –il ? D'où vient-il ? Comment intervenir ? » [PDF], in *Savoirs*, Paris, L'Harmattan, 2004/5 Hors-série, pp. 91-116, <https://www.cairn.info/revue-savoirs-2004-5-page-91.htm>, consulté le 01/01/2020.

Dans'at, la relation aux jeux du "Je" créent une résonance menant vers la possibilité de jongler avec ses différents personnages expressifs. Accueillir chaque facette de soi dans les jeux d'expression enrichit le dialogue possible dans la relation à l'autre. C'est s'autoriser à dévoiler son espace intérieur dans ses comportements.

La Dans'at est aussi basée sur le travail postural adapté aux gestes du quotidien. La progression dépend du rythme, de l'intensité et du lien entre la théorie et la pratique éprouvés dans les gestes du pratiquant. Agir en conscience posturale et agir en confiance comportementale s'entremêlent ici dans les chorégraphies, afin de créer la résonance dans la danse. L'intérêt des exercices, qui incitent à agir sur la peur du ridicule, est une manière d'amener permission, liberté et audace chez le pratiquant. Il réalise le passage à l'action avec un regard bienveillant envers lui-même, tout en apprenant à accueillir ses difficultés sans les juger. Le « Je » met en jeu la relation entrevue avec son corps, sa manière de penser et ses émotions, et ce, rythmés par les automatismes et les apprentissages. Comme nous l'avons déjà évoqué, l'éducation de l'enfant génère des représentations qui agissent sur sa valeur et le motivent ou pas à agir. De l'enfance à l'âge adulte, les modèles relationnels rencontrés façonnent les comportements, les croyances et le rapport aux émotions des individus. En corollaire, les plans physique, mental et émotionnels peuvent se retrouver ballotés au sein des situations rencontrées. Les espaces d'entraînement, au réajustement des capacités individuelles, mériteraient d'être développées, afin de permettre à chacun de se renouer avec lui-même.

À ce propos, l'estime de soi est une des constructions internes de l'être humain qui fluctue avec les expériences. Nicole Guédeney⁵⁰⁸ a mis en exergue l'origine développementale de l'estime de soi, ainsi que la composante interpersonnelle qui régule le système comportemental du sujet. En se basant sur la théorie de l'attachement, Nicole Guédeney fait le lien avec la prise de risque, la honte, le sentiment d'efficacité dans l'estime de soi. Dans ce domaine, les parents sont les premiers référents qui organisent l'espace de sécurité, afin que le bébé puisse apprendre à développer ses capacités. Le sentiment d'efficacité et le sentiment d'avoir de bonnes relations nourrissent l'estime de soi, et se construisent dès les premiers mois de vie.

Les expériences d'exploration de l'environnement sont favorables au développement de l'enfant dès lors que celui-ci se sent être suffisamment en sécurité affective, pour oser commettre des erreurs et des tests sensoriels entouré de parents bienveillants. Si le besoin de

⁵⁰⁸ Nicole Guédeney, « Les racines de l'estime de soi : apports de la théorie de l'attachement » [PDF], in *Médecine et hygiène* « Devenir », 2011/2, vol. 23, pp. 129-144, <https://www.cairn.info/revue-devenir-2011-2-page-129.htm>, consulté le 06/05/2021.

demander de l'aide apparait, l'enfant sait qu'il peut compter sur la figure d'attachement (un parent dans cet exemple), afin de se procurer « protection, réconfort, encouragement et soutien⁵⁰⁹. » Dans le cas contraire, le regard insécuré de la figure d'attachement donne lieu à un mécanisme de défense qui inhibe le processus d'ouverture au monde. L'enfant se retrouve avec un seuil de stress environnemental et affectif conséquent qui diminue son estime de lui-même. Une fois devenu adulte, cet enfant évolue avec des habitudes de fonctionnement sous-jacents à ses expériences insécurées, créant un manque d'adaptation aux situations du même registre. La figure d'attachement est nommée *caregiver* et désigne la personne importante aux yeux de l'enfant, dont l'approbation ou la désapprobation dicte les comportements. Nicole Guédeney rajoute ceci :

« Le cœur du concept de base de sécurité est que la confiance dans la bienveillance et la sollicitude d'un *caregiver* promeut l'exploration et la compétence. [...] jusqu'à quel point le sujet croit-il en ses capacités de prendre avec succès les bonnes décisions ou d'agir efficacement⁵¹⁰. »

L'adulte en devenir qui a connu des dysfonctionnements relationnels dans son vécu d'attachement se retrouve avec un sentiment d'efficacité diminuée et une forte attente d'approbation des autres pour se permettre d'être lui-même. En Dans'at, l'impact de ce système d'attachement nous intéresse dans la logique d'oscillation de l'estime de soi. Les exercices sur la peur du ridicule, l'improvisation et la prise de risque créent le redéploiement du système comportemental visant à vivre au mieux ses actions et réactions. L'accompagnateur représente la figure d'attachement qui se doit d'être sécurée et permissif, afin que l'alchimie du champ des possibles soit de nouveau explorée, accessible et enrichi par l'apprenant. Aussi bien en Dans'at qu'en Triballens', le socle de la relation éducative est mis en équilibre entre l'espace des apprentissages techniques formels et l'espace de l'exploration donnant lieu à des créations et des découvertes. Le travail sur l'adaptabilité dans le mouvement est progressif et dépend de la décision, de la prise de conscience et de la représentation de la prise de risque chez l'apprenant. Tant que le coût en effort prend le dessus sur les bénéfices de la mise en action, l'élève œuvrera peu dans les exercices mobilisant de nouveaux repères et comportements.

L'adaptabilité dans le mouvement c'est aussi faire correspondre le rythme imposé par les cours à son propre rythme d'intégration de différents processus (chorégraphies, postures,

⁵⁰⁹ *Op. cit.*, p. 6.

⁵¹⁰ *Ibid.* p. 5.

attitudes). Sur ce sujet, Marc Schwob⁵¹¹ fait observer que le corps est guidé par deux types de synchronisation qui sont à prendre en compte pour s'adapter aux situations de vie. La synchronisation interne corrèle à plusieurs oscillations, automatisées par le corps (horloge biologique). La synchronisation externe peut être oscillée par les conditions environnementales (lumière, bruit) et agir sur le décalage des horaires de sommeil, par exemple. En Dans'at, le rythme de la musique à suivre ainsi que le rythme gestuel à reproduire est un couple de synchronisation externe qui exige de l'apprenant de rentrer en rythme par son énergie, mais aussi par la transmission des forces posturales et la construction de son bagage technique. Apprendre à s'écouter et à trouver ses propres stratégies d'intégration d'un rythme donné, à travers la structure chorégraphique, fait appel à la mise en place d'une résonance posturale et cognitive conséquente. Le lâcher-prise et la persévérance sont alors entremêlés dans les apprentissages.

Dans le quotidien, l'adaptabilité dans le mouvement est du même registre. C'est pouvoir faire confiance au corps, tout en accueillant les ajustements à générer, pour mieux se positionner et explorer les impacts des différentes attitudes face aux situations diverses. Les chorégraphies peuvent créer du stress et la logique est ici de pouvoir apprendre à faire face au stress, en considérant la situation comme un défi motivant à relever. Pour reprendre les réflexions d'Isabelle Paulhan⁵¹², notons que l'adaptation au stress dépend de la qualité d'évaluation de l'évènement. Le *coping* (stratégie d'adaptation au stress) est efficace dès lors que la sortie de la situation-problème produit un bien-être conséquent chez l'individu concerné. La difficulté en Dans'at est de pouvoir juger, de manière subjective, le seuil suffisant de stress du pratiquant, afin que celui-ci ne soit pas déstabilisé par son niveau de stress au point qu'il ne puisse évoluer.

En corollaire, la phase de préparation donnant lieu à l'identification des besoins et de l'objectif des exercices en Dans'at est primordiale. Le pratiquant doit comprendre les enjeux induits au sein de l'entraînement de l'adaptation dans le mouvement, afin qu'il puisse rester focalisé sur l'objectif et passer les différentes épreuves (stress, difficultés techniques), en restant motivé. Les dimensions sensorielle et kinesthésique de la danse permettent à l'apprenant de s'auto-évaluer dans sa capacité à utiliser un savoir-faire dans des situations concrètes. En Dans'at, les outils pédagogiques pour apprendre des schèmes moteurs visent à développer

⁵¹¹ Marc Schwob, *Les rythmes du corps : Chronobiologie de l'alimentation, du sommeil, de la santé...*, [Version Édition Kindle], Paris, Éditions Odile Jacob, 2007, www.odilejacob.fr.

⁵¹² Isabelle Paulhan, « Le concept de coping » [PDF], in *L'année psychologique*, 1992, vol. 92, n°4, pp. 545-557, https://www.persee.fr/doc/psy_0003-5033_1992_num_92_4_29539, consulté le 28/05/2020.

l'autonomie dans l'intégration technique, en prenant en compte ce qui fait sens. C'est une manière d'apprendre à s'assumer dans ses ressources et dans ses choix.

Le potentiel créatif émerge ainsi de la permission que l'élève se donne à explorer des expressions et des attitudes diverses et variées. Sur un plan similaire, Jacques Mikulovic, Gilles Vanlerberghe et Gilles Bui-Xuan⁵¹³ ont mis en exergue l'intérêt d'adopter une pédagogie axée sur le sens ainsi que les moyens d'appropriation des schèmes cognitifs et moteurs des élèves. Isabelle Capron Puozzo et Cristelle Cavazia⁵¹⁴ se sont appuyés sur le modèle multivarié de Lubart en 2010, afin d'explicitier le lâcher-prise. La créativité dépend aussi bien du macroprocessus environnemental que du microprocessus émotionnel et conatif. Le potentiel créatif se développe avec la motivation intrinsèque, insufflée par une prise de risque adéquate.

La force créatrice est le socle de la mise à jour du potentiel humain. Passer d'un état figé au mouvement nécessite la mobilisation des ressources pour les utiliser de manière pertinente. Les problèmes deviennent des expériences et les difficultés se transforment en défis vers la réalisation de soi. La conscience de soi, induite par la Dans'at, est une régulation subjective de ses capacités et moyens d'expression par la gestion des acquis et des lacunes.

1.2 La gestion des acquis et des lacunes

Apprendre c'est acquérir de nouvelles compétences. Progresser, c'est s'adapter en ajustant en permanence ses connaissances à la nouveauté des instants. La gestion des acquis et des lacunes, c'est concevoir la possibilité d'apprendre à toute occasion, mais aussi d'ignorer une majeure partie du système. Acquérir une compétence ne veut pas dire en avoir la science infuse. Les lacunes sont ici considérées comme étant des espaces d'incompétence en réaction à une situation qui la rend, de ce fait, difficile et dont les réactions, comportements ou systèmes de pensée sont défailants. Les acquis sont considérés comme étant les productions cognitive, comportementale ou émotionnelle apprises et qui permettent de faire face, au mieux, aux

⁵¹³ Jacques Mikulovic, Gilles Vanlerberghe, Gilles Bui-Xuan, « De la pédagogie conative à la pédagogie métaconative » [PDF], in *Spirales, Revue de recherche en éducation*, n° 45, 2010, *Pédagogie alternative, Quelles définitions, quels enjeux, quelles réalités ?* pp. 137-150, https://www.persee.fr/doc/spira_0994-3722_2010_num_45_1_1163, fichier généré le 31/03/2018, consulté le 20/10/2020.

⁵¹⁴ Isabelle Capron Puozzo, Cristelle Cavazia, « Le lâcher-prise, un microprocessus conatif nécessaire à la créativité dans l'apprentissage » [PDF], in *Françoise Berdal-Masuy, Emotissage, Les émotions dans l'apprentissage des langues*, Louvain, Presses Universitaire de Louvain, pp.129-139, 2018, <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01890668>, soumis le 20/10/2018, consulté le 14/09/2020.

situations. La gestion apparaît alors comme étant la capacité à maîtriser l'utilisation d'une ressource intérieure.

L'éducation rôde de nouveau dans le prisme culturel des apprentissages à optimiser son potentiel. Si le système scolaire classique pointe du doigt les fautes, les erreurs en y associant une notation, elle éduque aussi à être mal à l'aise avec ses erreurs, ses lacunes. La confusion est flagrante lorsque les notes sont associées au statut de bon ou de mauvais élève. L'adulte en devient traité ses incompétences d'échec et tend à se déprécier face au regard des autres. Il en résulte une peur du ridicule, qui engendre un stress, lorsqu'il s'agit de se tromper ou de ne pas maîtriser un domaine.

En Dans'at, l'alternance entre les techniques imposées et l'improvisation permettent de passer d'un monde à un autre. Le monde conventionnel d'une structure imposée et préétablie, qui est un support au monde spontané où l'audace gestuelle, dépend de sa liberté d'expression. De la relation à soi à la relation à l'autre, le pont établi est renforcé par l'expérience et l'accueil de l'ignorance. Maintenant, il s'agit aussi de définir ce qu'il y a à acquérir, tant l'être humain est capable d'apprendre une multitude de schèmes moteurs, cognitifs et culturels. En Dans'at, le plan physique, par exemple, est mis en exergue par la dynamique de l'endurance musculaire, des entraînements cardiovasculaire et postural. Derrière la gestualité ludique de la partie dansée, s'y trouve un travail en va-et-vient entre le comportement et l'attitude dictés par le plan mental.

Le lien entre les acquis et les lacunes de chacun évolue au sein des plans physique, mental et émotionnel, sous le prisme des exercices spécifiques de la Dans'at. Cela incite la personne à lâcher-prise, à créer et à tester ses résistances, aussi bien physiques que mentales, face aux complexités chorégraphiques ainsi qu'à la motivation à poursuivre l'effort.

Mais, de quels acquis et lacunes parlons-nous ? Il s'agit déjà de spécifier, au mieux, les compétences que la Dans'at permet de développer chez le pratiquant.

En sciences de l'éducation, la compétence est définie par un socle interdépendant de trois dimensions : le savoir, le savoir-faire et le savoir-être. À ce propos, Les travaux de Thomas Durand⁵¹⁵ ont permis de mettre en lumière les mécanismes sous-jacents à la compétence à développer au sein de l'entreprise. Il n'empêche que ces mêmes mécanismes sont valables pour le fonctionnement humain, dans la mobilisation de ses ressources en Dans'at et de façon

⁵¹⁵ Thomas Durand, « L'alchimie de la Compétence » [PDF], in *Revue Française de Gestion* (2000), repris dans un numéro spécial de *RFG*, (janvier 2006), n° 160, pp. 261-292, <http://rfg.lavoisier.edpsciences.org/articles/lvrfg/abs/2015/08/lvrfg41253p267.html>, consulté le 22/05/2021.

quotidienne. Le savoir est sous-jacent à la connaissance ainsi qu'aux données et informations qui la constituent. Le savoir permet de mieux comprendre et appréhender les mécanismes d'un système. Le savoir-faire est vecteur de l'acquisition de la technique, de la technologie voire, de la capacité à faire apprendre à autrui l'objet de l'action à mener par la pratique.

Par exemple, en Dans'at, le savoir-faire est de l'ordre des compétences technico-stratégiques développées. Le savoir-être est une dynamique de l'attitude en mouvement, qui influe sur l'identité, la motivation et la culture inhérente à chaque personne qui constitue le groupe. La connaissance ne suffit pas pour savoir pratiquer. La pratique peut être empirique et tacite. La connaissance apporte cependant une plus-value à la compétence. L'attitude génère une énergie dans l'action dont la motivation est le moteur. De la connaissance et de la pratique sans savoir-être apporte un dysfonctionnement relationnel et en outre, une limite dans l'optimisation du potentiel. Il s'agit, pour le pratiquant de Dans'at, d'identifier ses acquis et lacunes sur les plans physique, mental et émotionnel, afin de comprendre les enjeux du cheminement de son apprentissage, en passant par la théorie et la pratique, notamment à travers la récolte d'informations diverses. Pendant le processus d'intégration des connaissances, la pratique lui permet d'expérimenter le changement, d'ancrer ses ressources et de se découvrir dans d'autres registres d'expression. En dernier lieu, les échanges et les exercices en groupe, ainsi que les interactions avec et hors du groupe, lui donnent la possibilité de faire face à la différence et à la capacité d'être soi-même, lorsqu'autrui est porté par les mêmes valeurs.

Oser émettre du changement dans son mode de fonctionnement c'est aussi concevoir un probable gain (physique, mental et/ou émotionnel) dans le futur. C'est aussi là la transformation de ses lacunes en nouveaux acquis, en termes de compétences dans la relation à soi et à l'autre. Selon Thomas Durand, les dimensions culturelle et comportementale sont aussi mises en jeu dans l'apprentissage à désapprendre un fonctionnement obsolète qui était la base d'un savoir-faire et de la connaissance. Apprendre à se mouvoir, à penser d'une certaine manière et à réagir à ses émotions sont structurées par l'éducation et donc, par la culture de la société ou du groupe qui les met en exergue. Pour reprendre les données de Nicole Guédeney⁵¹⁶ concernant la théorie de l'attachement, l'exploration de l'environnement dans un cadre sécurisé et confiant facilite le développement de la compétence liée au savoir-faire. La qualité du savoir-être de celui qui éduque (bienveillant, encourageant et ayant une capacité réflexive face aux difficultés de

⁵¹⁶ Nicole Guédeney, « Les racines de l'estime de soi : apports de la théorie de l'attachement » [PDF], in *Médecine et hygiène « Devenir »*, 2011/2, vol. 23, pp. 129-144, <https://www.cairn.info/revue-devenir-2011-2-page-129.htm>, consulté le 06/05/2021.

l'éduqué) a un impact sur l'estime de soi de l'apprenant. Le sentiment d'efficacité personnelle qui en découle dépend du développement du sentiment de compétence et de la capacité à faire face au stress lié aux difficultés (*coping*).

Un mode de fonctionnement instauré au sein d'un groupe donne lieu à l'acquisition d'une culture qui s'éduque par les savoir, savoir-faire et savoir-être véhiculés. Cependant, certains savoirs peuvent limiter l'optimisation du potentiel et il s'agit de pouvoir les identifier afin d'effectuer une mise à jour adaptée aux besoins du moment. Le parallèle fait par Thomas Durand, concernant les compétences clés d'une entreprise, révèle à quel point la culture d'un système de savoirs peut constituer des rigidités, dont l'adaptabilité face au changement dysfonctionne. Thomas Durand explicite cette difficulté à faire face au changement en ces termes :

« [...] une entreprise peut être handicapée par une ressource, un actif ou une routine qui doivent alors être clairement identifiés pour ce qu'ils sont, c'est-à-dire des formes d'incompétence⁵¹⁷. »

En Dans'at, c'est tout l'art de pouvoir permettre au pratiquant de remettre en cause ce qu'il justifiait comme une ressource, afin que sa prise de recul lui permette de faire un tri entre ce qu'il sait et ce dont il a besoin pour acquérir une meilleure compétence. Le tableau ci-après est tiré de l'article de Thomas Durand. Il met en exergue l'impact des actifs et des ressources d'une entreprise face au déploiement coordonné des compétences.

		Actifs et Ressources	
		<i>Déjà détenu</i>	<i>Non encore détenu</i>
Compétences (Déploiement coordonné)	<i>Déjà détenu</i>	Adaptation mineure (valorisation)	Écart mineur (reconstruction de la base des actifs et des ressources)
	<i>Non encore détenu</i>	Écart significatif (reconstruction de la compétence)	Écart majeur (reconstruction totale)

Tableau 11: Difficulté respective d'ajustement des compétences et des ressources - tiré de Thomas Durand, *l'alchimie de la compétence* - p. 16.

⁵¹⁷ Thomas Durand, « L'alchimie de la Compétence » [PDF], in *Revue Française de Gestion* (2000), repris dans un numéro spécial de RFG, (janvier 2006), n° 160, pp. 261-292, <http://rfg.lavoisier.edpsciences.org/articles/lvrfg/abs/2015/08/lvrfg41253p267.html>, consulté le 22/05/2021, p. 7.

C'est dans l'interaction entre les compétences, ainsi que les actifs et ressources non détenus, que l'estime de soi, la confiance en soi et le sentiment d'efficacité personnelle à y arriver doivent être conséquents. L'écart étant majeur entre l'offre de soi et la réalité du terrain, c'est une reconstruction totale qui est nécessaire et qui exige de procéder à de multiples changements. Le déploiement coordonné des compétences prend en compte l'écart existant entre ce qui est détenu et ce qui ne l'est pas. La compétence n'est pas figée et elle doit s'adapter à l'environnement ainsi qu'à la situation, afin que son utilisation soit pertinente. En Dans'at, « l'information, l'action et l'interaction constituent [aussi] les trois moteurs de la compétence⁵¹⁸. » Le rapport à soi et le rapport à l'autre constituent le terrain d'exercice de l'optimisation du potentiel intersubjectif. La gestion des acquis et des lacunes en Dans'at est définie au sein des champs de compétences relatifs aux différents plans (physique, mental et émotionnel). Une synthèse des compétences sous-jacentes aux savoirs est ici proposée, afin de répertorier le contenu de chaque plan.

	Savoir	Savoir-faire	Savoir-être
Plan physique	Le fonctionnement de son corps, les postures possibles.	Reproduire la technique, se mouvoir en sécurité, effectuer des mouvements improvisés.	
Plan mental	Le fonctionnement des stratégies, des processus et du système cognitif.	S'approprier et adapter les mécanismes en structurant son cheminement, expérimenter des modes de pensées davantage optimales.	Réfléchir ensemble, proposer, encourager.
Plan émotionnel	Reconnaître les mécanismes.	Appliquer en conscience et rectifier des réactions obsolètes.	Se responsabiliser, assumer ses émotions.
Acquis/lacunes	Développer sa capacité à comprendre et à identifier les blocages.	Développer sa capacité à décider d'agir, à oser ; à s'affirmer. Apprendre et modifier les paramètres pertinents.	Opérer les changements, se remettre en question, ritualiser les nouvelles habitudes, grandir de ses expériences.

Tableau 12: Développement des compétences en Dans'at.

L'appropriation d'une méthode de travail personnel passe par la prise en compte des savoirs qui la gouverne. Oser le changement c'est accepter de prendre des risques et se sentir assez en confiance pour manifester ses lacunes. C'est la capacité de prendre en compte ses incompétences comportementales, cognitives ou émotionnelles pour les transformer en

⁵¹⁸ Thomas Durand, *op. cit.*, p. 24.

compétences. L'état d'esprit de développement défini par Carol Dweck⁵¹⁹ reste alors une condition psychologique à modeler. Selon son éducation et les représentations de sa culture, la croyance en la capacité d'un individu à évoluer peut en être figée. C'est le fatalisme qui s'abat alors sur son envie de changer, rendant alors périlleux et énergivore ses intentions. La force du mental, attelé à son estime de soi, a un impact sur la prise de décision de l'individu en question, et sa capacité à oser agir. Pour reprendre l'exemple de la peur du ridicule, ce sont les représentations stéréotypées d'un groupe (ou même d'un parent) qui influent sur l'aisance ou non à pouvoir se rater face à l'autre. En Guadeloupe et en Guyane, par exemple, qui constituent mes lieux d'observation de la dynamique humaine, la perception du "qu'en dira-t-on" anéantit souvent toute tentative de l'individu de faire autrement que le système préétabli. La culture du bien paraître se développe au détriment de l'épanouissement personnel. À ce propos, Patricia Braflan-Trobo⁵²⁰ relate ceci :

« Le fait pour un individu de faire partie d'un groupe social d'appartenance fortement stéréotypé, affligé de représentations mentales et sociales négatives et victime in fine de discriminations n'est pas sans impact sur la vie de cet individu, sur son estime de soi et sur ses différentes performances. »

C'est ainsi que commence la quête de la reconnaissance qui emprisonne la volonté d'agir pour soi, afin de mieux appartenir au groupe social. Les choix pour sa vie en pâtissent, pour servir une représentation des attentes de l'autre, ce, à l'encontre de ses propres comportements. L'estime de soi, qui en découle, demeure alors fragile, ce, au détriment de l'autre. Le rapport à l'autre est, par conséquent, rempli de conformisme, où l'idée d'agir pour soi et par soi serait inhabituel.

La pédagogie de la Dans'at orientée sur le lâcher-prise, l'improvisation, la créativité, la spontanéité et le fait d'oser face au regard de l'autre agissent différemment selon la permissivité, la tolérance et l'assertivité de chacun. Comme décrit dans le tableau 2, le développement des compétences prend tout son sens dans cette logique de déploiement du potentiel humain. Les comportements, les attitudes, les connaissances, l'état d'esprit, les postures et les émotions sont remis à niveau via les exercices ludiques ainsi que, dans la pratique au quotidien, lors de toute situation. La chorégraphie est un support pratique de mise en évidence des postures de santé à mémoriser. Les exercices spécifiques sont des outils qui

⁵¹⁹Carol S Dweck, *Changer d'état d'esprit. Une nouvelle psychologie de la réussite* [En ligne], Traduit de l'anglais (États-Unis) par Jean-Baptiste Dayez, Édition Mardaga, 2010.

⁵²⁰Patricia Braflan-Trobo, *L'Estime de soi des noirs, Guadeloupe : la conjuration des prophéties* [Version Édition Kindle], Paris, Éditions L'Harmattan, 2020, p. 19.

favorisent la possibilité d'émettre du changement d'un point de vue physique, cognitif et émotionnel. L'entraînement est un mécanisme de répétitions au sein duquel le pratiquant se permet de franchir des étapes selon son niveau de conscience des enjeux pour sa santé. Les schèmes d'utilisation des outils pédagogiques créés au sein de la Dans'at sont pensés pour que chaque initié à la pratique puisse y développer son corps, son esprit et la régulation de ses émotions selon son cheminement personnel. Tel que le définit Pierre Rabardel⁵²¹, la conceptualisation de l'outil par le savoir permet de s'appropriier l'artefact en tant que schème social d'utilisation.

En corollaire, la Dans'at entraîne le pratiquant à pouvoir améliorer sa relation à lui-même, aussi bien dans ses compétences que dans ses incompétences. Les notions du rythme, de temps ainsi que de permissivité, accompagnées par un rythme musical adapté, engendrent une meilleure prise en compte de son propre rythme. L'estime de soi, la confiance en soi, l'affirmation de soi et la détermination prennent alors place dans l'espace de l'être en cheminement.

1.3 La Dans'at : pour une modélisation de sa place dans son espace

L'enfant est formaté, au fil des interactions, à dompter ses actes envers l'autre ou l'environnement. La gestion des pulsions est éduquée selon les représentations des impacts desdites pulsions sur l'enfant ou autrui. En conséquence, des systèmes de pensées ou comportementaux gagnent en automatisation, au travers des codes sociaux et familiaux qui rendent l'humain performant ou en dysfonctionnement par rapport à son milieu. Par exemple, en Guadeloupe, dans une éducation dite traditionnelle, et chez les Bushinengé en Guyane, l'enfant ne doit pas regarder un adulte dans les yeux, car c'est là un signe de non-respect. Cependant, en Occident, le regard de l'enfant dans les yeux d'un adulte n'a pas la même signification et, justifie une forme d'écoute attentive de l'enfant. Ces deux codes peuvent rentrer en conflit dès lors que la rencontre entre deux cultures a lieu. L'adoption d'une attitude est menée par la croyance des effets de l'action qui la supporte. Selon Valérie Fointiat et Laura

⁵²¹ Pierre Rabardel, « Qu'est-ce qu'un instrument ? Appropriation, conceptualisation, mises en situation » [PDF], in *Le mathématicien, le physicien et le psychologue, Outils pour le calcul et le traçage de courbes, CNDP – DIE* – mars 1995, pp. 61-65, https://tecfalabs.unige.ch/mitic/articles/rabardel_1995_quest-ce_quun_instrument.pdf, consulté le 28/11/2020.

Barbier⁵²², l'attitude positive ou négative envers un comportement dépend de la place qu'occupe cette attitude au sein du système de valeurs et de croyances de la personne. Ils spécifient que :

« [Les attitudes] nous permettent de comprendre le monde dans lequel nous vivons (fonction de connaissance), elles jouent de ce point de vue un rôle essentiel dans notre rapport à autrui, qu'il soit physiquement présent dans l'interaction ou pas. Elles nous permettent aussi de nous adapter à notre environnement (fonction régulatrice) et d'adopter les comportements adéquats (fonction énergétique)⁵²³. »

Cette définition des attitudes correspond bien aux idées développées au sein du travail d'attitude en Dans'at. C'est la capacité à faire une mise à jour de ses acquis, afin de se permettre d'apprendre de nouveaux comportements, en s'autorisant des changements selon la perception que l'on éprouve lors d'une situation. Si le nouveau savoir est accueilli comme un élément motivant, pour passer à l'action, les fonctions régulatrice et énergétique seront alors réalisées. Connaître et comprendre ne suffisent pas pour agir. Il apparaît que la relation de confiance accordée à l'accompagnateur détermine le changement des attitudes vis-à-vis de la prévision à agir de l'élève.

Comme le précise Valérie Fointiat et Laura Barbier, bien que le sens commun de l'attitude concerne une façon de tenir son corps, le changement des attitudes se fait par la persuasion. Cette dernière augmente si la personne qui émet le message est perçue comme experte, digne de confiance et connue dans le domaine. Afin d'accéder au changement d'attitudes, plusieurs techniques sont utilisées, en prenant en compte l'environnement, le contexte et le filtre de la communication. La procédure est résumée par cet ensemble de mots : qui dit quoi, à qui par quel canal, et avec quels effets ? Cependant, l'être humain n'est pas une machine modélisée, qui ne créerait que les mêmes conditions de reproductibilité. La mise en place d'un changement d'attitudes et de comportement humains demeure donc multifactoriel, et dépend du rythme de chacun. Les stratégies comportementales obtenues dépendent des normes subjectives, validant l'appartenance au groupe, des attitudes envers la production du comportement suggéré, ainsi que le contrôle perçu par la faisabilité malgré les difficultés subies et les efforts endurés par l'individu.

⁵²² Valérie Fointiat, Laura Barbier, « Persuasion et influence : changer les attitudes, changer les comportements. Regards de la psychologie sociale » [PDF], in *Journal d'interaction personne-système*, Association Francophone d'interaction Homme-Machine (AFIHM), 2015, vol. 4, n°1, pp. 1-18, <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01207402>, soumis le 01/10/2015, consulté le 29/05/2021.

⁵²³ *Ibid.* p. 4.

Les lacunes, qui se transforment en compétences, sont reliées à ces conditions de mise en mouvement du nouveau comportement, à adopter au quotidien. À ce sujet, un des stagiaires du protocole final me relatait à quel point il s'était habitué à fournir peu d'efforts, et avait ensuite du mal à concevoir le fait de devoir en fournir pour changer ses habitudes de fonctionnement. Malgré sa compréhension sur les enjeux du changement, le chemin lui a semblé inconfortable, en termes d'utilité et de pertinence. Sa croyance d'efficacité à ce sujet n'était pas haute, au vu du nombre réduit de ses expériences (selon lui) sur le changement. Les normes subjectives de ce participant étaient présentes, cependant, son contrôle perçu sur la capacité à engendrer un changement, était encore à développer dans son apprentissage conatif du moment. De plus, ses attitudes à l'égard du changement étaient remplies de résistance, quant à l'utilité que cela pouvait apporter dans sa vie, alors qu'il estimait s'en sortir convenablement sans ce changement. Cela permet de revenir sur la partie invisible de l'iceberg, dans les actions à mener, pour sa santé alors que les bénéfices n'apparaissent pas immédiatement. D'où la difficulté à mettre en place des programmes de prévention primaire sur des applications qui pourraient limiter un risque, que le sujet pourrait ne pas rencontrer au cours de sa vie.

Par exemple, certaines personnes sédentaires se nourrissent avec un excès de gras et de sucre sans conséquences pour leur santé, alors que d'autres développent une maladie liée à la mauvaise alimentation et au manque d'activité physique. Celles du premier cas peuvent considérer que rien ne leur est encore arrivé alors, elles peuvent continuer à se permettre d'avoir le même mode de vie. Leur croyance reste basée sur un constat immédiat qui argumente leur manque d'investissement pour changer leur habitude en faveur d'une meilleure santé. Dans le second cas, les pathologies, apparaissant, positionnent ces personnes dans une prévention secondaire, et la partie visible les incitent à agir pour leur santé. Si le message persuasif contient une distance temporelle longue (les bienfaits dans quelques années), l'engagement motivationnel s'avère en dents de scie.

C'est pourquoi, dans le cadre de la Dans'at et de Triballens', la stratégie a été de proposer des actions ludiques orientées sur des défis personnels qui sont motivants et qui ont du sens pour l'apprenant, à court terme. La balance décisionnelle d'un changement de comportement et d'attitude est sous-jacente de l'appropriation du savoir et du savoir-faire mis en mouvement imbriqué dans un prisme affectif de l'action à réaliser par l'apprenant. L'exploration des neurosciences de la décision menée par Olivia Petit, Frédéric Basso, Pascal Huguet (et coll.)⁵²⁴

⁵²⁴ Olivia Petit, Frédéric Basso, Pascal Huguet, et coll., « Apport des « neurosciences de la décision » à l'étude des comportements alimentaires et de l'obésité » [PDF], in *Imagerie et cognition (10), Médecine/Sciences*, 2011,

explicitent les facteurs de la décision dans la résolution des problèmes. Il s'agit d'une dualité entre la rationalité et l'émotion produite par le circuit de récompense. C'est cette différence entre le plaisir instantané et le plaisir attendu qui crée la bascule décisionnelle induisant un comportement. La rationalité exige un effort cognitif supplémentaire pour concevoir l'utilité d'une action immédiate en vue d'un gain à long terme. *A contrario*, le circuit de la récompense active la dopamine, qui est un indicateur pour le cerveau de la possibilité d'obtenir un plaisir immédiat.

L'enjeu en Dans'at est de créer des conditions d'apprentissages permettant de jongler entre la satisfaction immédiate d'un exercice ludique et la frustration occasionnée par une difficulté à réaliser un exercice ou une chorégraphie. Le temps d'émettre une transformation significative dans les attitudes, les perceptions et les comportements, plusieurs mois peuvent s'écouler. Deanna Douglas, Lu Chunlei et Joe Barrett⁵²⁵ préconisent de mobiliser quatre facteurs d'activation des habitudes dans l'activité physique. Il s'agit de la mise en place d'un but, de l'enjouement pour mener à bien l'activité régulièrement, de la motivation d'autrui et son sentiment d'auto-efficacité, ainsi que de l'acceptation de suivre un programme. Ces facteurs vont initier ce que les auteurs nomment le *cue-response*, c'est-à-dire, la prédiction comportementale à être motivé à agir. « *Intention or motivation comes from personal attitudes, values, enjoyment, etc.* »

L'habitude sous-entend une régularité du pattern comportemental dans un contexte et un environnement donné. Les exercices, réalisés dans ce cadre, sont une manière progressive pour l'apprenant de réajuster ses représentations aux découvertes de son champ exploratoire immédiat. Sur ce point, Valérie Fointiat et Laura Barbier⁵²⁶ mettent en exergue l'apport des *serious games*⁵²⁷ (apprentissage virtuel et ludique pour développer des compétences) dans la modification des comportements. C'est l'intégration des nouveaux comportements dans le

27 :1000-8, m/s n°11, vol. 27, novembre 2011,

https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2011/09/medsci20112711p1000/medsci20112711p1000.html, consulté le 12/12/2019.

⁵²⁵ Deanna Douglas, Lu Chunlei, Joe Barrett, "Developing physical activity habits in school for active lifestyle among children and adolescents.", in *Revue PhenEPS, PHENex journal*, vol. 6, n°2, <https://ojs.acadiou.ca/index.php/phenex/article/download/1532/1289/0>, consulté le 30/05/2021.

⁵²⁶ Valérie Fointiat, Laura Barbier, « Persuasion et influence : changer les attitudes, changer les comportements. Regards de la psychologie sociale » [PDF], in *Journal d'interaction personne-système*, Association Francophone d'interaction Homme-Machine (AFIHM), 2015, vol. 4, n°1, pp. 1-18, <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01207402>, soumis le 01/10/2015, consulté le 29/05/2021.

⁵²⁷ Simulation virtuelle d'un espace d'entraînement, afin d'acquérir des compétences spécifiques selon le thème du jeu.

contexte similaire qui permet de restructurer les connaissances pour mieux appliquer dans le contexte cible.

En Dans'at, le développement des compétences, citées en *supra*, donnent accès au remaniement des acquis et lacunes de l'apprenant au sein de son propre espace d'évolution. L'espace est ici défini comme une surface d'application des ressources qui sont sous le contrôle de la personne, tout en prenant en compte le contexte d'exécution, ainsi que l'environnement d'évolution. Le travail sur la place dans son espace renvoie aux possibilités d'action que chacun s'autorise à avoir dans son espace (intérieur et extérieur). L'espace intérieur correspond à son vécu émotionnel, ainsi qu'à ses ressentis et ses attitudes face aux situations. L'espace extérieur correspond à des comportements visibles et réalisables avec le corps, dans les situations. Les conditions de l'habitation ont une analogie avec la représentation de la place dans son espace au sein de la Dans'at. Similairement, Perla Serfary-Garzon⁵²⁸ ont traité du rapport entre l'habitat et l'intimité. Il en ressort que l'habitat est une culture matérielle qui a aussi bien une fonction de protection contre les intempéries qu'une fonction de création de l'intimité. L'intérieur domestique est une mise en évidence de l'intérieur de la personne dans son rapport dynamique et identitaire de l'habitat. Vu que « l'habitat est une création délibérée par l'habitant d'un rapport dynamique d'appropriation de son espace propre⁵²⁹ », son occupation spatiale est personnalisée et unique. Cette appropriation relève ainsi d'une expression individuelle donnant lieu à une affirmation identitaire de l'habitant. La psychologie environnementale met en exergue le sentiment d'identité spatiale dont la polysémie des termes d'intérieur et d'intimité engagent la fusion entre l'intérieur domestique et l'intérieur de la personne. À ce propos, Perla Serfary-Garzon relève qu' :

« Entre mon intérieur et le monde, il y a les limites de mon corps, ma peau. De la même façon, entre l'intérieur habité et le dehors, il y a les murs de la maison⁵³⁰. »

L'intimité est l'expression de la protection d'une intériorité qui n'est pas donnée à voir, mais davantage à vivre seul ou avec des personnes très proches de soi. À l'intérieur d'une maison, se joue des expressions, des attitudes et des comportements qui peuvent être bien différents de ceux qui sont montrés aux autres. Les codes sociaux et culturels donnent lieu à deux constructions identitaires, dont les expressions comportementales diffèrent selon la

⁵²⁸ Perla Serfary-Garzon, « Le chez-soi : habitat et intimité » [PDF], in *Dictionnaire critique de l'habitat et du logement*, sous la direction de Marion Segaud, Jacques Brun, Jean-Claude Driant Paris, Éditions Armand Colin, 2003 pp.65-69, <http://www.perlaserfaty.net/texte7.htm>, consulté le 23/04/2021.

⁵²⁹ Perla Serfary-Garzon, *op. cit.*, p. 4.

⁵³⁰ *Ibid.*, pp. 7-8.

présence d'autrui. Il arrive aussi que la décoration de l'intérieur soit dictée par les attentes familiales, sociales selon le statut socioprofessionnel accepté et reconnu. Accueillir l'autre dans son chez-soi peut être source de tension dès lors que les codes sociaux attendus ne sont pas respectés. C'est ce que Perla-Serfary Garzon explicite en ces termes :

« La question du chez-soi est résumée par cette tension entre le pôle de la construction identitaire et la conscience de soi et de son rapport au monde et le pôle des tentations casanières et des enfermements domestiques à l'écart des heurts de la vie sociale. »

L'extérieur est hostile et l'intérieur est réconfortant à partir du moment où l'affirmation de soi est diluée et dévaluée aux dépens de l'affirmation idéale d'autrui. Le regard de l'autre, son jugement, ses croyances et ses représentations altèrent alors l'estime de soi, afin de gagner en confort social reconnu. La zone de tension crée des espaces d'inconfort, des tabous, des complexes et des distorsions émotionnelles dont l'impression d'être avec l'autre cache l'impuissance d'être en soi et pour soi. Il en découle un comportement visible qui est sous une tension sociale attisée par le manque de soi. La personnalité, l'estime de soi et l'amour de soi s'en trouvent alors impactés et le dysfonctionnement se répercute malgré tout sur la qualité relationnelle.

Cette analogie entre les enjeux identitaires de l'habitat et les exercices de place dans son espace en Dans'at sont pertinents. Il s'agit de faire une mise à jour entre les ressources à renforcer dans son espace et l'intersubjectivité rendant possible l'utilisation affirmée de ses ressources face à l'autre.

La construction de sa personnalité s'amenuise, dans le temps, selon les rencontres et les expériences que l'on a face aux difficultés. Plus un enfant sera guidé vers une acceptation de sa personne, plus il pourra développer un meilleur rapport à lui-même, autant dans ses qualités, acquis et compétences que dans ses lacunes et difficultés. À ce propos, Darrell M. Dodge a mis en exergue les neuf types de personnalité de l'ennéagramme. C'est un outil de connaissance de soi permettant de déterminer les modes de fonctionnement d'un individu, afin d'adapter des méthodes d'apprentissage à sa personnalité. L'ennéagramme a pour modèle le lien entre l'enfant et son référent (parent, famille ou tuteur), envers qui l'amour est attendu. Pour obtenir cet amour, des stratégies mentales et comportementales se mettent en place envers le *caregiver*⁵³¹. Selon les conditions culturelles, sociales et conflictuelles du *caregiver*, l'enfant

⁵³¹ La notion de *caregiver* a déjà été évoquée dans la théorie de l'attachement, et renvoie à la personne référente de la construction de l'estime de soi. Les validations ou désapprobations du *caregiver* induisent une modification comportementale, afin de correspondre, au mieux, aux attentes de ce référent.

peut remplacer son moi réel par une fausse personnalité, afin de correspondre au mieux à la conformité du système de la figure d'attachement. La conséquence est que l'enfant peut diminuer son estime au détriment de ce qu'il pense qui est attendu de lui. Les relations sociales peuvent aussi en être impactées. Au sein de l'ennéagramme, il est mentionné neuf types de personnalité suivants : le réformateur, le donneur, le performant, le romantique tragique, l'observateur, l'avocat du diable, l'épicurien, le boss et le médiateur. Une personne peut avoir un profil social visible avec une orientation sur un autre profil une fois exposé au stress ou à des situations aisées. La fausse personnalité peut ainsi prendre l'ascendant sur la vraie personnalité, et créer des inhibitions comportementales.

En Dans'at, les exercices d'improvisation, d'actions sur les modifications comportementales, ainsi que sur les appropriations de l'espace, interrogent sur les représentations et les inhibitions comportementales. Chacun teste, éprouve, modifie ou consolide sa qualité d'expression selon sa réceptivité à ce type d'exercice. L'idéal souhaité est de parvenir à exprimer son moi véritable, en toute transparence, même face au regard de l'autre. C'est se permettre d'être soi et accueillir le jugement de l'autre qui, lui aussi, vit au travers du prisme perceptif de son vécu social et culturel.

Lors des exercices, l'état des lieux de son espace est une manière de s'approprier la totalité de son potentiel, en se permettant de vivre différentes expressions de soi. La culture du corps dans les expressions en Dans'at est une restructuration et permissivité de laisser vivre les « Je » issus de l'identité individuelle, portée par une conscience collective du « nous ». Les compétences interpersonnelles, alors développées, sont de l'ordre de la tolérance, de l'encouragement et du respect du rythme de l'autre. Chaque participant apprend à se faire confiance et à développer des stratégies méta-conatives dans l'expression de soi par le corps. En référence aux travaux d'Alex Cormanski⁵³², sur la transgression des idées reçues en osant le corps, modifier son habitus corporel pour s'approprier une nouvelle culture (ici de la posture et de l'expression de soi), c'est se mettre en scène autrement. Changer c'est faire ce qui n'est pas inscrit (acquis) dans le schème culturel présent, afin de faire émerger une nouvelle intériorité par des apprentissages progressifs. Dans le cadre du changement d'habitudes d'un individu vers des comportements plus sains pour sa santé, Marie-Christine Zelem et Christophe Beslay⁵³³

⁵³² Alex Cormanski, « Oser le corps » [PDF], in *Voix plurielles*, vol. 12, n°1, (2015), <https://journals.library.brocku.ca/index.php/voixplurielles/article/view/1194>, consulté le 24/04/2021.

⁵³³ Marie-Christine Zelem, Christophe Beslay, « Changer les comportements, changer la société ? » [PDF], in *CERTOP, Centre d'études et de recherche travail organisation pouvoir, Infos, Montreuil : CLER*, 2013, 92, pp.7-9, <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01757780/>, consulté le 26/04/2021.

mettent en exergue la nécessité de socialiser les techniques par des réalités humaines. Il s'agit d'agir sur les techniques, les individus, les savoirs, les habitudes et les modèles sociaux. Là également, la modification des habitudes est multifactorielle et laisse émerger la structuration d'une activité qui prendrait en compte les différents leviers précités.

Les comportements sont des représentations subjectives de l'action à réaliser ou à reproduire. Imiter c'est faire corps et « état d'esprit » avec le modèle. Sur ce plan, la danse est cet état d'expression dans lequel tout peut être possible. Le mime des sentiments, des émotions, des comportements et des relations instrumentalise le corps dans une possibilité de faire autrement que ses schèmes moteurs habituels. En Dans'at, gagner en compétences physique, mentale et émotionnelle reste un cheminement personnel dont les paliers sont interconnectés, sans pour autant suivre une trame de progression spécifique. Chaque adhérent évolue selon ce qui lui est accessible dans son champ de représentations. L'attitude qui symbolise l'affirmation de soi se joue dans la relation aussi bien à soi qu'à l'autre.

Dans une société dictée par le conformisme, ce qui est nommé « être dans le moule » traduit l'impact du regard de l'autre sur soi et dans ses décisions. Faire partie du moule c'est avoir une identité collective fondue dans la masse, afin de pouvoir être, au mieux, accepté par ses pairs. La construction des schèmes comportementaux y pourrait alors limiter l'autorisation à être soi-même dans tous ses aspects. Le système économique exige de l'excellence permanente, afin de faire face aux concurrents et aux demandes des clients. La quête de dopamine est un enjeu fort conséquent pour donner envie à l'humain de consommer davantage et d'accéder au plaisir immédiat, avec une attente de bien-être par la condition matérielle, le « soi apprenant » a besoin de renforcer sa place dans un monde de performance.

Jean Cottraux, Serge Gauthier et L de C Bechelli⁵³⁴ utilisent le terme d'assertivité pour expliciter la qualité de l'affirmation de soi dans la relation à l'autre. La stratégie adéquate dans la relation individuelle ou de groupe correspond à la compétence sociale. C'est le « développement de l'expressivité ou de la défense de ses droits individuels, mais aussi la facilitation dans l'intégration dans le groupe social⁵³⁵. » Faire preuve de non-assertivité c'est avoir un déficit par inhibition sociale ainsi que des attitudes anti-sociales. Passer d'un ancien mode de fonctionnement à un nouveau, c'est désapprendre un système pour en intégrer un autre.

⁵³⁴ Jean Cottraux, Serge Gauthier, L de C Bechelli, « Les techniques d'affirmation de soi : tendances actuelles » [PDF], in *Lyon Médical*, 1977, 238, 13, pp 23-29, https://www.researchgate.net/profile/Jean-Cottraux/publication/281617519_Current_trends_in_assertive_training/links/5623797208aea35f26858a09/Current-trends-in-assertive-training.pdf, consulté le 31/05/2021.

⁵³⁵ *Ibid.* p. 2.

Dans le cas de l'assertivité, il s'agit de passer de l'inhibition de la libre expression et des sentiments à l'affirmation de soi dans le but de retrouver l'accès à l'exploration et la découverte.

Le développement de l'assertivité en Dans'at se réalise dans les exercices de groupe, dans les jeux d'attitudes posturales, ainsi que dans les applications transversales du quotidien. Prendre place dans son espace c'est s'affirmer et oser la relation à l'autre. Un espace délimité par la surface de progression du corps et assumé par la multitude comportementale exprimée dans son instrumentalisation. L'espace laissé aux freins liés aux représentations sociales, aux croyances et au regard de l'autre est alors réagencé afin que cette mise à jour occasionne une optimisation du potentiel. La première étape est la conscientisation de la place donnée à des systèmes obsolètes dans son quotidien. C'est ce qui correspond, pour Alex Cormanski⁵³⁶, au fait d'oser réaliser une transgression des idées reçues, afin d'émettre du changement. Une expression, un geste ou une attitude ont une histoire subjective spécifique avec celui qui les réalise. Les représentations, le vécu et les manières de vivre son espace en sont teintées par cette expression de soi.

Prendre place dans son espace, c'est, s'autoriser à modifier ses codes culturels, en acceptant d'en apprendre de nouveaux. Dans la même tonalité de l'habitat, développé par Perla Serfary-Garzon⁵³⁷, l'espace d'évolution personnel est défini par un sentiment d'identité spatiale. Il s'agit en Dans'at de posséder, de nouveau, flexibilité, malléabilité et densité de soi dans son espace. Les exercices sont pensés de façon à rendre visuel les dimensions de son espace atteignables par son corps. Par exemple, le carré Dans'at est un jeu stratégique de positionnement de soi en relation avec les autres sans se perdre soi dans son propre espace. L'interaction rend compte de son existence tout en étant avec l'autre.

Les compétences interpersonnelle, intrapersonnelle, visuo-spatiale, kinesthésique et musicale définies par les intelligences multiples sont entraînées au sein des différents exercices proposés en Dans'at.

L'enjeu de la démarche éducative en Dans'at est de sensibiliser, de promouvoir et de rendre accessible des espaces d'expression de soi qui semblent être inhibés, enfouis ou peu mobilisés par les apprenants. Afin que les changements opèrent, la conscience de soi évolue

⁵³⁶ Alex Cormanski, « Oser le corps » [PDF], in *Voix plurielles*, vol. 12, n°1, (2015), <https://journals.library.brocku.ca/index.php/voixplurielles/article/view/1194>, consulté le 24/04/2021.

⁵³⁷ Perla Serfary-Garzon, « Le chez-soi : habitat et intimité » [PDF], in *Dictionnaire critique de l'habitat et du logement*, sous la direction de Marion Segaud, Jacques Brun, Jean-Claude Driant Paris, Editions Armand Colin, 2003 pp.65-69, <http://www.perlaserfaty.net/texte7.htm>, consulté le 23/04/2021.

vers une permission à être soi-même. Physiquement, le corps adopte des mouvements amples, dynamiques, lents, rythmés qui créent une résonance dans les différents actes moteurs de déplacement. Mentalement, c'est agir sur la conscience de sa place, dans son espace, c'est se sentir être à sa place et se responsabiliser de ses actes dans son espace. Émotionnellement, c'est apprendre à accueillir la joie, la frustration, l'incompréhension, la peur et toute autre émotion qui participe à la progression dans les apprentissages chorégraphiés.

En corollaire, suivre un cours de Dans'at c'est s'exercer à explorer des attitudes et des comportements, tout en se laissant happer par les mélodies et les chorégraphies qui y sont pratiquées. Le va-et-vient entre les habitudes, les changements, l'imitation et l'improvisation alimentent la capacité à s'adapter en choisissant d'agir sur l'un des facteurs cités ci-avant. L'accompagnateur propose des progressions collectives et chacun les exploite à son niveau, que ce soit dans les phases d'identification, d'apprentissage ou de développement d'automatismes. L'appropriation de la méthode passe par la fusion entre la compréhension du savoir Dans'at et le savoir-faire qui en émane, autant pour le pratiquant que pour l'accompagnateur. L'éducation à la santé physique et mentale, proposée au sein de la Dans'at, est une manière de pratiquer la mise en mouvement des représentations.

Ce qui suit est une modélisation des apprentissages en Dans'at, afin de cheminer au mieux dans l'accueil de son potentiel.

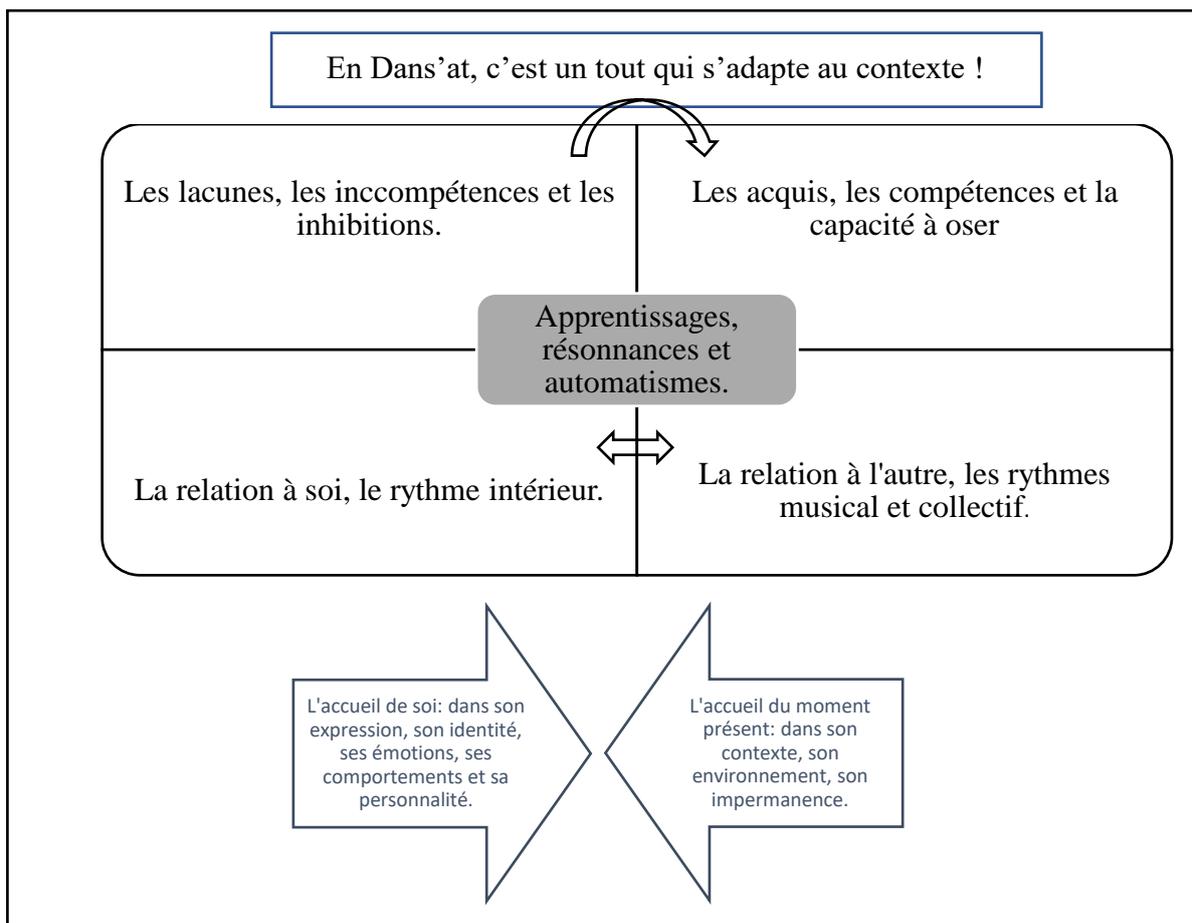


Figure 12: Les actions possibles de la Dans'at sur l'être.

Il s'agit de prendre en compte ses possibilités d'action au sein d'un système, afin d'associer au mieux les postures et les stratégies comportementales.

En Triballens', bien que des méthodes d'apprentissage soient similaires, la relation au ballon apporte plutôt une dynamique éducative davantage spécifique.

Triballens' et approche éducative de la santé

Au-delà de toute discipline spécifique avec un ballon de fitness, la plus-value de l'instrument qu'est le ballon est dans la conscience de la posture du corps, pour rester en équilibre. Les déséquilibres permanents, associés à la forme ronde du ballon, mettent le tonus musculaire en activité de réajustements. La spécificité du Triballens' ajoute des aspects artistique, athlétique, métaconatif et émotionnel. L'aspect artistique donne lieu à des postures

esthétiques, dont la partie visible est dans les placements du corps, tandis que la partie invisible est dans la procédure interne d'exécution des mouvements. L'aspect athlétique donne lieu à des figures et mouvements lents ou dynamiques, dont les orientations dans l'espace sont complexes. L'aspect métaconatif correspond à la méthodologie d'enseignement, dont les pédagogies basées sur la découverte, l'exploration et le cheminement personnel, permettent à l'apprenant de trouver sa manière d'apprendre qui lui serait adéquate. L'aspect émotionnel est le plus fréquent de tous, puisque les mouvements en Triballens' sont à la limite de la chute et agissent sur les mécanismes du stress. Bien plus qu'une pratique physique, toute personne peut venir au Triballens' pratiquer sa connaissance de soi, sur les plans physique, mental et émotionnel. Les exercices conduisent à une éducation de la santé orientée sur l'optimisation du potentiel. Les propos de Jacques Marpeau⁵³⁸ sur l'éducation correspondent à l'approche éducative menée au sein du Triballens'. Il en relate ceci :

« L'élaboration est un travail de mobilisation de tous les aspects du vécu de la personne lui permettant de construire du sens, de se situer, de tenter de comprendre ce qui lui arrive, ou ce dans quoi elle prise, en analysant et en considérant différemment ses perceptions, ses affects, ses certitudes, ses connaissances, ses acquis, ses appartenances⁵³⁹. »

En Triballens', il s'agit bien de la mise en élaboration des stratégies cognitives, metacognitives, métaconatives qui agissent, pour favoriser l'augmentation de la confiance en soi, de l'estime de soi et de l'amour de soi. De nouveau, comme en Dans'at, c'est par la gestion des acquis et des lacunes que la personne chemine et s'autorise à évoluer. L'aspect technique est un support permettant à l'apprenant de travailler sur les méthodes d'élaboration et d'utilisation de ses ressources. C'est un entraînement à l'adoption des meilleures stratégies de *coping* possibles, pour faire face au stress généré par la difficulté technique et le déséquilibre.

À ce propos, Jacques Marpeau met en exergue l'importance du sens alloué aux actions d'élaboration. C'est-à-dire, dans le cadre du Triballens', ce qui anime la personne à agir pour progresser physiquement, mentalement et émotionnellement lors d'un exercice jugé complexe, difficile ou ayant une forte charge affective. Le sens évolue avec les perceptions (stress perçu, difficulté perçue, auto-efficacité estimée, accompagnement perçu), et cela modèle le travail d'élaboration de soi. En corollaire, l'apprenant se retrouve dans une dynamique d'auto-éducation au sein de laquelle chaque prise de décision détermine l'optimisation dans un ou

⁵³⁸ Jacques Marpeau, *Le processus de création dans le travail éducatif, L'éducation spécialisée au quotidien* [Version Édition Kindle], Toulouse, Éditions Erès, 2014, n.p.

⁵³⁹ *Ibid.* niveau de lecture 290 sur 3902.

plusieurs plans. Le travail technique agira sur le plan physique, la recherche de stratégies agira sur le plan mental et l'utilisation des émotions aura un impact sur l'aspect affectif.

Certains exercices en Triballens' nécessitent plus d'attention, d'énergie ou de concentration que d'autres. Le pratiquant fait en permanence ce choix de mobiliser suffisamment ses ressources ou pas pour y parvenir. La satisfaction procurée par la réussite d'un exercice est étroitement liée à l'entraînement de sa persévérance et au développement de sa croyance d'efficacité avant d'y parvenir. Toutes les étapes sont valorisées et conduisent le pratiquant à accorder du temps et de l'importance au processus d'élaboration menant à la réalisation finale de l'exercice. Se donner les moyens pour atteindre un objectif en Triballens' met souvent en jeu une balance décisionnelle entre faire totalement ou s'économiser. Cela équivaut à ce qu'Olivia Petit, Frédéric Basso, Pascal Huguet, et coll.⁵⁴⁰, ont étudié en neurosciences, sur la prise de décision, par un individu, dans le processus de la faim et du choix, d'attendre ou de manger un aliment, ce, selon l'impact sous-jacent sur sa santé. Il en ressort que, plus la personne arrive à travailler sur son self-control et sa projection dans le temps, plus elle arrive à faire de bons choix pour sa santé. Le circuit de la récompense à la vue d'un aliment *fast food* est activé et la capacité à résister à l'envie de manger est une qualité utile pour se permettre d'attendre d'avoir un bon repas et ne pas céder avant. L'effort cognitif est permanent pour élaborer des stratégies visant l'optimisation du potentiel dans une projection à long terme.

En Triballens', c'est cette capacité à persévérer face à la difficulté qui est éprouvée. La personne s'entraîne à utiliser son focus, afin de résoudre la tâche demandée. C'est ce que corrobore l'approche de Daniel Goleman⁵⁴¹, selon laquelle on apprend mieux en focalisant son attention et, cela s'entraîne. Comme nous l'avons déjà mentionné, c'est l'attention sélective qui est mobilisée au sein des exercices Triballens'. Pour éviter de chuter, le pratiquant est obligé de veiller à se concentrer et à maintenir en lui un certain seuil de vigilance. Les trois types de focalisation (soi, autrui et extérieur) expérimentés au sein des exercices en groupe révèlent des compétences à manifester. Se prendre en compte, tout en prenant en compte l'autre, développe l'intelligence émotionnelle du pratiquant.

⁵⁴⁰ Olivia Petit, Frédéric Basso, Pascal Huguet, et coll. « Apport des « neurosciences de la décision » à l'étude des comportements alimentaires et de l'obésité » [PDF], in *Imagerie et cognition (10)*, *Médecine/Sciences*, 2011, 27 :1000-8, m/s n°11, vol. 27, novembre 2011, https://www.medicinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2011/09/medsci20112711p1000/medsci20112711p1000.html, consulté le 12/12/2019.

⁵⁴¹ Daniel Goleman, *Focus : Attention et concentration : les clés de la réussite*, [PDF], Par l'auteur de l'intelligence émotionnelle, Paris, Éditions Robert Laffont, 2014, n.p.

En éducation à la santé, cela permet de définir les éléments essentiels sur lesquels focaliser son attention, afin de résister aux distractions. Les perturbateurs sont aussi bien émotionnels que sensoriels et peuvent mettre en jeu l'option de "facilité" à vouloir rester avec ses anciennes habitudes toxiques. Pour sortir de sa zone de confort, il y a besoin de s'impliquer activement dans la tâche. La focalisation de l'attention est conséquente en Triballens', car les figures exigent de la patience, de l'écoute de soi, une perception sensorielle continue qui va au-delà de l'aspect technique. Les pratiquants s'exercent à mettre en place des stratégies de *coping* tout en détournant leur attention des distractions sensorielles et émotionnelles. « La focalisation intense procure un sentiment de paix et, avec elle, de bonheur⁵⁴². » Cependant, avant d'y accéder, le parcours énergétique peut s'avérer être plus ou moins intense. Tout dépend de la personnalité, des expériences face au stress et de la marge de manœuvre autorisée pour y accéder.

L'éducation consiste donc à remodeler des habitudes, afin que les nouveaux automatismes favorisent une meilleure congruence avec la situation. La personne limite ses pertes d'énergie toxique et augmente son taux vibratoire. À ce sujet, Daniel Goleman rajoute que « l'implication active de l'attention suppose une activité descendante [pour devenir capable de] remettre en question des habitudes automatiques ou de les améliorer⁵⁴³. » Pour modifier un système (comportemental, cognitif ou émotionnel), celui-ci doit remonter à la conscience et être considéré comme un dysfonctionnement, afin que l'effort de transformation soit motivant. L'éducation a pour but de mettre en mouvement l'accès au plein potentiel de l'individu, tout en cernant sa part de responsabilité dans le processus. Un ancrage musical et rythmique supplémentaire influe sur la réceptivité de cette transformation. Comme le suggère Richard Bartlett sur l'écoute de la musique :

« C'est un moyen génial pour commencer à modifier la conscience dans un but utile. La musique constitue un bon ancrage capable de faire tomber de vieux blocages mentaux⁵⁴⁴. »

L'énergie de la conscience se déplace là où la personne place sa focalisation. Il suffit, par exemple, de penser à la chute sur le ballon pour entraîner le corps dans un déséquilibre. Dans

⁵⁴² Daniel Goleman, *op. cit.*, niveau de lecture 968 sur 6292.

⁵⁴³ *Ibid.*, niveau de lecture 697 sur 6292.

⁵⁴⁴ Richard Bartlett, *Matrice énergétique. Guide pratique des énergies subtiles*, La science de l'art de la transformation [Version Éditions Kindle], www.marcoeditions.com, Avenues of the Americas, Éditions Science et connaissance de Macro 2007, niveau de lecture 1456 sur 3048.

le Mooc⁵⁴⁵ sur l'attention, Jean-Philippe Lachaux⁵⁴⁶ explique à quel point le mental agit sur le corps. En prenant l'exemple d'une personne qui tombe sur une poutre de gymnastique, il met en exergue que le mental chute avant que le corps ne chute. L'attention de l'individu en question se détourne vers la chute et, la prophétie opère d'autant plus qu'il y a la peur de chuter. La focalisation de l'attention est intimement liée à l'intention qui guide les actions.

En Triballens' notamment, la difficulté technique rencontrée nécessite de mobiliser une intention conséquente, afin de permettre au pratiquant de vouloir rester sur le ballon. Les déséquilibres occasionnés lui rappellent sa capacité à activer la force de son intention, afin que la focalisation de son attention lui permette d'ajuster la conscience de ses états physique, mental et émotionnel. L'état physique correspond à la prise en compte des sensations, des sollicitations musculaires volontaires et des prises d'appui sur le ballon. L'état mental correspond à la calibration de ses croyances, de ses pensées et de ses ressources cognitives à l'exercice réalisé. L'état émotionnel, lui, correspond à l'accueil des vagues émotionnelles ressenties lors des exercices tout en restant centré et ancré sur l'essentiel pour réussir la tâche. Une grande joie de réussir l'exercice déstabilise le pratiquant sur son ballon, autant que la peur de chuter. C'est la juste dose émotionnelle, pour répondre au mieux aux exigences techniques du mouvement qui est exercée.

En corollaire, l'accompagnateur de Triballens' propose des exercices et des outils pédagogiques qui donnent accès à un entraînement des stratégies de *coping*. Les apprenants régulent les apprentissages selon leur représentation de différentes ressources pédagogiques proposées. La santé est éprouvée dans la relation à soi, la relation à l'autre et la relation à l'environnement. L'être est en perpétuel changement et ses choix de vie et d'actions inhibent ou animent ses capacités. Dans ce processus, l'éducation est une dynamique personnelle, car c'est le pratiquant qui décide de s'appliquer à s'exercer dans le lien entre le corps et l'esprit. L'accompagnateur, pour sa part, n'a de pouvoir que sur la suggestion d'actions cognitivo-comportementales. Une évolution qui chemine avec les représentations et les objectifs de chacun. Le ballon rajoute, chez l'individu, la conscience du risque et de la force du mental, pour accéder à la réalisation technique complexe. Selon l'expérience et l'état d'esprit du pratiquant,

⁵⁴⁵ Massive open online classes est une plateforme de partage de connaissances sur des thématiques spécifiques. Un Mooc peut durer plusieurs semaines et être validé par le biais d'une attestation payante ou gratuite. Des universités créent des Mooc pour servir l'utilité publique en donnant accès à leurs matières.

⁵⁴⁶ Jean-Philippe Lachaux, « L'attention ça s'apprend » [En ligne], in *France Université numérique Mooc Canopée, Éditions Edx*, mis en ligne le 31 mars 2020 sous condition d'inscription au Mooc, accessible jusqu'au 9 juin 2020, <https://www.fun-mooc.fr/courses/course-v1:Canope+80002+session02/courseware/adbf7462c4046b29fd79c8f6c9676bc/>.

la conception des obstacles associée au Triballens' diffère. Certains y voient le danger là où d'autres voient le défi.

CHAPITRE 11 Triballens' et approche éducative de la santé

1.1 La conception des obstacles

Selon les antécédents moteurs du pratiquant, le Triballens' peut sembler être une activité physique très périlleuse, susceptible d'entraîner des chutes très lourdes. La part de virtuosité de cette pratique est issue de mes croyances en la capacité de chacun à pouvoir mobiliser ses ressources afin de progresser. Il va de soi que les pathologies mentales et physiques ne sont pas prises en compte dans mon aspiration. Il n'empêche que les trois types de préventions (primaire, secondaire et tertiaire) peuvent bénéficier des bienfaits de la pratique Triballens', tant cela agit de manière commune sur les muscles profonds, la focalisation et la conscience de soi. Un mouvement peut être répété plusieurs fois et, par étape avant qu'il ne s'inscrive dans le schème moteur de manière automatique.

La difficulté est une donnée permanente au sein des cours. Il importe cependant de savoir quoi en faire et comment l'utiliser à bon escient ? Les personnes qui ont tendance à exprimer de la frustration, de l'insatisfaction ou encore de l'impatience se retrouvent vite limitées dans leur progression. C'est le coût à payer, mais qui est mal accueilli, et le retour envers ses propres capacités à y parvenir est bousculé. C'est en cela que les conditions d'une bonne estime de soi et d'un sentiment d'efficacité conséquent peuvent être à nouveau réunies. C'est également dans cette phase que l'accompagnateur s'attèle à mettre en place un champ théorique, permettant à l'élève de se situer au mieux dans sa progression, et ne désespère donc pas. Il arrive aussi que le pratiquant constate, qu'à chaque cours, que la difficulté sera présente ; cela peut ne pas l'enchanter. C'est ce que je nomme obstacle, à savoir, le moment où cela coince dans la progression et que tous les paramètres (physique, mental, émotionnel) sont remis en cause. Ici, se fait la distinction entre la difficulté comme obstacle aux apprentissages et l'objectif à atteindre en passant par l'obstacle.

Lorsque la difficulté est un obstacle à l'apprentissage, cela peut relever aussi bien du choix des exercices de l'accompagnateur que de l'apprenant. Pour l'accompagnateur, il s'agit de savoir utiliser, en sa faveur, les leviers du changement de perception au moment opportun. Les explications, la pratique guidée par étapes ou encore, les défis s'entrecroisent au service de l'élève. Cependant, il arrive que la résonance entre les efforts à pourvoir et la croyance d'y parvenir n'opère pas.

Le Triballens' est une activité qui peut sembler nécessiter un coût, conséquent, à payer avant de commencer à être à l'aise dans les jeux d'équilibre et de déséquilibre. Selon la personnalité de l'apprenant (persévérance ou défaitiste par exemple), ce coût variera et donnera lieu à de la motivation à continuer, ou alors à l'abandon. Le sentiment d'efficacité est alors mis à rude épreuve dès le départ. L'élève ne vit donc plus la session comme de l'apprentissage, et se retrouve piégé dans les méandres de ses croyances qui limitent son pouvoir d'agir. Le sens donné à la pratique peut aussi être en décalage avec ce que l'accompagnateur propose. Une distorsion entre les bénéfices de la pratique du Triballens' et les inconvénients perçus par l'adhérent le conduisent à une démotivation et à l'abandon. En reprenant la logique des trois plans (physique, mental et émotionnel), un des plans peut faire obstacle aux apprentissages.

Si, par exemple, le pratiquant considère que son corps ne lui permettra pas de réaliser les mouvements, il peut penser que le Triballens' n'est pas fait pour lui, et ne cherchera donc pas à continuer ses apprentissages. Si son obstacle est mental, ce sont les pensées basées sur les représentations et les croyances limitantes qui prendront le dessus. En effet, le plan mental est un obstacle à l'apprentissage tant que le sujet n'a pas dépassé ces types de représentations. En dernier lieu, l'obstacle émotionnel est le seuil d'acceptabilité accordé aux émotions lors de l'exécution de la tâche. Si une peur peut paralyser, un excès de joie peut aussi être un frein, car la lucidité en est altérée. C'est la répétition de l'expérience dans l'un des trois plans qui occasionne la prise de décision de continuer ou d'arrêter le Triballens'. Elisabeth Bautier⁵⁴⁷ relève plusieurs types de difficultés qui constituent un obstacle aux apprentissages. Il s'agit, pour la plupart, du rapport aux supports de cours, du rapport aux habitudes, des références culturelles et expérientielles, ainsi que les difficultés cognitives.

Ces différents obstacles sont aussi valables dans l'apprentissage du Triballens'. L'accompagnateur doit être capable de repérer les enjeux qui se jouent au sein des blocages de l'apprenant, afin de dénouer ceux-ci par le savoir. C'est par l'identification des attentes du pratiquant que l'accompagnateur peut opérer une suggestion significative. Les implicites sociocognitifs et socioculturels, développés par Elisabeth Bautier⁵⁴⁸, mettent en exergue la différence de sens possible entre deux groupes de classes sociales distinctes lors d'exercices en cours. Au-delà de la compréhension et de la mise à disposition d'outils pédagogiques, c'est la

⁵⁴⁷ Elisabeth Bautier, « Quand la complexité des supports d'apprentissage fait obstacle à la compréhension de tous les élèves » [PDF], in *Spirale, revue de recherches en éducation*, n°55, 2015, Supports et pratiques d'enseignement : quels risques d'inégalités ? pp. 11-20, https://www.persee.fr/doc/spira_0994-3722_2015_num_55_1_1016, consulté le 20/06/2021.

⁵⁴⁸ *Ibid.*

signification donnée à chaque élément qui, pour l'apprenant, sert de support porteur pour ses apprentissages ou pas. En conséquence, l'être humain est en constante recherche d'équilibre de sa santé.

Ce n'est pas un mécanisme stable et figé, mais bien un mécanisme en mouvement qui est en interaction continue avec son environnement interne et externe. Pierre Roche⁵⁴⁹ a analysé la conception de la santé en partant des travaux de Nietzsche, Canguilhem et Spinoza. Il s'agit de reconsidérer la santé, non pas comme un état, mais plutôt comme un processus. Si pour Canguilhem la santé est de l'ordre de la normativité et que la maladie en est sa baisse, pour Nietzsche la maladie est l'occasion de retrouver des ressources pour chercher de nouvelles normes. Pour Spinoza, il en émane de la persévérance entre son état et son être, c'est-à-dire, entre sa puissance d'agir et sa capacité de penser. Lorsque la puissance d'agir est diminuée, cela influence les compétences et la stratégie de sauvegarde de l'estime de soi est de résister. Avec le temps, cette résistance agit sur la santé et la relation aux autres. Pierre Roche explicite cette réalité en indiquant que :

« [...] La santé est augmentation de la puissance d'agir non pas in abstracto mais dans la multiplicité des normes et des allures de vie. [...] C'est en raison de leur pouvoir d'affecter les autres ou d'être affectés par eux (protestas) que les individus augmentent ou diminuent leur puissance d'agir (potentia)⁵⁵⁰. »

Pour Pierre Roche, c'est la relation à soi et à l'autre qui agit sur la santé de l'individu. En Triballens', cette puissance d'agir s'apparente à l'utilisation du potentiel face aux difficultés rencontrées. Afin que les exercices proposés apportent des bénéfices, sur les trois plans, le pratiquant doit identifier le sens donné aux difficultés, pour que sa résistance s'annule et que sa puissance d'agir augmente.

Les obstacles à l'apprentissage sont aussi bien internes qu'externes, et les supprimer exige une communication efficace, dans l'optique de replacer l'objectif principal du Triballens' dans son contexte d'amélioration de la santé. Il n'empêche que l'adhésion totale à ce type de pratique dépende aussi des affects du pratiquant envers ladite pratique, envers la dynamique de groupe, envers l'environnement, mais également envers l'accompagnateur. Encore une fois, c'est l'intégration multifactorielle des déterminants de la santé qui est à prendre en compte.

⁵⁴⁹ Pierre Roche, « Normativité, grande santé et persévérance en son être » [PDF], in *Perspectives interdisciplinaires sur le travail et la santé*, 16-1, 2014, Vivre au travail : vulnérabilité, créativité, normativité, <http://journals.openedition.org/pistes/3469>, consulté le 16/06/2021.

⁵⁵⁰ *Ibid.* pp. 6-7.

Les obstacles sont des moments de nouveauté, de surprise ou d'inattendu face auxquels l'être humain tente de faire face avec les moyens dont il dispose. C'est dans cette orientation que Jean-Pierre Astolfi⁵⁵¹ utilise la notion d'objectif-obstacle. L'observation de cet outil pédagogique au sein des classes élémentaires et collèges met en exergue la construction de progressions spirales par transformation intellectuelle. Notons par ailleurs que les fonctions didactiques des objectifs-obstacles sont de trois ordres. La gestion curriculaire permet la diversité des points de vue des obstacles, les outils de régulation du maître pour observer et réajuster les exercices à proposer auprès des élèves, ainsi que la construction d'une séquence autour du franchissement d'un obstacle. Jean-Pierre Astolfi précise les conditions de l'obstacle en ces termes :

« Ce qui fait qu'un obstacle en est un, c'est précisément sa résistance à la réfutation [et pour les franchir] il faut particulièrement que les élèves puissent disposer d'une alternative conceptuellement satisfaisante, condition indispensable pour abandonner sans regret le système antérieur d'explication, dont on a dit combien il était, lui, fonctionnel⁵⁵². »

En superposant les termes de Jean-Pierre Astolfi aux conditions d'obstacles en Triballens', il apparaît que le travail sur les blocages, sur les trois plans (physique, mental et émotionnel), corrélient avec la notion d'objectifs-obstacles. Avant de réussir la posture d'équilibre sur le ballon, il n'est pas rare de voir et d'entendre l'élève s'interroger sur ses représentations. La magie opère dès que le sentiment d'efficacité prend le dessus chez lui. C'est le fait de passer d'une représentation à l'autre qui crée le changement d'habitudes. Ce qui était valable auparavant laisse place à une autre manière de penser et de ressentir la situation. Il en découle des moments de doute, d'hésitation, de dispersion, de négociation, pour arriver à de l'audace, du cran, de l'attention focalisée sur l'objectif. Les franchissements d'obstacles sont une élaboration des conditions psychologiques, pour garantir des changements conceptuels.

C'est ce que Michel Fabre et Christian Orange⁵⁵³ déclinent en problème, espace-problème puis résolution du problème. De nouveau, le processus entre le problème et sa résolution semble être le point important à faire apprendre. C'est la possibilité de transformer un savoir subjectif en savoir scientifique. C'est-à-dire que les représentations sont confrontées aux obstacles, les

⁵⁵¹ Jean-pierre Astolfi, « Apprendre par franchissement d'obstacles ? » [PDF], in *Repères, recherches en didactique du français langue maternelle*, n°5, 1992, Problématique des cycles et recherches, pp. 103-116, fichier pdf généré le 04/05/2018, https://www.persee.fr/doc/reper_1157-1330_1992_num_5_1_2052, consulté le 17/06/2021.

⁵⁵² *Ibid.*, p. 11.

⁵⁵³ Michel Fabre, Christian Orange, *Construction des problèmes et franchissements d'obstacles* [PDF], Institut national de recherche pédagogique, Aster, n° 24, <https://doi.org/10.4267/2042/8668>, consulté le 20/06/2021.

uns aux autres. Il s'agit de dépasser l'obstacle, en confrontant son savoir et son nouveau savoir-faire au terrain dans les situations qui posaient problèmes au départ.

C'est ce que je nomme la phase de test en Triballens' ainsi qu'en Dans'at. L'élève effectue alors une transversalité de ses compétences, entre ses apprentissages dans l'activité physique pratiquée et le quotidien dont l'aspect d'obstacle est présent. Si l'accompagnateur fait évoluer le savoir du pratiquant par les questionnements et supports, c'est pour que l'objectif donné à l'obstacle rencontré favorise une rupture conceptuelle.

À ce propos, Michel Fabre et Christian Orange énumèrent trois ruptures à savoir, les ruptures dites simple, métaphysique et développementale. La rupture invite l'individu à tester autrement une représentation ou un comportement pour modifier sa conception. Lorsque la rupture est développementale, l'apprenant construit de nouvelles structures mentales, en acceptant les nouvelles informations qui lui sont apportées. Il y a une différence entre ce qui était pensé auparavant et la nouvelle représentation. Il s'agit de restructurer un savoir et de l'appliquer autrement dans son savoir-faire. Lorsque la rupture est métaphysique, l'apprenant doit modifier ses intelligibles fondamentaux pour progresser vers la résolution du problème, ce, par « l'usage répété du nouveau cadre explicatif⁵⁵⁴ ». Celui-ci est proposé par l'enseignant, nommé, en Triballens', l'accompagnateur, afin que les élèves se servent des nouvelles informations complémentaires suggérées. Lorsque la rupture est simple, selon Michel Fabre et Christian Orange, c'est l'enjeu de transformation des charges affective, technique ou symbolique, les conceptions épistémologiques, qui sont mises en mouvement.

La rupture de conception anime aussi bien la prise de conscience que la prise d'habitude intellectuelle. En corollaire, entre le problème et la résolution du problème, se trouve l'espace-problème dont plusieurs outils pédagogiques peuvent permettre de créer des objectifs-problèmes au sein du Triballens'. Dès la porte d'entrée physique, mentale ou émotionnelle, comme définit en préambule, l'apprenant est stimulé par la difficulté technique sur le ballon. Un tableau de synthèse catégorise les différentes phases de l'objectif-problème répertoriés par Michel Fabre et Christian Orange :

⁵⁵⁴ Michel Fabre, Christian Orange, *op. cit.*, p. 16.

Le problème de départ = l'obstacle ou la porte d'entrée en Triballens'.	L'espace-problème = objectif-obstacle énoncé par Jean-Pierre Astolfi = le processus d'apprentissage en Triballens'.	La résolution du problème = sortie du système, vers le changement d'habitudes en Triballens'.
Nœud n° 1 : la situation de départ.	Les différents nœuds de la situation qui évoluent par états successifs. Les actions du sujet (ares) transforment son savoir-faire. Tout dépend de l'interprétation de la situation de départ. Identification du but et des actions licites. Savoir quel est le niveau de compétence du sujet. Savoir utiliser des propositions, débattre.	Le nœud final est dénoué. Identifier quelle est la nouvelle vérité construite et devenue savoir scientifique.

Tableau 13: les étapes du changement conceptuel en se basant sur Michel Fabre et Christian Orange.

L'espace-problème peut être dirigé de différentes façons, aussi bien par l'accompagnateur que par le pratiquant. Il convient d'énoncer au mieux les enjeux de départ liés à la situation-problème rencontrée. En Triballens', tout déséquilibre et nouvelle difficulté technique donne lieu à un cheminement dans l'espace-problème. Les apprenants cherchent des solutions en partant de leur représentation, et peuvent partager leur opinion aux autres du groupe ainsi que questionner l'accompagnateur. C'est la logique des exercices, "comment tu fais pour réussir", mais aussi des niveaux de difficulté, ainsi que du travail en groupe. La représentation du problème, une fois considérée comme un défi motivant à relever, prend forme d'alternance entre réflexion, actions et partage. C'est une démarche qui doit avoir un sens pour les apprenants, afin de limiter la dispersion et des représentations qui inhibent la progression. Pour reprendre les termes de Michel Fabre et Christian Orange, il s'agit de « [...] clarifier les différents changements conceptuels que les élèves doivent mener et leurs liens avec la reconstruction du problème⁵⁵⁵. »

Dans le cadre du Triballens', la santé est perçue comme un point d'équilibre à rechercher de manière constante, entre les ressources et la gestion du stress face aux difficultés. La gestion du stress s'éduque au travers des techniques du corps proposées. Comme le soumet Emmanuelle Boissinot :

⁵⁵⁵ Michel Fabre, Christian Orange, *Construction des problèmes et franchissements d'obstacles* [PDF], Institut national de recherche pédagogique, Aster, n° 24, <https://doi.org/10.4267/2042/8668>, consulté le 20/06/2021, p. 18.

« Le stress engage une transaction entre la contrainte – un problème ressenti ou réel- et la solution, en fonction des ressources avec lesquelles nous pouvons y faire face⁵⁵⁶. »

La prise de risque est une réalité physique, dont les enjeux enrichissent le bagage stratégique de l'apprenant. Appréhender les obstacles – produits par le ballon, l'environnement, autrui ou ses propres limites –, s'élabore par un apprentissage focalisé sur des exercices ciblés.

1.2 La conception des apprentissages

Ayant déjà explicité le terme apprentissage tout au long de la thèse, cette partie est réservée à l'orientation finale des apprentissages en Triballens'. Tel le champ des compétences au sein de la Dans'at, la conception des apprentissages est ici une trame indiquant les conséquences répertoriées au travers des observations de terrain, ainsi que des données scientifiques. La technique Triballens' est un support au développement de l'optimisation du potentiel. Les progressions athlétique et artistique sont sous-jacentes des espaces-problèmes rencontrés lors de chaque exercice. Les apprentissages sont multidirectionnels et en rapport avec les trois plans (physique, mental et émotionnel). Ici, il ne s'agit pas de venir consommer un cours en étant passif, comme on le ferait dans un loisir, mais bien de venir s'y approprier des méthodes, pour apprendre à faire face aux déséquilibres de la vie. Les cerveaux, les sensations et les corps sont en ébullition vers une harmonie des trois plans proposés dans la démarche didactique, par une résonance énergétique personnelle. Ainsi, au travers de l'apprentissage d'une technique, l'apprenant s'exerce à mobiliser son mode de fonctionnement qui optimise sa réussite. Il en découle un apprentissage sur mesure, un apprentissage à redéfinir selon le groupe et leurs motivations.

Notons que le Triballens' éduque à la santé physique et mentale, en permettant à chacun de s'approprier des outils techniques, cognitifs et métacognitifs favorables aux transferts des compétences dans le quotidien. Une fois que le quotidien est imprégné de la dynamique physique et mentale, occasionnée par les exercices et la pratique du Triballens', l'apprenant développe des savoir-faire de l'ordre de la prévention primaire.

⁵⁵⁶ Emmanuelle Boissinot, « Le mouvement, nouveau paradigme de la santé. La France est-elle prête pour une médecine intégrative ? » [PDF], in *Hegel*, vol. 10, n°1, mémoire soutenu le 27 mars 2019 à l'IAE de Paris (Sorbonne business school) dans le cadre du MBA Marketing, Communication Santé, Université Paris I Panthéon, 2020, <http://documents.irevues.inist.fr/handle/2042/70737>, consulté le 05/07/2021, p. 7.

Les enjeux motivationnels des progressions chez les élèves sont couplés, d'une part de suggestions théoriques et pratiques de l'accompagnateur, et d'autre part, à des ajustements perceptifs face aux obstacles. Beaucoup de témoignages des pratiquants de Triballens', tels que ceux recueillis au sein des protocoles, mettent en exergue la conscience de l'état serein à engendrer afin de réussir les exercices. Une fois compris, les élèves font des progressions plus visibles, car ils mobilisent davantage leurs ressources de manière pertinente. Par exemple, pour une nouvelle technique à réaliser, la personne a du mal à la faire et s'énerve fréquemment face à ses échecs. Lorsqu'elle finit par se calmer, dans l'instant et en se focalisant davantage sur ses appuis, elle arrive plus facilement à gérer l'instabilité qu'auparavant. Cette nouvelle expérience lui permet de continuer ses efforts dans la pratique du calme intérieur, face au déséquilibre et potentialise ses chances de réussite. Le rythme d'exécution du mouvement, ainsi que la qualité de son état d'esprit lui serviront dans d'autres situations similaires.

Les codes musico-chorégraphiques appris au sein du Triballens' donnent lieu à la mise en résonance des rythmes intérieurs essentiels pour cultiver la persévérance, l'exploration, la curiosité ainsi que l'assertivité. Il en est ainsi, par exemple, pendant les phases de progression où le pratiquant doit suivre le rythme de la musique pour créer ses mouvements. Il arrive que certains mouvements nécessitent plus de lenteur que d'autres. L'élève s'entraîne alors à améliorer sa vitesse d'exécution, pour l'associer au rythme musical. Cela peut lui prendre beaucoup de temps avant de trouver la synchronisation idoine. Il peut passer par différentes stratégies telles que les expériences vicariantes, l'utilisation des feed-back des observateurs ou de sa propre recherche jusqu'à l'obtention du bon mécanisme.

Dans ce cheminement, l'impact de l'accompagnateur, sur la progression des pratiquants, est à prendre en compte et les futures formations dédiées au Triballens' devront répondre de cette exigence. Le statut d'animateur sportif ne suffira pas, tant les enjeux éducatifs, psychologiques, pédagogiques et théoriques du domaine des neurosciences seront importants. Le statut de thérapeute sera aussi non adapté, car les techniques et pratiques de prévention primaire se veulent destinées à l'entraînement des processus de prévention des risques et des dangers et donc, loin de tout engagement médical dédié aux soins thérapeutiques conventionnels.

Selon Abdellah Essiyedali⁵⁵⁷, l'apprentissage est aussi impacté par une relation socioconstructiviste dans la relation enseignant-élève. C'est la qualité du savoir-être de l'enseignant qui détermine aussi la qualité du processus d'apprentissage envers l'élève. Après une analyse via des données qualitatives, quantitatives, ainsi qu'une observation participante ouverte, auprès de 207 élèves de 14 à 17 ans, Abdellah Essiyedali en a tiré des conclusions sur la perception et le vécu des élèves dans leur relation à l'enseignant. Les lycéens ont des besoins psychologiques et psychosociologiques spécifiques, dont la dynamique de groupe enrichit leur relation. De même les dimensions affective et cognitive, dans l'empathie de l'enseignant, sont un tremplin pour mieux apprendre. Alexandre Cosmopoulos⁵⁵⁸ traite aussi de la qualité du savoir-être dans la relation pédagogique entre l'enseignant et ses élèves. Le climat psychologique a un impact sur les prédispositions à apprendre et à entrer en relation mutuellement. Il s'agit de l'appriivoiser en apprenant aussi à prendre conscience de son mécanisme ainsi que d'y agir dessus. Abdellah Essiyedali estime, par son analyse, que :

« [...] Les qualités psychologiques de l'enseignant, ses capacités relationnelles et communicationnelles, sa maturité psychologique et son empathie exercent un certain impact sur l'engagement des élèves, leur motivation et aussi leur rapport au savoir⁵⁵⁹. »

En Triballens', le savoir-être de l'animateur fait partie de la relation éducative et constitue le socle du trio pédagogique. L'accompagnateur a de l'impact sur l'élève autant que l'élève en a sur l'accompagnateur. La force énergétique qui nourrit la relation pédagogique transforme chacun selon son niveau d'ancrage en son être et dans la relation. L'accompagnateur ne peut pas venir transmettre un savoir sans se transformer au contact de l'autre. La relation n'est pas figée, tel un livre qui contient du savoir. En corollaire, la qualité d'épanouissement de l'accompagnateur joue un rôle majeur et déterminant dans de telles disciplines de l'être, vouées à l'optimisation du potentiel. En se référant à la pyramide des besoins d'Abraham Maslow, l'accompagnateur tente de diriger l'apprenant sur la voie de l'accomplissement de soi et doit donc être lui-même, dans ce processus de réalisation personnelle.

⁵⁵⁷ Abdellah Essiyedali, « Gestion des apprentissages et empathie de l'enseignant : quel impact sur l'implication des élèves et leur rapport au savoir ? » [PDF], in *IOSR Journal of research & method in education (IOSR-JRME)*, vol. 7, issue 2, ver.III, département de sciences de l'éducation, centre régional des métiers de l'éducation et de la formation (CRMEF), Rabat, Maroc, pp. 90-95, <https://www.academia.edu/download/53237214/M0102039095.pdf>, consulté le 30/06/2021.

⁵⁵⁸ Alexandre Cosmopoulos, « La relation pédagogique, condition nécessaire de toute efficacité éducative » [PDF], in *Revue française de pédagogie*, n° 128, L'alternance, pour une approche complexe, (juillet, août, septembre 1999), pp. 97-106, *pédagogie*, volume 128, 1999. L'alternance : pour une approche complexe. pp. 97-106, https://www.persee.fr/doc/rfp_0556-7807_1999_num_128_1_1078, consulté le 30/06/2021.

⁵⁵⁹ Abdellah Essiyedali, *op. cit.* p. 6.

Au questionnaire du protocole final en Dans'at et Triballens', les remarques des participants concernant les qualités pédagogiques de l'accompagnateur mettaient en exergue sa personnalité et son charisme. Les futures formations, pour devenir accompagnateur en Triballens', passeront par des apprentissages de posture et d'épanouissement personnels.

En se basant sur les recherches du Professeur Danis Bois⁵⁶⁰, Jean-Marie Rugira⁵⁶¹ explicite les conditions d'apprentissage de la présence attentive par la médiation corporelle. Par l'approche phénoménologique du comprendre, sa recherche en psychosociologie l'amène à définir l'importance de créer un cadre extra-quotidien, pour apprendre à mobiliser l'attention consciente. Au-delà du savoir et de la compréhension, qui sont de l'ordre cognitif, l'épochè dans les activités ayant une approche psychocorporelle remet en cause les croyances. Les techniques de Danis Bois, traitant de la fasciathérapie et le développement de la biomécanique sensorielle portée au sein des protocoles thérapeutiques et pédagogiques, permettent d'accéder à la sensorialité et d'apprendre par l'expérience. Selon Jean-Marie Rugira, Danis Bois cherche à rendre la *subjectivité corporeisée* accessible aux étudiants. C'est l'équilibre entre la conscience de ce qui est et l'attente de ce qui sera qui émerge lors de la relation immédiate du vécu corporel. Jean-Marie Rugira rajoute ceci :

« Pour apprendre à se déprendre du spectacle du monde, pour opérer un retour à notre intériorité et à notre subjectivité dans la mouvance de leur déploiement, il faut se former et s'entraîner⁵⁶². »

Le Triballens' peut être considéré comme une pratique extra-quotidienne, où l'entraînement à l'ouverture du champ des possibles est accessible. La présence attentive est quasi omniprésente tant le maintien de l'équilibre sur le ballon en dépend. Ce cadre pédagogique spécifique propose une expérience sensorielle utile au quotidien, pour l'accompagnateur autant que pour l'élève. Apprendre est un processus de réflexion et de compréhension de soi et du monde qui apprend à remettre du mouvement dans les représentations. Nous retrouvons l'impact de la relation à soi et aux autres au travers des pratiques psychocorporelles.

⁵⁶⁰ Professeur au centre d'études et de recherches appliquées en psychopédagogie (CERAP), il a développé la somato-psychopédagogie.

⁵⁶¹ Jean-Marie Rugira, « La relation au corps, une voie pour apprendre à comprendre et à se comprendre : pour une approche perceptive de l'accompagnement » [PDF], in *Collection du Cirp*, Cercle interdisciplinaire de recherche phénoménologique, Département des sciences humaines, Université du Québec à Roumiskiski, vol. 3, 2008, pp. 122-143, <http://www.cirp.uqam.ca/documents%20pdf/Collection%20vol.%203/7-Jeanne-Marie%20Rugira.pdf>, consulté le 04/07/2021.

⁵⁶² *Ibid.*, p. 9.

L'apprentissage est en fusion avec les perceptions subjectives de chacun et cela définit nos actions, nos réactions ou inhibitions dans les situations. En Triballens', il s'agit de se réinventer en permanence, en traversant les difficultés techniques. Jean-Marie Rugira déclare que :

« Le fruit de cet apprentissage [à médiation corporelle] peut se transférer dans la vie quotidienne grâce à ce nouveau rapport à soi, aux autres et au monde, pour autant qu'il y ait un véritable projet d'apprentissage : un projet de *trans-formation*. Cet apprentissage subjectif s'incarne dans nos actions et interactions. Ainsi, en plus d'être formatrice et soignante, la relation au corps devient également créatrice⁵⁶³. »

L'élève et l'accompagnateur apprennent et s'éduquent mutuellement au travers des relations pédagogique et didactique du Triballens'. Chacun apprend de l'autre à des niveaux différents et cela enrichit la dimension relationnelle du Triballens'. Les réajustements, les temps de discussion et les partages d'expériences demeurent les espaces clés des expressions des stratégies métacognitives mises en jeu lors des exercices. Il s'agit alors, pour l'accompagnateur, d'apprendre à communiquer, à être transparent et prêt à recevoir le retour des élèves. Dans ce domaine, Alexandre Cosmopoulos⁵⁶⁴ identifie trois qualités psychologiques que l'enseignant doit apprendre, afin que la relation pédagogique soit efficace et efficiente, à savoir, *l'omniprésence*, *l'éducativité* et *l'authenticité*. *L'omniprésence* de l'accompagnateur est une capacité d'être dans la relation pédagogique avec l'élève dès le départ. C'est une manière d'être qui s'invite à chaque seconde dans la relation avec celui-ci. *L'éducativité* concerne la part de responsabilité qu'à l'accompagnateur dans ses choix et actes pédagogiques. C'est ce qu'Alexandre Cosmopoulos nomme la « relation distanciée », qui consiste à rendre autonome l'élève, en restant présent psychologiquement en cas de besoin. En dernier lieu, *l'authenticité* est la capacité de résonance de l'accompagnateur dans sa propre éducation aux compétences d'assertivité et de facilitateur dans sa transmission des savoirs. Cette authenticité est un mode de vie qui reste en cohésion avec les valeurs et fondements du Triballens'.

Bien que les différents chercheurs cités ci-dessous traitent de la qualité de l'enseignant au sein du système scolaire, les conditions psychologiques et psychosociales de l'accompagnateur

⁵⁶³ Jean-Marie Rugira, *op.cit.*, p. 14.

⁵⁶⁴ Alexandre Cosmopoulos, « La relation pédagogique, condition nécessaire de toute efficacité éducative » [PDF], in *Revue française de pédagogie*, n° 128, L'alternance, pour une approche complexe, (juillet, août, septembre 1999), pp. 97-106, pédagogie, volume 128, 1999. L'alternance : pour une approche complexe. pp. 97-106, https://www.persee.fr/doc/rfp_0556-7807_1999_num_128_1_1078, consulté le 30/06/2021.

en Triballens' corrélient aux mêmes exigences dans le savoir-être. Abdella Essiyedali rajoute à ce propos :

« Des modules de développement personnel, de coaching, de communication assertive devraient être programmées dans les ingénieries de formations. La place des sciences de l'éducation et leur contribution devrait provoquer un réel débat⁵⁶⁵. »

Les apprentissages sont réalisés à des niveaux différents, chez l'accompagnateur et chez l'élève. Les relations éducative, didactique et pédagogique dans les cours ont donc une importance avérée en Triballens', tant les pratiques touchent les dimensions physique, cognitive et émotionnelles de chacun. Dans ce domaine, Gilles Ferry⁵⁶⁶ explicite les trois modèles de l'action éducative développée par Jean Houssaye, qui correspondent aux processus d'enseigner, de former et d'apprendre. Il se construit alors un triangle pédagogique au sein duquel deux pôles rentrent en connexion aux dépens du troisième. Gilles Ferry désigne le troisième comme faisant le mort dans le triangle. Le processus d'enseigner a lieu entre le professeur et le savoir, celui de former est entre l'élève et le professeur, tandis que celui d'apprendre a lieu entre le savoir et l'élève. Gaston Mialaret⁵⁶⁷ émet un regard critique sur le triangle pédagogique de Jean Houssaye, concernant cette place de mort du troisième pôle.

Par exemple, bien que le processus d'apprentissage soit possible entre l'élève et le savoir, cela ne doit pas supprimer le rôle de l'enseignant dans ce processus. Gaston Mialaret détaille les trois modèles de l'action éducative, en relevant la clarté que cela laisse apparaître pour catégoriser les actions. 1- Entre le savoir et l'enseignant, ce sont les conditions d'apprentissage des élèves qui sont prioritaires. C'est la réflexion que porte l'enseignant sur sa manière de transmettre le savoir. Il élabore un contrat didactique et disciplinaire selon ses modalités d'intervention et de style personnel. Dans le cadre du Triballens', les différents supports pédagogiques sont disponibles, et l'accompagnateur cherche à les manipuler selon ce qu'il souhaite que l'élève apprenne. 2- Entre l'enseignant et l'élève prend forme la relation éducative, dont le savoir-être de l'enseignant associé aux formes de travail rendent possible la relation

⁵⁶⁵ Abdellah Essiyedali, « Gestion des apprentissages et empathie de l'enseignant : quel impact sur l'implication des élèves et leur rapport au savoir ? » [PDF], in *IOSR Journal of research & method in education (IOSR-JRME)*, vol. 7, issue 2, ver.III, département de sciences de l'éducation, centre régional des métiers de l'éducation et de la formation (CRMEF), Rabat, Maroc, pp. 90-95, <https://www.academia.edu/download/53237214/M0102039095.pdf>, consulté le 30/06/2021, p. 7.

⁵⁶⁶ Gilles Ferry, « Houssaye (Jean). — Théorie et pratiques de l'éducation » [PDF], in *Revue française de pédagogie*, volume 88, 1989. pp. 101-103, https://www.persee.fr/doc/rfp_05567807_1989_num_88_1_2460_t1_0101_0000_2, consulté le 01/08/2021.

⁵⁶⁷ Gaston Mialaret, « Houssaye (Jean) (dir.). — La Pédagogie : une encyclopédie pour aujourd'hui » [PDF], in *Revue française de pédagogie*, vol. 110, 1995. Filles et garçons devant l'école. pp. 123-126 ; https://www.persee.fr/doc/rfp_05567807_1995_num_110_1_2534_t1_0123_0000_4, consulté le 01/08/2021.

pédagogique. En Triballens', l'accompagnateur oriente, suggère, montre, laisse chercher les méthodes d'appropriation à l'élève. 3- Entre l'élève et le savoir se crée un processus d'apprentissage, dont les savoirs de l'élève se réactualisent au travers de ses représentations. La capacité d'apprentissage de l'élève dépend de sa capacité à mémoriser, à mobiliser sa motivation, ainsi que sa maîtrise des méthodes appliquées pour lui permettre d'apprendre. En Triballens', les objectifs-obstacles, les situations problèmes, l'apprentissage des stratégies d'apprentissage sont fréquemment utilisés. C'est l'éducation à la prise de risque qui est éprouvée dans le triangle pédagogique. Gaston Mialaret explicite la notion d'éducation en ces termes :

« L'éducation est un processus essentiellement social qui s'inscrit dans un temps donné au sein d'une société donnée et constamment orienté par un système de finalités en l'absence desquelles il est impossible de parler d'éducation⁵⁶⁸. »

L'éducation dont nous parlons en Triballens' est celle de la libération du pouvoir d'agir des apprenants, en développant leurs autonomie et réflexion sur leur mécanisme de progression. Les exercices, tels que ceux associés aux objectifs-obstacles, ne peuvent avoir lieu sans prise de risque pour agir sur les représentations.

L'accompagnateur a la responsabilité de cadrer la prise de risque de son élève, en lui assurant une pédagogie adaptée aux objectifs et buts Triballens'. L'éducation apparaît dans la transmission de codes afin de rendre exploitable les schèmes moteurs ou cognitifs dans un environnement défini. En la matière, selon Marguerite Altet⁵⁶⁹, la science de l'éducation renseigne sur la connaissance des faits éducatifs tandis que la pédagogie s'intéresse à l'amélioration des faits éducatifs. L'enseignant alors pratiqué peut naviguer entre diverses méthodes, qu'elles soient traditionnelles ou innovantes. Dans ce processus, l'adaptabilité enrichit les manières de proposer le contenu à transmettre. En Triballens', l'accompagnateur utilise la théorie et la pratique de manière pédagogique, afin que l'élève puisse évoluer au mieux dans la poursuite de l'objectif à atteindre. L'élève aboutit à une réflexion pédagogique, sur ses propres actes, dès lors que l'espace d'autonomie lui est proposé et que les objectifs-obstacles étant exercés sur le ballon lui sont clairement assignés.

⁵⁶⁸ Gaston Mialaret, *op.cit.*, p. 4.

⁵⁶⁹ Marguerite Altet, « Des rapports entre pédagogie, psychopédagogie et recherches de sciences de l'éducation en France » [PDF], in *Education, sciences & society*, 2, 2012, https://www.unimc.it/riviste/index.php/es_s/article/viewFile/539/378, consulté le 28/06/2021.

Dans ce domaine, Marguerite Altet relate que la pédagogie basée sur la théorie-pratique, issue d'Émile Durkheim, est subdivisée en trois catégories pédagogiques. 1- La pédagogie comme action et art de l'éducateur est déterminée par la pertinence des moyens choisis pour arriver à atteindre l'objectif. 2- La pédagogie comme réflexion sur l'action éducative est associée au temps d'élaboration du savoir à transmettre. 3- La pédagogie comme système de cette réflexion en une doctrine, telle que la pédagogie Freinet ou Montessori, et constitue un ensemble de techniques spécifiques, emboîtées au sein d'une discipline et adoptée par tous les enseignants d'une même discipline. En corollaire, Marguerite Altet rajoute que : « la pédagogie est donc une réflexion sur le faire et pour faire, voire pour mieux faire ; c'est donc une discipline praxéologique⁵⁷⁰. »

En Triballens', la réflexion pédagogique de l'apprenant, sur ses propres actes, s'élabore autour des outils pédagogiques (jeu de la création des habitudes, co-construction chorégraphique) et des méthodes favorisant l'autonomie (discussion, observations, feed-back). Pour atteindre les objectifs (en articulant les plans physique, mental et émotionnel), l'accompagnateur doit manipuler les différents outils et méthodes qui lui sont disponibles. Il en résulte d'un temps de réflexion dans l'élaboration du savoir, avant les séances, mais aussi pendant le cours, ce, selon la dynamique du moment au sein du groupe d'apprenants. L'accompagnateur, une fois formé, s'approprie les concepts et méthodologies du Triballens', rendant le contenu spécifique dans sa dimension préventive, physiquement et mentalement.

En Triballens', le savoir-être et le savoir-faire sont explorés et développés autant chez l'élève que chez l'accompagnateur. En voici une synthèse des principaux leviers dans le cheminement des protagonistes :

⁵⁷⁰ Marguerite Altet, *op. cit.*, p. 15.

L'accompagnateur en cheminement :			L'élève en cheminement :	
Hors du cours	Pendant le cours		Hors du cours	Pendant le cours
Cycle de progression à pré-établir pour le cours.	Laisse explorer, suggère, synthétise.	SAVOIR	Explore, questionne, utilise ou met de côté.	S'approprie la méthode et l'applique. Recherche le savoir.
Automatise les postures santé, les stratégies cognitives et métacognitives.	Dispose et élabore la progression technique. Crée les conditions du changement.	SAVOIR-FAIRE	Répète, cherche la résonance. Ajuste son énergie d'action.	Réajuste sa posture, utilise son corps efficacement. S'entraîne à utiliser les stratégies métacognitives face aux obstacles.
S'entraîne, agit sur ses croyances, s'approprie les méthodes au quotidien.	Se positionne en conscience de son impact dans la séance.	SAVOIR-ÊTRE	Transforme ou ancre sa manière d'agir. Teste en séance. Est porteur de référence comportementale pour l'autre (neurones miroir).	Teste, s'entraîne seul et face à autrui.

Tableau 14: L'exploitation des savoirs par l'accompagnateur et l'élève en Triballens'.

Apprendre et s'éduquer à une technique, à un mode de fonctionnement, à une compétence transversale ou un état d'esprit de développement, ainsi qu'à la prise de risque sont autant de modules que le Triballens' permet de développer. S'il faut se référer à l'analyse d'Alexandre Cosmopoulos, on notera que « [...] le processus éducatif fonctionne comme processus d'autoformation personnelle, tant pour l'enseignant que pour l'enseigné. » En Triballens', cette autoformation constitue le but à atteindre dans le développement de l'autonomie et de la responsabilisation individuelle en vue de la santé physique et mentale de chacun. Les stratégies métacognitives, l'application transversale des compétences et le sentiment d'efficacité sont des jauges de réajustement de la relation pédagogique.

Rendre l'élève conscient de ses apprentissages relève de compétences méthodologiques spécifiques de l'accompagnateur. À ce sujet et selon Marc Romainville⁵⁷¹, la conscience que la personne a de ses connaissances et de ses capacités à utiliser ses connaissances dépendent de deux types de métacognition. 1- La métacognition déclarative concerne la conscience de l'élève sur ses actes mentaux selon sa manière d'intégrer les apprentissages et le savoir, ainsi que les facteurs liés aux apprentissages de la tâche et ceux liés son scindement. 2- La métacognition

⁵⁷¹ Marc Romainville, « Conscience, métacognition, apprentissage : le cas des compétences méthodologiques » [PDF], in *La conscience chez l'enfant et chez l'élève*, sous la direction de Francisco Pons et Pierre-André Doudin, Presses de l'université du Québec, 2007, pp. 108-130, <https://labmath.fesec.be/wp-content/uploads/2020/03/Apprendre-%C3%A0-apprendre-Article-3-Conscience-m%C3%A9tacognition-apprentissage.pdf>, consulté le 26/06/2021.

procédurale concerne la capacité à auto-réguler, en planifiant, vérifiant et en ajustant leur mise en œuvre. Ces deux types de métacognition participent au développement de l'autonomie dans l'activité intellectuelle de l'apprenant.

Cela fait, de nouveau, écho aux compétences transversales réalisées au sein du Triballens' du fait de la relation pédagogique utilisée. Des entretiens spécifiques avec les adhérents, ainsi que des retours vidéo sur un cycle d'apprentissage en Triballens', pourraient permettre de préciser l'apport des stratégies métacognitives au sein des compétences transversales des élèves et des accompagnateurs. A ce sujet, Marc Romainville relate que « les études réalisées sur les processus du transfert montrent, elles aussi, que ce dernier est largement favorisé par des interventions métacognitives⁵⁷². » L'application physique, associée aux stratégies métacognitives, renforcent les réajustements et entraînements immédiats face aux exercices proposés.

La dynamique physique du Triballens', elle, se situe entre le sport à risque et la gymnastique douce de bien-être. Ici, l'apprentissage des mouvements vise tantôt les difficultés physique et émotionnelle, avec une gestion du *coping* (apprendre à faire face au stress) conséquent voire avec la réflexion procédurale sur les moyens d'atteindre l'objectif. Le risque se trouve dans la possibilité de chuter et d'être vu en difficulté. Pour aborder cette réalité, Luc Collard⁵⁷³ s'intéresse au défi sportif, ainsi qu'aux enjeux corporels, dans les sports à risque. Bien que l'intérêt du système politique soit de prioriser l'ordre social, en limitant les risques et les dangers aussi bien pour soi que pour l'autre, les sports à risque restent toutefois autorisés, alors qu'ils touchent à cette perte de contrôle social.

À la suite d'un recueil de réponses, relevées par Luc Collard, sur 358 étudiants sportifs, concernant leur représentation du risque et des facteurs de risque lors d'accidents corporels en sport, diverses variantes ont été observées : selon que l'étudiant est débutant ou avancé, dans un sport à risque ou pas, les représentations sous-jacentes changent. À ce propos, l'étude, menée avec 202 étudiants non sportifs, tenait également compte des facteurs liés à l'environnement (mécanique, instrument, etc.). Il en est ressorti que, dans les pratiques physiques de vertige, le risque est contrôlé grâce à l'expertise du pratiquant. Dans les activités gymniques, le risque est aussi contrôlé dans l'acquisition de nouvelles difficultés (avec du matériel adéquat). Dans la

⁵⁷² Marc Romainville, *op.cit.*, p. 4.

⁵⁷³ Luc Collard, « Le risque calculé dans le défi sportif » [PDF], in *Presses universitaires de France, l'année sociologique*, 2002, n°2, vol. 52, pp. 351-369, <https://www.cairn.info/revue-l-annee-sociologique-2002-2-page-351.htm>, consulté le 20/06/2021.

pratique de plongée, les experts n'ont pas le goût du risque, mais bien plus le goût pour la mise en sécurité.

En Triballens', certaines personnes ont une appréhension majeure quant à la part de dangerosité induite par le placement technique. Les personnes qui ont du mal à prendre des risques en général, sont celles qui visualisent les probabilités de chutes et de mauvaises conséquences de manière plus prononcée que les personnes qui vivent les situations comme un défi. Pour aller plus loin dans cette hypothèse, des études supplémentaires pourraient permettre d'observer cette corrélation entre la prise de risque dans l'activité physique et la prise de risque dans la vie face aux obstacles. Le Triballens' est pertinent pour ce type d'étude, car il y a des actions sur les affects, les stratégies de *coping* et la modification des représentations dans les compétences transversales. En lien avec cette réalité, l'analyse portée par Luc Collard est intéressante pour le Triballens', dans sa part de défi à relever et de prise de risque, car l'instabilité du ballon, les déséquilibres répétés et les sensations de quête de contrôle sont importants. Collard met en exergue que : « [...] l'attitude des sportifs face au danger n'est pas une marque d'impulsivité et d'irrationnalité, et que le risque encouru est un risque calculé [et que] l'aptitude à garder le contrôle de soi malgré les circonstances est une qualité socialement importante [pour apprendre] sang-froid, résistance, sérieux, présence d'esprit, dignité, etc.⁵⁷⁴ »

L'entraînement ludique est un des moyens d'accès à des automatismes, dans le cadre de la santé et de l'éducation à la prévention primaire. Voici, ci-dessous, un tableau qui résume les principaux aspects de l'apprentissage en Triballens' :

⁵⁷⁴ Luc Collard, *op. cit.* pp. 18-19.

	Plan physique	Plan mental	Plan émotionnel
Objectifs des apprentissages	Réaliser des mouvements sur le ballon seul ou en relation à d'autres. S'approprier et reproduire les schèmes moteurs.	Identifier ses ressources et ses lacunes pour agir dessus. Choisir les stratégies pertinentes.	Identifier et manipuler ses obstacles affectifs et les leviers de réussite. Employer les techniques de respiration et de détente face au stress.
Orientation des apprentissages métacognitifs et métaconatifs	Conscience du corps.	Réflexion sur soi et l'utilisation des savoirs.	Utilisation des émotions pour progresser.
Focus de l'optimisation du potentiel	Difficultés techniques à résoudre, renforcement musculaire, gainage et souplesse.	Adapter les stratégies aux actions, agir sur les croyances.	Accueillir et agir sur les effets des émotions.
Lien avec la musique	Résonance rythmique entre le corps et la musique. Coordination, trouver son rythme.	Concentration, écoute active.	Prioriser le calme et la sérénité même dans le dynamisme gestuel. Résonance affective.
Lien avec la chorégraphie	Résonance énergétique, fluidité de placement, définition esthétique. Imitation.	Résonance psychologique par la répétition. Créativité.	Résonance émotionnelle par transformation des affects.
Transversalité entre le Triballens' et le quotidien	Du Triballens' santé dans le placement du corps au quotidien.	Du Triballens' cognitif dans les mécanismes de recherche de solutions au quotidien.	Du Triballens' émotionnel face aux difficultés, aux réussites et à ses limites au quotidien.

Tableau 15: Les apprentissages possibles en Triballens'.

Les années de recherche et d'expérimentation m'ont permis de mettre en exergue des spécificités qui se concrétisent par la pratique des outils pédagogiques proposés, notamment Triballens'. Ici, l'apprenant, élève ou accompagnateur, s'exerce à développer quotidiennement des compétences pédagogiques utiles. Aussi je postule que l'enjeu corporel du défi physique induit un tel risque, pour son intégrité physique, que le pratiquant doit pratiquer l'ici et maintenant. Sa qualité de présence dans le concret de l'action donne sens à l'intérêt pour lui d'utiliser des outils de préservation de sa santé immédiate. Ainsi, il lui est nécessaire de disposer des stratégies de *coping*, des stratégies cognitives et des stratégies de modification d'habitudes performantes, pour pouvoir assurer le maintien de son équilibre. Cette application, entre le corps et l'esprit, est davantage mise en évidence avec le ballon. En corollaire, agir sur les trois plans (physique, mental et émotionnel), dans une démarche psychopédagogique tel que proposé au sein du Triballens' permet de conceptualiser cette discipline dans une approche psychocorporelle professionnalisante.

1.3 Le Triballens' : pour une approche psychocorporelle du développement de son potentiel

Notons avant tout que la Dans'at et le Triballens' ne sont ni des thérapies, ni des soins médicaux. Ce sont plutôt des outils pratiques d'entraînement à l'optimisation du potentiel physique et mental d'un individu. Aussi dans l'étude qui leur a été consacrée au sein de cette thèse, l'intérêt a-t-il été porté sur les effets de telles pratiques dans la santé physique et mentale des pratiquants, ce, dans le cadre exclusif de la prévention primaire. En ce qui concerne le Triballens', par exemple, j'ai conceptualisé une approche psychocorporelle au travers des outils pédagogiques et moyens d'applications physiques sous-jacents. Pour ce faire, j'ai tenu compte du fait que, depuis quelques années, en France, la santé des individus n'est plus à retrouver que par le biais médical, étant donné que ses représentations évoluent dans une dynamique multifactorielle prenant désormais en compte le fonctionnement interne (organisme) et externe (environnement, relationnel) de l'individu. Comme évoqué dans l'introduction de la thèse, l'Oms intègre la qualité de vie du sujet dans le maintien de sa santé.

À ce propos, le Triballens' permet de réguler les énergies des trois plans (physique, mental et émotionnel), en passant par la pratique physique. Les trois plans sont interdépendants et les exercices sous-jacents mettent en prédominance un des plans par rapport aux autres, selon le contexte et le rapport affectif et technique du pratiquant. Par ailleurs, il importe de tenir également compte du fait que les apports scientifiques des soins traditionnels et des médecines intégratives sont aujourd'hui incorporés comme éléments complémentaires des traitements médicaux. L'Oms les catégorise en pratiques psycho-corporelles. En voici une définition relayée par Isabelle Célestin-Lhopiteau :

« [C'est] l'ensemble des approches psychothérapeutiques partant du corps, ou se servant du corps comme médiation, et plus largement comme des méthodes impliquant un travail corporel à visée psychothérapeutique, prophylactique et préventive⁵⁷⁵. »

En Triballens', les aspects prophylactiques et préventifs apparaissent au sein de la démarche éducative. La méthode n'est pas pensée en termes de soins, mais plutôt en termes d'outils à appliquer de manière progressive. De la relation thérapeutique générée entre un médecin ou spécialiste avec son patient, les méthodes intégratives mettent en exergue le principe de la santé intégrative. L'humain est au centre de la conceptualisation et il est amené

⁵⁷⁵ Isabelle Célestin-Lhopiteau (dir.), *Soigner par les pratiques psycho-corporelles* [Version Éditions Kindle], Préface du Pr. Dan Benhamou, Paris, Éditions Dunod, 2015, p.13.

à prendre soin de sa santé de manière autonome et responsable. La prévention et la promotion de la santé par le Triballens' sont des axes de conduite favorables à l'émergence de la capitalisation de sa santé. C'est ce qu'Isabelle Célestin-Lhopiteau explicite en ces termes :

« La démarche intégrative apporte par ses multiples perspectives une réflexion sur la notion de changement, l'art du changement ; chaque thérapeute rencontre des patients immobilisés dans leur vie par une maladie, une souffrance et vont entrer en relation avec eux pour mobiliser un changement, pour ramener le patient dans le mouvement de sa vie⁵⁷⁶. »

La relation entre le pratiquant et l'accompagnateur en Triballens' se doit d'être une relation pédagogique et éducative, détachée de toute attente de guérison. La prévention primaire en santé physique et mentale s'exerce par la transformation des habitudes au sein de la pratique physique. L'optimisation du potentiel a une valeur artistique et une audace athlétique qui motivent l'individu à passer à l'action. En conséquence, le corps s'amenuise, le mental s'affûte et le pouvoir émotionnel est exploité au mieux. La pratique de la relaxation ainsi que du travail de conscience de soi interrogent, chacun, sur ses capacités d'action. Depuis le début, la notion de changement d'habitude est marquée par l'observation des comportements dans les expérimentations menées au sein des trois groupes (ADSMov', Optibiê et protocole final). Les conceptualisations sont majoritairement issues des neurosciences, des sciences de l'éducation ainsi que des sciences humaines, dont les apports enrichissent la construction pédagogique et didactique du Triballens'.

Le mécanisme de perception et de réflexion de soi n'est pas automatique pour tout le monde. Parmi les intelligences multiples, qui ont déjà été détaillées, l'intelligence existentielle varie d'un sujet à l'autre. Il s'agit de la développer en s'entraînant à se questionner sur sa propre humanité ainsi qu'en réalisant des discussions, des débats sur la vie, en générale. L'expérience sensorielle en Triballens' est relative, et chacun y donne un sens par rapport à son vécu, ce, selon ce qui lui est accessible. À ce sujet, Eve Berger et Danis Bois⁵⁷⁷ ont étudié le sens donné au sensible dans le processus d'éveil perceptivo-cognitif. Le sensible est cette part subjective ressentie à la première personne et qui est associée à son vécu intérieur perceptible dans l'instant.

⁵⁷⁶ Isabelle Célestin-Lhopiteau (dir.), *op.cit.*, p. 15.

⁵⁷⁷ Ève Berger, Danis Bois, « Du sensible au sens : un chemin d'autonomisation du sujet connaissant » [PDF], in *Chemin de formation n°16, la reconnaissance du sujet sensible en éducation*, CERAP, Centre d'études et de recherches appliquées en psychopédagogie perceptive, Université Pessoa (Porto), pp. 117-124, Université de Nantes, Téraèdre, https://eveberger.com/wp-content/uploads/2017/03/7.-Du-Ssb-au-sens_Berger_Bois_2011.pdf, consulté le 04/07/2021.

Cette perception s'amenuise avec un travail énergétique et en résonnance. C'est par la recherche du relâchement que l'expérience corporelle est vécue au travers des sensations qui s'articulent suivant le sens que lui attribue le sujet. Selon Eve Berger et Danis Bois, cette expérience sensible du sens s'élabore autour de cinq points :

- La qualité de présence corporelle dans l'expérience ;
- Le sens spontané du vécu perceptif par intuition et créativité ;
- La sensation de l'espace-temps quasi-nul tant le sens apparaît dans la sensation et la focalisation est optimale sur cet aspect ;
- Le sens est en amont du langage et il se comprend d'abord par les sensations ;
- Les habitudes des représentations s'estompent face à la surprise de la première fois vécue dans l'expérience.

Le champ des croyances est modelé par l'expérience et l'inhibition. Agir, c'est transformer ses sensations, tandis que l'inaction c'est se conforter dans ses croyances. Les deux ont une utilité et sont à adapter au contexte. Par exemple, l'action permet de passer de la représentation de la difficulté d'un exercice à la perception des sensations vécues dans l'exercice. Le cheminement alors opéré transforme les croyances de l'individu, passant de « je ne sais pas que je peux y arriver » à « c'est possible d'y parvenir ». L'inaction est utile lorsque la difficulté technique nécessite davantage de placement, de concentration ou de gestion émotionnelle. Si le pratiquant perçoit en lui une limite dans ses capacités à agir, il aura à jauger ses réels obstacles, afin de se permettre de ne pas agir tout de suite, ce qui lui permet d'abord de mieux penser à ce dont il a besoin comme étapes à franchir pour réussir, et d'éviter tout accident. À ce propos, Ève Berger et Danis Bois relèvent que :

« [...] Le paradigme du Sensible ouvre à [...] une faculté au sens physiologique du terme, qui s'éveille [et] s'applique autant au corps qu'au sens [pour] augmenter la quantité de sensations disponibles [...] à traiter sur le plan cognitif⁵⁷⁸. »

Le traitement de l'information qui en résulte a pour objectif de cibler les bonnes stratégies cognitives, pour progresser au mieux. Il ne suffit pas de mentaliser tous les systèmes, mais bien de passer à l'action à un moment donné, en faisant intervenir judicieusement le plan cognitif dans les étapes de progression face à l'obstacle. Sur ce cheminement, le plan physique est le siège de l'exploration concrète du plan cognitif. En corollaire, le mouvement dans l'approche psychocorporelle du Triballens' permet d'agir sur les déterminants de la santé. Comme le

⁵⁷⁸ Ève Berger, Danis Bois, *op. cit.* p. 10.

propose Emmanuelle Boissinot⁵⁷⁹, le mouvement fait partie de la santé et s'intéresser à l'épigénétique favorise le processus interne de guérison. L'activité physique, le plaisir, la gestion du stress ainsi que le lien social font partie de cette épigénétique. Le mouvement vers soi permet d'apprendre à apprendre de soi, par soi, ses mécanismes de fonctionnement selon leur rythme. Le mouvement a un lien avec l'équilibre et le rythme. L'analyse d'Emmanuelle Boissinot s'apparente aux principes proposés au sein du Triballens', lorsqu'il déduit que :

« Outre les enjeux de performance, de qualité des relations sociales et de développement personnel, il y a donc – dans la régulation des émotions – un enjeu de santé fondamental⁵⁸⁰ ! »

Le mouvement est pensé comme une prise en compte des facteurs psychologiques, sociaux et biologiques qui régule la santé par le tempérament du sujet. En voici une synthèse, résultant de l'analyse d'Emmanuelle Boissinot :

1. Lien corps-esprit	2. Le mouvement vers soi	3. Le mouvement vers l'autre
Les vertus de l'activité physique et des techniques psycho-corporelles.	Dompter les émotions et le stress, apprendre à se connaître.	« Aller vers », la valeur du lien social.

Tableau 16: Le paradigme de la santé par le mouvement selon Emmanuelle Boissinot.

Le corps, l'esprit, la relation à soi, la relation à l'autre sont des mises en mouvement du potentiel énergétique d'action. C'est le va-et-vient entre le microcosme et le macrocosme qui donne lieu à des réajustements permanents en fonction de la situation. Avec les années de recherche, les disciplines se créent un chemin au sein des pratiques physiques à visée intégrative. Les enjeux de la Dans'at et du Triballens' dans le cheminement individuel sont de nouvelles pistes d'exploration des pratiques, aussi bien métacognitives que psychocorporelles.

Si la conclusion donne lieu à une synthèse des constituants de la thèse, une ouverture sur d'autres perspectives tissent le lien entre ce nouvel existant et les futurs projets ayant des impacts économique, social et préventif originaux. Tout est finalement dans la mise à jour des conditions matérielles au service de l'humain qui a été, qui est et qui sera.

⁵⁷⁹ Emmanuelle Boissinot, « Le mouvement, nouveau paradigme de la santé. La France est-elle prête pour une médecine intégrative ? » [PDF], in *Hegel*, vol. 10, n°1, mémoire soutenu le 27 mars 2019 à l'IAE de Paris (Sorbonne business school) dans le cadre du MBA Marketing, Communication Santé, Université Paris I Panthéon, 2020, <http://documents.irevues.inist.fr/handle/2042/70737>, consulté le 05/07/2021.

⁵⁸⁰ *Ibid.*, p. 10.

SYNTHÈSE GÉNÉRALE

L'homme apprend de l'homme, dans ses interactions avec les autres, dont il tire des leçons en tous genres pour, entre autres, sa construction identitaire. Son mode de vie baigne tellement dans sa culture, si automatisée, qu'il peut croire que ses codes sociaux sont universels. Par ailleurs, tout homme vit en se laissant traverser par des émotions, des croyances et des sensations. En cela, les hommes se ressemblent et s'universalisent. La différence apparaît dans les intensités, les fréquences et les répétitions situationnelles vécues, mais aussi dans ce que chacun traverse individuellement et subjectivement. Pour une même situation, certains réagissent avec un fort taux de stress, qui inhibe leur action, là où d'autres sont très calmes et réactifs. Chez d'Aucuns et selon l'éducation reçue, certaines compétences pour réguler leur santé sont davantage développées, alors que chez d'autres, elles sont défailiantes. Une mise à jour des ressources personnelles est parfois nécessaire, et peut passer par une méthode d'accompagnement qui stimule et motive au changement.

L'objet d'étude de cette thèse aborde l'éducation à la prévention primaire en santé physique et mentale, sous l'angle de la pratique de deux disciplines : la Dans'at et le Triballens'. Je les ai créées en 2012, et elles s'inscrivent ici dans la logique d'une recherche-crédation, autant sur la création des deux disciplines que sur les outils pédagogiques permettant leur transmission rigoureuse, ainsi que sur l'observation de l'application de ces outils auprès des pratiquants. Pour réussir cette entreprise, plusieurs approches ont été nécessaires. Situé entre la pratique de loisir et la pratique thérapeutique, l'approche épistémologique du Triballens' et de la Dans'at prennent en compte les dimensions physique, mentale et émotionnelle de l'être humain. C'est une invitation à redonner le pouvoir d'agir au pratiquant, en lui permettant d'apprendre à utiliser son potentiel humain, physique et mental, dans la part qui est sous son contrôle. Concernant les déterminants de la santé, je me suis référée aux explicitations de l'Oms, dont j'ai considéré le fait que les facteurs externes (environnement, relations sociales), ainsi que les facteurs internes (ressources personnelles) s'entrelacent dans les conditions d'instauration de la bonne santé. En tant que création, le Triballens' et la Dans'at sont des pratiques du corps destinées à l'entraînement et aux apprentissages de compétences transversales utiles au quotidien.

L'intérêt porte sur l'utilisation de la Dans'at et du Triballens' comme pratiques permettant de favoriser l'éducation à la santé, en passant par le développement du potentiel physique et mental. Pour ce faire, le Triballens' est une activité de conscience de soi, qui utilise le ballon

comme instrument dont la spécificité oblige la personne à se concentrer, pour demeurer en équilibre. Ces deux disciplines œuvrent ainsi pour les changements d'habitudes à opérer afin d'obtenir un meilleur rendement physique et cognitif, face aux difficultés et au stress qui peuvent assaillir l'humain. Sur le plan de la recherche, ma réflexion porte, entre autres, sur la conception et la création de ces deux disciplines, mais aussi sur la modélisation des outils pédagogiques de progressions qui sont proposés aux apprenants dans la logique de cheminement personnel qui s'effectue au rythme de chacun. L'originalité, par rapport à d'autres créations de ce genre, est dans l'utilisation et l'application des théories du développement personnel, des neurosciences, des sciences de l'éducation et du sport, ainsi que de la santé au travers de la pratique physique, musicale et chorégraphique. Toutes ces pratiques sont soumises à une mise à jour permanente, leur permettant d'évoluer en fonction des avancées des découvertes de techniques et des outils à exploiter, mais aussi des avancées scientifiques résultant des recherches menées, et qui continueront à être menées, des différents champs théoriques précédemment examinés (sportif, artistique, psychologique et musicaux principalement).

Selon le champ dans lequel la Dans'at et le Triballens' sont analysés, la conceptualisation du triptyque santé, activité physique et éducation donne lieu à des objectifs différents. Il s'agit là des activités physiques, dont la dynamique énergétique ainsi que les moyens pédagogiques proposés, placent l'être humain au centre des préoccupations éducatives. Leur étude relève de la recherche-crédation, qui porte sur les changements d'habitude des individus, au travers de ces deux disciplines sportives et artistiques musico-chorégraphiques, qui ont été créées pour la tenue d'une santé physique et mentale en passant par le ludique.

La Dans'at et le Triballens' sont des créations destinées, à être utilisées par des professionnels de la santé et du sport et ce, en faveur de la santé physique et mentale des pratiquants. La formation des accompagnateurs en sera spécifique tant les champs sportif, artistique, psychologique et musicaux sont interconnectés et nécessitent un cycle d'apprentissage spécifique. Pour ce faire, il a fallu conceptualiser les champs théoriques et créer des outils pédagogiques adaptés au mieux à l'apprentissage, et reproductibles, pour les accompagnateurs actuels et futurs. Neuf ans d'expérimentation avec différents publics (enfants, jeunes, adultes, en entreprise ou en association) ont permis de spécifier les enseignements selon le prisme des pratiquants. Dans ce processus, je me suis basée sur l'hypothèse que la Dans'at et le Triballens', en prévention primaire, de santé physique et mentale, apportent aux élèves (adultes) des outils concrets, favorisant la transversalité entre la pratique de ces deux

disciplines, ainsi que le vécu des situations diverses jugées stressantes. Aussi ces outils ont-ils été pensés de manière à rendre possible cette transversalité, tout en les rendant également personnalisables, ce, selon le profil d'apprentissage de chacun. La création résultante est à plusieurs niveaux. Les techniques, les modélisations conceptuelles, les outils pédagogiques, ainsi que les codes musico-chorégraphiques ont été créés, afin de cadrer au mieux l'accompagnement des élèves.

En corollaire, ce type de recherche-crédation a soulevé plusieurs questionnements en lien avec les rapports à l'éducation, à la formation, à la transmission, à la santé et aux modes de pratique physique qui agissent sur la santé physique et mentale. Il s'est donc posé la double question de la conceptualisation et de la création de la Dans'at et du Triballens', d'une part (en termes de définition des éléments de réalisations pratiques et de transmission et mode de relation éducative), mais aussi la question de la construction des outils pédagogiques et de l'observation rigoureuse de leurs effets et/ou impacts sur les pratiquants, ainsi que sur les conditions de changements de représentations qu'ont ces derniers sur leur vie, sur le plan de la santé physique et mentale. Pour répondre factuellement à ces interrogations, des cours, des entretiens, des questionnaires, des protocoles, ainsi que des spectacles de vulgarisation ont été réalisés, et ont permis de rendre compte de l'impact des pratiques sur les pratiquants. Dans le cadre de mes recherches, en amont et pendant la thèse, mes observations, ainsi que mes analyses systématique, systémique et paradigmatique ont donné lieu à la création des outils pédagogiques adaptés et à des choix théoriques utiles à la mise en place de cette nouvelle manière d'éduquer à la santé physique et mentale, dont la Dans'at et le Triballens' se montrent des outils éprouvés, grâce à l'adhésion, autant du public (des pratiquants ou simples admirateurs) que des scientifiques, qui les approuvent et participent à leur développement, tant sur le plan pratique que scientifique, de création et de la réflexion.

Dans le champ des Staps, l'apprentissage des techniques de Dans'at et de Triballens' ont pour intérêt d'insuffler des automatismes posturaux utiles à sa santé physique au quotidien. Sur le plan physique, le sujet développe ses capacités physiques (endurance musculaire, gainage fonctionnel, souplesse, équilibre, adresse, proprioception) favorables à sa santé physique. Sur le plan mental, il agit sur ses croyances, sa persévérance et ses stratégies d'action. Aussi la Dans'at et le Triballens' se pratiquent-ils en loisir autant qu'en processus de cheminement intérieur.

Dans cette thèse, l'étude menée se focalise davantage sur les enjeux d'une pratique physique à visée, je le rappelle, de prévention de la santé physique. L'intérêt porte sur les

conditions du changement de représentations qu'ont les pratiquants sur leur être, afin que le changement d'habitudes donne lieu à une meilleure prise en charge de leur santé physique et mentale. Comme Gustave-Nicolas Fisher et Cyril Tarquinio⁵⁸¹, je me base, entre autres, sur les recommandations de l'Oms concernant l'utilisation de la pratique physique comme tremplin pour la santé. Dans leur analyse, que je partage, le changement de comportement vis-à-vis de l'activité physique est analysé au travers de divers modèles, dont le transthéorique, de Prochaska et de Di Clementi. Sur les plans artistique et technique, les activités prônées utilisent comme médiateur la musique, afin de rythmer les apprentissages et de gagner en résonance rythmique (lien entre les rythmes musicaux et les rythmes intersegmentaires corporels). Dans leur nature artistique, mes deux disciplines ont été conçues comme étant des pratiques qui apportent, doublement, un aspect ludique et esthétique, que doivent rechercher les pratiquants, tout en apprenant à développer leurs ressources physiques, mentales et émotionnelles, contribuant à l'équilibre de leur santé physique et mentale.

Dans ce cheminement, le travail d'improvisation en Dans'at et en Triballens' a pour but d'explorer la créativité du pratiquant, tandis que le travail de reproduction chorégraphique éduque à l'appropriation des schèmes moteurs fonctionnels. L'apprentissage par le corps, tel que dénommé par Sylvia Faure⁵⁸², dénote, chez les pratiquants de la Dans'at et du Triballens', l'appropriation personnalisée des compétences gestuelles en danse, qui agit sur le développement des capacités d'adaptation aux situations auxquelles ils font face, car c'est la sensation qui prône sur toute technique à reproduire. En Dans'at, les intégrations technique et artistique sont de cet ordre. La reproduction chorégraphique donne lieu à une appropriation de la forme par interprétation subjective des sensations. Les instants de créativité, proposés aussi bien dans les chorégraphiques que dans les exercices physiques, entraînent les pratiquants à interpréter corporellement leur vécu intérieur. C'est ce que corrobore Philippe Guisgand⁵⁸³ qui, analysant l'interprétation en danse contemporaine, lui associe une part de sensible rendu visible par l'expression du geste.

⁵⁸¹ Gustave-Nicolas Fisher, Cyril Tarquinio, *Psychologie de la santé : applications et interventions* [Version Édition Kindle], Psycho sup, Paris, Éditions Dunod, www.dunod.com, 2014.

⁵⁸² Cécile Léonardi, in Sylvia Faure, « Apprendre par corps. Socio-anthropologie des techniques de danse » [PDF], in *Sociologie de l'Art*, 2003/1-2 (Opus 1&2), Paris, La Dispute, 200, Éditions L'Harmattan, <https://www.cairn.info/revue-sociologie-de-l-art-2003-1-page-189.htm>, pp. 189-194, consulté le 07/09/2019.

⁵⁸³ Philippe Guisgand, « À propos d'interprétation en danse » [PDF], in *Revue DEMèter*, décembre 2002, Université deLille-3, disponible via www.univ-lille3.fr/revues/demeter/interpretation/guisgand.pdf, consulté le 20/12/2020.

Compte tenu du fait que chaque style de danse a sa représentation de l'esthétisme et une manière d'utiliser le corps, en Dans'at et en Triballens', les placements techniques sont pensés pour affirmer une posture fonctionnelle du corps et, ainsi, agir sur le développement des capacités physiques ayant un lien avec la santé.

Dans le champ des sciences humaines et de la psychologie, l'intérêt porte sur l'application des stratégies cognitives, métacognitives et comportementales, en passant par le Triballens' ou la Dans'at. Le savoir sous-jacent associé aux neurosciences et à la psychologie ont permis de conceptualiser les enjeux relationnels possibles dans la relation à soi et à l'autre. Dans le domaine de l'éducation, ce sont les méthodes pédagogiques, les postures de l'accompagnateur, ainsi que les choix de transmission, qui sont ciblés. L'analyse de la relation éducative ainsi que la relation aux concepts qui lui donnent du sens et de l'intérêt a été priorisée. Le cheminement sur les plans mental et émotionnel de ces deux pratiques a nécessité une réflexion sur la mise en place de méthodes permettant aux pratiquants de pouvoir acquérir des compétences transversales adaptées à leur mode de vie, en vue de la préservation de leur santé physique et mentale. Anita Weber⁵⁸⁴ analyse la transversalité du savoir dans le système scolaire.

Il en ressort que la séparation des matières sans interdisciplinarité limite le passage du savoir abstrait en représentation concrète de son utilité dans le quotidien. Les compétences transversales, telles que développées en Dans'at et en Triballens', prennent en compte le passage du savoir abstrait de la connaissance physique et mentale de soi à leur mise en pratique quotidienne. C'est tout un processus de développement de la créativité et de l'appropriation chez l'apprenant qui est pensé. Pour ce faire, la notion d'habitus social, mise en exergue par Didier John⁵⁸⁵, laisse entrevoir la création de nouvelles habitudes d'enseignement, afin de construire l'apprentissage au service du développement de la créativité de l'élève. Félix De la Durantaye⁵⁸⁶ définit la créativité comme un processus *psychophénoménologique* où les actes moteurs et kinesthésiques du créateur passent par plusieurs étapes à apprendre. Plus que la finalité, le résultat d'une action, c'est le processus pour y parvenir qui est priorisé.

⁵⁸⁴ Anita Weber, « Savoirs sociaux et savoirs scolaires. Pour une problématique articulation. » [PDF], in *Pratique : linguistique, littérature, didactique*, n°36, 1982, Travailler en projet, pp.24-36, https://www.persee.fr/dot/prati_0338-2389_1982_num_36_1_1244, consulté le 18/01/2021.

⁵⁸⁵ Didier John, « La mise en œuvre de la créativité dans l'enseignement des activités créatrices et techniques » [PDF], in *Actes du colloque : « Sociologie et didactiques : vers une transgression des frontières ? »*, 13-14 septembre 2012, pp. 260-270, <https://www.academia.edu/download/51538683/actes-colloque-sociologie-et-didactiques-philippe-losego-uer-agirs-hep-vaud.pdf#page=260>, consulté le 03/04/2020.

⁵⁸⁶ Félix de la Durantaye, « La théorisation de la créativité au service de l'éducation en art » [PDF], in *Éducation et Francophonie*, vol. 40, n° 2, 2012, <https://www.erudit.org/en/journals/ef/1900-v1-n1-ef0422/1013811ar/abstract/>, consulté le 18/02/2021.

En donnant la possibilité aux pratiquants de créer leur enchaînement ou même d'apprendre les processus d'élaboration d'une technique, cela leur permet de s'approprier les conditions de mise en mouvement de leur propre créativité.

C'est pourquoi la Dans'at et le Triballens' sont deux activités physiques, dont l'objectif est l'optimisation du potentiel physique et mental de l'être humain en utilisant l'expérience du terrain. Le but est de développer des automatismes et une autonomie dans la gestion du capital individuel de santé au quotidien. Bien que la prévention primaire en santé physique et mentale soit le point de focalisation, la Dans'at et le Triballens' peuvent aussi être utilisés comme méthodes et moyens complémentaires aux soins en prévention secondaire et tertiaire. L'application de la prévention primaire par les pratiquants est sous-tendue par les outils pédagogiques proposés. Sur le plan théorique, le discours élaboré par l'accompagnateur reste en adéquation avec les compétences physiques, mentales et émotionnelles à développer chez le pratiquant. Techniquement, de la pratique, en comité réduit, à la pratique quotidienne de ces deux disciplines et, les compétences transversales alors acquises, optimisent le potentiel humain dans les capacités d'auto-régulation et d'anticipation qui y sont travaillées.

Dans les sciences de l'éducation, l'importance est donnée aux relations pédagogique et éducative instaurées entre l'accompagnateur, le savoir et l'apprenant (l'élève). Gaston Mialaret⁵⁸⁷ explicite l'évolution du statut de l'enseignant dont son enseignement aspire à l'épanouissement de l'humain qu'il éduque et non pas au formatage basé sur l'excellence de la performance. Le souci d'épanouissement dans la relation éducative est aussi présente en Dans'at et en Triballens'. De surcroît, la théorie sociocognitive du sentiment d'efficacité d'Albert Bandura⁵⁸⁸, ainsi que les stratégies d'apprentissage analysées par Christian Bégin⁵⁸⁹ (pour les stratégies d'apprentissage) et Gaston Godin⁵⁹⁰ (pour les théories psychosociales), sont les tenants de la démarche éducative adoptée.

⁵⁸⁷ Gaston Mialaret, *Les sciences de l'éducation*, [Version Édition Kindle], Éditions Que sais-je ?, 61^e mille, (12/2017), (1/1976), Paris.

⁵⁸⁸ Les travaux de Jacques Lecomte mettent en exergue la théorie sociocognitive d'Albert Bandura, *Les applications du sentiment d'efficacité personnelle* [PDF], in L'Harmattan Savoirs, 2004/5 (Hors-série), p. 59-90, <https://www.cairne.info/revue-savoirs-2004-4-page-59.htm>, consulté le 02/06/2019.

⁵⁸⁹ Christian Bégin, « Les stratégies d'apprentissage : un cadre de référence simplifié » [PDF], in *Revue des sciences de l'éducation*, vol 34, n°1, 2008, <https://www.erudit.org/en/journals/rse/1900-v1-n1-rse2410/018989ar/abstract/>, consulté le 13/10/2019.

⁵⁹⁰ Gaston Godin, « L'éducation pour la santé : les fondements psycho-sociaux de la définition des messages éducatifs » [PDF], in *Sciences sociales et santé*, vol. 9, n°1, 1991, pp. 67-94, https://www.persee.fr/doc/sosan_0294-0337_1991_num_9_1_1185, consulté le 22/11/2019.

Dans la lignée de Guy Marpeau⁵⁹¹, éduquer c'est aussi rendre l'apprenant autonome et acteur de ses apprentissages, la pédagogie de l'éducation qui en découle, doit prendre en compte l'individualité de l'apprentissage au sein d'un groupe. C'est pour cela que, j'ai choisi de créer des outils pédagogiques, qui permettent de prendre en considération, le mieux possible, les objectifs de progression de chaque personne s'initiant au Triballens' ou à la Dans'at.

Dans cette thèse, les comportements des apprenants sont observés dans les champs de l'anthropologie et de la psychologie, afin de rendre accessible une palette d'outils adaptés à chacun. La recherche expérimentale qui en ressort est une progression des pratiques et des relations pédagogiques opérée de 2015 à 2020 avec, comme supports, trois groupes différents d'apprenants. Le premier groupe est constitué de pratiquants adhérents à l'association ADSMov' qui ont suivi l'évolution graduée des exercices proposés. Le second groupe est davantage ciblé sur une meilleure possession des outils théoriques impactant efficacement la mise en pratique des deux disciplines. Le troisième groupe est la résultante des observations et orientations suggérées par les pratiquants, et qui ont favorisé l'amélioration et l'affinement des outils d'application de l'optimisation du potentiel physique et mental.

Prendre en compte le rythme de progression de chacun au sein d'un groupe, c'est aussi concevoir un style pédagogique adapté au cheminement personnel. Ainsi, il convenait d'en spécifier la praxis éducative, telle que définit par Augustin Mutuale et Guy Berger⁵⁹², à savoir, l'établissement d'une interaction dans un contexte éducatif, dont l'intention est de transformer l'autre. Sur la base de ce postulat, le contexte éducatif est déterminé par la dynamique de groupe qui s'y crée à chaque séance. Les séances sont entremêlées des temps de reproduction technique, des temps de créativité, mais aussi des temps de réflexion et d'appropriation, par l'apprenant, de ses modes d'apprentissage. La conceptualisation des outils pédagogiques a permis d'élaborer deux orientations différentes.

En Triballens', il s'agit d'agir dans la conscience de soi par une approche psychocorporelle, tandis qu'en Dans'at, c'est plutôt l'affirmation, par l'apprenant, de sa place dans son espace qui y est expérimentée. Quant au processus de création, il s'exerce dans trois

⁵⁹¹ Jacques Marpeau, *Le processus de création dans le travail éducatif, L'éducation spécialisée au quotidien* [Version Édition Kindle], Toulouse, Éditions Erès, 2014, n.p.

⁵⁹² Augustin Mutuale, Guy, Berger, *S'engager dans la recherche en sciences humaines et sociales, Le champ de l'éducation, Pédagogies [références]* [Version Édition Kindle], Collection dirigée par Philippe Meirieu, Éditions ESF sciences humaines, Paris, 2020.

dynamiques différentes. Pour mieux les saisir, les outils⁵⁹³ de la recherche-crédation ont permis une lecture qui explicite la première dynamique, celle du cheminement d'une conceptualisation de la Dans'at et du Triballens' de sa création à 2020.

C'est une conceptualisation qui a pour fondement la synthèse des exercices à réaliser, afin de développer le savoir-faire dans son quotidien. La seconde dynamique concerne la capacité de créativité des élèves lorsque l'exercice proposé leur permet d'explorer cette orientation. La créativité est le fruit de la capacité de l'animateur à émettre des cycles pédagogiques adaptés aux exigences de progression de chaque apprenant. La troisième dynamique favorise l'élaboration du potentiel de l'apprenant dans le rapport à soi et à l'autre. Pour ce faire, les pratiques sont pensées comme des espaces d'entraînement, permettant de capitaliser la santé physique et mentale des pratiquants. Les conditions de mise en situation permettent d'aborder les peurs, les blocages et obstacles, sous le prisme des défis. À ce sujet, Isabelle Paulhan⁵⁹⁴ a déterminé les enjeux du *coping* (agir face au stress) dans la santé physique et psychique de l'individu. Réussir à s'ajuster au mieux aux événements stressants s'apprend et donne lieu à des entraînements à faire face au stress.

En Triballens', il s'agit d'agir sur son stress sur le ballon et en Dans'at, c'est faire face au regard des autres et à la peur du ridicule principalement, pour les transcender. La créativité est donc un des moyens de redonner à chacun le temps de progresser. C'est en même temps une auto-éducation qui s'offre à eux dans le processus du changement de leurs habitudes. Dans ce processus, les phases identifier, apprendre et grandir, invitent à organiser le plan d'action de chacun, suivant un rythme personnel où la théorie et la pratique se transforment en nouvelles compétences transversales. Les blocages, les difficultés ainsi que les obstacles constituent les points de départ du cheminement. Les codes musico-chorégraphiques associés accompagnent les résonances rythmiques du pratiquant. Ils ont pour fondement le rapport entre la musique et l'intensité du mouvement. Ici, c'est le va-et-vient entre le microcosme et le macrocosme qui ponctuent le changement et la mise en place de nouvelles habitudes. Il s'agit d'identifier des repères extérieurs à soi (musique, mouvement rythmique d'autrui, nouvelle méthode d'apprentissage à explorer), afin de les ajuster à son propre fonctionnement.

⁵⁹³ La création d'une modélisation du cheminement de l'apprenant dans les phases identifier, apprendre et grandir, telles que la carte mentale des exercices types en Dans'at et, le jeu de la création de l'habitude en Triballens'.

⁵⁹⁴ Isabelle Paulhan, « Le concept de coping » [PDF], in *L'année psychologique*, 1992, vol. 92, n°4, pp. 545-557, https://www.persee.fr/doc/psy_0003-5033_1992_num_92_4_29539, consulté le 28/05/2020.

La Dans'at et le Triballens' se complètent dans leur dynamique énergétique. La notion *d'énergie up* et *d'énergie down* sont des concepts que j'ai créés pour rendre compte de la polarité énergétique et de ses moments d'expression selon le contexte donné. Le rythme, la résonance, le mouvement et l'impermanence sont autant de notions prises en compte dans l'accompagnement des pratiquants en Dans'at et Triballens'.

Sur le plan technique, le contexte est créé pour générer des améliorations sur les compétences transversales, aussi bien physiquement, mentalement, qu'émotionnellement, la relation pédagogique est à deux niveaux. L'accompagnateur prépare ses exercices en amont suivant les exigences de la discipline, mais aussi, il s'adapte à la dynamique de groupe de chaque séance. Dans cette organisation, préparer des programmes de progression ou d'entraînements ne sont pas les orientations premières. Il s'agit avant tout d'allier un contenu technique à une progression personnelle de chacun ainsi que de proposer des défis en zone d'inconfort, tout en laissant une marge de manœuvre motivante en adéquation avec les motivations personnelles. C'est un équilibre permanent à rechercher, afin que la Dans'at et le Triballens' soient des pratiques de conscience de soi ayant pour but l'accompagnement au développement du potentiel des pratiquants.

Sur le plan sportif, les sciences du sport définissent la progression technique en termes de cycles, dont l'entraînement consiste à améliorer les capacités du pratiquant en lien avec les exigences techniques de la discipline donnée. Par ailleurs, en fitness, les programmes ont aussi lieu par cycle avec des objectifs physiques à atteindre. En sciences de l'éducation, les cours de sport sont élaborés dans l'optique transversale de permettre à l'élève (enfant ou adolescent) de devenir un citoyen responsable. Dans le domaine de la santé, les théories du changement ainsi que les fondements psycho-sociaux sont utilisées, afin de cibler les projets de prévention et de promotion de la santé. Tel que défini par Gaston Godin⁵⁹⁵ dans son analyse sur les intentions à suivre les messages éducatifs, la préservation de la santé nécessite que l'on :

« [connaissance] les facteurs qui influencent les décisions des individus concernant leur santé.
[Cela] se pose comme un préalable au choix de la méthode et à la définition du contenu des messages éducatifs, lorsqu'une intervention est jugée opportune. »

Bien que les théories donnent des axes d'application face à la construction des changements d'habitudes des individus, il n'empêche que les dynamiques motivationnelles,

⁵⁹⁵ Gaston Godin, « L'éducation pour la santé : les fondements psycho-sociaux de la définition des messages éducatifs » [PDF], in *Sciences sociales et santé*, vol. 9, n°1, 1991, pp. 67-94, https://www.persee.fr/doc/sosan_0294-0337_1991_num_9_1_1185, consulté le 22/11/2019, p. 5.

culturelles et subjectives fluctuent d'une personne à l'autre. Les protocoles, en Dans'at et en Triballens', nécessitent une recherche expérimentale plus précise, dans les domaines de la psychologie et des neurosciences, afin d'en justifier les résultats.

L'étude de cette thèse reste prometteuse car, en tant que recherche-crédation interdisciplinaire, plusieurs étapes ont été nécessaires pour valider des protocoles, et dont certains sont à venir. Actuellement, le potentiel mis en exergue dans les disciplines Dans'at et Triballens' est aussi bien physique que mental, et les pratiquants doivent apprendre à faire le lien de cause à effet entre le corps et l'esprit. Les expériences techniques favorisent cette mise en perspective tout en cheminant face aux obstacles en Triballens' et, à l'exploration de son expression en Dans'at. Par ces expériences, retenons que les apprenants observent aussi cette obligation à se focaliser sur l'instant pour réaliser la tâche.

Les méthodes utilisées, telles que le carré Dans'at et la choré cuisses en Dans'at ou encore, en Triballens', le jeu de fixation pendant plusieurs secondes dans une posture, se transforment en outils idiosyncrasiques, enrichis par l'appropriation des savoirs (savoir, savoir-être, savoir-faire), dont chacun peut s'enquérir. Pour le reste, les théories issues de la psychologie sociale et cognitive ont permis de conceptualiser la pratique éprouvée au sein de ces deux disciplines. Des dites théories, notons la théorie des représentations sociales développée par Themis Apostolidis⁵⁹⁶ notamment, qui permet de comprendre les relations entre le contexte sociale et la santé. L'adoption d'un comportement étant induit par l'impact des représentations dans la relation à soi et à l'autre. En outre, les compétences psychosociales ont aussi comme support les théories de la psychologie sociale. Pierre Arwidson⁵⁹⁷ a répertorié les dix compétences psychosociales utiles au développement des aptitudes humaines dans des systèmes de prévention, tels que ceux proposés pour les jeunes face à la toxicomanie (cf. également l'état de l'art sur la prévention, p. 37, pour davantage de précisions).

Il en ressort que la France n'a pas encore totalement adopté l'application des notions issues de la psychologie sociale et cognitive dans ses projets de santé. Selon Pierre Arwidson, l'utilisation des recherches en psychologie sociale permettent d'envisager des finalités pédagogiques pertinentes, pour la prévention en santé. En Dans'at et en Triballens', l'exploitation des fondements issus de la psychologie sociale et cognitive, associés à ceux des

⁵⁹⁶ Themis Apostolidis, Université de Provence, « Représentations sociales et triangulation : une application en psychologie sociale de la santé » [PDF] in *Psicologica : Teoria e Pesquisa*, Mai-Ago 2006, vol. 22, n° 2, pp. 211-226, <https://www.researchgate.net/publication/262670296>, consulté le 09/05/2020.

⁵⁹⁷ Pierre Arwidson, *Le développement des compétences psychosociales* [PDF], pp. 73-82, https://www.irepspd.org/_docs/Fichier/2015/4-1503.pdf, consulté le 23/07/2021.

neurosciences, a permis de construire, au mieux, des outils pédagogiques qui enrichissent les apprentissages dans les compétences transversales. La transposition didactique qui en émane a, en outre, permis de définir le statut de l'accompagnateur, ainsi que les compétences à avoir, afin de rendre possible la transmissions des savoirs. Selon Philippe Perrenoud⁵⁹⁸ l'enseignant doit transformer les programmes éducatifs en contenus effectifs, afin que l'élève s'approprie et construise les savoirs et compétences dans ses apprentissages. Le cadre contextuel des pratiques en Dans'at et en Triballens' sont des instants d'observation et d'apprentissage sur soi, dans la relation à l'autre, qu'il s'agisse de l'élève ou de l'accompagnateur. Chacun participe à la construction didactique des savoirs. Philippe Perrenoud l'explicite ainsi :

« Une formation sur le tas, un entraînement sportif ludique, une initiation artistique informelle comme l'inculcation familiale des bonnes manières à table passent par des interventions et des transpositions didactiques, même si les acteurs n'en ont pas toujours pleine conscience. »

L'observation des pratiques et les entretiens, menés dans le cadre de cette étude, ont permis de mettre en exergue les processus d'apprentissages et les conditions de réalisation des stratégies utilisées, aussi bien par les pratiquants que par l'accompagnateur. Pour cela, il a été utile de définir au mieux la Dans'at et le Triballens' dans leur objectif de santé physique et mentale, en vue de l'optimisation du potentiel sous-jacent. Pour ce faire, trois groupes de protocoles ont été observés à partir des sujets, acteurs de leur évolution, qui ont choisi de suivre des cours aussi bien en Dans'at qu'en Triballens'. La relation éducative a évolué dans le temps avec la transformation des représentations et des croyances des élèves et de mes propres recherches. Les réflexions artistiques ont conduit à de la création d'un contenu technique, tandis que les réflexions scientifiques m'ont permises, en particulier, la conceptualisation sémantique et sémiologique. C'est la résultante d'une approche de la recherche-crédation, dans son originalité et dans sa créativité, telle qu'identifiée par Sophie Stévance en ces termes :

« L'approche bicéphale propre à la recherche-crédation exige forcément que le chercheur-crédateur, lorsqu'il est porteur unique d'un projet, possède une double expertise de créateur et de chercheur⁵⁹⁹. »

⁵⁹⁸ Philippe Perrenoud, « La transposition didactique à partir de pratiques des savoirs aux compétences » [PDF], in *Revue des sciences de l'éducation, La formation des formateurs en art*, vol. 24, n°3, 1998, pp. 487-514, <https://www.erudit.org/en/journals/rse/1900-v1-n1-rse1838/031969ar/abstract/>, consulté le 24/07/2021.

⁵⁹⁹ Sophie Stévance, « Á la recherche de la recherche-crédation : création d'une interdiscipline universitaire », Éditorial, *Intersect...* [PDF], in *Intersections : Canadian Journal of Music/Intersections ; revue canadienne de musique*, vol. 33, n°1, 2012, pp. 3-9, <http://id.erudit.org/iderudit/1025552ar>, consulté le 21/05/2021, p. 4.

En corollaire, la recherche-création m'a permis de me forger l'armure scientifique, de m'autoformer dans la création raisonnée, tout en y pratiquant un équilibre entre les données objectives et la transformation de mes repr esentations au fil de la création des deux disciplines, de mes recherches, mes diverses rencontres et pratiques. De même que l'a observé Danielle Boutet, qui met en exergue les changements d'orientations possibles au fil de la recherche, de même je conviens que :

« La recherche-création appelle donc une approche méthodologique capable d'orienter une démarche qui ne peut pas tout savoir sur elle-même avant de commencer, mais qui se définit toujours plus précisément à mesure qu'elle progresse et peut même changer de direction⁶⁰⁰. »

Les recherches en Dans'at et en Triballens' dans la dynamique de santé physique et mentale s'inscrivent totalement dans cette logique. Pour mieux en assoir les principes et la pratique, les protocoles, avec des participants divers, en prévention primaire, ont été élaborés et permis d'observer les objectifs applicables au sein des disciplines Dans'at et Triballens', au travers du prisme des pratiquants.

L'approche musico-chorégraphique en Dans'at est principalement baignée par la culture antillo-guyanaise, et ce, par choix, par convictions et par nécessité de réaffirmer l'estime et la fierté des Afro-descendants à pouvoir guider l'optimisation de leur potentiel dans des rythmiques qui leur sont proches. Notons que ces disciplines s'adressent à toute personne, sans exception aucune.

En Triballens', l'approche musico-chorégraphique est orientée par des sonorités qui attisent le calme et l'expression d'une motivation pour la performance de soi. Ces sonorités proviennent de musiques de relaxation pour générer le calme ou encore, des musiques d'entraînement motivationnel, que j'ai retrouvées sur les plateformes de musique. Nous l'avons également vu, il s'agit des supports audios essentiellement tirés des musiques du monde. Certaines musiques, exploitt es pour les exercices *dans'at* et *triballens'*, sont des créations instantanées produites par un musicien ayant principalement des instruments de percussion tel le Zenko ou encore les tambours traditionnels retrouvés aux Antilles-Guyane. Il n'empêche que tout instrument dont la sonorité laisse émerger une possible connexion avec les mouvements en

⁶⁰⁰ Danielle Boutet, « La création de soi par soi dans la recherche-création : comment la réflexivité augmente la conscience de soi » [PDF], in *Approches inductives, Travail intellectuel et construction des connaissances, La place de la mobilisation des résultats de la recherche dans les approches inductives*, vol. 5, né 1, 2018, <https://id.erudit.org/iderudit/1045161ar>, consulté le 10/05/2021, p. 11.

Dans'at et en Triballens' peut être utilisé. Les techniques et les exercices sont pensés dans un rapport à soi et à l'autre qui invitent le pratiquant à mobiliser les savoirs afin de les transformer en compétences transversales.

Méthodologiquement, les apprenants s'approprient les méthodes en Dans'at et en Triballens', plus singulièrement les codes chorégraphiques, les postures santé, ainsi que la carte mentale du jeu de la création de l'habitude⁶⁰¹. Ils les identifient, les apprennent, en les automatisant, sur trois plans distincts (physique, mental et émotionnel). Chacun développe la conscientisation et l'amélioration de ses mécanismes de fonctionnement face aux obstacles ou à l'impermanence. Cela rend certains exercices extemporanés, car ils répondent au contexte immédiat. L'accompagnateur doit être capable d'envisager une palette d'outils pédagogiques à manipuler de manière immédiate. L'objectif de la séance, bien que prévue en amont par l'accompagnateur, se modifie et se construit dans la relation éducative créée par la dynamique de groupe. Le rythme (interne et externe) demande de rentrer en résonance avec le rythme musical et son propre rythme, afin que la synchronicité alors opérée alignent le plan physique et le plan mental dans l'accomplissement de la tâche. L'approche anthropologique utilisée a permis de confirmer, de modifier et de réfuter des idées préconçues, telles que la transformation du savoir en savoir-faire, ainsi que l'application de la transversalité des outils dans le quotidien des apprenants. Cela a donné lieu à la mise en exergue de perspectives, à moyen et longs termes, pour le développement aussi bien professionnel, scientifique que pédagogique de la Dans'at et du Triballens'. C'est, pour chaque pratiquant, une ouverture sur la culture d'une éducation au développement du potentiel de ses compétences spécifiques.

Actuellement, la Dans'at et le Triballens', deux disciplines pour le développement de la santé physique et mentale des individus quels qu'ils soient, s'inscrivent dans une dynamique de structuration professionnelle à moyen terme. Cela passe par la formation de futurs accompagnateurs issus des systèmes éducatif, de la santé et de la pratique de conscience du corps (activités de bien-être, des sessions de gestion du stress par exemple). Le procès retenu tient compte de plusieurs facteurs, suivant, entre autres postulats, celui d'Emmanuelle Boissinot⁶⁰², qui relève que le mouvement est le lien entre l'équilibre et le rythme, et participe à l'épigénétique humaine.

⁶⁰¹ Toutes ces méthodes sont détaillées comme suit : codes chorégraphiques p. 178, postures santé p.342, la carte mentale du jeu de la création de l'habitude p. 358.

⁶⁰² Emmanuelle Boissinot, « Le mouvement, nouveau paradigme de la santé. La France est-elle prête pour une médecine intégrative ? » [PDF], in *Hegel*, vol. 10, n°1, mémoire soutenu le 27 mars 2019 à l'IAE de Paris

Passer par le mouvement c'est agir sur la dynamique corps-esprit dans une conscience de soi qui améliore les capacités interrelationnelles. C'est être soi, tout en étant avec l'autre dans une relation intersubjective guidée par chaque acteur du groupe constitué. Dans ce cheminement, l'automatisation des habitudes spécifiques, développées par les pratiquants au sein de la Dans'at et du Triballens', se réalisent de manière ludique, sans pour autant interpellé sur les enjeux de santé physique et mentale engendrés par le biais d'un tel cheminement. C'est par l'auto-praxis de chacun que la prise de conscience, puis la mise en place des étapes du changement prennent forme.

Pour ce faire, et comme le décrit Britt-Mari Barth⁶⁰³, les intelligences multiples, développées par Howard Gardner, s'intègrent dans un *process folio* porteur pour la pédagogie. En Dans'at et en Triballens', ce sont ces intelligences multiples qui sont questionnées dans les apprentissages aussi bien techniques que métacognitifs. Il en est par exemple ainsi lorsqu'en Triballens', l'apprenant explique à son partenaire d'entraînement comment il fait pour réussir le mouvement qu'il vient de produire, ce, en expliquant ce qui se passe pour lui physiquement, mentalement et émotionnellement. Sa réflexion porte sur ses stratégies et cela le conduit à se rendre compte de ses propres mécanismes. Le partenaire peut faire le choix de tester les stratégies entendues, en vue d'une possible amélioration de ses propres stratégies. Les rôles sont inversés, afin de continuer à trouver, mutuellement, l'élaboration de la meilleure stratégie d'action. Les intelligences interpersonnelle, intrapersonnelle, logico-mathématique, linguistique et kinesthésique sont alors utilisées dans ce type d'exercice.

Cette recherche-crédation ouvre ainsi les portes à de nombreuses perspectives aussi bien sur le plan de la recherche que sur le plan économique.

(Sorbonne business school) dans le cadre du MBA Marketing, Communication Santé, Université Paris I Panthéon, 2020, <http://documents.irevues.inist.fr/handle/2042/70737> , consulté le 05/07/2021.

⁶⁰³ Britt-Mari Barth, « Les intelligences multiples. Pour changer l'école : la prise en compte des différentes formes d'intelligence » [PDF], in *Revue française de pédagogie*, vol. 122, 1998, Recherche en psychologie de l'éducation, pp. 171-176, https://www.persee.fr/doc/rfp_0556-7807_1998_num_122_1_3010_t1_0171_0000_3, consulté le 10/10/2019.

PERSPECTIVES D'AVENIR

Rappelons-le, le protocole initial de cette recherche était aussi basé sur l'identification de l'évolution des pensées du pratiquant en Triballens' en utilisant le neurofeedback, vers une possibilité de l'associer à des cycles d'entraînement spécifiques. Cette orientation reste d'actualité et nécessitera de mobiliser des chercheurs et spécialistes en neurofeedback, afin d'obtenir des résultats concrets sur l'effet des entraînements Triballens' sur le plan mental des pratiquants. Les difficultés de mobilisation financière rencontrées m'ont amenée à réorienter la méthodologie de recherche, en optant pour un protocole final basé sur une recherche expérimentale des outils tirés des enquêtes, des observations et des entretiens issus des protocoles antérieurs. Les études en neurosciences, telles que celles de l'attention proposées par Jean-Philippe Lachaux⁶⁰⁴ confirment la nécessité d'aller plus loin dans les protocoles en y associant le neurofeedback. Le travail de focalisation avec l'amélioration de l'attention sélective est éprouvé en Triballens' et les recherches associées au neurofeedback permettraient de justifier de son efficacité.

Économiquement, la Dans'at et le Triballens' sont amenés à se développer matériellement et technologiquement. Le matériel utilisé à ce jour, pour l'utilisation du ballon, sera pensé de manière spécifique, et développé par des ingénieurs. Il s'agit de créer un outil multisensoriel qui apportera une plus-value dans l'apprentissage en conscience de soi. Des repères électroniques sonores permettront de prendre conscience du placement des plus idéaux et aux bons endroits du ballon à chaque instant. Des schémas géométriques dessinés sur le ballon, selon le niveau du pratiquant, permettront de travailler sur l'impact du placement et des appuis dans le mouvement. Des textures spécifiques donneront au pratiquant une meilleure sensation de fixation ou de déplacement à réaliser sur le ballon. Du matériel de sécurité, tel que des tapis qui encerclent le ballon, sera créé afin de limiter les chutes et favoriser une optimisation de la performance et de la réalisation des exercices davantage audacieux, en confiance, par les pratiquants. La création future d'un jeu de société en Triballens' tout public, basé sur le développement, par étape, du potentiel de l'apprenant, prendra en compte le développement du pratiquant sur les trois plans (physique, mental et émotionnel) dans le cheminement individuel.

⁶⁰⁴ L'attention s'apprend en développant des stratégies de focalisation sur la tâche à réaliser. Pour en savoir plus, cf. Jean-Philippe Lachaux, *Le cerveau attentif : contrôle, maîtrise et lâcher-prise*, Paris, Édition Odile Jacob, 2013.

Des séquences de connaissances sur les théories issues de cette thèse seront utilisées, afin de faire sens au lien entre la théorie et la pratique. Le jeu en question se présentera sous forme de défis à relever, ce, selon le rythme de chacun. En Dans'at et en Triballens', il est, en outre, prévu de développer une série de *serious game*⁶⁰⁵ qui permettrait de créer un espace d'entraînement virtuel, avec des objectifs opérationnels adaptés aux besoins de l'apprenant. Par exemple, il pourra améliorer ses postures physiques au quotidien en jouant avec des niveaux de difficulté adaptés. En Dans'at, c'est un tapis avec des structures géométriques colorées et des intégrations électroniques en 3d, ainsi que des effets sonores diffusés par un casque, permettant de choisir sa rythmique, sera développé par des ingénieurs concepteurs. Cela permettra d'agir sur la condition physique du pratiquant, tout en lui donnant une représentation visuelle de sa place dans son espace. Des moyens financiers seront nécessaires afin de mobiliser une équipe d'ingénieurs et de professionnels de santé en vue de la création des outils technologiques précités. Des partenariats avec les fondations, les laboratoires pourront avoir lieu dès 2022 dans l'élaboration des projets. Des prises d'informations ont déjà eu lieu concernant l'éventuelle faisabilité de ces projets.

Parmi les professionnels de santé, qui ont suivi le protocole final, Ancor Vila Gonzalez⁶⁰⁶ a voulu aller plus loin en préparant un projet de réalité virtuelle avec la Dans'at et le Triballens'. Un courrier attestant du futur projet se retrouve en annexe n°20 et stipule les possibilités d'actions avec la réalité virtuelle dans une prévention primaire.

L'approche psychocorporelle du Triballens' sera un vecteur de professionnalisation dans une dynamique de santé en complémentarité avec tout soins de la prévention secondaire et tertiaire. Comme ce qui se fait déjà en prévention primaire avec le Triballens', l'accompagnement à l'optimisation du potentiel continuera à être exercé au sein de diverses structures, notamment en entreprise et dans des associations.

En sciences de l'éducation, par exemple, il s'agira de préciser les concepts à des fins de formations auprès des professeurs d'éducation physique et sportive. Des séquences de progression pourront être créées, en prenant en compte le socle commun des compétences en fonction de l'âge des pratiquants. Au sein de cette thèse, ce sont les adultes qui ont été le centre de la recherche. Par la suite, une analyse plus détaillée sur le public enfant du système scolaire

⁶⁰⁵ Simulation virtuelle d'un espace d'entraînement, afin d'acquérir des compétences spécifiques selon le thème du jeu. En Dans'at, le serious game proposera une immersion dans un univers conçu pour optimiser l'apprentissage des postures santé.

⁶⁰⁶ Masseuse Kinésithérapeute installée depuis fin 2020 aux îles Canaries.

et en extra-scolaire sera mis en place, dans l'optique de proposer un moyen d'accéder aux apprentissages métacognitifs, ainsi qu'à une promotion ludique du développement du potentiel individuel de chaque pratiquant. Le précepte de l'éducation nationale rendant l'élève acteur de son changement constituera la base de la méthode.

En corollaire, les outils proposés ont vocation de devenir des supports d'accompagnement à l'optimisation du potentiel physique et mental au service des professionnels de santé, des acteurs de l'éducation ainsi que des professionnels du sport. La formation des futurs accompagnateurs, avec des niveaux de compétences différents, serait à venir. Pour le moment, j'accompagne déjà des apprenants en Dans'at et en Triballens', au sein des écoles (maternelle, élémentaire et collège), mais aussi dans les entreprises, ce, en plus des accompagnements individuels pour des particuliers.

Notre société actuelle semble souffrir du manque de retour aux sources, de reconnexion à soi et à ses rêves. Les enjeux de pouvoir peuvent prendre place au centre des préoccupations humaines et laisser de côté l'épanouissement personnel. S'éduquer à la conscience du rapport à soi et à l'autre, c'est de s'offrir une relation bienveillante au monde plus sereine que des rivalités dont les conflits laissent apparaître le manque de soi. Apprendre à se focaliser sur ce qui permet de s'accomplir, c'est être capable de s'approprier le meilleur de chaque situation, pour y créer son excellence. Dans une telle quête, la Dans'at et le Triballens' sont des créations qui passent par le corps, se ressentent et se perçoivent par la pratique et avec le temps. L'identification et l'auto-évaluation des capacités structurelles élaborées sont en ajustements permanents, et c'est pour cette raison que ces disciplines nécessiteront des mises à jour, selon les nouvelles découvertes scientifiques. Si l'art est bien la capacité à faire le pont entre l'esthétisme et la profondeur, vivre sainement, c'est peut-être la capacité à lier la modification de ses représentations et l'application répétée de schémas cognitifs et comportementaux adaptés au contexte. C'est à cela que contribuent la Dans'at et le Triballens'.

BIBLIOGRAPHIE GÉNÉRALE

* L'Astérisque indique que la référence bibliographique concernée est électronique et sans aucune pagination.

1.1 Références bibliographiques version papier et Édition Kindle.

Sciences et techniques des activités physiques et sportives (Staps) :

BONNIE BAINBRIDGE, Cohen, *Sentir, ressentir et agir : l'anatomie expérimentale du Body-mind centering*, Vottem, Éditions Nouvelles de danse, 2013, 367 p.

Son champ théorique est très profond dans la mise en mouvement des perceptions et sensations.

BRETON, David Le, *Anthropologie du corps et modernité*, Collection : Quadrige, Paris, Éditions Presses Universitaires de France, coll. « Quadriges », (1/1990) (7/2013), 331p.

Livre qui traite de la considération du corps vécu de diverses facettes selon la représentation qui lui est donné.

CARLIER, Ghislain (coordonnateur), *La santé : Sport de haut niveau : Éducation physique*, Paris, Éditions Revue EPS, 2008, 128 p.

L'approche de la santé est définie de façon multifactorielle en mettant l'accent sur sa représentation subjective et ses conditions objectives.

CARRIÈRE, Beate, *The swiss ball, Theory, basic exercises and clinical application* [Version Éditions Kindle], Foreword by V. Janda, with a contribution by Renate Tanzberger, Berlin, Heidelberg, New York, Éditions Springer, 1998, 385 p.

Les explications anatomiques et physiologiques sont associées aux explications techniques.

* CASCUA, Stéphane Dr., *Le sport est-il bon pour la santé ?* [Version Édition Kindle], Paris, Éditions Odile Jacob, 2002, n.p.

Les dangers du sport pour sa santé sont marqués par des faits et des explications théoriques, tout au long du contenu de l'ouvrage. La santé s'acquiert par une activité physique adaptée et modérée.

COELLO, Yann, HONORÉ, Jacques, (dir.), *Percevoir, s'orienter et agir dans l'espace. Approche pluridisciplinaire des relations perception-action*, Marseille, Éditions Solal, 2002, 303 p.

Le lien entre la perception et l'action dépend des schèmes moteurs et cognitifs automatisés en amont.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, *Flow. The psychology of optimal experience. "Important...illuminates the way to happiness."*, New York, Éditions Harperperennial modern classics, coll. *New York Times Book Review*, 2008, 303 p.

La tri dimension physique, mentale et émotionnelle est traitée comme une fervente bâtisse de l'optimisation du potentiel. Le coping est une stratégie efficace.

CUDICIO, Catherine, *Le grand livre de la PNL*, Paris, Éditions Eyrolles, (1/2004), (3/2007), 482 p.

L'histoire de la PNL y est détaillée.

DANION, Frédéric, MARIN, Ludovic, *Neurosciences comportementales, contrôle du mouvement et apprentissage moteur*, Paris, Édition Ellipses, 2016, 288 p.

Cet ouvrage permet de cerner la façon dont nous apprenons en prenant en compte les principes physiologiques et anatomiques du mouvement.

DECAMPS, Greg, *Psychologie du sport et de la santé : Ouvertures psychologiques*, Bruxelles, Édition de Boeck, 2011, 448 p.

La formation universitaire en STAPS a évolué en mettant de côté l'aspect spécifique de la psychologie de la santé.

GAUTHIER Jacky, *L'anatomie appliquée à l'exercice musculaire. De la théorie à la pratique, Localisation, description et physiologie des muscles, Les meilleurs exercices d'étirement et de renforcement*, Préface Pr. Barsoti Jacques et Dr. Tintrelin Colette, Paris, Éditions Amphora, 2013, 251 p.

Les différents groupes musculaires sont associées à des mouvements de santé pour assurer le renforcement ou l'étirement des muscles.

REISS, Didier, PRÉVOST, Pascal Dr, Préface de Georges Cazorla, *La bible de la préparation physique : Le guide scientifique et pratique pour tous*, Paris, Éditions Amphora, 640 p.

Les champs théoriques abordés permettent d'appréhender au mieux le développement de la condition physique selon l'objectif recherché.

GAUBERT Isabelle, BERAGUAS, Olivier, BAURET, Véronique, BONNEAVENTURE, Emmanuel, Préface : DUCLOS, Martine, *Les fondamentaux du sport santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants*, Paris, Édition Amphora, 2014, 256 p.

L'évaluation de la santé en sport est une évaluation de la condition physique.

GAUTHIER, Jacky, *L'anatomie appliquée à l'exercice musculaire. De la théorie à la pratique, Localisation, description et physiologie des muscles, Les meilleurs exercices d'étirement et de renforcement*, Préface Pr. Barsoti Jacques et Dr. Tintrelin Colette, Paris, Éditions Amphora, 2013, 251 p.

Les différents groupes musculaires sont associées à des mouvements de santé pour assurer le renforcement ou l'étirement des muscles.

GAUTHIER, Jacky, *Chaînes musculaires. Étirement et renforcement. De la théorie à la pratique. Description et physiologie. Exercices appliqués*. Préfaces Estingnard Vincent, Tintrelin Colette, Paris, Éditions Amphora, 2016, 238 p.

Le tonus et les émotions sont liées. Agir sur l'un des deux par les chaînes musculaires, l'intention, les étirements et le renforcement musculaire ciblés modifient les structures.

GAUTHIER, Pier, SABATIER, Jean-Marc, *La force du mental : être un champion, ça s'apprend en entreprise comme dans le sport*, Paris, Édition Dunod, 2013, 191 p.

Cet ouvrage souligne la pertinence d'utiliser le contrôle et le lâcher prise dans le sport, selon le contexte. Le mental joue une grande part dans la réussite.

GUYOT, Patrick, *Aequilibrium, Développer son sens de l'équilibre. Santé, bien-être, performance sportive. 300 exercices*, Paris, Éditions Amphora, 2015, 250p.

L'approche philosophique et spirituelle de l'auteur corrèle la part du mental dans la pratique de l'équilibre.

HELIX, Delphine, *La méthode Feldenkrais. Outil fondamental de la connaissance de soi par le mouvement*, Poland, Éditions Vie, 2016, 119 p.

C'est une des méthodes issues de la création d'outils posturaux pour agir sur sa santé.

REISS, Didier, PRÉVOST, Pascal Dr, Préface de Georges Cazorla, *La bible de la préparation physique : Le guide scientifique et pratique pour tous*, Paris, Éditions Amphora, 640 p.

Les champs théoriques abordés permettent d'appréhender au mieux le développement de la condition physique selon l'objectif recherché.

RETAILLEAU, Sandrine, *Corps et âmes. La passion du sport au féminin*, Paris, Éditions de la Marinière, 2007, 190 p.

Les témoignages des femmes sportives révèlent leur désir d'accomplissement au travers de la compétition ou de leur pratique physique.

Sciences de l'éducation :

ALTET, Marguerite, *Les pédagogies de l'apprentissage*, Quadrige manuels, Paris, Éditions Presses Universitaires de France, 2016, 128 p.

Ce livre a permis de cibler l'orientation à donner aux apprentissages et à une définition plus juste de la méthode utilisée en Triballens' et en Dans'at.

ASTOLFI, Jean-Pierre, *L'erreur, un outil pour enseigner*, collection Pratiques & enjeux pédagogiques, Condé-sur-Noireau, Éditions ESF, 2006, 117 p.

L'erreur fournit des indices de traitement de l'information qui favorisent une orientation spécifique des apprentissages.

BORDERIE, René la, PATY, Jacques, *Éducation et sciences cognitives*, Paris, Éditions Nathan, 2006, 128 p.

L'apport des sciences cognitives au sein de l'éducation des enfants nécessite un apprentissage basé sur la communication et la compréhension du fonctionnement du cerveau.

*LESAGE, Benoît, *La danse dans le processus thérapeutique, Fondements, outils et clinique en danse-thérapie* [Version Édition Kindle], Toulouse, Éditions Erès, 2015, n.p.

L'éducation est ici pensée comme un processus de création qui engage l'acteur à se cocréer et à se développer personnellement grâce aux outils disponibles dans son environnement éducatif.

*MARPEAU, Jacques, *Le processus de création dans le travail éducatif, L'éducation spécialisée au quotidien* [Version Édition Kindle], Toulouse, Éditions Erès, 2014, n.p.

La pédagogie de l'éducation est ici pensée comme un processus de création qui nécessite des réajustements selon les contextes et les profils d'apprentissage.

MARTIN-KRUMM Charles (dir.), *Les diplômes des activités physiques et sportives. Psychologie, pédagogie et santé du sportif* [Version Éditions Kindle], Paris, Éditions Dunod, 2016, 273 p.

L'entraînement des aspects mentaux donne accès à une meilleure performance sur le terrain lors des compétitions.

MIALARET, Gaston, *Les sciences de l'éducation*, [Version Édition Kindle], Éditions Que sais-je ?, 61^e mille, (12/2017), (1/1976), Paris, 128 p.

L'éducation comme processus est l'orientation de la Dans'at et du Triballens'.

MUCCHIELLI, Roger, *Les méthodes actives dans la pédagogie des adultes*, [Version Édition Kindle], Collection formation permanente, Paris, Éditions ESF Sciences humaines, 2020, 222 p.

La pédagogie active se base sur un feed-back à double sens entre l'émetteur et le récepteur.

MUTUALE, Augustin, BERGER, Guy, *S'engager dans la recherche en sciences humaines et sociales, Le champ de l'éducation, Pédagogies [références]* [Version Édition Kindle], Collection dirigée par Philippe Meirieu, Éditions ESF sciences humaines, Paris, 2020, 196 p.

L'éducation c'est la transformation de l'éducateur et de l'éduqué en interaction dans un contexte éducatif.

Sciences cognitives et psychologiques :

ANDRÉ, Christophe, LELORD, François, *L'Estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2008, 270 p.

Les quatre niveaux de l'estime (haute, basse, stable, instable) sont associés au comportement de l'individu, et facilitent la mise en mouvement de ses croyances et appréhension de l'environnement.

ANDRE, Nathalie, Laurencelle, Louis, *Questionnaires psychologiques pour l'activité physique, le sport et l'exercice*, Canada, Éditions Presses de l'Université du Québec, 2010, 507 p.

Les questionnaires ont été remodelés pour créer les questionnaires du programme « Opti Biê ».

BARTLETT, Richard, *Matrice énergétique. Guide pratique des énergies subtiles*, La science de l'art de la transformation [Version Éditions Kindle], www.maroeditions.com, Avenues of the Americas, Éditions Science et connaissance de Macro 2007, 243 p. ‘

L'approche énergétique donnée par la science quantique apporte une réelle ouverture sur la conception de la mobilisation de son énergie par l'intention.

*BEAUDOUX, Marie-Christiane, *Au diapason du corps : Un chemin de transformation en thérapie*. [Version Éditions Kindle], Aubagne, www.editions-quintessence.eu, Éditions Quintessence, coll. Éveil & Conscience, 2016, n.p.

La transformation passe par l'accueil de son fonctionnement pour ensuite y émettre des modifications.

BERTHOZ, Alain, *Le sens du mouvement* [Version Édition Kindle], Paris, Éditions Odile Jacob, 2013, 345 p.

La perception et la précision du geste sont définies par des mécanismes physiologiques (internes) et environnementaux (externes).

BLAFRAN-TROBO, Patricia, *L'Estime de soi des noirs, Guadeloupe : la conjuration des prophéties* [Version Édition Kindle], Paris, Éditions L'Harmattan, 2020, 212 p.

L'impact du passé des afro-descendants se répercute sur l'estime de soi de ceux qui conçoivent la relation à l'autre comme un rapport de dominant-dominé.

BOURBEAU, Lise, *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même, abandon, humiliation, trahison, injustice, rejet, L'auteur du best-seller « Écoute ton corps, ton plus grand ami sur la terre »* [Version Édition Kindle], Québec, 2000, n.p.

Les cinq blessures sont la base de traduction des comportements limitant la réalisation de soi. Les identifier permet d'agir dessus en conscience.

BREUNING, Loretta, Graziano, *Vos hormones du bonheur en lumière, Dopamine, endorphine, ocytocine ; sérotonine* [Version Éditions Kindle], traduit de l'anglais par Gaelle Goutlain, 2014, n.p.

L'activation des hormones du bonheur constitue la trame d'application des exercices en Dans'at et en Triballens'.

BELLENGER, Lionel, PIGALLETS, Philippe (éd.), *100 exercices et études de cas pour la formation. Communication, créativité et développement personnel*, Issy-les-Moulineaux, Éditions ESF, coll. Formation permanente, 6/2018 (1/1997), 430 p.

Traité dans la partie de l'homme dans son être pour mieux comprendre les tenants de ce qui permet de mieux se connaître.

BERTOZ, Alain, *La décision*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2013, 346 p.

L'analyse porte sur l'implication des émotions et de la perception dans les choix et les comportements.

CHÉNÉ, Patrick-André Dr, *Sophrologie. Tome 1. Fondements et méthodologie*. Préface et code déontologique par la Professeur Alfonso Caycedo créateur de la sophrologie, Paris, Éditions Ellébore, (2/1995), (4/2001), 490 p.

La sophrologie, sciences de la conscience, est issue d'un croisement de méthodes orientales et occidentales.

COUSIN, Francis, *L'être contre l'avoir, pour une critique radicale et définitive du faux omniprésent...*, nouvelle édition, s.l., Éditions Le retour aux sources, 2012, 348 p.

La relation au confort matériel interroge dans les besoins qui tentent d'assouvir le bien-être dans un système économique.

CUDY, Amy, *Montrez-leur qui vous êtes. Modifier votre attitude corporelle pour atteindre vos rêves* [Version Éditions Kindle], n.d.n.p.

Imiter la posture du vainqueur indique au corps et au mental comment créer l'énergie de la réussite pour atteindre ses objectifs.

DAMASIO, R. Antonio, *Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*, [Version Éditions Kindle], Paris, Éditions Odile Jacob, <http://www.odilejacob.fr>, n.p.

La conscience et l'émotion sont des systèmes de survie de l'organisme qui se façonnent avec la culture et les relations sociales.

DAVY, Marie-Macdelaine, *La connaissance de soi* [Version Éditions Kindle], Préface à l'édition « Quadrige » par Marc-Alain DESCAMP, Paris, Éditions PUF, 2015, n.p.

La connaissance de soi n'est guère atteinte tant les situations du quotidien transforment l'être à chaque instants.

DUDEK, Laurence, *Parents bienveillants, enfants éveillés, les 10 clés de l'éducation efficace* [Version Éditions Kindle], Hors collection, French Édition, Éditions 8, Paris, Éditions First, 2017, n.p.

La relation parent-enfant est proposé sous une approche bienveillante dans l'éducation.

DWECK, Carol S, *Changer d'état d'esprit. Une nouvelle psychologie de la réussite* [En ligne], Traduit de l'anglais (États-Unis) par Jean-Baptiste Dayez, Édition Mardaga, 2010, 301 p.

L'état d'esprit fixe ou l'état d'esprit de développement détermine l'impact de sa croyance d'efficacité sur sa capacité à changer ce qui est sous son contrôle.

FANGET, Frédéric Dr, *Oser. Thérapie de la confiance en soi* [Version Éditions Kindle], Paris, Éditions Odile Jacob, 2006, 280 p.

Le manque de confiance en soi génère des maladies et des mécanismes de défense qui peuvent changer en agissant dessus au sein d'un cadre bienveillant.

FISCHER, Gustave-Nicolas, TARQUINIO, Cyril, *Psychologie de la santé : applications et interventions* [Version Édition Kindle], Psycho sup, Paris, Éditions Dunod, www.dunod.com, 2014, 324 p.

L'activité physique participe à la santé dès lors que sa pratique se fait sans excès.

FROMAGET, Michel, *Corps-âme-esprit. Introduction à l'Anthropologie ternaire*, Paris, Éditions Almora, collection : collection dirigée par José Le Roy, (1/991) (3/2017), 444 p.

Le passage de la représentation de l'équilibre binaire corps et âme à une représentation ternaire intégrant l'esprit favorise un meilleur équilibre de l'homme dans son cheminement intérieur.

FROMAGET, Michel, *La drachme perdue. L'anthropologie « corps, âme, esprit » expliquée.*, Paris, Éditions Les Grégoriennes, coll. « Le Guetteur », 2010, 210 p.

L'anthropologie ternaire questionne sur la représentation donnée à l'âme selon les cultures.

*GARDNER, Howard, *Multiple Intelligences, New horizons* [version Édition Kindle], A member of the Perseus Books Group, New York, Éditions Basic Books, 2006, n.p.

Les intelligences multiples éclairent sur les manières d'apprendre.

* GOLEMAN, Daniel, *Focus : Attention et concentration : les clés de la réussite*, [PDF], Par l'auteur de l'intelligence émotionnelle, Paris, Éditions Robert Laffont, 2014, n.p.

Cet ouvrage montre l'utilité d'un entraînement de l'attention d'un individu à se focaliser sur ce qui permet de réaliser au mieux une tâche.

HAUW, Nicolas, PAQUET, Yvan, LEGRAIN, Pascal et al., « De la psychologie à la psychologie du sport », In, *Les diplômés des activités physiques et sportives. Psychologie, pédagogie et santé du sportif*, Charles Martin-Krumm (dir.), Paris, Éditions Dunod, 2016, pp.14-15.

La psychologie sportive est issue de la psychologie classique car elle respecte les mêmes méthodes sans pour autant être pratiquée en situation réelle.

LACHAUX, Jean-Philippe, *Le cerveau attentif : contrôle, maîtrise et lâcher-prise*, Paris, Édition Odile Jacob, 2013, 385 p.

Ce livre permet de comprendre comment utiliser l'attention dans les tâches nécessitant plus de focalisation. Il met aussi en exergue les avantages de la dispersion et du lâcher prise.

LALLEMENT, Bruno, *Je sais que vous pouvez réussir*, Paris, Éditions Guy Tredaniel, coll. Le courrier du livre, 2014, 233 p.

Il aborde la mise en évidence des facteurs et stratégies à développer pour réussir.

MASLOW, H, Abraham, *A theory of human motivation* [Version Édition Kindle], USA, Éditions Start publishing LLC, 2014, 32 p.

L'accomplissement de soi est le dernier pallier de la pyramide des besoins établit par Maslow.

MICHEL, Jean-François, Préface de Marie-Joseph CHALVIN, Postface d'Isabelle GINGRAS, Deuxième édition, *Les 7 profils de l'apprentissage pour former, enseigner et apprendre*, Paris, Éditions Eyrolles, 2017, 188 p.

Un des modèles de l'apprentissage favorable à la compréhension du fonctionnement de chacun dans sa façon d'apprendre à apprendre.

MILLMAN, Dan, *Body mind mastery. Training for sport and life*, Canada, Éditions New world library, 1994, 166 p.

Changer nécessite un entraînement du corps, du mental et de l'esprit à l'excellence.

LALLEMENT, Bruno, *Je sais que vous pouvez réussir*, Paris, Édition Guy Trédaniel – Le courrier du livre, 2014, 233 p.

C'est la mise en évidence des facteurs et des stratégies à développer pour réussir.

OUGHOU LIAN, Jean-Michel, *Optimisez votre cerveau ! Neurones miroirs : le mode d'emploi* [Version Édition Kindle], Postface de Emmanuel Gavache, Éditions Plon, www.plon.fr, Paris, 2019, 198 p.

Les cerveaux mimétique, cognitif et émotionnel ont chacun leur rôle dans nos comportements et il s'agit d'apprendre à les utiliser à bon escient.

RIZZOLATTI, Giacomo, SINIGAGLIA, Corrado, *Les neurones miroirs*, traduit de l'italien par Marilène Raiola, Éditions Odile Jacob, Paris, 2011, 234 p.

Les neurones miroirs favorisent l'imitation dès lors que la personne en ressent aussi le besoin.

ROY, Michel, *Les techniques psychocorporelles : De la relaxation au stretching*, Paris, Éditions Ellébore, 1995, 360 p.

Les techniques psychocorporelles font partie des méthodes holistiques liant le corps à l'esprit dans la pratique.

SAINT-PAUL, Josiane de, *L'esprit de la magie : la Programmation Neuro-Linguistique, relation à soi, relation à l'autre, relation au monde*, Paris, Éditions Inter Éditions, 3/ 2005 (1/1999), 278 p.

La PNL définit l'interaction humaine comme étant une carte du monde unique à connaître pour mieux évoluer.

SICOT, François, MERCADIER, Catherine, DRUHLE, Marcel, *Sociologie, anthropologie et soins. Formations aux métiers du soin et de la santé. Études de textes pour un regard différent sur les pratiques*, Paris, Éditions Seli Arslan SA, 2014, 254 p.

Bien que le livre explique les conditions de rapport aux soins du corps dans le milieu médical, la relation au corps et la conception de la santé sont pertinents.

VINCENT, Lucy, *Faites danser votre cerveau*, [Version Édition Kindle], Paris, Éditions Odile Jacob, 2018, www.odilejacob.fr, 208 p.

Le cerebellum est l'organe du cerveau qui restructure les perceptions par la danse et apporte un meilleur équilibre physique et mental.

Anthropologie :

BRETON, David Le, *Anthropologie du corps et modernité*, Paris, Éditions Presses Universitaires de France, coll. « Quadriges », (1/1990) (7/2013), 331p.

Livre qui traite de la considération du corps vécu de diverses facettes selon la représentation qui lui est donné.

CAULIER, Éric, « Trajet anthropologique, Corps taoïste et sciences cognitives. Approche compréhensive » [PDF], in *Sociétés*, De Boeck supérieur, n°123, pp.65-72, <https://www.cairn.info/revue-societes-2014-1-page-65.htm>, consulté le 23/06/2019.

L'analyse se porte sur la place de l'intention et des consignes imagées pour produire le mouvement au sein des arts internes.

CERCLET, Denis, « Marcel Jousse : à la croisée de l'anthropologie et des neurosciences, le rythme des corps » [PDF], in *Parcours anthropologique*, mise en ligne le 30 septembre 2014, consulté le 19 avril 2019, <http://journals.openedition.org/pa/310>, consulté le 03/09/2020.

Le cycle est constitué d'un rythme auquel tout système se superpose.

DUPUIS, Michel, *Philosophie et Anthropologie du corps. Cours introductif pour les formations aux métiers du soin et de la santé.*, Paris, Éditions Seli Arslam, 2015, 135 p.

Cet ouvrage permet de prendre en compte la perception du corps traversée par une identité culturelle vécue dans ses représentations diverses entre le corps sain et le corps malade.

SICOT, François, MERCADIER, Catherine, DRUHLE, Marcel, *Sociologie, anthropologie et soins. Formations aux métiers du soin et de la santé.* Études de textes pour un regard différent sur les pratiques, Paris, Éditions Seli Arslan SA, 2014, 254 p.

Le livre explique les conditions de rapport aux soins du corps dans le milieu médical, et la relation au corps et la conception de la santé sont pertinents.

Santé :

ALIX, Stéphane, *Le pouvoir guérisseur de l'amour : une enquête aux frontières du divin* [Version Édition Kindle], Paris, Éditions de La Martinière, 2015, 156p. L'amour est une énergie qui se manifeste dans les actes et les pensées.

Ce livre permet de distinguer les différents niveaux de l'estime de soi et leur conséquence dans le quotidien.

BACQUAERT, Patrick, MATON, Frédéric, *À vos marques, prêts...Bougez ! Et sportifiez-vous ! La santé et le bien-être par l'activité physique*, Paris, Éditions Chiron, 2009, n.p.

Les vertus de la pratique physique y sont listées.

BÉDAT, Denis Pr, Avec la collaboration de Sébastien Lilli, président de l'INREES, *Les nouvelles sciences de la santé. Les avancées scientifiques qui vont tout changer*, Paris, Éditions Guy Trédaniel, 2016, 224 p.

Livre très enrichissant pour la créativité des musiques vibratoires et de l'impact des pensées, de la fréquence et de l'harmonie rythmique humaine.

CARPENTIER, Anne, *Les différentes représentations du changement en thérapie. Hypnose, Psychanalyse...Penser le soin à l'hôpital* [Version Éditions Kindle], in CÉLESTION-LHOPITEAU, Isabelle (dir.), *Soigner par les pratiques psycho-corporelles. Pour une santé intégrative*, Préface Pr Dan Benhamou, Éditions Dunod, Paris, 2015, 323 p.

Les techniques psycho-corporelles ont pour but de soigner en agissant sur le corps et l'esprit du patient.

CELESTIN-LHOPITEAU, Isabelle (dir.), *Soigner par les pratiques psycho-corporelles* [Version Éditions Kindle], Préface du Pr. Dan Benhamou, Paris, Éditions Dunod, 2015, 336 p.

Les pratiques psycho-corporelles sont des méthodes de santé intégrative, complémentaires aux médecines occidentales.

DEPIESSE, Frédéric, COSTE, Olivier, *Prescription des activités physiques en prévention et en thérapeutique*, 2^e édition, Issy-Les Moulineaux Cédex, Éditions Elsevier Masson, Sport, 2017, 509 p.

La prescription est réservée aux professionnels de la santé physique adaptée.

*HEILBRUNN, Benoît, *L'obsession du bien-être* [Version Éditions Kindle], Paris, Éditions Robert Laffont, Nouvelles mythologies, collection dirigée par Mazarine Pingeot et Sophie Nordmann, 2019, document numérique réalisé par PCA, n.p.

Le bien-être est une notion qui renvoie au système capitaliste attribuant le confort matériel à une qualité de vie.

*LALLEMENT, Michel Dr, *Les 3 clés de la santé* [Version Éditions Kindle], Paris, Éditions Mosaïque-santé, Collection vérités, 2014, n.p.

L'alimentation, la pratique physique et la qualité relationnelle constituent ici les fondamentaux d'une bonne santé.

MARQUIS, Nicolas, préface EHRENBERG, Alain, *Du bien-être au marché du malaise, La société du développement personnel*, Prix le monde de la recherche universitaire, Partage du savoir, Paris, Éditions PUF, 2017, 213 p.

Le bien-être se commercialise sous les effets d'un système économique en quête de gains financiers sur le mal-être des individus.

PERETTI-WATEL, Patrick, *Le principe de prévention, Le culte de la santé et ses dérives*, Condé-sur-Noireau, Éditions du Seuil et la République des idées, 104 p.

Prévenir c'est aussi mettre en place un dispositif face à un potentiel risque et générer la peur afin d'influencer les comportements vers un confort qui ressemble à la santé.

SCHWOB, Marc, *Les rythmes du corps : Chronobiologie de l'alimentation, du sommeil, de la santé...*, [Version Édition Kindle], Paris, Éditions Odile Jacob, 2007, www.odilejacob.fr, 222 p.

Les différents rythmes biologiques du corps sont à respecter afin de préserver sa santé.

Musicologie :

ANAKESA-KULULUKA, Apollinaire, *Du fait gestuel à l'empreinte sonore*, in, Cahiers de musiques traditionnelles, 14/2001, pp. 221-236.

Les expressions gestuelles sont marquées par les cultures qui les créent. Les codes musicaux perçus en dans'at résultent de cette énergie du mouvement dansé sur la musique.

ANAKESA-KULULUKA, Apollinaire, *L'Afrique subsaharienne dans la musique savante occidentale au XXe siècle*, Paris, Éditions Connaissances et Savoirs, 2007, 787 p.

Les musiques d'Afrique subsaharienne sont utilisées pour accompagner les actions du quotidien.

COMTE, Emmanuel, *Le son des vibrations, influence des sons et de la musique sur la santé et le développement personnel*, Escalquens, Éditions Dangles, 2015, 302 p.

La musique destinée au bien-être doit être calibrée à une certaine fréquence.

DEFrance, Yves, *Sonner avec son corps. Danser avec sa voix*, in, Quand la musique prend corps, DESROCHES, Monique, STÉVANCE, Sophie, LACASSE, Serge, Québec, Éditions Les presses de l'Université de Montréal, 2014, pp. 179-199.

Le corps se métamorphose en instrument sonore avec l'utilisation d'objets sur le corps.

HARRISON-BOISVERT, Catherine, « Les espaces corporels de la capoeira », in DESROCHES, Monique, STÉVANCE, Sophie, LACASSE, Serge, *Quand la musique prend corps*, Québec, Éditions Les presses de l'Université de Montréal, 2014, pp. 203-214.

Les codes chorégraphiques de la capoeira ont des symboliques spécifiques à la culture du Brésil.

KOLINSKY, Régine, MORAIS, José, PERETZ, Isabelle (dir.), *Musique, langage, émotion. Approche neuro-cognitive*, Textes issus du XXX^e Symposium de l'Association de

psychologie scientifique de langue française (APSLF), Rennes, Éditions Presses universitaires de Rennes, Collection Psychologie, 2010, 127 p.

La musique agit sur le corps et influence les émotions.

Cours en ligne

LACHAUX, Jean-Philippe, « L'attention ça s'apprend » [En ligne], in *France Université numérique Mooc Canopée, Éditions Edx*, mis en ligne le 31 mars 2020 sous condition d'inscription au Mooc, accessible jusqu'au 9 juin 2020, <https://www.fun-mooc.fr/courses/course-v1:Canope+80002+session02/courseware/adbf7462c4046b29fd79c8f6c9676bc/>.

Le programme ATOLE est une solution apportée à l'apprentissage de l'attention à l'école. Cette session de formation en ligne détaille les mécanismes de réussite et de déviation de l'attention dont chacun peut prendre conscience pour ensuite l'appliquer.

Articles

AGOSTINI, Marie, MALLET, Jeanne [PDF], « Comprendre les résistances à l'éducation à la santé : la nature de l'ignorance dans la philosophie de Socrate », in *Revue des Sciences de l'éducation, Éducation à la santé*, vol. 36, n°3, 2010, pp. 631-647, <https://www.erudit.org/en/journals/rse/1900-v1-n1-rse1822048/1006249ar/abstract/>, consulté le 24/04/2021.

L'éducation pallie l'ignorance et la mise en place du changement dépend de la motivation et réflexivité sur le sens de la santé.

ALTET, Marguerite, « Des rapports entre pédagogie, psychopédagogie et recherches de sciences de l'éducation en France » [PDF], in *Education, sciences & society*, 2, 2012, https://www.unimc.it/riviste/index.php/es_s/article/viewFile/539/378, consulté le 28/06/2021.

L'évolution des sciences de l'éducation montre cet aspect pluridisciplinaire de la discipline.

AMAT-ROZE, Jeanne-Marie, « La territorialisation de la santé : Quand le territoire fait débat » [PDF], in *Matières à réflexion, La découverte, Hérodote*, 2011/4, n° 143, pp. 13-32, <https:// Cairn.info/revue-herodote-2011-4-page-13.htm>, consulté le 29/11/2020.

Le territoire Français est hétérogène en offre de soins. Les espaces de soins de proximité doivent apparaître dans la promotion de la santé issue des élus locaux

ANAKESA-KULULUKA, Anakesa, « Musique, nature et homme : singulière « culture » dans les sociétés de tradition orale » [PDF], in *Egle Barone-Visigalli & Ann Roosevelt, en collaboration avec Gérard Police (dir.), Amaz'hommes Sciences de l'Homme et sciences de la Nature en Amazonie*, Matoury, Ibis Rouge, 2010, pp. 271-286, <https://hal.univ-antilles.fr/hal-01968124>, consulté le 23/02/2020.

Les sociétés ayant une tradition orale utilisent les éléments de la nature pour bâtir leur instrument sonore dans l'harmonie du lien avec la nature.

APOSTOLIDIS, Themis, Université de Provence, « Représentations sociales et triangulation : une application en psychologie sociale de la santé » [PDF] in *Psicologica : Teoria e Pesquisa*, Mai-Ago 2006, vol. 22, n° 2, pp. 211-226, <https://www.researchgate.net/publication/262670296>, consulté le 09/05/2020.

Les rapports à la santé et à la maladie ont une valeur holistique qui reste influencée par l'ordre social attribué à un contexte social.

AYLWIN, Ulric, « Les croyances qui empêchent les enseignants de progresser » [PDF], in *Pédagogie collégiale*, vol. 11, n° 1, octobre 1997, pp. 25-31, 2015, Les croyances qui empêchent les enseignants de progresser (eduq.info), consulté le 05/04/2021.

Les croyances personnelles influent sur les possibilités de changer de méthode pédagogique dirigée sur l'autonomie de l'apprenant.

ANSCOMBRE, Jean-Claude, « Onomatopées, délocutivité et autres blablas » [PDF], in *Revue Romane*, 20, 2, 1985, pp. 169-206, https://tidsskrift.dk/revue_romane/article/download/29553/26718/0, consulté le 14/08/2021.

Les onomatopées ont une fonction signifiante avec ou sans repère verbal.

ARWIDSON, Pierre, *Le développement des compétences psychosociales* [PDF], pp. 73-82, https://www.irepspd.org/_docs/Fichier/2015/4-1503.pdf, consulté le 23/07/2021.

Les compétences psychosociales participent au développement humain dans son autonomie et ses aptitudes à faire face aux situations difficiles de la vie.

ASTOLFI, Jean-Pierre, « Apprendre par franchissement d'obstacles ? » [PDF], in *Repères, recherches en didactique du français langue maternelle*, n°5, 1992, Problématique des cycles et recherches, pp. 103-116, fichier pdf généré le 04/05/2018, https://www.persee.fr/doc/reper_1157-1330_1992_num_5_1_2052, consulté le 17/06/2021.

L'objectif-obstacle est un outil pédagogique qui permet de passer d'une représentation du savoir à une autre.

BALDARI, C, MACONE, D, BONAVOLONTÀ, V, et al., "Effects of music during exercise in different training status" [PDF], in *J Sports med phys fitness*, 2010 ; 50 :281-87, Unit of exercise and sport sciences department of health sciences university of Rome « *Foro Italico* », Rome, Italie, https://www.researchgate.net/profile/Laura_Guidetti/publication/46273822_Effects_of_music_during_exercise_in_different_training_status/, consulté le 31/12/2020.

La musique prolongerait la tenue de l'exercice physique chez les personnes moyennement entraînées.

BARNAY, Thomas, DEFEBVRE, Éric, « L'influence des conditions de travail passées sur la santé et la consommation de médicaments auto-déclarés des retraités » [PDF], in *Direction générale du Trésor, « Économie & prévision »*, 2018/1 n° 213, pp. 61 à 84, <https://www.cairn.info/journal-economie-et-prevision-2018-1-page-61.htm>, consulté le 14/09/2021.

La santé mentale des retraités est liée à leur consommation de médicaments anxiolytiques ou antidépresseurs.

BARTH, Britt-Mari, « Les intelligences multiples. Pour changer l'école : la prise en compte des différentes formes d'intelligence » [PDF], in *Revue française de pédagogie*, vol. 122, 1998, Recherche en psychologie de l'éducation, pp. 171-176, https://www.persee.fr/doc/rfp_0556-7807_1998_num_122_1_3010_t1_0171_0000_3, consulté le 10/10/2019.

Prendre en compte les intelligences multiples c'est adapter sa pédagogie au profil spécifique de chacun.

BAUTIER, Elisabeth, « Quand la complexité des supports d'apprentissage fait obstacle à la compréhension de tous les élèves » [PDF], in *Spirale, revue de recherches en éducation*, n°55, 2015, Supports et pratiques d'enseignement : quels risques d'inégalités ? pp. 11-20, https://www.persee.fr/doc/spira_0994-3722_2015_num_55_1_1016, consulté le 20/06/2021.

Les obstacles à la compréhension sont aussi liés aux implicites sociocognitifs et socioculturels de l'apprenant.

BEGIN, Christian, « Les stratégies d'apprentissage : un cadre de référence simplifié » [PDF], in *Revue des sciences de l'éducation*, vol 34, n°1, 2008, <https://www.erudit.org/en/journals/rse/1900-v1-n1-rse2410/018989ar/abstract/>, consulté le 13/10/2019.

L'apprentissage doit prendre en compte les stratégies métacognitives, cognitives de traitement et cognitives d'exécution au-delà du contenu d'enseignement.

BENSIGNOR, François, « Aux racines des musiques antillaises » [PDF], in *Hommes et Migrations*, n°1202, septembre 1996. À l'école de la République, pp. 58-61,

https://www.persee.fr/doc/homig_1142852x_1996_num_1201_1_2741, consulté le 23/02/2020.

Les polyrythmies africaines bercent les inspirations musicales antillaises.

BENSIGNOR, François, « Les origines de l'afrobeat » [PDF], in *Hommes & migrations, Revue française de référence sur les dynamiques migratoires*, 1279, 2009, L'Afrique en mouvement, <http://journals.openedition.org/hommesmigrations/352>, consulté le 17/08/2021.

Après plusieurs remaniements musicaux, Fela Ransome-Kuti crée l'afrobeat.

BERGER, Ève, BOIS, Danis, « Du sensible au sens : un chemin d'autonomisation du sujet connaissant » [PDF], in *Chemin de formation n°16, la reconnaissance du sujet sensible en éducation*, CERAP, Centre d'études et de recherches appliquées en psychopédagogie perceptive, Université Pessoa (Porto), pp. 117-124, Université de Nantes, Téraèdre, https://eveberger.com/wp-content/uploads/2017/03/7.-Du-Ssb-au-sens_Berger_Bois_2011.pdf, consulté le 04/07/2021.

Le vécu du sensible dans l'expérience corporelle permet de développer la quantité de sensations et de pouvoir les traiter cognitivement.

BIDAL-LOTON, Marie-Pierre, LEVEAU, Nicolas, « La petite chanson des émotions et de la motivation », in *José A. Rodríguez-Quiles (édit.). Bienfaits de la musique à l'école. Une expérience européenne*, Potsdam, Universitätsverlag Potsdam, 2019, pp. 53-68, <https://doi.org/10.25932/publishup-43382>, consulté le 21/08/2021.

Le projet Erasmus porte sur l'observation d'un cycle d'apprentissage de musique à l'école vers une identification de l'amélioration neuropsychologique dans les apprentissages des élèves.

BIGAND, Emmanuel, FILIPIC, Suzanne, « Cognition et émotions musicales » [PDF], in *Intellectica, Revue pour la Recherche Cognitive*, n° 48-49, 2008/1-2, Musique et cognition, https://www.persee.fr/doc/intel_0769-4113_2008_num_48_1_1239, consulté le 26/12/2019.

Le son émet une émotion avant qu'elle soit identifiée et son impact est conséquent sur l'être humain.

BLANDIN, Bernard, SAS CESI, « Facilitateur, coach, accompagnateur, formateur... Quelles différences ? Premiers éléments d'une étude sur les métiers » [PDF], in *7^e colloque européen sur l'Autoformation « faciliter les apprentissages autonomes »*, Enfa, Auzerville, 18-19-20 mai 2006, https://www.researchgate.net/profile/Bernard_Blandin/publication/316277480_Facilitateur_coach_accompagnateur_formateur_Quelles_diffrences_Premiers_elements_d'une_etude_sur_les_metiers/links/58f8d251a6fdcc11b403ca14/Facilitateur-coach-accompagnateur-formateur-Quelles-differences-Premiers-elements-dune-etude-sur-les-metiers.pdf, consulté le 19/12/2020.

La classification des métiers de formateur et d'accompagnateur par le ROME englobe des spécificités qui nécessiteraient distinction référentielle.

BOËTSCH, Gilles, « Le corps entre normes biologiques et normes sociales » [PDF], in *LNA#64, Cycle le corps*, <https://culture.univ-lille1.fr/fileadmin/lna/lna64/lna64p04.pdf>, pp. 4-6, consulté le 30/04/2020.

La représentation donnée au corps définit son utilisation et ses croyances sociales.

BOISSINOT, Emmanuelle, « Le mouvement, nouveau paradigme de la santé. La France est-elle prête pour une médecine intégrative ? » [PDF], in *Hegel*, vol. 10, n°1, mémoire soutenu le 27 mars 2019 à l'IAE de Paris (Sorbonne business school) dans le cadre du MBA Marketing, Communication Santé, Université Paris I Panthéon, 2020, <http://documents.irevues.inist.fr/handle/2042/70737>, consulté le 05/07/2021.

Les facteurs psychologiques, sociaux et biologiques appliquées dans les pratiques du corps en mouvement sont une ouverture à la médecine pro active et anticipatoire.

BOTERF, Guy Le, *De la compétence* [PDF], document réalisé par le BAIP, 2016, <https://ged.univ-lille3.fr/nuxeo/nxfile/default/7b462718-a2ec-4f48-84a9->

0dc77f2c3d4a/blobholder:0/Ressources%20m%C3%A9thodologiques%20-%20les%20comp%C3%A9tences%20-%20UE10%20APSA.pdf , consulté le 15/06/2021.

La compétence est un processus du savoir-agir dont certaines compétences sont spécifiques alors que d'autres sont transversales au sein des savoirs.

BOUCHARD, Camil, « Prétendre prévenir » [PDF], in *Revue internationale d'action communautaire*, Éditeur Lien social et politiques, <https://id.erudit.org/iderudit/1034621ar>, consulté le 13/11/2020.

La prévention est issue d'un modèle psychopathologique du développement humain.

BOUTET, Danielle, « La création de soi par soi dans la recherche-crédation : comment la réflexivité augmente la conscience de soi » [PDF], in *Approches inductives, Travail intellectuel et construction des connaissances, La place de la mobilisation des résultats de la recherche dans les approches inductives*, vol. 5, n° 1, 2018, <https://id.erudit.org/iderudit/1045161ar>, consulté le 10/05/2021.

La recherche-crédation transforme le créateur et sa création pendant la progression de son processus de création.

BRETON, Éric, « Du changement de comportement à l'action sur les conditions de vie » [PDF], in *S.F.S.P., Santé Publique*, 2013/HS2 S2, pp. 119-123, <https://cairn.info/revue-sante-publique-2013-HS2-page-119.htm>, consulté le 19/01/2020.

Le changement de comportement pour une meilleure santé passe par la prise en compte des conditions de vie hors du contrôle de l'acteur qui veut changer.

BRUCHON-SHWEITZER, Marilou, KOLECK, M., BOURGEOIS, M.L., « Stress et coping : un modèle intégratif en psychologie de la santé » [PDF], in *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, Academia, Accelerating the world's research, 161, 2003, pp. 809-815, Éditions scientifiques et médicales Elsevier SAS, https://www.academia.edu/download/41349937/Stress_et_coping_un_modle_intgratif_en_20160120-5600-q8xe01.pdf, consulté le 29/05/2021.

La santé dépend de facteurs multifactoriels à prendre en compte dans la mise en place d'actions de prévention et de promotion de ladite santé.

BRUNET, Roger, « Espace, perception et comportement » [PDF], in *Espace géographique*, tome 3, n°3, 1974. pp. 189-204, https://www.persee.fr/doc/spgeo_0046-2497_1974_num_3_3_1481, consulté le 19/03/2020.

Le changement de comportement dépend de la perception du changement et des moyens matériels disponibles.

CANAC, Henriette, COMMANDEUR, Laurence, DUBOIS, Jocelyne et al., « La formation musicale des danseurs » [PDF], in *Cahiers de la pédagogie*, décembre 2000, Centre National de la danse, Département du développement de la culture chorégraphique, 33 p., <https://docplayer.fr/11874479-La-formation-musicale-des-danseurs.html>, consulté le 17/02/2020.

La mise en mémoire de la musique chez un danseur doit passer par l'association du son au mouvement.

CAPRON, PUOZZO, Isabelle, CAVAZIA, Cristelle, « Le lâcher-prise, un microprocessus conatif nécessaire à la créativité dans l'apprentissage » [PDF], in *Françoise Berdal-Masuy, Emotissage, Les émotions dans l'apprentissage des langues*, Louvain, Presses Universitaires de Louvain, pp.129-139, 2018, <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01890668>, soumis le 20/10/2018, consulté le 14/09/2020.

Les facteurs émotionnels et conatifs stimulent et inhibent le potentiel créatif.

CARDOSO, Suza, Marcelo de et al. (dir.), "Swiss ball exercises improve muscle strength and walking performance in ankylosing spondylitis : a randomized controlled trial" [PDF], in *Revista brasileira de reumatologia* [PDF], 2 0 1 7;5 7(1):45-55, 2016 elsevier editora ltda, <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>, consulté le 11/12/2017.

La pratique du swiss ball en prévention secondaire assure un meilleur renforcement musculaire dans le cas de spondylartrite ankylosante.

CARRÉ Philippe, « Portée et limites de l'autoformation dans une culture de l'apprenance » [PDF], in *7^{ème} colloque sur l'autoformation*, Enfa, Toulouse, Crdf (EA 1589), Université Paris X, www.labset.net/~georges/doc_autonomie_carre_2006.pdf, consulté le 16/02/2021.

L'autoformation n'est pas de la soloformation et nécessite une organisation pédagogique et éducative constructive.

CAZEMAJOU, Anne, « Les consignes comme embrayeurs d'action et de perception en cours de Yoga/ Danse contemporaine » [PDF], in *STAPS*, 2013/4 n° 102, Éditions De Boeck Supérieur, <https://www.cairn.info/revue-staps-2013-4-page-61.htm>, pp. 61-74, consulté le 17/09/2019.

La place des consignes abstraites en danse contemporaine est similaire en Dans'at. Le questionnement se porte sur la tentative d'exécution du bon geste expressif chez les élèves.

CHACHKINE, Elsa, « Scénario pédagogique responsabilisant : Une aide au processus d'autonomisation » [PDF], in *Les langues Modernes*, Association des professeurs de langues vivantes (APLV), 2012, 3-2012, pp. 12-17, <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-00737615>, consulté le 14/02/2021.

Le projet élaboré autour d'un scénario responsabilisant agit sur la motivation, l'autodétermination, l'autorégulation et le sentiment d'efficacité.

CHBAT, Joseph, *Mettre ses émotions au service de la réussite* [PDF], Article Consortium d'animation sur la persévérance et la réussite en enseignement supérieur, <https://www.capres.ca/wp-content/uploads/2014/11/2009-01-26-emotions-au-service-de-la-reussite.pdf>, consulté le 08/09/2019.

La réussite n'est pas qu'un processus intellectuel, c'est entre autres la capacité à utiliser ses émotions afin d'atteindre son objectif.

CHEMILLIER, Marc, POUCHELON, Jean, JUILIEN, André et al., « La contramétrie dans les musiques traditionnelles africaines et son rapport au jazz » [PDF], in *Anthropologie et sociétés, Ethnomusicologie et anthropologie de la musique : une question de perspective*, vol. 38, n° 1, 2014, pp. 105-135, <https://id.erudit.org/iderudit/1025811ar>, consulté le 10/02/2020.

Les temps tapés à la main sont ceux qui sont dansés et non ceux qui sont entendus dans la musique.

CHENAULT, Marceau, HAMARD, Albin, HILPRON, Michaël, et al., « Les techniques de conscience du corps : éthique non-compétitive entre orient et occident » [PDF], in *Corps*, Paris, CNRS Éditions, 2013/1 n°11, pp. 181-194, <https://www.cairn.info/revue-corps-2013-1-page-181.htm>, consulté le 30/04/2020.

L'Occident s'est approprié les techniques de conscience du corps de l'Orient et en a constitué une culture de la santé qui s'est professionnalisée vers un idéal corporel commun.

CHILLIER, Guillaume, KIMBER, Leah, PEREGO, Sonia, *Danseur, chorégraphe : quel usage du corps ? Regard sur les interactions en danse contemporaine* [PDF], Université de Genève, Faculté des sciences économiques et sociales, département de sociologie, <https://www.unige.ch/sciences-societe/socio/files/9014/0533/5808/dansecontemporaine.pdf>, consulté le 12/06/2020.

L'analyse de la danse contemporaine est ici faite comme une danse de libération de l'expression contrecarrant la danse classique.

COLLARD, Luc, « Le risque calculé dans le défi sportif » [PDF], in *Presses universitaires de France, l'année sociologique*, 2002, n°2, vol. 52, pp. 351-369, <https://www.cairn.info/revue-l-annee-sociologique-2002-2-page-351.htm>, consulté le 20/06/2021.

Les activités avec enjeux corporels ont une part de risque calculé pouvant être perçu comme un obstacle infranchissable par les novices.

COOPER, Kennedy H, (2018), *The history of aerobics (50 years and still counting)*, *Research quarterly for exercise and sport* [PDF], B, 89 :2, 129-134, <https://doi.org/10.1080/02701367.2018.1452469>, consulté le 31/12/2020.

L'auteur invite à prendre en compte l'activité physique modérée dans la médecine préventive. Ses découvertes sur les programmes physiques datent de 1968 et sont encore actuelles.

COQUARD, Julie, « Music care, Quand la musique adoucit...la douleur » [PDF], in *Sciences et santé*, Juillet-Août 2015, n° 26, pp. 40-41, <https://www.ipubli.inserm.fr/handle/10608/9441>, consulté le 21/08/2021.

L'application Music care développée par Stéphane Guétin est utilisée pour diminuer la douleur chez les patients tels que ceux étant Alzheimer.

CORBEIL, Janine, POUPARD, Danielle, « La Gestalt, Gestalt therapy » [PDF], in *Santé mentale au Québec*, vol. 3, n° 1, juin 1978, <https://id.erudit.org/iderudit/030032ar>, consulté le 04/01/2021.

La Gestalt permet au sujet de développer des ressources internes afin de modifier ses perceptions tout en agissant sur sa santé mentale.

CORMANSKI, Alex, « Oser le corps » [PDF], in *Voix plurielles*, vol. 12, n°1, (2015), <https://journals.library.brocku.ca/index.php/voixplurielles/article/view/1194>, consulté le 24/04/2021.

Le corps est l'espace d'expression de codes culturels. Apprendre une langue étrangère c'est oser transgresser ses codes afin d'habiter d'autres expressions culturelles.

CORNUS, Sabine, MARSAULT Christelle, « L'observation de la présence dans des situations d'improvisation en danse : l'incertitude comme condition d'apprentissage » [PDF], in *Spirale, Revue de recherche en éducation*, n° 56, 2015, *Expérience esthétique et culture scolaire : quelles alliances possibles au service du développement global d'un enfant ?* pp. 49-63, https://www.persee.fr/doc/spira_0994-3722_2015_num_56_1_1005, consulté le 27/03/2020.

La présence crée trois points d'ancrage que sont l'autre, l'environnement et soi dans une affordance adéquate.

COSMOPOULOS, Alexandre, « La relation pédagogique, condition nécessaire de toute efficacité éducative » [PDF], in *Revue française de pédagogie*, n° 128, L'alternance, pour une approche complexe, (juillet, août, septembre 1999), pp. 97-106, pédagogie, volume 128, 1999. L'alternance : pour une approche complexe. pp. 97-106, https://www.persee.fr/doc/rfp_0556-7807_1999_num_128_1_1078, consulté le 30/06/2021.

La relation éducative est aussi une relation pédagogique qui autoforme personnellement l'élève et l'enseignant.

COTTRAUX, Jean, GAUTHIER, Serge, BECHELLI, L de C, « Les techniques d'affirmation de soi : tendances actuelles » [PDF], in *Lyon Médical*, 1977, 238, 13, pp 23-29, https://www.researchgate.net/profile/Jean-Cottraux/publication/281617519_Current_trends_in_assertive_training/links/5623797208aea35f26858a09/Current-trends-in-assertive-training.pdf, consulté le 31/05/2021.

Les stratégies d'amélioration de l'affirmation de soi sont diverses et agissent sur l'expression verbale et non verbale de manière progressive.

COUDERC, Bruno, « L'improvisation en danse : une présence à l'instant » [PDF], in *Sciences de l'Homme et société*, Université Rennes 2, Université européenne de Bretagne, 2009. Français. Mis en ligne le 19/04/2010, <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00458233>, consulté le 19/02/2010.

L'expérience de l'improvisation est marquée d'une histoire et de préjugés mettant en confrontation les danses dites savantes face aux danses traditionnelles.

DAUTREY, Jehanne, « La recherche dans les différents arts » [PDF], in *La Revue, CNRS. Éditions, Hermès*, 2015/2 n°72, pp. 49-52, <https://www.cairn.info/revue-hermes-la-revue-2015-2-page-49.htm>, consulté le 19/01/2020.

C'est une invitation à penser les rapports entre la création des savoirs et son objet de création.

DESCHÊNES, Bruno, "Toward an Anthropology of Music Listening" [PDF], in *International review of the aesthetics and sociology of music*, vol. 29, N°2 (Dec.1998), pp. 135-153, Published by Croatian musicological society, <http://www.jstor.org/stable/3108385>, consulté le 23/01/2020.

La musique classique est devenue une musique de référence occidentale, identifiée comme objet d'étude des scientifiques.

DÉCORET-AHIHA, Anne, « Réinventer les danses exotiques : création et recréation des danses d'ailleurs au début du XXe siècle » [PDF], in *L'expérience métisse : musée du Quai Branly*, actes de colloques sous la direction de Serge Gurzinski, 2-3 avril 2004, pp. 120- 132, <http://www.sismus.org/museums/report/Francia/Quai%20Branly/2004.pdf#page=120>, consulté le 14/06/2020.

L'influence des danses d'ailleurs a permis de recréer la danse occidentale sous un modèle plus alléchant pour les spectateurs.

DEGUY, Michel, « Figure du rythme, rythme des figures » [PDF], in *Langue française*, n° 23, 1974, Poétique de verbe français, pp. 24-40, 40, https://www.persee.fr/doc/lfr_0023-8368_1974_num_23_1_5680, consulté le 09/08/2021.

Les onomatopées sont les supports du son dont les gestes portent leur part d'abstraction.

DILTS, Robert, *Modéliser avec la PNL, voyage au cœur des comportements et des pratiques efficaces* [PDF], Éditions Interéditions, Malakoff, (1/2004), (2/2019), <https://www.dunod.com/sites/default/files/atOms/files/9782729619268/Feuilletage.pdf>, consulté le 20/12/2020.

La modélisation des comportements humains est une spécialité de la PNL ont Robert Dilts en est le précurseur.

DODGE, Darrell M., *L'ennéagramme : les neuf types de personnalité. Utilité en thérapie et en développement personnel autant pour les orthophonistes que pour les PQB* [PDF],

http://www.freestutteringbooks.com/uploads/3/2/1/1/32111425/_lenneagramme_des_neuf_ty pes_de_personnalite.pdf, 12 p., non daté, consulté le 10/06/2021.

Les réactions face au stress et aux difficultés résultent d'un des neuf profils de personnalité définit au sein de l'ennéagramme.

DORON, Claude-Olivier, « L'émergence du concept de « santé mentale » dans les années 1940-1960 : Genèse d'une psycho-politique » [PDF], in *Champ social, pratiques en santé mentale*, 2015/1, 61^e année, pp. 3-16, <https://www.cairn.info/revue-pratique-en-sante-mentale-2015-1-page-3.htm>, consulté le 28/05/2020.

L'après-guerre et les conséquences sur la santé mentale marquent l'émergence de mesures prises par le système politique afin de limiter les difficultés. Cependant, la réintégration dans le milieu social est à généraliser.

DOUGLAS, Deanna, CHUNLEI, Lu, BARRETT, Joe, « Developing physical activity habits in school for active lifestyle among children and adolescents. », in *Revue PhenEPS, PHenex journal*, vol. 6, n°2, <https://ojs.acadiu.ca/index.php/phenex/article/download/1532/1289/0>, consulté le 30/05/2021.

L'automatisme et la motivation sont les clés de la prédiction d'un comportement.

DURAND, Thomas, « L'alchimie de la Compétence » [PDF], in *Revue Française de Gestion (2000), repris dans un numéro spécial de RFG, (janvier 2006)*, n° 160, pp. 261-292,

<http://rfg.lavoisier.edpsciences.org/articles/lvrfg/abs/2015/08/lvrfg41253p267.html>, consulté le 22/05/2021.

Les trois dimensions de la compétence (savoir, savoir-faire et savoir-être) sont interdépendantes et s'organisent aussi bien individuellement que collectivement.

DURANTAYE, Félix De la, « La théorisation de la créativité au service de l'éducation en art » [PDF], in *Éducation et Francophonie*, vol. 40, n° 2, 2012, <https://www.erudit.org/en/journals/ef/1900-v1-n1-ef0422/1013811ar/abstract/>, consulté le 18/02/2021.

La créativité est un processus psycho phénoménologique qui s'apprend et se décompose en cinq phases : préhension, incubation, illumination, concrétisation et proïémisation.

ELVERS, Paul, STEFFENS, « The Sound of Success : Investigating Cognitive and Behavioral Effects of Motivational Music in Sports » [PDF], in *Frontier in psychology*, Original research, published 21 November 2017, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.02026/full>, consulté le 22/08/2021.

Bien que la musique semble être motivationnelle pour les sportifs d'endurance, cette étude montre que c'est dans la condition de prise de risque que c'est davantage conséquent.

ESSIYEDALI, Abdellah, « Gestion des apprentissages et empathie de l'enseignant : quel impact sur l'implication des élèves et leur rapport au savoir ? » [PDF], in *IOSR Journal of research & method in education (IOSR-JRME)*, vol. 7, issue 2, ver.III, département de sciences de l'éducation, centre régional des métiers de l'éducation et de la formation (CRMEF), Rabat, Maroc, pp. 90-95, <https://www.academia.edu/download/53237214/M0102039095.pdf>, consulté le 30/06/2021.

L'enseignant doit aussi être formé au savoir-être afin que son savoir-être participe à la transmission du savoir et du savoir-faire auprès des élèves.

FABRE, Michel, ORANGE, Christian, *Construction des problèmes et franchissements d'obstacles* [PDF], Institut national de recherche pédagogique, Aster, n° 24, <https://doi.org/10.4267/2042/8668>, consulté le 20/06/2021.

Face à un obstacle, la problématisation conduit à définir les ruptures de conceptions permettant la résolution du problème.

FERNANDO, Nathalie, EGERMANN, Hauke, CHUEN, Lorraine et al., « Musique et émotion, quand deux disciplines travaillent ensemble à mieux comprendre le comportement humain » [PDF], in *Anthropologie et sociétés*, vol. 38, n° 1, 2014, pp. 167-191, <https://id.erudit.org/iderudit/1025813ar>; consulté le 08/08/2019.

Selon la culture, le sentiment ressenti par la musique diffère du sentiment relatif à la circonstance.

FERRY, Gilles, « Houssaye (Jean). — Théorie et pratiques de l'éducation » [PDF], in *Revue française de pédagogie*, volume 88, 1989. pp. 101-103, https://www.persee.fr/doc/rfp_05567807_1989_num_88_1_2460_t1_0101_0000_2, consulté le 01/08/2021.

Le triangle pédagogique de Jean Houssaye explique le passage du processus d'enseigner à celui de d'apprendre en passant par le processus de former.

FLORIN, Agnès, « Des apprentissages fondamentaux aux compétences pour demain : les apports de la psychologie de l'éducation » [PDF], in *Bulletin de psychologie, Groupe d'études de psychologie*, 2011/1 n° 511, pp. 15-29, <https://www.cairn.info/revue-bulletin-de-psychologie-2011-1-page-15.htm>, consulté le 13/12/2019.

La compétence développée en fonction d'un contexte social est un apprentissage plus porteur que la constitution de groupements de connaissances peu utiles au contexte.

FOINTIAT, Valérie, BARBIER, Laura, « Persuasion et influence : changer les attitudes, changer les comportements. Regards de la psychologie sociale » [PDF], in *Journal d'interaction personne-système*, Association Francophone d'interaction Homme-Machine

(AFIHM), 2015, Vol. 4, n°1, pp. 1-18, <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01207402>, soumis le 01/10/2015, consulté le 29/05/2021.

Les changements d'attitude et de comportement sont dépendants de l'appropriation du savoir et du savoir-faire à mobiliser par l'apprenant.

FOSTER, Susan, Leigh, « Improviser l'autre : spontanéité et structure dans la danse expérimentale contemporaine » [PDF], in FEBVRE, Michel ; GINOT, Isabelle, LAUNEY, Isabelle, in *Protée, Danse et altérité, Théories et pratiques sémiotiques*, vol. 29, n°2, automne 2001, pp.25-37, <https://www.erudit.org/en/journals/pr/1900-v1-n1-pr2786/030623ar/abstract/>, consulté le 14/06/2020.

L'improvisation est le moyen d'expression où prône le ressenti dans la relation à l'autre. La danse expérimentale contemporaine s'est inspirée du jazz pour construire ses actes d'improvisation.

FRAISSE, Paul, II. « Rythmes auditifs et rythmes visuels » [PDF], in *L'année psychologique*, 1948 vol. 49. pp. 21-42, https://www.persee.fr/psy_0003-5033_1948_num_49_1_8352, fichier généré le 17/04/2018, consulté le 23/10/2020.

La structuration du rythme est plus perceptible auditivement que visuellement. La danse associée à une transcription auditive du geste est plus efficiente que l'apprentissage par reproduction en suivant autrui.

FRANCO, Susanne, « Qui est Rudolf Laban ? : Perspectives théoriques et méthodologiques pour la construction d'un objet de recherche », in *Recherches en danse*, [PDF], 5, 2016, Ramifications, Méthodologies dans les études en danse (France – Italie), <https://journals.openedition.org/danse/1450>, consulté le 19/02/2020.

Une approche basée sur l'énergie du corps dans l'espace en corrélation avec la Dans'at.

FRIGYESI, Judith, « Transcription de la pulsation, de la métrique et du « rythme libre » [En ligne], traduction de Ramèche Goharian, in *Cahiers d'ethnomusicologie*, anciennement cahiers de musiques traditionnelles, 12/1999, Noter la musique, <http://ethnomusicologie.revues.org/677>, consulté le 05/03/2017.

Le style musical ne peut être transcrit et la représentation du rythme pluridimensionnel à une valeur unidimensionnelle fait perdre la subtilité complexe d'une musique.

GADET, Steve, *Diasporas protéiformes Le Blues de la canne et du coton* : étude comparative des fonctions socioculturelles du gwo-ka et du blues, [PDF], Études Caraïbiennes, Université des Antilles, 2010, <https://hal.univ-antilles.fr/hal-01379568>, consulté le 26/02/2020.

La tradition orale berce les conceptions des Afro-descendants et devient un ancrage de la force, du courage et de l'espoir dans les plantations coloniales.

GALAND, Benoît, VANLEDE, Marie, « Le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et la formation : quel rôle joue –il ? D'où vient-il ? Comment intervenir ? » [PDF], in *Savoirs*, Paris, L'Harmattan, 2004/5 Hors-série, pp. 91-116, <https://www.cairn.info/revue-savoirs-2004-5-page-91.htm>, consulté le 01/01/2020.

Les dispositifs pédagogiques doivent penser les outils dans le but de développer le sentiment d'efficacité de l'apprenant.

GARNOUSSI, Nadia, « Le mindfulness ou la méditation pour la guérison et la croissance personnelle : des bricolages psychospirituels dans la médecine mentale » [PDF], in *Presses universitaires de France, Sociologie*, 2011/3, vol. 2, pp. 259-275, <https://www.cairn.info/revue-sociologie-2011-3-page-259.htm>, consulté le 07/07/2021.

Le mindfulness est un exemple de pratique issue du bouddhisme dont la religion a été écartée afin d'en faire une pratique de bien-vivre.

GENIER, Pascale, JACOBZONE, Stéphane, « Peut-on parler d'une gestion globale de son capital santé ? » [PDF], in *Économie et statistique*, n° 311, janvier 1998, pp. 37-55, fichier généré le 15/05/2018, https://www.persee.fr/do/estat_0336-1454_1998_num_311_1_2607, consulté le 14/11/2020.

La neutralisation des déterminants socioéconomiques dans les comportements santé met en exergue un choix lié au plaisir de consommer plus qu'au souci de sa santé surtout si celle-ci n'est pas considérée comme en danger.

GIFFARD, Bénédicte, « Chapitre 22. Émotion, humeur et motivation » [PDF], in *Francis Eustache et al., Traité de Neuropsychologie clinique, De Boeck Supérieur, Neurosciences et cognition*, 2008, pp. 381-427, <https://www.cairn.info/traite-de-neuropsychologie-clinique---page-381.htm>, consulté le 28/05/2020.

L'émotion a un effet motivateur ou perturbateur sur les activités cognitives.

GIL, José, « La danse, le corps, 'inconscient' » [En ligne], in *Terrain : Anthropologie et sciences humaines*, n° 35, septembre 2000, mis en ligne le 08 mars 2007, <http://journals.openedition.org/terrain/1075>, consulté le 10/06/2020. La définition donnée à la chorégraphie prend sens dans les propos de Merce Cunningham et de Steve Paxton. Analyse de la conscience du corps en danse.

GIRANDOLA, Fabien, « Peur et persuasion : présentations des recherches (1953-1998) et d'une nouvelle lecture » [PDF], in *L'année psychologique*, 2000, vol. 100, n°2. pp. 333-376, https://www.persee.fr/doc/psy_0003-5033_2000_num_100_2_28644, consulté le 12/12/2019, p. 4.

Les jugements influent sur le contrôle du danger ou de la peur et sont définis par des plans d'action correspondant à plusieurs modèles et théories.

GIRANDOLA, Fabien, JOULE, Robert-Vincent, « La communication engageante : aspects théoriques, résultats et perspectives » [PDF], in *Nec Plus, L'année psychologique*, 2012/1 vol. 112, pp. 115-143, <https://www.cairn.info/revue-l-annee-psychologique-2012-1-page-115.htm>, consulté le 23/11/2019.

La communication engageante avec un acte préparatoire fort et un acte d'engagement ciblé occasionnent un changement d'attitude et une intention à opter pour un changement de comportement.

GIROUX-ST-DENIS, Claudette, « Un modèle d'école alternative, projet ouvert d'apprentissage » [PDF], in *Québec français*, n° 68, 1987, pp. 62-65, <https://id.erudit.org/iderudit/45076ac>, consulté le 05/02/2021.

L'école alternative offre un espace d'apprentissages basé sur l'auto-formation par les projets qu'elle propose.

GODIN, Gaston, « L'éducation pour la santé : les fondements psycho-sociaux de la définition des messages éducatifs » [PDF], in *Sciences sociales et santé*, vol. 9, n°1, 1991, pp. 67-94, https://www.persee.fr/doc/sosan_0294-0337_1991_num_9_1_1185, consulté le 22/11/2019.

L'intention de répéter des comportements pour sa santé dépend de la valence émotionnelle, de la force des habitudes et de la représentation dudit changement.

GOLSE, Bernard, « De l'empathie et de l'intersubjectivité primaires, à l'empathie et à l'intersubjectivité secondaires : le travail de la polysensorialité » [PDF], in *Le Carnet Psy*, Éditions Cazaubon, 2011/8, n°157, pp. 35-37, <https://www.cairn.info/revue-le-carnet-psy-2011-8-page-35.htm>, consulté le 22/08/2020.

Le développement de l'empathie et de l'intersubjectivité secondaires seraient déterminées par la comodalité perceptive de la maman.

GORALCYZYK-CENNI, Frédérique, « Le style professionnel de l'accompagnateur » [PDF], in *Réseau Éval, Étudier – valoriser – organiser. L'évaluation dans les pratiques professionnelles pour le développement de la culture en évaluation*, Institut Réseau Éval, Instance de labellisation des praticiens de l'évaluation, 2013, <http://www.reseaeval.org>, consulté le 19/12/2020.

Le corps de l'accompagnateur se met en scène tant dans l'instrument visuel de la perception des non-dits que dans la posture incitant au lâcher prise et au changement possible de la plasticité individuelle.

GREACEN, Tim, « Quelles perspectives pour la santé mentale dans 10 ans ? » [PDF], in *Champ social*, « Pratiques en santé mentale », 2015/1, 61^e année, pp. 71-73, <https://www.cairn.info/revue-pratique-en-sante-mentale-2015-1-page-71.htm>, consulté le 28/05/2020.

En santé mentale, l'empowement par l'éducation à la santé serait une perspective d'inclusion sociale en France en 2025.

GRINSPUN, Noemi, Njis, Luc, KOUSEL, Leonie, and coll., « Selective attention in inhibitory control of attention are correlated with music audition » [PDF], in *Frontiers in psychology*, original research published 03 june 2020, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01109/full>, consulté le 22/08/2021.

La personnalité ainsi que les capacités de concentration et de persévérance doivent être pris en compte dans le maintien de l'attention auditive et motrice.

GROSLÉZIAT, Chantal, « Le corps en musique » [PDF], in *Érès, Spirales, Matières à réflexion*, n° 56, 2010/4, pp. 89-93, <https://www.cairn.info/revue-spirale-2010-4-page-89.htm>, consulté le 09/08/2021.

Le bébé imite les expressions de ses parents en utilisant des onomatopées, en attendant de développer le langage.

GUÉDENEY, Nicole, « Les racines de l'estime de soi : apports de la théorie de l'attachement » [PDF], in *Médecine et hygiène « Devenir »*, 2011/2, vol. 23, pp. 129-144, <https://www.cairn.info/revue-devenir-2011-2-page-129.htm>, consulté le 06/05/2021.

Selon la théorie de l'attachement, la honte, la peur d'échouer et la parentification ont leur origine développementale dans le regard insécure des parents.

GUISE, Jacques (De), « Changement de personnalité et techniques d'informations » [PDF], in *Prospectives*, Vol. 5, n° 1, <http://www.cdc.qc.ca/prospective5/5/de-guise-5-1-1969.pdf>, consulté le 29/05/2021.

La densité d'informations tenues pour vraies dépendent de l'autorité suivie ainsi que de son application en tant que personnalité fermée ou ouverte.

GUISGAND, Philippe, « À propos d'interprétation en danse » [PDF], in *Revue DEMèter*, décembre 2002, Université deLille-3, disponible via www.univ-lille3.fr/revues/demeter/interpretation/guisgand.pdf, consulté le 20/12/2020.

L'interprétation est animée par la conscience conjointe de soi et de l'autre aussi bien en danse classique, en danse contemporaine ou encore en improvisation.

GUISGAND, Philippe, « Lire le mouvement danse » [PDF], in *Matières à réflexion*, De Boeck Supérieur, STAPS, 2010/3, n° 89, pp. 85-89, <https://www.cairn.info/revue-staps-2013-3-page-85.htm>, consulté le 20/12/2020.

L'œuvre artistique de Marie Chouinard est ici analysé comme une perspective d'éducation esthétique déstructurant les a priori chorégraphiques de la danse.

GUYOT, Sandrine, LANGEVIN, Valérie, MONTAGNEZ, Anne, « Risques psychosociaux et document unique, Vos questions, nos réponses » [PDF], in *Institut National de Recherche et de Sécurité*, 2013, www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/TI-ED-6139/ed6139, consulté le 14/09/2019.

Le document unique est difficile à mettre en place car sa réalisation nécessite une rédaction sur au moins trois ans et sous format de bénévolat.

HARBONNIER-TOPIN, Nicole, BARBIER, Jean-Marie, « L'apprentissage par imitation en danse : une « résonance » constructive ? » [PDF], in *Matières à réflexion*, Cairn Info, Éditions De Boeck Supérieur, STAPS, 2014/1, n° 103, pp. 53-68, <https://www.cairn.info/revue-staps-2014-1-page-53.htm>, consulté le 11/10/2020.

La résonance est ici explorée comme une qualité kinesthésique développée par le danseur.

HEINRICH, Marie-Noëlle, « Création musicale et nouvelles technologies : quelle rencontre possible ? », [PDF], in *Quaderni*, n° 48, Automne 2002, Le risque : les choix technopolitiques, pp. 41-51, http://www.persee.fr/doc/quad_0987-1381_2002_num_48_1_1739, consulté le 06/02/2020.

La musique se crée aujourd'hui via des supports technologiques performants.

HIRSCHHORN, Monique, « Penser autrement ? » [PDF], in *Recherches sociologiques, Études internationales*, numéro spécial, références de l'union Européenne, regards croisés, sous la direction de Martin Pâquet et Nathalie Tousignant, vol. XXXII, n°3, septembre 2001, Université catholique de Louvain, Unité d'anthropologie et de sociologie, Louvain-la-Neuve, <http://www.arsh.be>, consulté le 20/12/2020.

Gregory Bateson se base sur la théorie des systèmes afin d'identifier les raisonnements issus de comportements observables.

HOCHANNADEL, Aaron, FINAMORE, Dora, « Fixed and growth mindset in education and how grit helps students persist in the face of adversity » [PDF], in *Journal of international education research*, First quater 2015, Vol. 11, n° 1, Kaplan University, USA, <https://www.clutejournals.com/index.php/JIER/article/view/9099>, consulté le 13/11/2020.

Apprendre à valoriser l'effort pour persévérer développe un état d'esprit améliorant le grit et permettant de dépasser les blocages face à l'adversité.

HOLEC, Henri, « Autonomie de l'apprenant : de l'enseignement à l'apprentissage » [PDF], in *Éducation permanente*, n° 107, 1991, CRAPEL, Université de Nancy 2, http://epc.univ-lorraine.fr/EPCP_F/pdf/Autonomie.pdf, consulté le 13/02/2021.

L'apprentissage d'une langue est possible en autodidaxie et apprendre à apprendre reste avant tout l'acquis indispensable à la réalisation de cette démarche.

HUBERT, Annie, « Alimentation et santé : la science de l'imaginaire » [PDF], in *Anthropology of food*, S1, October 2001, mis en ligne le 01 octobre 2001, consulté le 30 octobre 2019, <http://journals.openedition.org/aof/1108>, consulté le 06/05/2020.

L'alimentation est devenue un enjeu de santé où sa représentation se retrouve être influencée par les croyances véhiculées par les aspirations sociales.

JACQUARD, Albert, « Éduquer dans quel but ? » [PDF], in *Enfance*, tome 43, n°1-2, 1990. pp. 191-195, https://www.persee.fr/doc/enfan_0013-7545_1990_num_43_1_1936, consulté le 19/05/2020.

L'éducation orientée vers le but d'accomplissement conduit à des applications mettant l'humain au centre de la pédagogie.

JOHN, Didier, « La mise en œuvre de la créativité dans l'enseignement des activités créatrices et techniques » [PDF], in *Actes du colloque : « Sociologie et didactiques : vers une transgression des frontières ? »*, 13-14 septembre 2012, pp. 260-270, <https://www.academia.edu/download/51538683/actes-colloque-sociologie-et-didactiques-philippe-losego-uer-agirs-hep-vaud.pdf#page=260>, consulté le 03/04/2020.

La créativité se découpe en plusieurs phases (telle que la phase de conception) et nécessitent apprentissages sous forme de savoir-faire.

KROUT, Robert E, « Music listening to facilitate relaxation and promote wellness : integrated aspects of our neurophysiological responses to music » [PF], in *The arts in psychotherapy, december 2007*, <https://www.researchgate.net/publication/222133804>, consulté le 23/12/2020.

La musique relaxante a des effets sur le système physiologique d'autant plus que l'environnement s'y prête.

LAGUARDIA, Jennifer G, RYAN, Richard M, « Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être : théorie de l'autodétermination et application », in *Revue québécoise de psychologie*, vol. 21, n° 2, 2000, traduit et adapté de l'anglais par Albert Drouin,

http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_LaGuardiaandRyan_Personalgoals-French.pdf, consulté le 09/05/2020.

Les besoins fondamentaux sont à identifier afin de mener à bien un but.

LANDRY, Rodrigue, JEAN-FRANCOIS, Richard, « La pédagogie de la maîtrise des apprentissages : une invitation au dépassement de soi » [PDF], in *Researchgate, Éducation et francophonie*, vol. XXX :2 – Automne 2002, www.acelf.ca, consulté le 03/01/2020.

En choisissant un but, les actions deviennent claires et peuvent s'ajuster dans le temps.

LAU Hakwan C., et al., « Attention to intention », in *Sciences 303*, 1208 (2004), mis en ligne le 22/05/2007, <https://science.sciencemag.org/content/303/5661/1208>, consulté le 10/05/2019.

L'amélioration de l'attention débute avec une intention précise de la tâche à mener.

LECOMTE, Jacques, « Les applications du sentiment d'efficacité personnelle » [PDF], in *L'Harmattan Savoirs*, 2004/5 (Hors-série), p. 59-90, <https://www.cairne.info/revue-savoirs-2004-4-page-59.htm>, consulté le 02/06/2019.

La théorie sociocognitive du sentiment d'efficacité d'Albert Bandura explique comment les expériences agissent sur le sentiment de contrôle du résultat.

LÉONARDI, Cécile, in FAURE, Sylvia, « Apprendre par corps. Socio-anthropologie des techniques de danse » [PDF], in *Sociologie de l'Art*, 2003/1-2 (Opus 1&2), Paris, La Dispute, 200, Éditions L'Harmattan, <https://www.cairn.info/revue-sociologie-de-l-art-2003-1-page-189.htm>, pp. 189-194, consulté le 07/09/2019.

La danse classique est focalisée sur la rigueur de la reproduction alors que la danse contemporaine développe l'appropriation personnalisée des compétences.

LEPICARD, Georges, *Théorie des systèmes complexes* [PDF], http://mountvernon.fr/Contributions_Emergence/09042_theorie_systemes_complexes.pdf, consulté le 07/02/2021.

Les phénomènes émergents dépendent des interactions entre les agents. Le changement opère au bord du chaos.

LOTSTRA, Françoise, « Le cerveau émotionnel ou la neuroanatomie des émotions » [PDF], in *De Boeck Supérieur, Cahiers de thérapie familiale et de pratique de réseaux*, 2002/2 n° 29, pp. 73-86, <https://www.cairn.info/revue-cahiers-critiques-de-thérapie-familiale-2002-2-page-73.htm>, consulté le 11/12/2009.

Les perceptions sont traduites en pulsions traitées par le cerveau et les émotions pour donner lieu à une réponse motrice.

MAHÉ, Emmanuel, « Pour une recherche combinatoire : Enjeux de la recherche en art : le doctorat SACRe comme cas d'étude » [PDF], in *CNRS. Éditions, Hermès, La Revue*, 2015/2, n°72, pp. 217-225, <https://www.cairn.info/revue-hermes-la-revue-2015-2-page-217.htm>, consulté le 20/01/2020.

Le doctorat SACRe offre une possibilité de développer des outils en recherche-création.

MANCIAUX, Michel, « La résilience : un regard qui fait vivre » [PDF], in *Société d'édition des revues S.E.R études*, 2001/10, tome 395, pp. 321-330, <https://www.cairn.info/revue-etudes-2001-10-page-321.htm>, consulté le 08/07/2021.

La résilience est une représentation des difficultés vécues comme étant des propulseurs positifs pour mobiliser ses ressources face à la difficulté.

MBEMBE, Achille, « De la scène coloniale chez Frantz Fanon » [PDF], in *Collège international de Philosophie, Rue Descartes*, 2007/4 n° 58, pp. 37-55, <https://www.cairn.info/revue-rue-descartes-2007-4-page-37.htm>, consulté le 31/01/2020.

La relation au corps dans la danse des colonisés exprime le tiraillement entre la non-acceptation de la différence et le refus des similitudes.

MESURE, Serge, CRÉMIEUX, Jacques, « Entraînement sportif et équilibre postural : performances, contrôle sensoriel et stratégies sensori-motrices » [PDF], in “*Neurobiologie et Mouvements*”, Paris, CNRS, : <https://www.researchgate.net/publication/237590018>, consulté le 16/06/2020.

L'équilibre postural sensori-moteur s'organise autour de l'espace, de la verticalité gravitaire et du bassin. Ces trois types de référentiels contribuent à l'équilibre en Triballens'.

MIALARET Gaston, « Houssaye (Jean) (dir.). — La Pédagogie : une encyclopédie pour aujourd'hui » [PDF], in *Revue française de pédagogie*, vol. 110, 1995. Filles et garçons devant l'école. pp. 123-126 ; https://www.persee.fr/doc/rfp_05567807_1995_num_110_1_2534_t1_0123_0000_4, consulté le 01/08/2021.

Le triangle pédagogique de Jean Houssaye interpelle Gaston Mialaret concernant la place inactive du troisième pôle du triangle à chaque relation entre deux autres pôles.

MIKULOVIC, Jacques, VANLERBERGHE, Gilles, BUI-XUAN, Gilles, « De la pédagogie conative à la pédagogie métaconative » [PDF], in *Spirales, Revue de recherche en éducation*, n° 45, 2010, *Pédagogie alternative, Quelles définitions, quels enjeux, quelles réalités ?* pp. 137-150, https://www.persee.fr/doc/spira_0994-3722_2010_num_45_1_1163, fichier généré le 31/03/2018, consulté le 20/10/2020.

La pédagogie métaconative permet de procéder par étape selon le sens donné aux apprentissages.

MORSA, M., FEULIEN, C., DOUMONT, D., « Pratiques psychocorporelles auprès d'adolescents dans une perspective de promotion de la santé » [PDF], in *Série de dossier technique de la Fédération Wallonie-Bruxelles*, Service communautaire de promotion de la santé, avec le soutien de la communauté française de Belgique, À la demande et en collaboration avec la fondation Huoshen, Juin 2012, (23 p.), [http://www.psychanalyse.com/pdf/PRATIQUES%20PSYCHOCORPORELLES%20AUPRES%20D%20ADOLESCENTS%20\(23%20Pages%20-%20143%20Ko\).pdf](http://www.psychanalyse.com/pdf/PRATIQUES%20PSYCHOCORPORELLES%20AUPRES%20D%20ADOLESCENTS%20(23%20Pages%20-%20143%20Ko).pdf), consulté le 04/07/2021.

Bien que le rapport au corps de l'adolescent soit complexe, les pratiques qui engagent le corps permettent de prendre conscience des mécanismes automatiques et de les réguler.

MOUSSARD, Aline, ROCHETTE, Françoise, BIGAND, Emmanuel, « La musique comme outil de stimulation cognitive » [PDF], in *Nec Plus, L'année psychologique*, vol. 22, n° 11, novembre 2006, pp. 499-542, <https://www.cairn.info/revue-l-annee-psychologique1-2012-3-page-499.htm>, consulté le 08/02/2020.

La musique agit sur l'humeur et améliore une variété d'habiletés mentales selon le type de musique écouté.

MUCCHIELLI, Alex, « L'identité individuelle et les contextualisations de soi » [PDF], in *Le Philosophoire*, Vrin, 2015/1 n°43, pp. 101-114, <https://www.cairn.info/revue-le-philosophoire-2015-1-page-101.htm>, consulté le 26/09/2019.

L'identité est définie de différentes façons. Sa conception est contextualisée dans le « qui je suis ».

MUZET, Alain, « Bruit et sommeil : répercussions sur la santé » [PDF], in *Médecine/Sciences*, 2006 ; 22 : 973-7, pp. 973-978, <https://doi.org/10.1051/medsci/20062211973>, en ligne le 15/11/2006, consulté le 07/05/2020.

La prise en compte des conditions d'endormissement et de la qualité de sommeil sont des déterminants de la santé à long terme.

NACHE, Catalin, TRUDEAU, François, « Déterminants psychosociaux des comportements de santé, approches théoriques et opérationnalisation en éducation pour la santé » [PDF], in *Spirale, Revue de recherches en éducation*, n°25, 2000. L'éducation par la santé, pp. 89-109, https://www.persee.fr/doc/spira_0994-3722_2000_num_25_1_1512, consulté le 25/11/2019.

Les changements de comportements sont déterminés par plusieurs facteurs et dépendent du changement de croyances.

NAVARRO, Jordan, LESOURD, Mathieu, OSIURAK, François et *al.*, « Nos performances de conduite sont-elles sous l'influence du tempo de la musique que nous écoutons ? Une étude sur simulateur » [PDF], in *RTS Recherche transport sécurité*, IFSTTAR, 2016, Distractions au volant, 2015 (03-04), pp. 211-221, <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal.01670600>, consulté le 31/12/2020.

La musique en fond sonore modifie le niveau d'activation (arousal) des conducteurs de cette expérience.

NDENGEYINGOMA, Asumpta, DUFRESNE, Carolyne; *Perception des patients pouvant influencer l'autonomisation en lien avec l'éducation à la santé tertiaire ainsi que les stratégies potentiellement autonomisantes : analyse de synthèse interprétative critique*, n° 3, vol. 6, Issue 3, 2014, p. 41, <https://uottawa.scholarsportal.info/ottawa/index.php/aporia/article/view/2840/3168>, consulté le 13/06/2019.

Les trois types de prévention y sont ici décrits comme étant des vecteurs potentiels de remise en santé par des actions adaptées au niveau de prévention.

NINOT, Grégory., DELIGNIERES, Didier, FORTES, Marina., « L'évaluation de l'estime de soi dans le domaine corporel » [PDF], in *EA Sport, Performance, Santé Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique*, Université Montpellier I, Revue S.T.A.P.S., 2000, 53, pp. 35-48, <http://www.academia.edu/download/38597190/ISP25.pdf>, consulté le 02/06/2019.

La perception du corps influe sur l'estime de soi.

NOBREGA, Terezinha Petrucia da, SHIRRER, Marie, LEGENDRE, Alexandre (et al.), « Sentir le vivant de son corps : Trois degrés d'éveil de la conscience » [PDF], in *De Boeck Supérieur, STAPS*, 2017/3 n° 117-118 ; pp. 39-57, <https://www.cairn.info/revue-staps-2017-3-page-39.htm>, consulté le 07/10/2020.

Le potentiel se développe selon les représentations culturelles attribuées aux ressources biologiques exploitables par le corps vivant.

NORA, Tia de, « Quand la musique de fond entre en action » [En ligne], in *Terrain, Anthropologie et sciences humaines, Musiques et émotions*, 37 | septembre 2001, <https://doi.org/10.4000/terrain.131>, consulté le 27/10/2020.

La musique fait partie de l'environnement perceptif qui définit les comportements et les actions.

O'BRIEN, Liz, AMBROSE-OJI, Bianca, WHEELER, Benedict, « Santé mentale et bien-être : l'apport des arbres et des forêts au bénéfice de différentes populations en Grande-Bretagne », [PDF], in, *S.F.S.P. « Santé Publique »*, 2019/HS S1, pp. 163-171, <https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2019-HS-page-163.htm>, consulté le 11/05/2020.

Une réflexion portée sur la place de la forêt dans la santé mentale en vue de son amélioration ou de sa protection.

OISZEWSKA, Barbara, « L'esprit dans la danse. Techniques du corps et chorégraphie des concepts mentaux » [PDF], in *Intellectica. Revue de l'Association pour la recherche en sciences cognitives*, n° 57, 2021/1, Les lieux de l'esprit, pp. 219-252, https://www.persee.fr/doc/intel_0769-4113_2012_num_57_1_1142, consulté le 15/05/2020.

Les expressions corporelles rendent visibles les états mentaux.

OLIVESI, Stéphane, « Savoirs ignorants savoirs ignorés. Une critique des usages divers et variés de l'analyse transactionnelle et de la PNL » [PDF], in *Réseaux*, vol. 17, n°98, 1999, médias et mouvements sociaux, pp. 219-255, https://www.persee.fr/doc/reso_0751_7971_1999_num_1798_2612, consulté le 17/01/2021.

La Pnl et l'analyse transactionnelle sont des savoirs hétérodoxes décrits ici comme étant des pseudo-sciences de la relation basée sur le système managérial.

OUELLET, André, « Analyse du concept attitude : du concept théorique au concept opératoire » [PDF], in *Revue des sciences de l'éducation*, (1978), 4 (3), pp. 365–374, <https://doi.org/10.7202/900085ar>, consulté le 26/11/2019.

Ici, c'est la manifestation non verbale (comportementale) qui nous intéresse pour exprimer sa présence par le mouvement.

PAULA, Nestea, Prévenir les risques psychosociaux permet-il de préserver la santé au travail ? : une analyse par les théories de l'auto-détermination et du sensemaking [PDF], thèse dirigée par Emmanuel ABORD DE CHATILLON, <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01785663>, consulté le 07/03/2019. Mise en évidence de la reconnaissance de la santé mentale au sein des entreprises et de ses difficultés d'évaluation quant à la compétence des créateurs et managers qui utilisent le document unique sur les risques psychosociaux.

PARIS, Thomas, « Organisation, processus et structures de la création » [PDF], in, *Ministère de la Culture – DEPS, Culture prospective*, 2007/5, n°5, pp.1-5, <https://www.cairn.info/revue-culture-prospective-2007-5-page-1.htm>, consulté le 19/01/2020.

De l'inspiration à la validation de la création, chaque étape prend sens dans le vécu du créateur.

PAULHAN, Isabelle, « Le concept de coping » [PDF], in *L'année psychologique*, 1992, vol. 92, n°4, pp. 545-557, https://www.persee.fr/doc/psy_0003-5033_1992_num_92_4_29539, consulté le 28/05/2020.

L'adaptation au stress dépend de la focalisation sur la situation ou sur l'émotion.

PASTRÉ, Pierre, *Apprentissage et activité* [PDF], Professeur du CNAM, Chaire de communication didactique, <https://www.archives.philippeclauzard.com/IMG/pdf/-104.pdf>, consulté le 24/02/2021.

Les modèles d'apprentissages se définissent en fonction d'un but porté par le savoir et/ou l'activité en situation.

PERRENOUD, Philippe, « La transposition didactique à partir de pratiques des savoirs aux compétences » [PDF], in *Revue des sciences de l'éducation, La formation des formateurs en art*, vol. 24, n°3, 1998, pp. 487-514, <https://www.erudit.org/en/journals/rse/1900-v1-n1-rse1838/031969ar/abstract/>, consulté le 24/07/2021.

De la connaissance aux savoirs et des savoirs aux compétences, le formateur apprend à rendre accessible le programme en contenu effectif pour les élèves.

PETIT, Olivia, BASSO, Frédéric, HUGUET, Pascal, et coll., « Apport des « neurosciences de la décision » à l'étude des comportements alimentaires et de l'obésité » [PDF], in *Imagerie et cognition (10), Médecine/Sciences*, 2011, 27 :1000-8, m/s n°11, vol. 27, novembre 2011, https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2011/09/medsci20112711p1000/medsci20112711p1000.html, consulté le 12/12/2019.

Créer une nouvelle habitude c'est avoir la capacité de résister aux plaisirs immédiats pour agir

PEYRACHE, Pauline, « Corps et rythme : quand la culture s'en mêle » [PDF], in *Cefedem, Rhône-Alpes Promotion 2007-2009*, <http://www.cefedem-aura.org/sites/default/files/recherche/memoire/peyrache.pdf>, consulté le 08/08/2021.

La polyrythmie africaine est un support pertinent dans l'apprentissage du rythme.

PLESSZ, Marie, et al., « Les habitudes alimentaires dans la cohorte Constances : équilibre perçu et adéquation aux recommandations nutritionnelles françaises » [PDF], in *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*. October 2016, Bull Epidémiol Hebd. 2016, pp. 35-36, 660-6. http://invs.santepubliquefrance.fr/beh/2016/35-36/2016_35-36_8.html, consulté le 09/05/2020.

La sensibilisation aux comportements de santé alimentaire passe par la diffusion et une dynamique de réseau incitant à la pratique de l'habitude alimentaire saine.

PROUST, Joëlle, *Proposition de réunion prospective sur le thème : Augmentation cognitive : neurosciences et pédagogie* [PDF], <http://joelleproust.hautefort.com>, consulté le 24/02/2021.

L'exploration d'une pédagogie basée sur le développement de l'attention et de l'émotionnel est pertinent dans l'amélioration des apprentissages métacognitifs.

RABARDEL, Pierre, « Instrument, activité et développement du pouvoir d'agir » [PDF] in, *Philippe Lorino et al., Entre connaissance et organisation & nbsp : l'activité collective, La découverte, Recherches*, 2005, pp. 251-265, <https://cairn.info/entre-connaissance-et-organisation-l-activite-coll-page-251.htm>, consulté le 28/11/2020.

L'appropriation d'un artefact (objet ou production symbolique) est sous-jacente des apprentissages et de la genèse instrumentale issue de l'activité constructive du sujet.

RABARDEL, Pierre, « Qu'est-ce qu'un instrument ? Appropriation, conceptualisation, mises en situation » [PDF], in *Le mathématicien, le physicien et le psychologue, Outils pour le calcul et le traçage de courbes, CNDP – DIE – mars 1995*, pp. 61-65, https://tecfalabs.unige.ch/mitic/articles/rabardel_1995_quest-ce_quun_instrument.pdf, consulté le 28/11/2020.

La création d'outils et de méthodes sont des artefacts dont les schèmes d'action des utilisateurs dépendent de leur conceptualisation de l'instrument.

RAJESH KOMAR, Pho Dr. « Releasing stress through the power of music » [PDF], Assistant Professor Department of Health, in *Physical Education & Sports Sanatan Dharma College (Lahore), Ambala Cantt. (Haryana)*, pp. 107-111, <https://www.sdcollegeambala.ac.in/wp-content/uploads/2021/08/sangeetp2020-21.pdf>, consulté le 21/08/2021.

Selon le type de musique, son écoute diminue le stress et les douleurs chroniques.

REQUILÉ, Élise, « Entre souci de soi et réenchantement subjectif, sens et portée du développement personnel » [PDF], in *La Découverte, Mouvements*, 2008/2 n°54, pp. 65-77, <https://www.cairn.info/revue-mouvements-2008-2-page-65.htm>, consulté le 04/11/2020.

Les pratiques de connaissance de soi sont issues de diverses approches prônant l'optimisation du potentiel humain.

ROMAINVILLE, Marc, « Conscience, métacognition, apprentissage : le cas des compétences méthodologiques » [PDF], in *La conscience chez l'enfant et chez l'élève*, sous la direction de Francisco Pons et Pierre-André Doudin, Presses de l'université du Québec, 2007, pp. 108-130, <https://labmath.fesec.be/wp-content/uploads/2020/03/Apprendre-%C3%A0-apprendre-Article-3-Conscience-m%C3%A9tacognition-apprentissage.pdf>, consulté le 26/06/2021.

Le développement de compétences transversales nécessite d'apprendre à mobiliser la métacognition déclarative.

ROCH, Yvonne le, « Les apprentissages perceptifs » [PDF], in *Repères pour la rénovation de l'enseignement du français à l'école élémentaire*, n°22, 1973, pp. 116- 120, www.persee.fr/doc/reper_0755-7906_1973_num_22_1_1197, consulté le 22/4/2020.

Les apprentissages perceptifs sont liés au conditionnement forgeant les habitudes.

ROCHE, Pierre, « Normativité, grande santé et persévérance en son être » [PDF], in *Perspectives interdisciplinaires sur le travail et la santé*, 16-1, 2014, *Vivre au travail : vulnérabilité, créativité, normativité*, <http://journals.openedition.org/pistes/3469>, consulté le 16/06/2021.

La santé est un processus qui dépend de la puissance d'agir en relation.

ROELANDT, Jean-Luc, EL GHOZI, Laurent, « Santé mentale et citoyenneté : une histoire française » [PDF], in *Matières à réflexions, John Libbey Eurotext, « L'information*

psychiatrique, 2015/7 Volume 91, pp. 539-548, <https://www.cairn.info/rvue-l-information-psychiatrique-2015-7-page-539.htm>, consulté le 02/12/2020.

L'apparition des conseils locaux en santé mentale (Clsm) est un levier participant au changement de paradigme favorable à l'empowerment, la citoyenneté et le rétablissement.

ROQUET, Christine, « Du mouvement au geste. Penser entre musique et danse » [En ligne], in *Filigrane, Musique, esthétique, sciences, société*, Numéros de la revue, *Gestes et mouvements à l'œuvre : une question danse-musique, XX^e-XXI^e siècles, Distinctions et transferts*, mis à jour le : 05/05/2017, <https://revues.mshparisnord.fr:443/filigrane/index.php> , consulté le 17/01/2020.

La danse s'organise sur des gestes portés par un contexte spatio-temporel et culturel lié à chaque danseur. La conscience du corps en mouvement est prédéfini par le pré-mouvement ancré de dimensions affectives et projectives.

RUGIRA, Jeann-Marie, « La relation au corps, une voie pour apprendre à comprendre et à se comprendre : pour une approche perceptive de l'accompagnement » [PDF], in *Collection du Cirp*, Cercle interdisciplinaire de recherche phénoménologique, Département des sciences humaines, Université du Québec à Roumiski, vol. 3, 2008, pp. 122-143, <http://www.cirp.uqam.ca/documents%20pdf/Collection%20vol.%203/7-Jeanne-Marie%20Rugira.pdf>, consulté le 04/07/2021.

La pratique de la présence attentive s'exerce dans des situations extra-quotidiennes telles que celles développées dans soma-psychopédagogie de Danis Bois.

RUN, Jean-Louis Le, « Intersubjectivité et empathie : les miroirs, la musique et la danse » [PDF], in *Enfances et psy*, Éres, n°62, 2014/1 <https://www.cairn.info/revue-enfances-et-psy-2014-1-page-16.htm> , consulté le 15/09/2019.

La relation à l'autre est éprouvée au travers des émotions et des représentations du vécu de l'autre.

SANCHEZ-BADINI, Olivia, INNES, John L., « La forêt et les arbres : une perspective de santé publique » [PDF], in *SFSP.*, pp. 241-248, 2019/HS S1, <https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2019-HS-page-241.htm>, consulté le 11/05/2020.

Le questionnement porte sur la place de la prévention en Amérique du Nord et l'industrialisation de la santé menée par les professionnels de santé aux dépens de la nature.

SERFARY-GARZON, Perla, « Le chez-soi : habitat et intimité » [PDF], in *Dictionnaire critique de l'habitat et du logement*, sous la direction de Marion Segaud, Jacques Brun, Jean-Claude Driant Paris, Editions Armand Colin, 2003 pp.65-69, <http://www.perlaserfaty.net/texte7.htm>, consulté le 23/04/2021.

L'habitat représente aussi bien le dispositif spatial social que la manière de vivre son intériorité.

STÉVANCE, Sophie, « Á la recherche de la recherche-création : création d'une interdiscipline universitaire », éditorial, *Intersect...* [PDF], in *Intersections : Canadian Journal of Music/Intersections ; revue canadienne de musique*, vol. 33, n 1, 2012, pp. 3-9, <http://id.erudit.org/iderudit/1025552ar>, consulté le 21/05/2021.

La recherche-création se définit comme une expertise dans la recherche et dans la création. Les organismes subventionnaires doivent mettre à jour leur représentation tronquée.

STUEMPFLE, Stephen, *The Steelband movement : the forging of a national art in Trinidad and Tobago* [En ligne],  ditions University of Pennsylvania Press, Philadelphia, 1996, https://books.google.com/books?hl=fr&lr=&id=aG2p6Adax0QC&oi=fnd&pg=PR8&dq=steel+band+history&ots=U_6BLmeAIU&sig=bwdPVhIfQ3_ljV8Cyn1eNDnRifQ, consulté le 01/01/2020.

Le Steelband est né par des inspirations du tambou bambou à Port of Spain.

TAGG, Philip, « Lettre ouverte sur les musiques « noires », « afro américaines » et « européennes » » [PDF], in *Volume ! La revue des musiques populaires*, 6 : 1-2, Géographie,

musique et postcolonialisme, pp. 135-161, <http://journal.open.edition.org/volume/295>, consulté le 29/12/2020.

L'auteur interpelle à juste titre sur la représentation eurocentrée des classifications musicales et de la répétition inconsciente de cette distinction.

TOMIMOTO, Janina, NISHIOKA, Anna, « Idéophones et mots rigolos » [PDF], in *Rencontres pédagogiques du Kansai, 2013, Hors thème*, pp. 113-117, http://www.rpkansai.com/bulletins/pdf/027/113_117_tomimoto.pdf, consulté le 14/08/2021.

Certains idéophones sont issus des onomatopées et ils sont rattachés à de verbes.

TROUILLOUD, David, SARRAZIN, Philippe, « Les connaissances actuelles sur l'effet pygmalion : processus, poids et modulateurs » [PDF], in *Revue Française de pédagogie*, INRP/ENS éditions, 2003, soumis le 27/05/2009, pp. 89-119, <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-00388839>, consulté le 18/10/2019.

Des recherches restent à faire sur les conditions d'apparition de l'effet pygmalion. Du moins, il interpelle sur la posture d'enseignant dès lors que les attentes agissent sur les performances de l'élève.

UNGUREANU, Joana, TOUSSAINT, Jean-François, BRETON, Éric, « Améliorer les politiques nationales de promotion de l'activité physique favorable à la santé » [PDF], in *Matières à réflexion, SFSP, Santé publique*, 2018/2, vol. 30, pp. 157-167, <https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2018-2-page.157.htm>, consulté le 30/11/2020.

La promotion de la santé par l'activité physique est une stratégie politique en France nécessitant coordination et pertinence à long terme. Le projet de 2025 en sera un objectif.

VALDIS, David, « Attitude et comportement dans le rapport cause-effet : quand l'attitude détermine l'acte et quand l'acte détermine l'attitude » [PDF], in *Linx, revue des linguistes de l'université de Paris X Nanterre*, 54, richard, 2006, mis en ligne le 01 août 2007, <http://journals.openedition.org/linx/507>, consulté le 26/11/2019.

La manipulation persuasive oriente le comportement et la manipulation comportementale oriente l'attitude.

WALLERSTEIN, Nina, WIGGINS, Noelle, « L'empowerment améliore l'état de santé de la population, La santé en action » [PDF], in *dossier Empowerment des jeunes*, n° 446, décembre 2018, <https://santepubliquefrance.fr>, pp. 10-14. L'apprentissage de compétences donne accès à l'autonomie et la responsabilisation.

WEBER, Anita, « Savoirs sociaux et savoirs scolaires. Pour une problématique articulation. » [PDF], in *Pratique : linguistique, littérature, didactique*, n°36, 1982, Travailler en projet, pp.24-36, https://www.persee.fr/dot/prati_0338-2389_1982_num_36_1_1244, consulté le 18/01/2021.

Proposer des apprentissages sous forme de projet commun et de communication émotionnelle facilite l'appropriation des savoirs dans son champ pratique.

WILSON, Ollie, "Black music as an art form" [En ligne], in *Black music research journal*, vol. 3 (1983), pp. 1-22, Published by: center for black music research – Columbia college Chicago and university of Illinois press, journal articles, <https://www.jstor.org/stable/779487>, consulté le 27/12/2020.

Les créations Africaines sont fonctionnelles aussi bien dans la danse que dans les objets créés.

WITTORSKI, Richard, « La notion d'identité collective » [PDF], in M. KADDOURI, C. LESPESSAILLES, M. MAILLEBOUIS et M. VASCONCELLOS (éd.), *La question identitaire dans le travail et la formation : contributions de la recherche, état des pratiques et étude bibliographique*, Logiques Sociales, Paris, Éditions L'Harmattan, <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-00798754>, consulté le 24/09/2019.

L'identité collective est définie comme un espace de revendication avec des valeurs communes dans le groupe. En association, il s'agit de croyances collectives.

ZAFFRAN, Joël, « La discipline et la régularité à l'école Républicaine et à l'école démocratique de masse » [PDF], in *Varia, Éducation et sociétés*, n°17, 2006, 1, pp. 142-158,

<http://ife.ens-lyon.fr/publications/edition-electronique/education-societes/RE017-9.pdf> , consulté le 23/01/2021.

L'école démocratique de masse éduque au résultat et à la rentabilité par l'effort sous couvert de sanction.

ZÉLEM, Marie-Christine, BESLAY, Christophe, « Changer les comportements, changer la société ? » [PDF], in *CERTOP, Centre d'études et de recherche travail organisation pouvoir, Infos, Montreuil : CLER*, 2013, 92, pp.7-9, <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01757780/>, consulté le 26/04/2021.

Le changement doit aussi contenir les modèles sociaux et les techniques utilisées.

1.2 Thèses et obtentions de diplômes :

CAULIER, Éric, *Contribution interculturelle à l'étude de modélisations de l'agir créatif contemporain* [PDF], Thèse de doctorat, Université de Nice-Sophia Antipolis, 2012, 479 p.

Le passage de la créativité à la création est un processus qui s'apprend par des contextes qui le favorise.

FRIBELLOT, Bertrand, *Évaluation du niveau de perception de l'effort lors d'activités des membres supérieurs et des membres inférieurs à l'aide des échelles de Borg en pathologie cardiaque (étude préliminaire)* [PDF], (mémoire), Rapport personnel en vue de l'obtention de diplôme d'état de masser-kinésithérapeute 2007 – 2008, Ministère de la santé, Région Lorraine, Institut Lorrain de formation en masso-kinésithérapie de Nancy, <http://memoires.kine-nancy.eu/1678fribillot0708.pdf>, consulté le 18/01/2021.

Des évaluations telles que celle de Borg permettent d'avoir une estimation du seuil de douleur du pratiquant.

MAJERES Nadja, *L'influence de la musique sur l'être humain et la gestion de la manifestation des troubles de comportement extériorisés en classe Essai de mise en relation et répertoire de techniques* [PDF], Mémoire présenté à la Faculté d'éducation en vue de l'obtention du grade de Maître et Ma arts (M.A.) Maîtrise en sciences de l'éducation, Université de Sherbrooke, 1999, 200 p.

La musique influence les émotions d'avantage quand elle est réalisée par son auteur.

NESTEA, Paula, *Prévenir les risques psychosociaux permet-il de préserver la santé au travail ? : une analyse par les théories de l'auto-détermination et du sensemaking* [PDF], thèse dirigée par Emmanuel Abord De Chatillon, <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01785663>, consulté le 07/03/2019, 369 p.

La représentation de la santé mentale en entreprise reste marquée par son association à un problème psychiatrique. Cela peut biaiser les réponses des agents de la structure lors de la rédaction du document unique.

SANCHEZ, Carolane, *Ce qui fait flamenco : palimpseste d'une recherche-crédation avec Juan Carlos Lérída* [PDF], thèse de doctorat, Université de Bourgogne Franche-Comté, 2019, 384 p.

La thèse démontre à quel point les affects et les cultures influent sur les représentations.

1.3 SITOGRAPHIE

Agence régionale de la santé [En ligne], <https://www.guyane.ars.sante.fr/presentation-de-l-ars> , consulté le 25/02/2021.

Établissement relais de la promotion et de la prévention de la santé.

Charte nationale de l'accompagnement à la scolarité [En ligne], in Parimage Sicom, 01 – 152, <http://observatoire-reussite-educative.fr/dispositifs/dossier-CLAS/charte-nationale-de-laccompagnement-a-la-scolarite-juin-2001-clas>, consulté le 14/01/2020.

La charte s'adresse aux enfants et aux familles qui en ont davantage besoin afin d'optimiser leur chance de réussir à l'école.

Chill-out, <https://wikipedia.org/Chill-out>, consulté le 16/02/2020.

Le style musical Chill-out incite à la détente et est bien approprié aux exercices en Triballens’.

Colloques, « Corps en musique et en musicothérapie » [En ligne], in *Le carnet psy, Le carnet psy, XIII^{èmes} Journées Scientifiques de Musicothérapie*, 2003/2n°79, Éditions Cazaubon, <https://www.cairn.info/revue-le-carnet-psy-2003-2-page-23.htm>, pp. 23-27, Paris, 29-30 novembre 2002, consulté le 15/09/2019.

Le corps est intimement lié à la musique dans l’instrumentalisation orientale.

CTREQ, *Les 4 rôles de l’accompagnateur* [En ligne], in 3^e symposium sur le transfert des connaissances en éducation, L’accompagnement et la collaboration : comment « faire autrement », <http://3symposium.ctreq.qc.ca/les-roles-de-laccompagnateur/>, consulté le 14/01/2020.

Le statut de l’accompagnateur est ici détaillé en quatre points favorisant le changement et le processus d’apprentissage.

Dictionnaire en ligne, *Reverso*, <https://dictionnaire.reverso.net/anglais-francais/chill+out+music>, consulté le 26/02/2020.

C’est un dictionnaire de traduction multilingue qui propose des définitions sommaires de certains mots traduits d’une langue à l’autre.

Dossier médico-technique, « Comprendre la résistance au changement, Reproduction d’un extrait du dossier médico-technique « spécial manutentions manuelles et mécaniques » [En ligne], publié dans la revue en 1994, in *Inrs*, Documents pour le médecin du travail n° 58, 2^e trimestre 1994, Tc 49, <http://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/DMT/TI-TC-49/tc49.pdf>, consulté le 05/03/2021.

La difficulté à changer est aussi dans la représentation identitaire de l’effet de l’acte à changer dans le groupe social auquel le sujet veut appartenir tout en se distinguant.

ENGEL, Pascal, *Pensée* [En ligne], in, Encyclopædia Universalis <http://universalis.r/encyclopedie/pensee/>, consulté le 30/12/2019.

La réflexion porte sur le domaine conscient ou inconscient de la pensée.

Guyane Promo Santé, <https://gps.gf/quest-ce-que-gps>, consulté le 24/02/2021. Cet organisme a transmis la liste des contacts majeurs de la santé en Guyane.

INRS, *Risques psychosociaux*, Dossier, [PDF], 2019, www.inrs.fr/risques/psychosociaux.html, consulté le 15/06/2020.

La santé au travail dépend des conditions propres à l’entreprise, des relations au travail, de l’environnement extérieur et de la qualité de gestion des tâches.

INSERM, *Activité physique, prévention et traitement des maladies chroniques, Synthèse des recommandations*, <https://www.inserm.fr/information-en-sante/expertises-collectives/activite-physique-prevention-et-traitement-maladies-chroniques>, Éditions EDP Sciences, 2019, consulté le 27/02/2019.

Les recommandations en santé physique sont ici répertoriées pour donner suite aux travaux des chercheurs en santé.

Lounge music, https://fr.qaz.wiki/wiki/Lounge_music, consulté le 26/02/2020.

Mélange d’ambiance sonore aux sonorités africaines et latines utilisé en Triballens’.

Steel Drum, <https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Steel-drum>, consulté le 23/02/2020.

Le Steel-drum est un instrument qui se rapproche du Zenko.

TEILHARD DE CHARDIN, Pierre, *Le phénomène humain* [En ligne], Un document produit en version numérique par Pierre Palpant, bénévole, dans le cadre de la collection : “ Les classiques des sciences sociales ” fondée et dirigée par Jean-Marie Tremblay, professeur de sociologie au Cégep de Chicoutimi, Une collection développée en collaboration avec la Bibliothèque Paul -Émile Boulet de l’Université du Québec à Chicoutimi, Édition électronique réalisée par Pierre Palpant, bénévole, Paris,

<http://www.freepdf.info/index.php?post/2012/03/04/Teilhard-de-Chardin-Pierre-Le-phenomene-humain>, consulté le 17/05/2017.

Le microcosme et le macrocosme sont liés et leurs énergies agissent sur la matière.

LACHAUX, Jean-Philippe, *L'attention ça s'apprend* [En ligne], in France Université numérique Mooc Canopée, Éditions Edx, mis en ligne le 31 mars 2020 sous condition d'inscription au Mooc, accessible jusqu'au 9 juin 2020, <https://www.fun-mooc.fr/courses/course-v1:Canope+80002+session02/courseware/adbf7462c4046b29fd79c8f6c9676bc/>

Le programme ATOLE est une solution apportée à l'apprentissage de l'attention à l'école. Cette session de formation en ligne détaille les mécanismes de réussite et de déviation de l'attention que chacun peut prendre conscience pour ensuite appliquer.

1.4 Sources et vidéos en ligne

Agence régionale de la santé, <https://www.guyane.ars.sante.fr/presentation-de-l-ars> , consulté le 25/02/2021.

J'ai effectué un entretien à l'ARS sur l'état des lieux des évaluations de la santé en Guyane.

ASKABOX, CGU_ASKABOX_20180516.pdf , https://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiclMC_--HyAhXC6eAKHRc7A3wQFnoECAIQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.askabox.fr%2Fcgucgv%2FCGU_ASKABOX_20180516.pdf&usg=AOvVaw2VPayD5zPi4yc8WUFFjeUU, consulté le 04/11/2020.

Site de construction de questionnaire, accessible en ligne.

BAUCHET, Marc, *Bouge-toi. Relier. Jouer.* [En ligne], in Acroyoga International - acroyoga.org, <https://www.acroyoga.org/teachers/marc-bauchet>, consulté le 20/07/2020.

L'approfondissement des placements sur les portés et la pratique en conscience.

Fédération sports pour tous, *L'état d'esprit de la Fédération Française Sports pour Tous*, <https://www.sportspourtous.org/> , consulté le 26/02/2021.

Fédération qui prône les valeurs de santé et de cohésion sociale par la pratique sportive non compétitive.

Guyane Promo Santé, <https://gps.gf/quest-ce-que-gps> , consulté le 24/02/2021.

Organisme de promotion de la santé ciblé sur le partage d'outils de prévention.

MAUCOVERT, Annick, [En ligne] in Guyane, annickmaucouvert.com, consulté le 24/07/2020.

J'ai fait partie de sa compagnie de danse contemporaine en Guyane.

ROEBERS, Thomas, LEEUWENBERG, Floris, *FOLI, There is no movement without rhythm*, Original version, <https://www.youtube.com/watch?v=IVPLIuBy9CY>, consulté le 15/04/2020.

La contextualisation du rythme dans le mouvement.

SCHNABEL, Tom, "The Joyful and Riotous Steel Drum", in *Music news, Rythm planet*, Sep. 11, 2018, <https://www.kcrw.com/music/articles/the-joyful-and-riotous-steel-drum> , consulté le 23/02/2020.

L'art musical du Steel-band y est expliqué et montré en vidéo et photo.

Steel tongue drum (Le), des sonorités relaxantes pour un succès grandissant, <https://www.solfege.org:le-steel-tongue-drum-des-sonorites-relaxantes-pour-un-succes-grandissant/>, consulté le 23/02/2020.

En Triballens', la majorité des instruments, tels que le Zenko, qui y sont associés, sont choisis pour leur sonorité relaxante.

TERRIER, Annick, *Form's réunion formations* [En ligne], in forms-reunions.com, consulté le 24/07/2020.

Elle m'a formé au Swiss Ball et au Pilates de 2010 à 2019.

Université de Genève, Institut universitaire de formation des enseignants, *Genèse instrumentale (Rabardel)* [En ligne] in, Usages pédagogiques desmitic, Cours F4P 10601, dispensé dans le cadre du certificat complémentaire en enseignement primaire, <https://tecfalabs.unige.ch/mitic/node/92>, consulté le 25/11/2020.

L'instrumentation et l'instrumentalisation construit les savoirs et l'élaboration des schèmes d'action du sujet.

1.5 Musiques

KANDA, DIN Beats, South African type beat 2021, Eina, Afro house instrumental 2021, Kitoko sound, <https://youtu.be/oNRyvt3i7XU>, consulté le 08/08/2021.

1.6 Courrier électronique

Lassana (prénom modifié), demadeP-L@hotmail.fr, le 5 juillet 2020, 12 :55, courriel endietheolade@gmail.com.

GLOSSAIRE

Body scan

Il s'agit de prendre conscience de sa propre posture sur une surface stable (sol), pour la modifier au mieux et, ensuite, mémoriser un nouveau pattern postural plus adapté qu'avant., (p. 277).

Challenge

terme utilisé en Dans'at et en Triballens' pour désigner les défis zone d'inconfort., (p. 326).

Dans'at choré

enchaînement chorégraphique en Dans'at pour cibler le cardio, le renforcement musculaire ou tout autre thème spécifique à entretenir physiquement., (pp. 349; 672).

Énergie down

phase énergétique calme, phase de repos ou de ressenti d'une énergie peu exploitable pour agir de manière dynamique., (p. 264).

Énergie up

sensation de pouvoir utiliser le dynamisme énergétique ressenti., (p. 323).

Flow

en Triballens', le flow désigne l'alignement entre les plans physique, mental et émotionnel, rendant le mouvement complexe fluide et sans difficulté à réaliser. C'est une sensation interne qui valide la confiance dans l'action., (p. 109).

Mind scan

terme conçu en Triballens' pour désigner prise de conscience, par le pratiquant, de son fonctionnement cognitif, lors d'une action., (p. 277).

Modélisation ludoéducative

ce sont les outils pédagogiques de la Dans'at et du Triballens', (p. 360).

Mouv'zik

exercice en Dans'at qui consiste à utiliser les repères musicaux pour se mouvoir à intensités variables., (p. 349).

ok avec soi-même

expression utilisée pour désigner la qualité de responsabilisation présente face à une situation. C'est une personne qui assume ses choix., (p. 104).

Opti Biê

autrement dit, programme d'optimisation du bien-être par la Dans'at et le Triballens',(p. 233).

Slow motion

Désigne, en anglais, une action réalisée au ralenti, laissant entrevoir tous les mouvements séquentiels qui permettent de passer d'une action à une autre., (p. 199).

Talonnés

Techniques, en Dans'at, désignant un enchaînement de sursauts, près du sol, pour passer d'un pied à l'autre, en avant, en diagonale, latéralement ou en arrière. On parle alors de *talonnés côtés* ou *arrière*, selon la direction prise., (p. 210).

Tipitipa

En partant des neuf carrés imaginaires posés au sol, chaque pied doit se poser sur un carré rapidement. Les bras y sont ensuite associés, pour augmenter la dépense énergétique., (p. 215).

ANNEXES

Tapuscrits

Le cv permet de visualiser mes aspirations qui induisent ma logique de création.

Annexe n°1 : curriculum vitae, p.30, 238, 240.

ENDIE THEOLADE

Adresse :
237 RUE DES MANGUES, 97300 CAYENNE
Courriel :
endietheolade@gmail.com
Téléphone :
0694.42.09.24



-
- | | | |
|---|---|---|
| ❖ <i>Coaching sportif et mental</i> | ❖ <i>Éducatrice sportive</i> | ❖ <i>Technicienne psychocorporelle</i> |
| ❖ <i>Accompagnatrice en optimisation du potentiel</i> | ❖ <i>Accompagnement en gestion des conflits</i> | ❖ <i>Doctorante en arts plastiques et musicologie</i> |
-

DIPLÔMES / CERTIFICATS :

		<i>Lieu d'obtention</i>
➤ 2021	Certificat de niveau Praticien en Programmation Neuro Linguistique (PNL)	Organisme de formation Apiform'
➤ 2018	Certificat de Technicienne en Programmation Neuro Linguistique (PNL)	Organisme de formation Apiform'
➤ 2013	Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire, de la force et de la forme (BPJEPS)	Direction de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale
➤ 2011	Certificat de formation en coaching et développement personnel	Centre national privé de formation à distance
➤ 2009	Certificat de formation en initiation à la Naturopathie	Centre national privé de formation à distance
➤ 2005	Certificat de formation en Sophrorelaxation	Centre de formation privé à distance EDUCATEL
➤ 2004	Brevet d'état d'éducation sportif 1 ^{er} degré option Karaté et arts martiaux affinitaires	Direction Régionale de la jeunesse et des sports de Guadeloupe

- 2003 Diplôme d'études approfondies (DEA) Caraïbes latine, Amériques du Nord et. Université des Antilles et de la Guyane
- 1998 Baccalauréat option économique et social Académie de la Guadeloupe

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES :

Organisme

Mars 2018 à ce jour **Technicienne psychocorporelle – Accompagnatrice en santé physique et mentale** *SAS Ahonya*

- Élaboration de programmes en développement personnel
- Accompagnement physique et mental
- Intervention au sein de structures diverses
- Consultations pour particuliers et professionnels

Janvier 2013 à Janvier 2018 **Professionnelle en Sport et en développement personnel** *« société Larissa »*
Entreprise individuelle

- Élaboration de programmes d'entraînement
- Accompagnement physique et mental
- Intervention au sein de structures diverses

Janvier 2005 à décembre 2012 **Sophrorelaxologue** *« société Larissa »*
Entreprise individuelle

- Initiation à la Sophrologie
- Initiation aux techniques de relaxation
- Accompagnement en gestion des conflits

Janvier 2014 **Educatrice sportive** *Association « Adsmov' »*
Association « Adsmov' »

- Cours collectifs en arts martiaux - Djokan
- Création de spectacles artistiques et d'expression corporelle
- Cours collectifs dans les disciplines artistiques
- Cours collectifs de remise en forme
- Cours collectifs et individuels en Triballens' et Dans'at

=

LOISIRS, CHAMPS D'INTÉRÊTS

- ❖ Activités physiques de bien être
- ❖ Activités artistiques

Annexe n°2 A et B : dépôt des créations à l'Inpi de la Dans'at et du Triballens', p. 32.



15 rue des Minimes - CS 50001 - 92677 COURBEVOIE Cedex
 Pour vous informer : INPI Direct 0820 210 211
 Pour déposer par télécopie : +33 (0)1 56 65 86 00

**MARQUE DE FABRIQUE,
 DE COMMERCE OU DE SERVICE**



Code de la propriété intellectuelle - Livre VII

DEMANDE D'ENREGISTREMENT

Confirmation d'un dépôt par télécopie

Page 1/2

Vos références pour ce dossier : Sport santé

MA 482-1 DEM/01-2014

Réservé à l'INPI	
N° NATIONAL (à rappeler dans toute correspondance)	14/4098937
DATE ET LIEU DE DÉPÔT	19/06/2014 92 INPI - Dépôt électronique
<p>1 NOM ET ADRESSE DU DÉPOSANT OU DU MANDATAIRE À QUI LA CORRESPONDANCE DOIT ÊTRE ADRESSÉE</p> <p>Mme THEOLADE ENDIE 237 RUE DES MANGUES CITE DES MANGUIERS 97300 CAYENNE France</p>	
<p>2 DÉPOSANT(S) Énoncer dans l'ordre : nom (à souligner) et prénoms ou dénomination ou raison sociale et forme juridique ; domicile ou siège</p> <p>Mme THEOLADE ENDIE 237 RUE DES MANGUES CITE DES MANGUIERS 97300 CAYENNE France</p> <p>En cas d'insuffisance de place, utiliser l'imprimé «suite» <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: right;">n° SIREN <input type="text"/></p>	
<p>3 MODÈLE DE LA MARQUE (représentation graphique maximale 8 cm x 8 cm)</p> <div style="border: 1px solid black; height: 200px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-top: 20px;"> DANS'AT: DANSE ATHLETIQUE </div>	<p>5 PRODUITS ET SERVICES</p> <p>Éducation ; formation ; divertissement ; activités sportives et culturelles ; organisation et conduite de colloques, conférences ou congrès ;</p> <p style="text-align: right;">41</p>
<p>6 CLASSE(S)</p>	
<p>4 BRÈVE DESCRIPTION DE LA MARQUE ET DE SES COULEURS :</p> <p>- Marque <input type="checkbox"/> sonore <input type="checkbox"/> comportant un hologramme <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> tridimensionnelle <input type="checkbox"/> déposée en couleurs</p> <p>- Autres caractéristiques de la marque (le cas échéant TRADUCTION, TRANSLITTÉRATION)</p> <p>Danse alliant renforcement musculaire, souplesse, coordination, repères spatiaux et temporels passages sur talon et mouvements athlétiques sur un rythme alliant percussions et musiques variées. Un tapis quadrillé de couleurs différentes peut y être associé pour les pas de base.</p> <p>En cas d'insuffisance de place, utiliser l'imprimé «suite» <input type="checkbox"/></p>	
<p>7 <input type="checkbox"/> DÉPÔT EFFECTUÉ EN MÊME TEMPS QUE LA DÉCLARATION DE RENOUVELLEMENT DE LA MARQUE N° :</p>	<p>8 <input type="checkbox"/> DEMANDE DIVISIONNAIRE</p> <p>Date de dépôt de la demande initiale : <input type="text"/></p> <p>N° national : <input type="text"/></p>

DEMANDE D'ENREGISTREMENT

Confirmation d'un dépôt par télécopie

Vos références pour ce dossier : SPORT SANTE

MA 482-1 DEM/01-2014

Réservé à l'INPI	
<p>N° NATIONAL (à rappeler dans toute correspondance)</p> <p>DATE ET LIEU DE DÉPÔT</p>	<p>14/4136339</p> <p>24/11/2014 92 INPI - Dépôt électronique</p>
<p>2 DÉPOSANT(S) Énoncer dans l'ordre : nom (à souligner) et prénoms ou dénomination ou raison sociale et forme juridique ; domicile ou siège</p> <p>Mme THEOLADE ENDIE 237 RUE DES MANGUES CITE DES MANGUIERS 97300 CAYENNE France</p> <p>En cas d'insuffisance de place, utiliser l'imprimé «suite» <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: right;">n° SIREN <input type="text"/></p>	
<p>3 MODÈLE DE LA MARQUE (représentation graphique maximale 8 cm x 8 cm)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>TRIBALLENS'</p> <p>danse artistique et athlétique sur gros ballon fitness en solo, duo ou groupe</p> </div>	<p>1 NOM ET ADRESSE DU DÉPOSANT OU DU MANDATAIRE À QUI LA CORRESPONDANCE DOIT ÊTRE ADRESSÉE</p> <p>Mme THEOLADE ENDIE 237 RUE DES MANGUES CITE DES MANGUIERS 97300 CAYENNE France</p>
<p>4 BRÈVE DESCRIPTION DE LA MARQUE ET DE SES COULEURS :</p> <p>- Marque <input type="checkbox"/> sonore <input type="checkbox"/> comportant un hologramme <input type="checkbox"/> tridimensionnelle <input type="checkbox"/> déposée en couleurs - Autres caractéristiques de la marque (le cas échéant TRADUCTION, TRANSLITTÉRATION)</p>	
<p>5 PRODUITS ET SERVICES</p> <p>Éducation ; formation ; divertissement ; activités sportives et culturelles ; informations en matière de divertissement ou d'éducation ; organisation et conduite de colloques, conférences ou congrès ;</p> <p style="text-align: right;">41</p> <p>En cas d'insuffisance de place, utiliser l'imprimé «suite» <input type="checkbox"/></p>	
<p>6 CLASSE(S)</p>	
<p>7 <input type="checkbox"/> DÉPÔT EFFECTUÉ EN MÊME TEMPS QUE LA DÉCLARATION DE RENOUVELLEMENT DE LA MARQUE N° :</p>	
<p>8 <input type="checkbox"/> DEMANDE DIVISIONNAIRE</p> <p>Date de dépôt de la demande initiale : <input type="text"/></p> <p>N° national : <input type="text"/></p>	

Annexes n° 3 A, B et C : attestations de formation dont les expériences ont permis la création des deux disciplines : Dans'at et Triballens

A. Attestation en Swiss Ball et Pilates, p. 241.


Fédération Française EPMM
Sports pour Tous
Comité Régional Guyane
EPMM Sports pour Tous

ATTESTATION DE FORMATION

Le Comité Régional EPMM Sports pour Tous de Guyane atteste que

Endie LUTIN

a participé à la formation « les gyms du bien être »
du 17 au 19 mars 2008 au Break Club à Rémire Montjoly

Nombre d'heures de formation : 9 heures

Contenu : cours collectifs sur Swiss Ball, Pilates, Force - Flexibilité et Tai Chi

Les intervenants

Magali VELA 

Pascal YZON 



Les organisateurs

La Présidente du Comité
Gisèle BLANCHETIERE 

La Conseillère Technique Régionale Fédérale
Anne DESCOURCES 

B. Attestation en Pilates, p. 241.



ATTESTATION DE FORMATION

« PERFECTIONNEMENT PILATES/ ABDOS-PERINEE »

Je, soussignée, Anne DESCOUBES Conseillère Technique Régionale du Comité Régional EPMM Sports pour Tous Guyane et responsable de formation,

Certifie sur l'honneur que **Mme Endie LUTIN THEOLADE,**

A suivi la formation « Perfectionnement PILATES / ABDOS-PERINEE »,

Qui s'est déroulée au Gymnase de Mont-Lucas à Cayenne,

Formation encadrée par Mme Annick TERRIER, Formatrice EPMM Sports pour Tous

Du lundi 24 au jeudi 27 octobre 2011

Durée : 24 heures

Pour faire valoir ce que de droit

Fait à Matoury, le 27 octobre 2011

Anne DESCOUBES
Conseillère Technique Régionale Fédérale

N° Agrément DRTEFP : 96 973 0352 97
N° SIRET : 483 565 446 00026
Code APE : 9499Z

C. Attestation en Swiss Ball, p. 241.



ATTESTATION DE FORMATION

« SWISS BALL »

Je, soussignée, Anne DESCUBES Conseillère Technique Régionale du Comité Régional EPMM Sports pour Tous Guyane et responsable de formation,

Certifie sur l'honneur que **Mme Endie LUTIN-THEOLADE**

A suivi la formation « SWISS BALL »,

Qui s'est déroulée au Gymnase de Mont-Lucas à Cayenne,

Formation encadrée par Mme Annick TERRIER, Formatrice EPMM Sports pour Tous

Du samedi 29 octobre 2011

Durée : 7 heures

Pour faire valoir ce que de droit

Fait à Matoury, le 29 octobre 2011

Anne DESCUBES
Conseillère Technique Régionale Fédérale

N° Agrément DRTEFP : 96 973 0352 97
N° SIRET : 483 565 446 00026
Code APE : 9499Z

Annexe n° 4 : Avis circonstancié, demande de financement du neurofeedback, p. 401.



AVIS CIRCONSTANCIE POUR UNE DEMANDE D'AIDE FINANCIERE/MATERIELLE EXCEPTIONNELLE EN FAVEUR DE M^{ME} ENDIE THEOLADE

De nos jours, dans les Antilles-Guyanes, des hommes et des femmes dynamiques et innovateurs tentent des initiatives singulières qui honorent autant leur peuple, leur territoire que les cultures de leur identité ouverte, ouverte à l'humanité endogène et exogène.

Endie THEOLADE est de ceux-là, qui, sans compter, se donnent corps et âme, pour construire et innover. Elle est à l'initiative d'une double discipline, visant le bien-être, la cohésion et l'harmonie d'un plus grand nombre. Ce sont deux concepts qui sont, tout autant, deux disciplines artistico-sportifs. Il s'agit de la *Dans'at* et du *Triballens*'. Ils allient danse et gymnastique, soutenues par la musique. Ces disciplines servent à développer l'endurance musculaire des membres inférieurs, le système cardiovasculaire et la coordination du corps se mouvant dans un espace donné. Au travers des enchaînements de techniques sportives et de chorégraphies adaptées, les plaisirs de la musique et de la danse permettent au pratiquant de surmonter l'effort physique et musculaire, d'une part. D'autre part, à l'aide des ballons souples et instables, de différentes tailles (ente 45 et 85 cm), l'individu s'y engageant travaille son corps dans sa globalité, le ballon étant utilisé ici comme support pour développer divers potentiels, notamment l'instinct artistique, la stimulation de l'intellect et de l'audace, mais aussi du bien-être et le relationnel à soi. Les personnes, qui s'y mettent, trouvent, à la fois, un moment de liberté d'être, un lâcher prise et une amélioration de leur gestuelle. Par ce processus, elles entreprennent une éducation corporelle interne, utile à la santé physique et mentale, en même temps qu'elles assurent et assument des valeurs communes. Et pour les jeunes, tout en pratiquant une activité physique, les 3 à 7 ans, en particulier, découvrent une langue étrangère à travers les textes des chants ou des chansons utilisés, tout en développant leur motricité, leur sens de compréhension, d'écoute et de cohésion de groupe.

Les musiques utilisées sont de genres et de styles variés, principalement des musiques avec percussions, soit préenregistrées, soit produites directement sur scène.

Les objectifs poursuivis sont multiples et variés : inciter à la pratique du sport dans une dynamique de santé et de bien-être ; améliorer et/ou développer les qualités physiques et mentales personnelles ; permettre à l'individu de se transformer en transcendant les apparences, les peurs et les schémas négatifs pour devenir véritablement soi ; permettre l'appropriation de valeurs communes au travers de goût de l'effort physique partagé pour atteindre un résultat commun et/ou collectif. Les intérêts qui en découlent sont également variés, dans les domaines notamment de la santé, de l'éducation ou de la formation (apprendre à être éduqué et à s'auto-éduquer ; apprendre, acquérir et grandir), mais aussi, et globalement, dans les domaines de bien-être, à travers le divertissement, la cohésion et l'épanouissement physique et mental, personnels ou collectifs.

Pour parvenir à ces résultats, qui doivent être améliorés continuellement, Mme THEOLADE inscrit son projet dans une démarche de réflexion sur nos agissements constants et quotidiens, ce, sur la base de reflexes, de processus mentaux et comportementaux qui nous constituent et nous permettent de créer notre relation à l'autre et à soi. Il s'agit là d'un ensemble d'interconnexions et autant de passerelles, dont la gestion vise à créer le changement libérateur dans un individu. Aussi réfléchit-elle, entre autres, aux thèmes les mieux appropriés pouvant inciter à la conscientisation d'un individu par le biais d'une double expression, artistique et corporelle, pour lui faire acquérir des réflexes constructifs et utiles.

Ainsi *Dans'at* et *Triballens'* font-ils, aujourd'hui, l'objet d'un projet scientifique, en étant étudiés dans le cadre d'une thèse, dont je suis le directeur de recherche. Ces deux disciplines relèvent par ailleurs de la formation spécialisée, proposée par Mme Endie THEOLADE au sein de son Association Danse Sport et Moving (ADSMov'). Non seulement elles touchent aux arts et au sport, mais ces disciplines traitent également de questions sanitaires, sociales et de formation ou d'éducation, à travers notamment le pouvoir et les effets de l'art chez l'homme (pour sa santé physique et mentale), les effets de l'art sur une société (par le truchement de la cohésion qu'il induit, du divertissement pour le bien-être et de l'éducation pour la socialisation des individus).

Autrement dit, les compétences, les techniques et le potentiel divers - artistique et sportif, ainsi que la créativité qui en résultent - sont exploités, entre autres, pour leur pouvoir tant énergétique, expressif qu'esthétique, mais aussi leurs effets influant sur le relationnel, tout en contribuant au développement et à la gratification de l'individu ou de la collectivité. Le but est d'aider des personnes à recouvrer, améliorer et maintenir des capacités de confiance en soi, de bien-être, de cohésion de groupe, d'expression individuelle et collective, de communication ou de relation mutuelle en bonne intelligence. Il en est également ainsi, afin d'aider les personnes à stimuler et à préserver les capacités physiques, mentales, sociales à travers la triple activité - artistique, sportive et intellectuelle - adaptée. Cela favorise aussi, pour l'individu concerné, la restauration de la considération, du respect et de l'estime de soi et de l'autre. S'y ajoutent la confiance et l'affirmation des personnes, conjointement avec une bonne qualité des ressentis physiques et mentaux, ainsi qu'avec une meilleure adaptation possible de la structure corporelle et l'engagement dans l'élan moteur, pour la vie personnelle et de la collectivité.

Madame THEOLDE n'étant pas encore au bout du développement de la *Dans'at* et du *Triballens'*, elle s'attèle à en approfondir et amplifier les savoir et de son savoir-faire, à travers une approche méthodologique et un travail des plus objectifs possible, guidés par un esprit scientifique rigoureux, et une expression artistique et sportive adéquatement éprouvée.

Pour ce faire, elle a besoin des outils adaptés qui, indéniablement, nécessitent un soutien financier, pour mettre efficacement en œuvre des moyens adaptés, au service du plus grand nombre.

C'est un sujet d'un très grand intérêt, individuel et collectif, tant au niveau scientifique que social, pour la Région Guadeloupe, et au-delà.

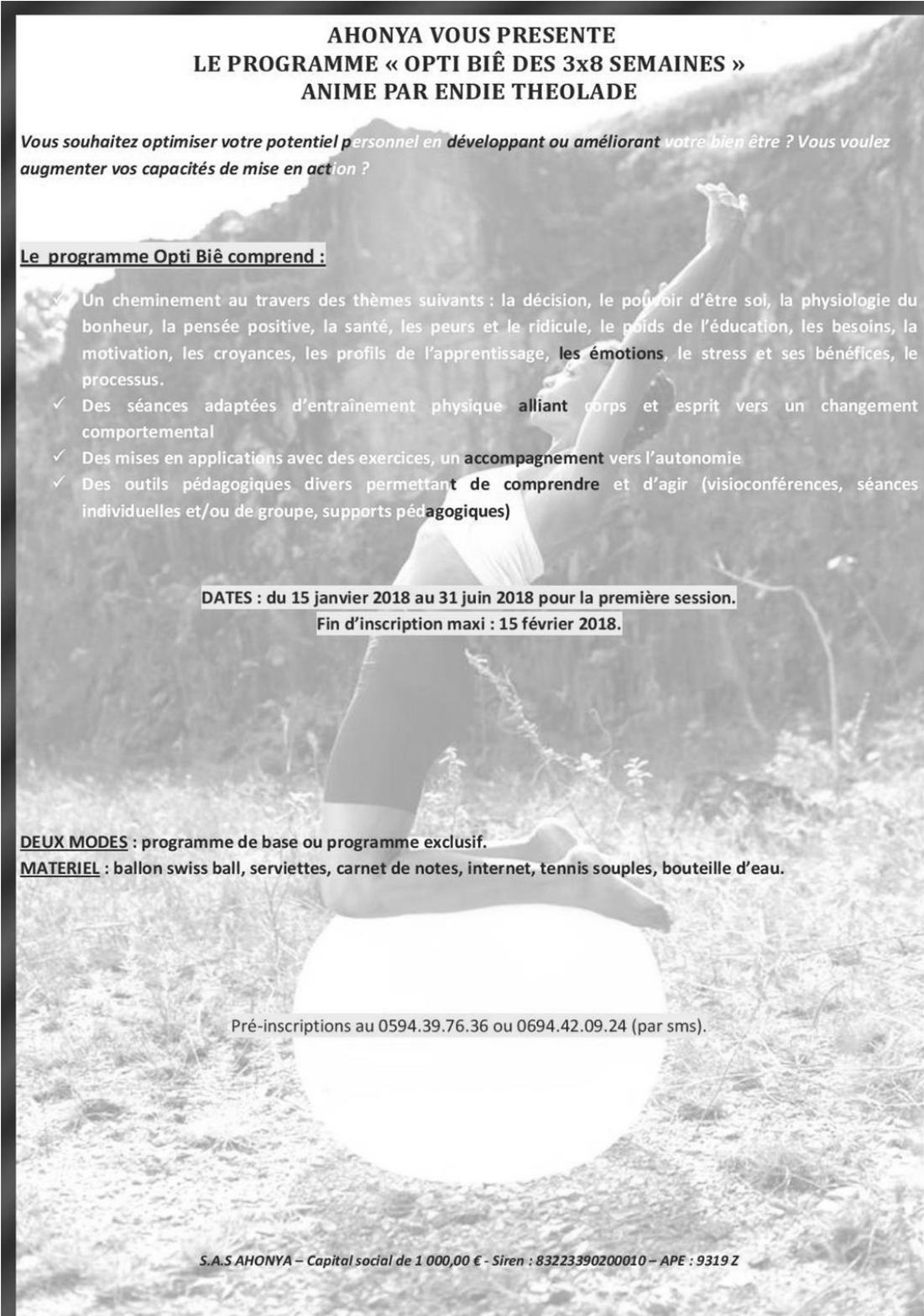
Pour toutes ces raisons, le double intérêt, scientifique et social, de ce projet de recherche doctorale et de société, n'étant plus à démontrer outre mesure, j'appuie sans réserve la demande spontanée d'aide financière et/ou matérielle exceptionnelle, formulée par Mme Endie THEOLADE auprès de la Région Guadeloupe, à laquelle j'adresse, à travers ses autorités et responsables impliqués, ma sincère reconnaissance et mes vifs remerciements. Nous en espérons une suite favorable.

Fait à Schoelcher, le 18 novembre 2016



Professeur Apollinaire ANAKESA
Directeur de recherches à l'École doctorale 855, UA
Laboratoire CRILLASH (EA 4095)
Responsable du CRILLASH-ADECAM, équipe interne

Annexe n°5 : affiche du programme Opti biê, p. 250.



AHONYA VOUS PRESENTE
LE PROGRAMME « OPTI BIÊ DES 3x8 SEMAINES »
ANIME PAR ENDIE THEOLADE

Vous souhaitez optimiser votre potentiel personnel en développant ou améliorant votre bien être ? Vous voulez augmenter vos capacités de mise en action ?

Le programme Opti Biê comprend :

- ✓ Un cheminement au travers des thèmes suivants : la décision, le pouvoir d'être soi, la physiologie du bonheur, la pensée positive, la santé, les peurs et le ridicule, le poids de l'éducation, les besoins, la motivation, les croyances, les profils de l'apprentissage, les émotions, le stress et ses bénéfices, le processus.
- ✓ Des séances adaptées d'entraînement physique alliant corps et esprit vers un changement comportemental
- ✓ Des mises en applications avec des exercices, un accompagnement vers l'autonomie
- ✓ Des outils pédagogiques divers permettant de comprendre et d'agir (visioconférences, séances individuelles et/ou de groupe, supports pédagogiques)

DATES : du 15 janvier 2018 au 31 juin 2018 pour la première session.
Fin d'inscription maxi : 15 février 2018.

DEUX MODES : programme de base ou programme exclusif.
MATERIEL : ballon swiss ball, serviettes, carnet de notes, internet, tennis souples, bouteille d'eau.

Pré-inscriptions au 0594.39.76.36 ou 0694.42.09.24 (par sms).

S.A.S AHONYA – Capital social de 1 000,00 € - Siren : 83223390200010 – APE : 9319 Z

Annexe n°6 : Triballens', Identifier, étape 1, pp. 249 ; 408.

TRIBALLENS' –IDENTIFIER – ETAPE 1

Nom :

Prénom :

Date :

	Il y a du chemin	En cours	Motivant	Je suis ok avec	Comment faire ?	J'ai compris	Ça bloque !
Chuter, recommencer, autrement...							
De la dispersion à la focalisation							
Générer les pensées constructives							
Me satisfaire de ce qui est							
Endurance mentale							
L'échec comme passage menant à la réussite							
Face à la nouveauté							
Ecouter, comprendre, appliquer... sincèrement							
Je décide de réussir (je me donne les moyens d'y parvenir)							
Je reconnais ma zone d'inconfort et je décide d'apprendre							
Accueillir puis évacuer la frustration							
Revenir à l'essentiel, se recentrer							
Calme							
M'approprier mon corps							
Prétextes, OUST !							

PROGRAMME OPTI BIÊ

SEMAINE 3

Après le regroupement, voici les points principaux à mettre en œuvre :

1. Application de la focalisation sur ce qui permet de réussir.
2. Ancrage sur les trois profils de compréhension = colle des images correspondant à ce dans quoi tu souhaites optimiser tes capacités + t'enregistrer comme une alarme à déclencher pour activer auditivement la mise en application concrète de l'objectif dans la semaine+ créer un jeu de logique amenant à jouer avec ton objectif – à répéter sans modération au quotidien.
3. Si besoin, écoute l'audio (à télécharger sur le mail) en lien avec la relaxation de fin de séance de vendredi.
4. Accède à la zone d'apprentissage = sortir de ta zone de « confort » et pour cela, tu peux calibrer la sécurité de l'environnement qui permet d'oser et la permission que tu te donnes à franchir la zone. À toi de créer les occasions et de saisir les opportunités !



<http://www.tiragedetarot.net/amour-inconditionnel-confiance-en-soi-lempeur/>

6. Utilisation de tes profils d'apprentissage pour la traduction du monde à ta correspondance sensorielle, motivationnelle et modélisée par l'identité.
7. Regarde de nouveau ta vidéo de la semaine 1.
8. Note tout ce dont tu te souviens lors du regroupement de vendredi afin que cela te serve de tuteur.
9. Dans tes lacunes, identifie maintenant ce qui t'empêche de t'accomplir totalement dans chaque rubrique associée. Si tu as d'autres éléments qui te viennent et qui ne sont pas inscrits dans le programme, tu peux les rajouter.

Annexe n°8, le cadre relationnel ; p. 266 :

DE SOI VERS L'AUTRE

- 1- Chaque personne a le droit de vivre pleinement son expérience et de l'exprimer à sa façon.
- 2- Je peux valoriser, encourager ou partager une appréciation. Si je n'y parviens pas, je m'abstiens.
- 3- Chaque relation et situation sont des opportunités pour grandir intérieurement. Alors, j'ose aller à la rencontre de cette richesse.
- 4- Le jugement (néгатif) est l'un des serviteurs de l'ignorance. Pour éviter de juger, autant accepter et accueillir ce qui n'est pas dans mon cadre de fonctionnement.
- 5- Si mécontent il y a, c'est peut-être que je n'ai pas su me faire comprendre. Je reformule ou demande à l'autre ce sur quoi je peux intervenir. Si cela ne passe toujours pas, je prends du recul et je peux faire le choix de lâcher prise.

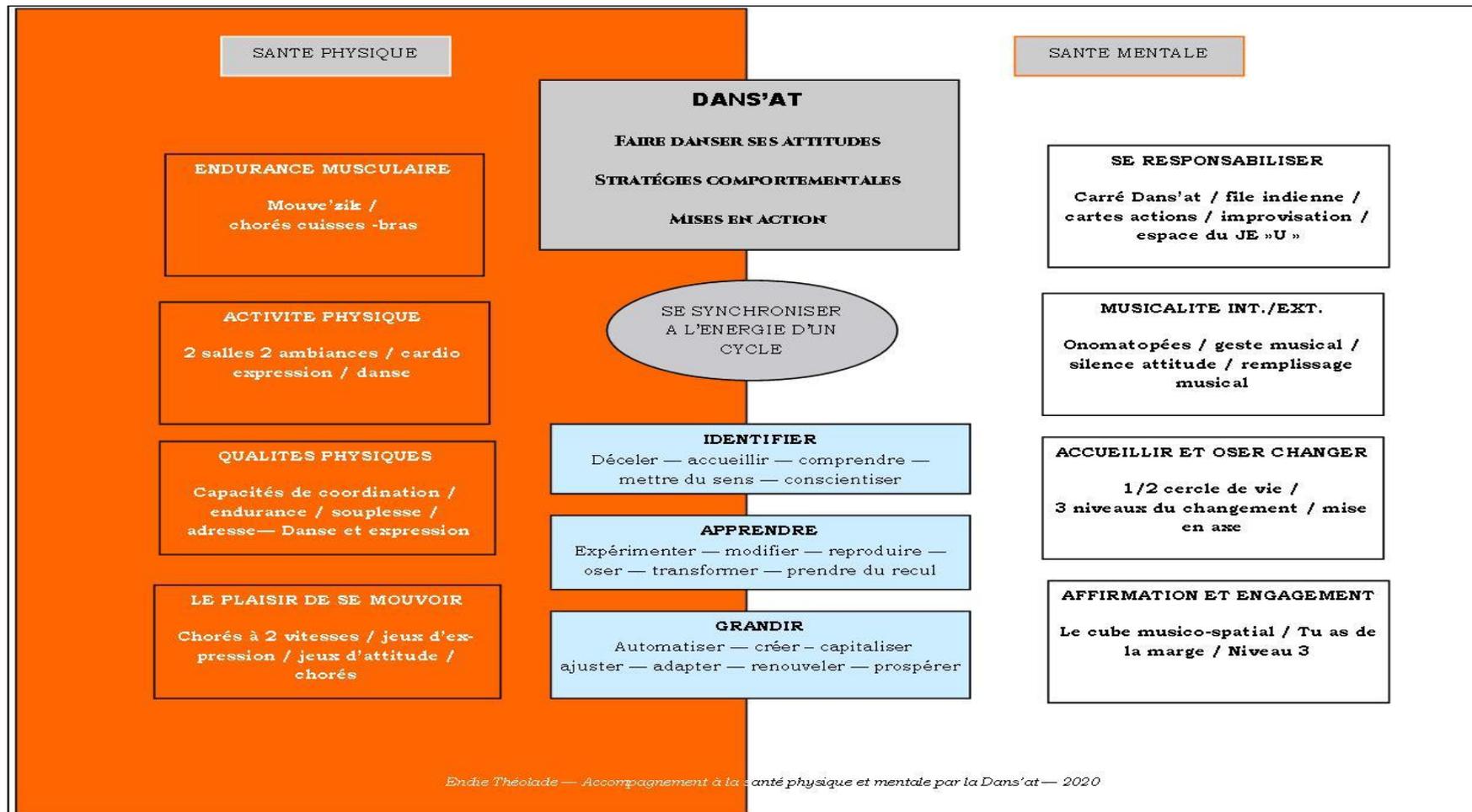
DE L'AUTRE VERS SOI

- 1- Je fais le choix d'adhérer qu'à ce qui me fait grandir et de lâcher prise sur ce que je ne peux contrôler.
- 2- Si mécontent il y a, c'est peut-être que l'autre n'a pas su se faire comprendre alors, je demande de reformuler. Si cela ne fonctionne pas, je n'en tiens pas rigueur et je laisse passer.
- 3- Si j'interprète le message de l'autre comme un jugement, j'ai la possibilité de me faire confiance. Je décide de croire en moi favorablement, plus que de croire en ce que l'autre peut me renvoyer.
- 4- L'autre chemine aussi, chacun son rythme, ses difficultés et son potentiel.
- 5- Il peut arriver que l'autre idéalise en moi ce que je ne suis pas, à moi de savoir faire le discernement.

DE SOI VERS SOI

- 1- Agir est le premier palier de la transformation. C'est le moment d'accueillir les imprévus, les lacunes et les ressources.
- 2- Je transforme l'auto-jugement en auto-compassion. Je me valorise en prenant en compte ce qui fonctionne. La persévérance devient mon allié.
- 3- Je fais de mon mieux avec ce que j'ai.
- 4- Je fais le discernement entre le jugement et le constat. Par la suite, j'agis en conscience.
- 5- Je me responsabilise au lieu d'accuser et de trouver des excuses sinon, je m'empêche de progresser. Je peux me rectifier en me recentrant sur l'essentiel.

Annexe n°9 : La carte mentale en Dans'at, p. 266 :



1. État des lieux du moment : DATE : / /

Place un trait sur chaque réservoir selon ton estimation de là où tu en te situes actuellement. Ceci n'est qu'un indicatif temporaire qui te guidera dans ta progression.

Mon seuil de ressources : 

Optimisme : 

Confiance dans le fait de réussir un jour une action, une tâche qui, pour l'instant reste complexe : 

Je sais "activer" des pensées positives envers moi-même : 

Je sais "activer" des pensées positives envers les autres : 

Je sais "activer" des pensées positives face à mes échecs : 

J'ai souvent le sentiment de pouvoir trouver des solutions à mes difficultés : 

Je sais redoubler d'efforts pour atteindre mon objectif : 

Rire et émettre de la légèreté après une difficulté, c'est comment ? : 

J'ai beaucoup d'imagination et de créativité : 

Je me démotive difficilement : 

J'ai du mal à me libérer d'un excès de stress : 

2. COMMENT LIRE CE LIVRET ?

C'est un outil de repérage dans ta progression. Des informations utiles y sont répertoriées en trois paliers.

Le palier 1 correspond à la technique et quelques bases de fonctionnement du plan physique. Cela te permettra de mieux comprendre ton placement pour une meilleure santé physique.

Le palier 2 concerne la spécificité de la discipline. C'est une étape qui dépend de ta volonté à générer du changement dans le plan mental et émotionnel.

Le palier 3 s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent utiliser en profondeur le Triballens' dans leur vie au quotidien. Si c'est ton cas, il te sera demandé de déterminer un champ d'action, un thème, un objectif et un point précis sur lequel tu souhaiterais agir pendant ce cycle d'éducation à la bonne santé physique et mentale.

Pour commencer, voici un petit texte qui pourrait t'indiquer des éléments clés dans ton cheminement en Triballens' comme dans la vie :

Accueillir ce qui est car :

Le temps d'intégration dépend de ton vécu passé, de ce que tu en fais et que tu peux capter (autrement) dans le présent, et de ce que le futur insaisissable décidera et exprimera en toi.

Endie Théolade.

3. LA TECHNIQUE – le plan physique

Sur le ballon, le corps peut se placer de différentes façons. Les muscles profonds et superficiels vont se développer dans le respect de l'intégrité physique. En voici quelques points clés :

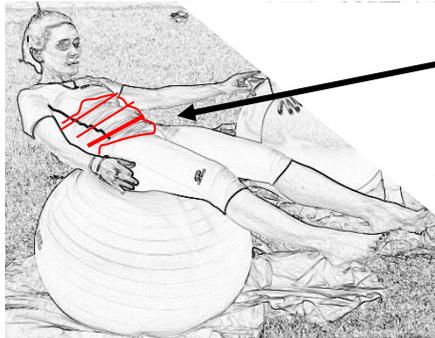
1. Identifier et mobiliser la force qui part du centre du corps :



À Cet emplacement, se trouve le périnée qui est un ensemble de muscles. C'est le plancher de soutien des organes. Dans les temps d'efforts et de contraction de la sangle abdominale, un périnée peu sollicité entraîne une mauvaise répartition et évacuation des pressions induites par la mise en tension. La fuite des pressions du caisson abdominal se fait

vers les zones "faibles" et si le périnée en fait partie, c'est le risque d'une descente d'organes qui s'annonce ou de l'incontinence urinaire. Les partenaires du périnée sont le transverse, l'expiration et le gainage.

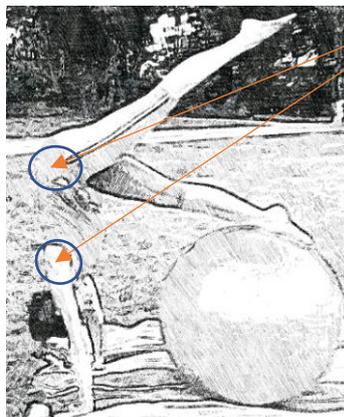
Le transverse est le muscle le plus profond de la sangle abdominale (dans sa partie haute et superficielle dans sa partie basse). Il a la forme d'une ceinture large, horizontale (à oblique en avant) et épaisse. Le transverse s'insère sur les vertèbres lombaires (et parfois dorsales), ainsi



que sur les six dernières côtes en avant et, épouse le haut du bassin sur les côtés. Sa terminaison se trouve sur la ligne blanche, cette grande aponévrose verticale qui s'étend du plexus au pubis. Nous parlerons en Triballens', des trois ceintures posées comme des étages et qui correspondent

aux différentes façons de solliciter le transverse.

Le périnée et le transverse se synchronisent pour assurer un meilleur déplacement et tonus du corps en statique ou en dynamique.



Les zones d'insertion des membres correspondent aux zones proximales. Tu apprendras à les solliciter de façon adéquate afin d'optimiser tes mouvements. La zone proximale prend le dessus sur la zone distale. Déplacer les structures osseuses en commençant par le verrouillage des zones proximales permet de faciliter le transfert d'énergie d'un mouvement à l'autre. Après

avoir activé la contraction du périnée et du transverse dans la phase d'expiration, le déplacement et/ou la fixation des membres par rapport au buste commence par la zone proximale concernée.

Ainsi, la force du centre (périnée + transverse + gainage du caisson + expiration) se propage de la zone proximale à la zone distale et la posture santé devient artistique.

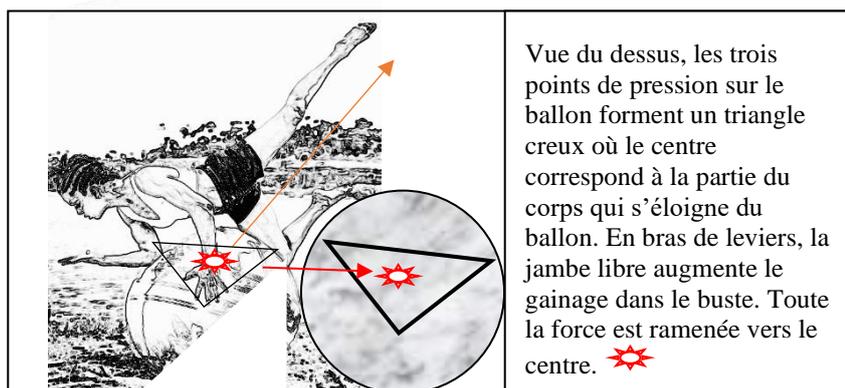
4. Déplacements des membres et jeux d'équilibre :

Bras de leviers : en appuyant une partie du corps sur le ballon, plus les membres s'éloignent du buste, plus le gainage, qui démarre au centre du corps, doit s'accroître afin



d'éviter toute compensation. De même, plus les membres sont proches du centre de gravité et plus la surface de sustentation se réduit, plus le tonus musculaire augmente pour maintenir l'équilibre. La forme géométrique (pleine ou vide) créée par les appuis va induire le placement du buste et des points de pressions des parties du corps en contact avec un objet (sol, ballon(s)...) ou une personne (et même plusieurs personnes).

En Triballens', la représentation géométrique de la posture reste une donnée visuelle enrichissante que l'accompagnateur utilisera souvent dans ses consignes. Pour s'ancrer au sol ou sur le ballon, la partie en contact va exercer une pression à la verticale. En parallèle, toute partie du corps qui ne touche pas le ballon s'en éloigne grâce à la force de fixation des zones proximales. Le point d'équilibre se trouve dès lors que les forces opposées sont de même intensité et de même direction. Le sens des forces et des réactions s'oppose.



Chaque mouvement sera à étudier dans ce sens avec la compréhension des forces et ancrages en action qui optimisent l'équilibre trouvé.

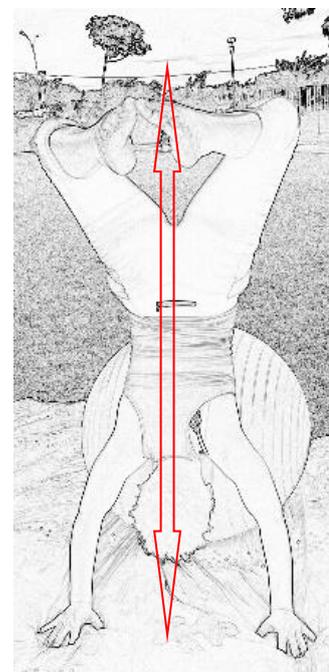
La plupart des déplacements dont la sollicitation musculaire est conséquente nécessite d'être dans un temps d'expiration afin de rendre efficace le gainage du caisson

abdominal. Comme dans la méthode Pilates, cela commence avec la contraction du périnée pour ensuite augmenter le gainage et la répartition des force grâce à l'activation du transverse. La respiration thoracique sereine est nécessaire pour assurer souplesse du haut du corps et, maintenir une respiration profonde lors de posture.

5. Posture santé : les points de base

La chute : tu apprendras à limiter les effets d'une mauvaise chute en développant le réflexe du rapprochement du buste et du bassin de la zone d'appui la plus proche (ballon, objet ou personne) tout en soufflant pendant la chute. Tu augmenteras l'efficacité de cet équilibre entre parties du corps relâché et parties du corps tonique. Plus tu sentiras que tu développes des ressources face à la chute, plus tu oseras faire des figures complexes.

L'identification de l'axe médian entre deux appuis permet de ramener les forces à exercer vers le centre. Les autres parties du corps peuvent se déplacer tout en veillant à ce que les parties fixes restent contractées autour de cet axe. Lors des mouvements en rotation, il s'agit de localiser l'axe de rotation afin que l'énergie à produire autour de cet axe soit adaptée.



Ainsi, tu apprendras à conjuguer zones proximales, respiration et gainage dans tous tes mouvements.

6. Les types d'action sur le ballon en Triballens' :

- ✓ **FIXATION** : c'est la capacité de tenir une posture qui exige une recherche d'équilibre constante et qui dure 10 secondes à plus d'une minute. L'objectif est de réaliser la posture avec le minimum d'effort et la meilleure technique artistique qui soit. C'est aussi le maintien soutenu du verrouillage des segments par une sollicitation musculaire qui varie selon la difficulté et le niveau de pratique physique.
- ✓ **DEPLACEMENT, FIXATION, ELEVATION** : après un déplacement sur le ballon au poids du corps, la qualité d'engagement du buste (pour le contrepoids)

favorise la régulation du point d'équilibre pour aller à la fixation. Ce temps de fixation se repère par l'activation du verrouillage articulaire et l'augmentation de l'ancrage des points d'appui qui dirige les forces vers le centre. La dernière étape correspondant à la fixation se fait par le déplacement d'une partie du corps tout en maintenant fixe les parties qui ne se déplacent pas. L'engagement musculaire s'associe au déplacement articulaire.

- ✓ PASSAGE : dans cette rubrique, aucun temps d'arrêt n'apparaît dans les déplacements et ce, jusqu'au prochain point de contact avec le sol ou, par changement de sens. L'objectif est de se diriger d'un point à l'autre avec fluidité.
- ✓ ROTATION : selon les trois axes de rotation (longitudinal, transversal et antéro-postérieur). En passant du déplacement à la fixation, le corps tourne autour d'un des trois axes avant de s'immobiliser dans une posture qui reste esthétique. L'élévation de la partie du corps concerné, selon le mouvement, se fait en permanence pour guider l'allongement et le tonus autour de l'axe.

ESCALADES – GLISSEMENTS – REBONDS : dans les escalades, il s'agit de passer d'un point de pression à l'autre pour monter ou descendre une partie du corps en contact avec le ballon. Tout déplacement se réalise en faisant en sorte de maintenir le ballon au même point.

L'exécution des glissements est liée aux déplacements des zones de contact du corps qui parcourent et caressent le ballon et ce, peu importe le sens du mouvement.

En dernier lieu, la gamme des rebonds est réservée aux personnes qui parviennent à fixer et placer au mieux leur corps lors de la réception sur le ballon. Il s'agit de passer d'un point de contact à l'autre avec un temps de rebond à chaque déplacement du corps.

✓ SAUTS :

Sauter, c'est pouvoir optimiser le placement du corps dans la phase d'élan puis, dans la phase de gainage en suspension et enfin, dans la phase de réception. Le saut se fait avec une amplitude juste afin que l'alignement entre point de contact et point d'équilibre du corps se superposent.

7. LA RESPIRATION EN TRIBALLENS'

La plupart des déplacements nécessitent la participation des muscles profonds et superficiels. Les efforts produits exigent une bonne qualité de gainage et le caisson abdominal reste l'espace de transmission des forces. Comme en Pilates, la respiration devient thoracique dès lors que le ventre est en appui sur le sol ou le ballon.

Si ton orientation est axée sur l'aspect physique de la discipline ou la santé physique qui en découle, cette première étape est suffisante pour continuer de cheminer avec ton accompagnateur. Autrement, passons à la suite pour le plan mental en Triballens'.

8. Le plan mental

Cette partie est destinée aux personnes qui souhaitent cheminer dans leur santé mentale. L'application pratique avec le ballon en Triballens' permet de rendre palpable, visible, le processus mental et d'en créer des stratégies plus optimales. L'initié à cette phase mentale peut développer :

- La qualité de concentration,
- La qualité des croyances,
- La qualité des pensées,
- La qualité des intentions,
- La qualité de l'état d'esprit à générer.

Sais-tu que tous ces aspects qualitatifs ont un impact sur la qualité de tes mouvements, de ta façon d'utiliser ton corps et de ta progression ?

Voici les premiers outils de réflexion qui te sont proposés :

- ✓ Commence par une phase d'identification de tes lacunes et ressources. Les deux sont nécessaires pour être au plus proche du contexte, de la situation dans laquelle tu te trouves. Tu feras une liste avec ton accompagnateur.
- ✓ La phase de prise de conscience de ce qui se passe en toi te permettra de mobiliser de nouvelles ressources en étant plus en conscience. Ton vécu t'amène à un certain conditionnement face au quotidien. Tu en construis des croyances, un état d'esprit, une façon d'appréhender ta réalité du moment. C'est pour cela que tu auras besoin de passer par une phase de pleine conscience (comme dans la méditation ou la pratique bouddhiste). Bondolfi G., Jermann F. et Zermatten A. l'ont étudié et ont décrit la pleine conscience comme étant un entraînement de l'esprit qui « implique d'observer simplement ce qui est. » Cela te permettra de « porter ton attention d'une manière particulière, délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur (Kabat et Zinn, 1994).

Ta jauge de concentration et d'attention vont se développer au mieux et te permettront de progresser dans l'utilisation de tes ressources face aux difficultés et blocages. Sur tous les exercices, tu auras besoin d'entraîner ton attention à la pleine conscience et aussi, à l'utilisation immédiate de ta lucidité.

Lors des exercices de fixation, tu développeras une endurance attentionnelle. C'est une façon d'apprendre à rester en connexion avec ce qui te permet de réussir. Tout est pensé pour

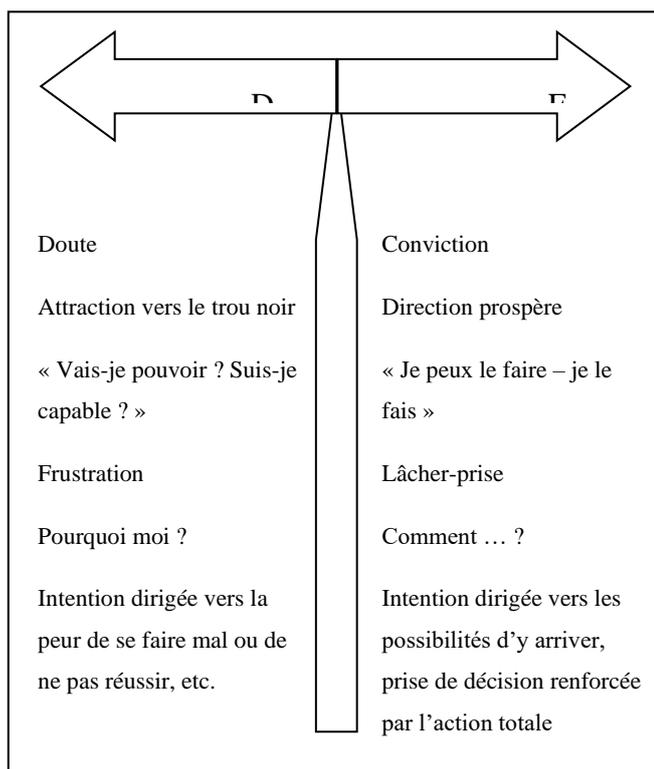
te permettre de constater et d'appliquer des ressources mentales dans ta pratique du Triballens'. Lorsque les parasites émergent (pensées et croyances limitantes), ton entraînement à inhiber ces processus secondaires te donneront l'opportunité d'améliorer ta capacité à t'adapter, à favoriser le changement tout en accueillant le coût en énergie, en effort que cela demande pour ancrer un nouveau système plus optimal. En Triballens', la porte d'entrée du cheminement mental porteur est la suivante : « Qu'est-ce que je fais face à la difficulté ressentie ? ». C'est toi qui développes une responsabilisation face à tes choix pour changer. De ce fait, dans les cours, des mouvements plus complexes te placeront en difficulté acceptable pour apprendre et progresser. Cette rubrique est une occasion d'agir dans ta zone d'inconfort car c'est là que ton processus de changement sera efficace. Tu auras des défis zone d'inconfort à faire ! Plus tu t'accueilles avec tes ressources et lacunes du moment, plus tu peux optimiser ta progression qui se fait à trois niveaux :

1. Dans ce qui est interne (par tes ressentis et pensées) ;
2. Dans ce qui se voit (par tes mouvements) ;
3. Dans ce qui est inconscient et peu palpable sur l'instant.

Dans tous les cas, dès que tu t'ouvres à l'éventuel apport du Triballens' dans ton plan mental, tu sauras enrichir et faire prospérer la connaissance que tu développes envers toi-même.

Je te propose une liste (non exhaustive) de ton futur parcours et, comme l'équilibre sur le ballon, c'est de garder un cap en agençant tes actions selon ton potentiel d'action du moment.

Sur quoi je me focalise pour réussir ou échouer ?



L'énergie du doute se manifeste au bon moment. Elle indique juste de revenir à l'essentiel. Dès lors, tu auras besoin de reprendre un temps de préparation (pour réorganiser et rediriger les pensées), pour te relancer dans l'énergie de la foi. Rappelle-toi d'apprendre à accueillir ce qui est.

Tes émotions font aussi partie de ton cheminement. Pour aller plus loin, la partie qui suit te donnera des orientations précieuses pour progresser.

LE PLAN EMOTIONNEL

C'est l'espace spontané de ta réalité du moment. Les émotions font partie des phénomènes mentaux. Ils sont à concevoir comme naturels, logiques et surtout, humains. C'est pour cela qu'en Triballens', tu pourras les utiliser comme un tremplin rempli d'indices à prendre en compte. La première porte d'entrée émotionnelle en Triballens' est la peur. Ce ressenti peut limiter tes moyens d'action et te donner l'impression de t'éloigner de la réussite.

Pour toutes les émotions, il s'agit de les accueillir, les laisser te traverser comme des messagers du moment qui vont te donner l'opportunité de te repositionner dans ton potentiel d'action.

Veille donc à ce que le mental ne s'empare pas de l'interprétation de l'émotion qui pourrait amplifier les ruminations en toi. Je te propose une exploration des quatre émotions de base afin de te guider dans ton aventure en Triballens'.

1. La peur exprime le sentiment d'incapacité face à une projection de son propre potentiel à trouver une issue favorable pour soi. Selon son intensité, la peur te permet de rester dans une zone de sécurité. Le cerveau ne fait pas de différence entre le réel, le passé et le symbolique. De ce fait, par une expérience en pleine conscience qui se situe dans ta zone d'inconfort, cela te permettra de modifier les paramètres issus de tes représentations. C'est dire que tu auras besoin de repasser par le corps et donc, par l'expérience pour émettre un changement. En Triballens', tu apprendras à augmenter tes capacités et donc, ta confiance dans les expériences qui mèneront à la réussite du mouvement. En ce sens, l'accompagnateur va te proposer des défis en zone d'inconfort pour que tes peurs laissent place à la sérénité.

Axes d'exercices : difficulté, défi, calme et souffle.

2. La colère exprime un sentiment de manquer de ressources et d'éviter de subir. La colère peut avoir l'apparence de l'accusation (c'est à cause de...). La colère se manifeste lorsque tu ressens de l'incompréhension ou que tes valeurs sont touchées.

La colère va te permettre de te rendre compte du contrôle que tu peux avoir sur une situation que tu ne peux contrôler. C'est comme si ta peur te fait savoir que tu as une marge de manœuvre pour progresser dans le lâcher-prise. Pour cela, tu auras besoin

de la laisser passer en tant qu'émotion normale (30 à 45 secondes). Puis, discute avec ta colère en commençant par ce type de début de phrases :

- "Qu'est-ce que je veux tout de suite et qui ne se fait pourtant pas ?"
- "Qu'est-ce qui est important pour moi maintenant ?"
- "Qu'est-ce que je perds si je lâche ?"
- "Et ma santé dans tout ça ? Quelle ressource dont je dispose dans l'immédiat pour me focaliser sur... ?"

Axes d'exercices : revenir à l'essentiel, se recentrer, focalisation, respiration, lâcher-prise.

3. La tristesse exprime le vide laissé par une situation, un objet ou une personne. Le ressenti peut se formuler de cette façon : Je n'ai pas (projection d'un souhait non abouti) ou je n'ai plus (perte de ce qui était présent) ce que je veux. Dans le même cheminement que les autres émotions, la tristesse a besoin de se vivre, de se ressentir et de s'exprimer. Pour cela, tu auras besoin de l'accueillir, de la laisser passer, puis de discuter avec elle. La tristesse t'indique que tu es dans une phase de transition pour aller vers de la nouveauté. Ta capacité à lâcher prise et ton niveau de conviction dans tes capacités à réinvestir ton énergie sur une autre situation, chose ou relation future te guideront. Cela te permet donc de passer à autre chose en étant confiant. En Triballens', quand la tristesse apparaît, c'est le moment de faire une session de mouvements qui te sont accessibles en prenant plaisir sans rien attendre comme exploit physique, mental ou émotionnel.

Axes de travail : se laisser porter, agir, accueillir ce qui est.

4. La frustration exprime le besoin de posséder. C'est nourri par un sentiment de ne pas avoir de contrôle sur tous les paramètres. Le bout manquant et tant recherché sur l'instant ne se manifeste pas et le niveau d'exigence porté dans la situation est tel que la perte de motivation, la désillusion, la comparaison et le jugement peuvent s'installer. La frustration est ton messenger qui t'interpelle sur le fait de faire fausse route et que tu as voulu forcer un peu sur ce qui est en ta possession.

Axes de travail : comment sont mes exigences ? Comment revenir à l'essentiel.

Allier le corps à l'esprit dans la pratique du Triballens' est la suggestion portée dans ce pallier 2. Si tu souhaites aller encore plus loin en associant les outils du Triballens' à ton quotidien, le prochain chapitre est pour toi.

PALLIER 3 : développement de ton potentiel personnel

Faire de jolis mouvements sur le ballon est une chose, développer une meilleure gestion de ses ressources face aux difficultés, au quotidien, en est une autre. Voici la marche à suivre : Identifie trois problématiques que tu rencontres dans ton quotidien. Elles doivent être de niveau d'exigence et d'effort différent. Positionne-les selon ta décision de les régler à court, moyen et long terme. Tu démarres ainsi avec un engagement fort envers toi-même Si tu n'as pas l'habitude de te faire des défis zone d'inconfort, tu devras mobiliser plus d'efforts pour rendre ta pratique régulière, et même quotidienne. L'objectif étant de gagner en autonomie tout en développant des habitudes riches en adaptation. L'accompagnateur peut être une ressource externe utile à ton cheminement. Tu vas superposer les changements et ancrages que tu constates dans tes expériences en Triballens' pour les appliquer dans tes trois problématiques de départ.

Tu peux aussi aller plus loin dans les stages spécifiques qui seront proposés ainsi que dans des échanges individuels.

C'est tout un cheminement dans une transversalité qui te demande une participation active, un éveil de conscience et un accueil du changement.

Le pallier 3 est l'étape ultime du Triballens' vers un changement qui occasionne durabilité et fluidité dans les nouveaux systèmes.

	IDENTIFIER	APPRENDRE	GRANDIR
PHYSIQUE			
MENTAL			
EMOTIONNEL			

Voici un tableau qui te donne des repères sur les axes de travail possibles à réaliser durant ton cheminement. C'est par l'identification consciente que tu pourras te permettre d'apprendre, de changer tes fonctionnements et surtout, de planifier ta progression.

En Triballens', tu cultiveras les trois niveaux de focalisation. À savoir :

- La focalisation intérieure grâce à laquelle tu es à l'écoute de ce qui se passe en toi tout en mobilisant les ressources dont tu possèdes dans l'instant ;
- La focalisation vers autrui qui passe par des exercices à deux ou à plusieurs ;
- La focalisation vers l'extérieur où des supports visuels (vidéos, démonstrations, photos...) te donneront des indices précieux pour mieux progresser.

Passer de l'extérieur vers l'intérieur te permet de chercher les informations dont tu aurais besoin pour réussir. Dans cette phase, tu pourras aller chercher l'information pour ensuite l'appliquer, la tester et te faire une idée. Passer de l'intérieur vers l'extérieur te donne la possibilité d'être la personne qui propose des solutions, des ressources dans le groupe. Tu deviens la personne qui peut apporter de la plu value dans les questionnements et les hésitations de ceux qui t'entourent. Tu auras aussi des exercices qui nécessiteront de rester en connexion qu'avec ton espace intérieur. Dans cette dernière orientation, ce sera le moment de te fier à toi-même en optimisant l'apport de tes intuitions et ressentis lors du mouvement, souvent nouveau, à exécuter. Tu l'auras compris, toutes ces phases te seront proposées afin de continuer de cheminer en optimisant tes trois types de focalisation.

Finalement, le Triballens' est un outil parmi tant d'autres qui peut t'apporter sur les plans : physique, mental et émotionnel. Cela ne fonctionnera que si, et seulement si, tu es décidé(e) et prêt(e) à le faire.

En résumé, voici ce que peut t'apporter le Triballens' dans les trois plans principaux :

PLAN PHYSIQUE :

Amélioration de la tonicité, de la posture, de la réorganisation des forces, de la libération des tensions, des réflexes fonctionnels, de la précision technique, du potentiel physique, des qualités artistiques et athlétiques.

PLAN EMOTIONNEL :

Meilleure écoute et accueil de ses ressentis, de ses émotions, de l'émerveillement, du passage d'une émotion désagréable à une émotion agréable, du potentiel émotionnel. Diminution de l'anxiété.

PLAN MENTAL :

Renforcement des pensées positives, des croyances, de la motivation, de la concentration, de l'intention précise, de la responsabilisation face à sa réussite, de l'endurance mentale, du recentrage par décision, de l'accueil de ce qui est, de l'autosatisfaction, de la perception positive de soi, de l'estime de soi, du potentiel mental. Développement de la motivation à

Lorsque les trois plans sont parfaitement alignés, tu découvriras le *Flow*, développé par Mihaly Csikszentmihalyi (1990). C'est une sensation de fluidité où le corps, le mental et les émotions savent exactement résonner sans effort. C'est la phase ultime à atteindre le plus souvent possible et ce, quel que soit le contexte. Ta réussite en ce sens sera alimentée par la gratitude, la prospérité, tes célébrations de tes réussites et l'accueil de chaque phase (débutant à fluidité).

L'apprentissage s'établit de façon à te permettre de trouver ton propre algorithme de ressources. Pour cela, tu prendras soin de naviguer dans les intelligences multiples, à savoir :

1. L'intelligence musicale développe tes capacités à caler ton rythme d'exécution à la musique tout en utilisant les différentes notions vues en cours. C'est dans cette pratique que tu fais l'état des lieux de ta progression. Les exercices types sont les suivants : associer la musique au mouvement, harmoniser le rythme respiratoire au mouvement, agencer le rythme d'exécution à la fluidité gestuelle et, réguler les émotions selon son propre rythme.
2. L'intelligence linguistique est celle où l'apprentissage passe par le partage d'expérience. Tu t'exprimes sur ce qui te permet de réussir ou sur ce qui bloque. L'autre qui t'écoute apprend aussi de toi par ce biais. C'est un échange verbal où tout le monde peut apprendre de tout le monde. Les exercices types sont les suivants : échange avec autrui, explications par le langage.
3. L'intelligence logico-mathématique te permet de comprendre comment fonctionne un système, des lois et principes. Passer de la théorie à l'application devient un jeu d'enfant.

Les exercices types sont les suivants : réflexion sur ce dont tu as besoin pour réussir, déductions et géométrie, body scan.

4. L'intelligence kinesthésiste correspond à la sensibilité qu'à le corps de se placer de façon adaptée aux mouvements à reproduire. Avec un temps d'intégration, ton corps sait ce qu'il a à faire et en lui faisant confiance tu gagneras en assurance sur tous les niveaux d'exigence des mouvements. Les exercices types sont les suivants : faire, agir sans réfléchir, laisser le corps se placer, créativité.
5. L'intelligence visuo-spatiale ancre tes repères dans des postures peu communes. Certains mouvements et certaines postures se font dans des placements inhabituels. Pour cela, tu auras besoin de développer cette intelligence pour te repérer au mieux et te préparer à te diriger dans l'espace avec ton corps. Les exercices types sont les suivants : les rotations, les renversements, la conscience du corps dans l'espace, les supports visuels.
6. L'intelligence intra-personnelle correspond aux temps de repos où ton cerveau en profite pour réorganiser, structurer et stocker les informations. En Triballens', tu auras des moments seul à seul avec toi-même pour te questionner sur ce que tu as appris dans le cours. Prendre ce temps de te comprendre, en te basant que sur ce qui ressort de toi, te permettra de mieux t'accueillir et de repérer ce qui fonctionne le mieux pour toi. Les exercices types sont les suivants : la phase de préparation, la fin de cours en questionnement intérieur.
7. L'intelligence interpersonnelle te mets en relation avec l'autre et, associée à ta qualité d'empathie, agira sur ton intelligence émotionnelle. Dans les temps d'exercices à deux ou à plusieurs, tu adapteras ton flux (cognitif, technique, dynamique...) à celui de l'autre. Tu pourras devenir le stimulant ou le stimulé dans cet échange. Aller vers l'autre c'est créer un espace de transformation où chacun accueille ce qu'il veut prendre pour grandir. Les exercices types sont les suivants : jeu de la patience, l'écoute, la bienveillance, l'altruisme et la coopération.
8. L'intelligence naturaliste te rend capable de t'adapter à ton environnement. Les différents lieux ont tous leurs avantages et inconvénients. En Triballens', plus tu pratiqueras dans différents lieux (plage, gazon, carrelage, parquet...), plus tu développeras ta capacité à t'adapter au milieu dans lequel tu te situes.
9. L'intelligence existentielle invite à se questionner sur soi, le monde et les enjeux invisibles d'un système. Si tu optes pour le troisième niveau de Triballens', tu développeras des automatismes de santé mentale utiles à l'élaboration de ton cheminement personnel. Tu sais que la santé est une représentation personnelle qui se met en place dans le présent et se capitalise dans le futur !

Tu l'as bien compris, tous les exercices proposés en Triballens' sont pensés de façon à pouvoir de permettre de progresser à plusieurs niveaux. Il arrivera que tu puisses plus apprécier une partie qu'une autre. Pour optimiser les bienfaits, mieux vaut développer une certaine polyvalence en accueillant tout ce qui te sera proposé comme exercices. Voici quelques phrases clés qui pourront te parler :

L'essentiel est dans l'invisible, centrale de l'énergie. Tout ce qui est visible est déjà mort (paraître, éphémère). C'est dans l'énergie qui est en nous que se trouve la vie (être vivant). Le temps donne raison à tout alors, reste sur le chemin de la simplicité. Quand l'essentiel est le

pilier de l'action, le superficiel en devient son accessoire. L'imprévu est bien prévu. Cultive l'impermanence.

Le Triballens' devient le terrain de jeu pour te découvrir des potentiels d'action inouïs. À chaque fois que tu arrives en cours, soit prêt(e) à faire bouger tes stratégies, tes capacités et tout cela, en prenant plaisir à te motiver aussi bien sur ce qui fonctionne que sur les difficultés que tu vas rencontrer. C'est aussi apprendre à attendre que la charge de plaisir sur une tâche donnée arrive après des efforts conséquents.

Le Triballens'

– de la théorie à l'application –

Pour une éducation à la santé physique et mentale en passant par l'action.

Annexe n°11 : jeu de la création des habitudes, pp. 272 ; 367.



Annexe n°12 : Questionnaire pour échanges, p. 272.

POUR CETTE FIN DE SESSION, JE TE PROPOSE UNE DERNIÈRE SÉANCE CE SAMEDI EN 3 VISIOCONFÉRENCES DE PARTAGE D'EXPÉRIENCE DE 15H Á 17H30. VOICI LE PROGRAMME :

TU PRÉPARES UNE **SYNTHÈSE DE 5 Á 10 MINUTES** SUR LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

- QU'AS-TU APPRIS ET APPLIQUÉ PENDANT CETTE SESSION DE 45 JOURS ? ;
- AS-TU RÉALISÉ TOUS LES EXERCICES PROPOSÉS ? POUR QUELLES RAISONS ? ;
 - QUELS DÉFIS « ZONE D'INCONFORT » AS-TU MIS EN PLACE ? ;
 - QUELS SONT TES FREINS ET QU'AS-TU MIS EN PLACE POUR Y FAIRE FACE ? ;
- QUELLE EST LA CROYANCE « *FREIN* » QUE TU AS PU IDENTIFIER ET QU'EN AS-TU FAIT ? ;
 - OÙ EN ES-TU DANS LE JEU DE LA CRÉATION DE L'HABITUDE ?

Annexe n°13 : Extrait mail témoignage, p. 338.

Extrait mail du 5 juillet 2020– Retour expérience du protocole – bilan des 45 jours après la fin du protocole.

Gestion de la charge mentale :

Je garde deux habitudes que j'ai identifiées pendant le protocole (fractionner mon activité agricole et jardin sur des journées : je ne fais plus de journée où je fais un peu des deux, je suis focus et bien plus efficace sur chacune des activités) ou que j'ai remis en place pendant le protocole (la planification : plus d'excuses pour ne plus faire mon planning en début de semaine : je sais ce que je veux faire et en combien de temps, focus et efficacité). De belles réussites liées à la planification : quelle satisfaction de terminer une journée tôt en ayant fait toutes les tâches prévues ! Ces deux habitudes m'aident aussi à prioriser et gérer les imprévus plus efficacement et le plus important plus sereinement.

J'ai créé deux autres habitudes depuis :

Je fais mon planning à deux semaines : meilleure visibilité et optimisation du temps de rédaction du planning (minimum 2h)

Méditation guidée de 10 à 20 min le matin au réveil : au moment où je me réveille, mon mental se met en route automatiquement sur des questions logistiques surtout. La méditation me fait redescendre et me "branche" sur des pensées plus spirituelles, plus douces pour me lever et commencer la journée. Réveil plus simple depuis.

Situation sur la carte mentale de mes habitudes (physiquement, mentalement, émotionnellement)

Activité physique régulière :

Mise en place d'une activité physique journalière : elle est quasiment journalière et mon souhait de satisfaire des besoins physiques (progression des capacités motricité/coordination, amélioration de la musculature posturale), mental et émotionnel (décrocher du boulot, décompresser) sont satisfaits.

=> Phase 6 du jeu de la création des habitudes

Gestion de la charge mentale :

J'étais dans une dynamique d'augmentation de la charge mentale. J'ai désamorcé un cycle vicieux et initié la tendance inverse pendant le protocole. Je pense que c'est vraiment un état d'esprit et que les habitudes liées à la manifestation de cet état d'esprit continueront à se mettre en place au fur et à mesure de ma vie d'entrepreneure, de conjointe, de membres d'une famille...en bref, sur tous les plans

Concernant spécifiquement les habitudes travaillées pendant le protocole :

Journée à thème et planification => Phase 6 du jeu de la création des habitudes

Méditation et planification à deux semaines => Phase 5 du jeu de la création des habitudes

Ce qui m'a empêché de changer (selon objectifs départ)

Sur la partie activité physique, la gestion du découragement complique ma progression. J'ai conscience que cela mobilise une partie (parfois grande) de mon énergie qui n'est donc plus disponible pour être focus et intense.

Passée la phase émotionnelle, je me dis souvent que ces difficultés sur le plan corporel sont un outil de la vie pour cultiver l'humilité et la combativité. Chaque fois que je ne réussis pas quelque chose, j'apprends à cultiver la gratitude sur ce que j'ai réussi, la patience, la persévérance, la capacité de mettre mon égo de côté pour me présenter au cours suivant pour le prochain tout petit pas.

Autre chose

J'ai constaté que l'esprit plus tranquille, je suis plus créative (y compris pour trouver des solutions dans le domaine pro) et plus attirée par les activités créatives

Je pense que ce gain en matière de tranquillité m'a permis de mettre le doigt sur le prochain cap de progrès pour développer mon activité. Je commence demain un coaching de 5 mois sur la stratégie d'entreprise et les finances.

Postures santé :

Les essayer c'est les adopter !

Je suis disponible si tu as besoin de compléments,

Bonne journée

Annexe n°14 : Chimène Maroudé, Santé et habitudes, p. 416.

 **Chimène MAROUDÉ**
Psychologue
477 507 966 00034

Apprendre à vivre avec soi-même n'est pas chose aisée ; d'aucuns se retrouvent écartelées et en conflit avec leur identité personnelle.

(Qu'est-ce que l'identité personnelle?

L'identité personnelle est le caractère de la personne qui demeure la même à travers le temps et a conscience de cette permanence.

Pour être soi-même il faut être conscient de plusieurs choses :

- De son unité : être UN (intégrité d'un tout, identité numérique) ;
- De son unicité : être UNIQUE (originalité ou personnalité, du point de vue de l'identité qualitative, spécifique) ;
- De son identité à travers le temps : demeurer le même (un) malgré les changements qualitatifs (continuité dans la différence).

Quel est le critère de l'identité à travers le temps ?

1. **La continuité physiologique ? (Avoir le même corps)**
2. **La continuité psychologique ? (Avoir les mêmes souvenirs)**

**La construction identitaire est un processus toujours inachevé, fragile.
L'identité personnelle se construit tout au long de la vie.)**

Cependant il est possible de vivre en harmonie avec soi-même en accord avec soi-même, en recherchant cette vérité propre qui n'appartient qu'à nous même. En d'autres termes, on ne doit pas s'obliger ou se faire violence pour accepter quelque chose ou quelqu'un. Il faut être capable d'exprimer ses désaccords même avec ceux que nous estimons. IL faut tout simplement oser être soi-même, en apprenant à être à l'écoute de ses propres besoins, en arrêtant de nous inscrire dans le désir des autres.

Pour tendre vers une harmonie, il est primordial d'éviter les conflits intérieurs, en effet, il nous arrive fréquemment d'adopter une attitude ou de prendre une décision qui va à l'encontre de notre être. Si nous perdons de vue nos besoins nous nous éloignons de nous-même cela peut engendrer un conflit intrapsychique.

La connaissance de soi s'acquiert par l'écoute de ses sentiments et ressentis.

Il est également fondamental de se débarrasser de ses souffrances.

La souffrance, puis l'habitude de la souffrance sont des entraves à l'équilibre intérieur. Les blessures intérieures que nous transportons dont nous n'arrivons pas à nous délester sont des freins tant que nous ne lâcherons pas prise et que nous ne les accueillerons pas avec bienveillance.

Une fois délesté de nos pensées négatives, de nos ruminations, de nos conflits intérieurs et de nos souffrances. Nous accédons à un équilibre à un mieux-être par conséquent à une harmonie avec son moi profond. Les relations aux autres deviennent plus saines et plus harmonieuses.

Il est vrai que nos habitudes ont un impact notre bien-être et notre rapport au bonheur. Il est important de se reconnecter avec son corps car L'esprit et le corps sont interconnectés. Notre reconnexion à notre corps est tout aussi importante que nos relations aux autres mais nous avons quelquefois tendance à mettre de côté notre soi physique par crainte d'être jugé comme étant narcissique.

En effet, il est nécessaire de prendre conscience de son soi physique ne serait-ce qu'en prenant le temps de s'étirer le matin au réveil. S'étirer vise à relier chaque membre, chaque muscle jusqu'au bout des orteils. L'activité physique est essentielle tant au bien-être physique que psychique. Nous ne pouvons-nous morceler. Ces deux composantes de l'humain sont indissociables. Le sentiment de soi est essentiel pour aspirer à un équilibre.

La société contemporaine nous propose une vie hyper contrôlée dans laquelle nous sommes hyper-vigilants, ce qui va l'encontre du fonctionnement naturel du cerveau. Pour intégrer les sentiments et les émotions, le cerveau humain a besoin d'une certaine lenteur.

Une activité centrée sur le soi corporel aide indéniablement à se reconnecter à soi et vivre mieux dans son corps et dans sa tête.

Comment mettre en place des habitudes en lien avec la santé ?

Il existe des habitudes de pensées de reflexes qui peuvent s'inscrire en nous durablement si nous ne les déprogrammons pas. Il n'est pas aisé de changer une habitude. Essayer de changer une habitude demande beaucoup d'investissement ; la répétition d'un comportement va conduire vers des automatismes et que le cerveau sera sur pilote automatique. Mais l'étape précédent la déprogrammation des anciennes habitudes, à mon avis passe par la conscientisation. Il est important de prendre conscience que le corps et l'esprit sont indissociables et que pour tendre vers un équilibre nous ne pouvons favoriser ni l'esprit ni le corps.

Les mécanismes du passage à l'action, de la procrastination, du doute et des décisions.

Certains auteurs s'accordent à dire que vouloir c'est se préparer à exécuter une action ce qui implique trois conditions ;

- Avoir un but précis à atteindre ;
- Savoir et agir pour l'atteindre ;
- Avoir une motivation suffisante pour agir.

Un mécanisme de passage à l'acte est motivé par un but et la mise en place d'objectifs intermédiaires. Motivée souvent par la carotte et le bâton à savoir un système de récompense.

Pour ce qui est de la procrastination, Le chercheur Sirois et son équipe ont proposé une hypothèse basée sur la fuite cognitive. Les systèmes de contrôle cognitif des individus qui ont

tendance à la procrastination seraient défaisants, ce qui explique pourquoi ils ont tendance à privilégier les émotions immédiates. Les chercheurs ont montré que l'activité du cortex préfrontal était inversement corrélée avec la procrastination, tandis que le système limbique, impliqué dans les réponses aux stimuli émotionnels, est positivement corrélé avec un tel comportement.

Pessimisme et anticipation du futur sont aussi mis en exergue dans Le comportement de ceux qui ont tendance à la procrastination.

Il a également été démontré un lien entre le cortex parahippocampique dont on a déjà montré l'implication dans la mémoire épisodique et les stimuli émotionnels. Cette découverte a permis de considérer l'hypothèse selon laquelle ceux qui procrastinent ont tendance à anticiper négativement les événements futurs, ce qui les pousse à choisir les récompenses immédiates à travers des comportements ancrés dans le présent.

La prise de décision. Le comportement du procrastinateur a été associé au cortex ventromédial préfrontal, qui est une région clé pour l'étude des possibilités avant la prise de décision. Cela expliquerait peut-être pourquoi les « procrastinateurs » sont souvent des personnes qui ont des difficultés à prendre des décisions.

Des études Récentes ont mis en exergue l'incapacité des « procrastinateurs » à estimer les conséquences futures de leurs actions en général. Comme les personnes souffrant d'amnésie épisodique, leur capacité d'imaginer des scénarios d'anticipation dans le futur influence considérablement leur décision dans le présent. Cette capacité est en effet fondamentale pour faciliter les liens entre la fixation des objectifs, les moyens mis en œuvre pour les atteindre et la valeur de ces objectifs une fois atteints.

Les procrastinateurs ont tendances à être plus perfectionniste que les autres.

Des difficultés mentales ou physiques ou des maladies pouvant conduire à des problèmes relationnels.

Les malaises que nous pouvons ressentir à entrer en contact avec l'autre, témoignent des difficultés que nous éprouvons dans notre rapport à l'autre et à nous même. Ces difficultés mal vécues, peuvent causer de la souffrance et entraîner un lot de troubles, que ce soit sur le plan du comportement, de l'humeur et de la pensée.

L'impression que la même histoire, le même scénario désagréable se répètent d'une relation à une autre.

Les impasses à répétitions dans les rapports amoureux, amicaux et professionnels

Les échecs

Le manque de confiance en soi

L'anxiété, la culpabilité, la frustration vécue suite à une séparation, familiale, amoureuse ou professionnelle

Les émotions comme le doute et la jalousie, la dépression, la maladie, les deuils, les troubles du comportement alimentaire peuvent avoir des répercussions

Les difficultés liées au manque d'affirmation, et de communication de ses émotions, de ses pensées.

 **Chimène MAROUDE**
Psychologue
417 507 966 00034

Annexe n°15 : Mylène François, bilan écrit santé et habitudes, p.415.

Place de l'alimentation dans la santé physique et mentale. Freins et leviers psychologiques face à une mise en place d'une alimentation santé.

« Observer quelqu'un qui mange quotidiennement me permet de deviner quel est son état de santé physique et mental ».

Je suis Mylène François infirmière psycho-micro- nutritionniste diplômée de l'université de Dijon et de Strasbourg. Coach en nutrition, j'aide les personnes qui me sollicitent à développer le lien qu'elles entretiennent avec les précieuses molécules de nos aliments.

Mon expérience de praticienne en nutrition depuis maintenant plus de cinq ans me permet de faire une corrélation entre l'alimentation et la santé physique et mental.

Hippocrate disait déjà avant Jésus-Christ : « **Que l'alimentation soit ton seul médicament** ».

Attendre tout de la médecine allopathique au 21ème siècle nous empêche de nous centrer sur les éléments qui nous conduisent à être en bonne santé.

Depuis plusieurs années de nombreux chercheurs et scientifiques réalisent que la qualité de notre alimentation influe non seulement sur notre santé physique mais aussi sur notre santé mentale

En effet la multiculturalité et l'arrivée des fast-foods En Guyane conduit à une nouvelle manière de s'alimenter. Les guyanais profitent de la possibilité de se nourrir chaque jour de plats à emporter.

On peut choisir d'aller dans une roulotte pour se commander un « **Bami ou Nasi** » (plat de riz ou pâtes à la sauce de soja et de poulet fricassé accompagné de « **Bacabana** » (beignet de bananes jaunes) et **d'un jus de fruit local bien sucré**. C'est de la cuisine javanaise ; Ou encore un plat de « **Bananes pesées** » qui est composé de porc frit de banane vertes frites et d'une salade de choux-carotte bien épicée accompagnés de mayonnaise industrielle. C'est un plat haïtien ; Ou encore **des beignets de crevettes des nems une soupe chinoise des sushis** ce sont des plats asiatiques ; ou alors on peut pencher pour une **pizza** ou aller sur la **place des palmistes** manger toutes sortes de **sandwichs américains ou hamburger sans oublier le fameux soda**.

Ces aliments souvent **trop cuits**, riches **en sucres, en graisses, en sel**, et **dépourvus de micronutriments (Vitamines, minéraux, acides-gras essentiel (oméga 3), acides aminés, polyphénols** (présents en grandes quantités dans les fruits des légumes frais ou secs, dans les

huiles de colza ou et de noix, le thé et le chocolat). Même s'ils n'apportent pas d'énergie, ils sont « **méga important** » car ils jouent un rôle fondamental pour le bon fonctionnement de nos cellules. Une carence en ces petits éléments serait à l'origine de fatigue traînante de baisse de la tension des difficultés d'endormissement et d'infection à répétition.

Marc ELSEN dit « Être en mauvaise santé, c'est comme une balance en déséquilibre ».

Cette alimentation « à emporter » ou très riche même cuisinée à la maison, à un impact direct sur l'état de santé physique d'une part.

Je suis témoin dans mon cabinet d'une augmentation des syndromes métaboliques chez des sujets de plus en plus jeunes : surpoids, obésité, diabète, hypertension artérielle ainsi que tout autres maladies liées à une mauvaise alimentation. D'autre part, la santé mentale est atteinte dès le plus jeune âge. En effet, Travaillant comme infirmière scolaire en école primaire et maternelle et au collège depuis 20 ans maintenant, je constate que dès la maternelle les enfants sont agités et que la majorité des adolescents du collège, sont de plus en plus addicts aux produits alimentaires transformés et violents envers leurs proches. Ce sont des états qui ne sont pas tout le temps pris en charges et ces élèves peuvent développer à l'âge adulte des troubles de la mémoire, une dépression ou encore des maladies plus graves comme la schizophrénie, la bipolarité ou autres.

Pourquoi de nos jours est-il si difficile d'aller vers une alimentation de santé ?

Paulo Coelho artiste, écrivain, romancier, traducteur dit :

« il n'y a qu'une seule chose qui rend un rêve impossible à réaliser : la peur de l'échec »

Les médias véhiculent souvent l'idée que « malbouffe égal plaisir ». Il est donc sûr qu'après cela, les gens associent « manger sainement » avec les mots tristesse, monotonie...

Mon expérience en cabinet, mes études et recherches faite en matière de nutrition santé m'ont permis de constater que l'équilibre alimentaire suscite de nombreuses peurs :

- La peur d'avoir à abandonner la « malbouffe », la peur de la monotonie, la peur que la cuisine saine ait un goût fade, la peur de ne pas aimer les fruits frais et légumes cuisiner sainement, la peur de ne pas avoir assez de temps pour cuisiner, et que cela soit une corvée, la peur du coût financier, la peur de commencer et d'abandonner, La peur du regard des autres quand il faut manger en public des aliments sains et toute autre sorte de peur.

Il existe différents leviers sur lesquels agir pour aider à dépasser ces peurs.

En ce qui me concerne, je propose une prise en charge en psycho nutrition et en micronutrition qui d'emblée permet au sujet de réfléchir sur ses motivations, et tendre vers une alimentation santé.

La psycho nutrition est un accompagnement qui permet de basculer vers un mode adaptatif en utilisant une autre partie de son cerveau (le cerveau préfrontal) pour aller vers ce que l'on désire. Cette méthode passe par l'écoute le respect des besoins physiologique guidé par des sensations alimentaires de faim, de rassasiement, de satiété, de plaisir et de ses besoins émotionnels de réconfort qu'offre les aliments préférés. Elle tient compte de qui vous êtes de vos atouts de vos spécificités de vos difficultés, de votre environnement professionnel social et familial. Elle vous propose de passer D'un comportement alimentaire contrôlé par les pensées et les croyances vers un comportement intuitif. Elle vous aide à gérer votre stress et trouver une motivation durable qui vous est propre.

« La santé par l'alimentation et l'enjeu des années à venir » Joël Robuchon le 10 décembre 2014

Il y a des pays sur la planète où il n'y a rien à manger mais ce n'est pas du tout le cas en Guyane.

Il est tout à fait possible de manger sainement pour améliorer sa santé.

Grâce à la micronutrition qui est une spécialité que je pratique en cabinet on peut se soigner et aller vers une alimentation saine.

Cette discipline qui existe depuis près de 30 ans déjà met les précieuses molécules de nos aliments au cœur d'une santé exceptionnelle.

Pour simplifier, on pourrait dire que la micronutrition consiste en deux choses :

D'abord mieux choisir son alimentation, et Deuxièmement compléter sur mesure.

Mieux choisir son alimentation ça veut dire quoi ? De manière habituelle on fait des recommandations alimentaires pour toute la population. Eh bien là ! il s'agit de trouver la meilleure alimentation qui vous convient à vous.

Cela veut dire que nous n'avons pas tous les mêmes besoins, les mêmes tolérances alimentaires et qu'il convient de savoir quel est le meilleur programme alimentaire qui conviendra pour traiter les problèmes de santé

Complémenter sur mesure c'est prendre en compte vos besoins, vos déficits en acides gras, vitamines, minéraux et en précurseurs des molécules du cerveau (les neuromédiateurs). On pourra compléter par l'étude de certains marqueurs biologiques.

L'activité de votre microbiote intestinale est à prendre en compte également Celui-ci est responsable de la fonction digestive mais des perturbations peut être à l'origine des problèmes de

douleurs ostéo-articulaires, d'infections à répétition, des problèmes d'allergies, des douleurs multiples, de résistance à l'amaigrissement, des surpoids rebelles.

Annexe n°16 : Chrystel Subiger, santé et habitudes, p. 415.

FREINS ET LEVIERS PSYCHOLOGIQUES FRÉQUENTS FACE A LA MISE EN PLACE D'UNE ALIMENTATION SANTE

FREINS

Pas envie de contraintes

Lorsqu'un problème de santé vous oblige à modifier vos habitudes alimentaires ou que vous avez pris la décision de vous remettre en forme, il est parfois difficile de maintenir ces bonnes résolutions sur la durée. Le premier frein rencontré est le refus des contraintes. Changer ses habitudes alimentaires implique de s'organiser, de faire des choix différents, de ne plus choisir la facilité ni le plaisir immédiat mais de faire des efforts et de tenir sa ligne de conduite. Certaines personnes vivent cela comme une frustration, un manque de liberté. Ils renoncent alors vite et préfèrent relâcher leurs efforts pour retrouver une pseudo liberté.

Petit budget, pas envie de dépenser beaucoup pour la nourriture et la santé

Une autre problématique que rencontrent les personnes qui doivent mettre en place une réforme alimentaire est le manque d'argent ou l'absence de volonté de dépenser son budget pour sa santé. Décider que « la santé n'a pas de prix » et qu'il faut investir dans son capital santé n'est pas donné à tout le monde. On préfère souvent d'adonner à des loisirs ou dépenser pour des biens de consommation non indispensables pour se faire plaisir.

Dérèglement du circuit de la récompense

Certaines personnes peuvent passer devant la vitrine d'une boulangerie sans y jeter un seul regard ou refuser une part d'un délicieux plat car ils estiment avoir suffisamment mangé alors que d'autres ne peuvent refuser d'y goûter car leur esprit leur répète qu'il faut profiter de chaque opportunité et que l'on n'aura peut-être plus jamais l'occasion d'y goûter. Cette différence de relation face à la nourriture explique que beaucoup de personnes ne parviennent pas à tenir une réforme alimentaire. Ce comportement, tout comme les addictions, implique une hyperréactivité

du circuit de la récompense. Pour y remédier, les nutritionnistes recommandent de passer par l'hypnose, seul levier efficace qui permet une rééducation de ce réseau de fibres nerveuses.

Manque d'organisation

Envisager d'entrer dans une démarche de bien être implique une organisation sans faille dans sa vie quotidienne pour gérer les courses et les repas. Or ce n'est pas une qualité innée.

Pas envie de cuisiner, de chercher des idées

Une majorité de personnes aimeraient manger des menus équilibrés mais à condition qu'une tierce personne les prépare pour eux et qu'elles n'aient plus qu'à mettre les pieds sous la table. Pour elles, cuisiner de bons petits plats est une épreuve et elles n'ont pas l'énergie. De plus, le manque d'idées achève de les décourager.

LEVIERS

Travail en hypnose

Comme vu précédemment, le cerveau contrôle nos pulsions et notre relation à la nourriture. Des séances d'hypnose peuvent aider à reprogrammer nos neurones et pacifier notre attirance pour l'interdit.

Travail de groupe

Plutôt que se battre tout seul contre de mauvaises habitudes d'hygiène de vie, il est plus facile d'intégrer un groupe de participants qui ont les mêmes objectifs, d'échanger expériences et astuces. La motivation n'en sera que renforcée.

Envoi régulier, suivi

Le suivi par un thérapeute ou un coach est une bonne solution pour garder une bonne dynamique et éviter de replonger rapidement dans ses anciens travers.

Objectif clair

Le plus important dans la mise en place d'une alimentation santé est la rédaction d'objectifs clairs, précis et réalisables. On doit également le faire pour soi, pas pour faire plaisir à quelqu'un.

Carnet d'intention

Pour ne pas oublier en cours ses objectifs, on peut utiliser un carnet d'intention. Une intention est « Une disposition d'esprit par laquelle on se propose délibérément un but. » selon le dictionnaire Larousse. On écrit chaque jour ses priorités du jour, ce que l'on souhaite vraiment dans la vie, ses objectifs.

« On se donne un but à soi-même et donc, respecter son but, c'est se respecter soi-même. C'est un guide personnel pour orienter et donner le ton à notre journée. Le but est que nos intentions soient aux services de nos aspirations profondes, de nos engagements et de nos responsabilités. » (la plume rêveuse)

Chrystel SUBIGER – Conseillère en nutrition mai 2020

Annexe n°17 : Questionnaire aux adhérents de l'ADSMov', saison 2016-2017, pp. 419 ; 421.

Suivi des réponses à votre questionnaire

Questionnaire

Nom questionnaire	QUESTIONNAIRE DESTINE AUX PRATIQUANTS DU TRIBALLENS' ET DE LA DANS'AT
Créateur	ndyconcept@gmail.com
Date création questionnaire	12-11-2017
Nombre de questions	23
Nombre de questions obligatoires	6

Bilan des réponses

Nombre total de destinataires	25
Nombre de destinataires ayant répondu	25
Pourcentage de destinataires ayant répondu	100 %

Suivi des réponses

Destinataires	Nombre de réponses	Pourcentage de réponses	Date dernière réponse
20/30 En étude	23	100 %	15-11-2017
25-34 ans	14	61 %	14-11-2017
26 ans	14	61 %	13-11-2017
27	19	83 %	12-11-2017
30	14	61 %	13-11-2017
30(2)	23	100 %	13-11-2017
30-35 ans	23	100 %	12-11-2017
30/40	19	83 %	17-11-2017
30/40 professeur	14	61 %	13-11-2017
32 assistante sociale	23	100 %	13-11-2017
33 enseignante	23	100 %	13-11-2017
35 ans sage femme	23	100 %	17-11-2017
36	23	100 %	13-11-2017
38 ans	23	100 %	13-11-2017
39 ANS	14	61 %	13-11-2017
40	22	96 %	13-11-2017
42	23	100 %	14-11-2017
43	15	65 %	13-11-2017
45 ans	21	91 %	13-11-2017
47	23	100 %	12-11-2017
52	14	61 %	16-11-2017
52 ans	23	100 %	12-11-2017
52 ans(2)	23	100 %	12-11-2017
52 ans(3)	23	100 %	12-11-2017
52 comptable	14	61 %	12-11-2017

Résultats de votre questionnaire

1. Ce que vous pratiquez ou avez pratiqué:

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	25
Pourcentage de réponses	100 %

Synthèse des réponses



Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	Les deux
25-34 ans	Triballens'
26 ans	Triballens'
27	Les deux
30	Triballens'
30(2)	Les deux
30-35 ans	Les deux
30/40	Les deux
30/40 professeur	Triballens'
32 assistante sociale	Les deux
33 enseignante	Les deux
35 ans sage femme	Les deux
36	Triballens'
38 ans	Triballens'
39 ANS	Triballens'
40	Les deux
42	Les deux
43	Les deux
45 ans	Triballens'
47	Les deux
52	Triballens'
52 ans	Triballens'
52 ans(2)	Triballens'
52 ans(3)	Triballens'
52 comptable	Triballens'

2. Depuis combien de temps pratiquez-vous ou avez-vous pratiqué le Triballens' ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	25
Pourcentage de réponses	100 %

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	1 an
25-34 ans	1 an
26 ans	Environ 2 ans
27	1 mois
30	1 an et demi
30(2)	Moins d'un an
30-35 ans	3 ans
30/40	1 an
30/40 professeur	1 an environ
32 assistante sociale	3 ans
33 enseignante	3 ans
35 ans sage femme	6 mois
36	2 ans
38 ans	3 ans
39 ANS	1 AN
40	1 mois
42	2 ans
43	3 MOIS
45 ans	1 mois
47	15 mois
52	2 ans
52 ans	QQ SEMAINES
52 ans(2)	QQ SEMAINES
52 ans(3)	QQ SEMAINES
52 comptable	10 mois

3. Qu'appréciez-vous en Triballens' ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	25
Pourcentage de réponses	100 %

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	Le cadre, l'ambiance, l'artistique, la progression
25-34 ans	l'impact sur la capacité de contrôle, de maîtrise et de calme
26 ans	C'est une discipline complète.
27	- Le travail sur soi, la capacité à prendre conscience de soi et le fait de se rendre compte qu'on est capable de faire des choses qui nous paraissaient impossible. - L'apprentissage
30	Le dépassement de soi
30(2)	les ressources physiques et mentales à utiliser, l'ambiance du cours, la précision du professeur.
30-35 ans	Le côté artistique
30/40	La communion avec le ballon
30/40 professeur	C'est une activité qui permet le renforcement musculaire tout en alliant le côté artistique, la grâce.
32 assistante sociale	l'obligatoire concentration pour se dépasser
33 enseignante	Le travail sur la perception du corps, de son équilibre... Les chorégraphies et les figures techniques qui sont acquises de manière progressive.
35 ans sage femme	le travail en profondeur et la concentration qu'il demande, l'ambiance du cours

36	La dynamique, l'échange avec un groupe
38 ans	le travail sur les muscles profonds, la concentration et la gestion de ses émotions et peurs.
39 ANS	LE TRAVAIL EN PROFONDEUR SUR LE CORPS ET L'esprit. Le travail axé sur l'émotionnel qui est constamment évalué. La notion d'équilibre/déséquilibre permanente et le travail tout en conscience. La prise de décision et l'autoévaluation. La progression technico-mentale.
40	Le recentrage sur soi, le dépassement de soi et le renforcement musculaire
42	La maîtrise de soi et repousser ses limites
43	originalité et réponses aux besoins attendus soient bien être physique et moral
45 ans	le nombre restreint de pratiquant, la disponibilité et la bienveillance du coach.
47	L'ambiance du cours, l'obligation de se concentrer pour réussir les exercices la pédagogie du professeur, la possibilité de progresser, le travail musculaire et le bien être physique et mental
52	Détente et sérieux
52 ans	Aspect ludique
52 ans(2)	Aspect ludique
52 ans(3)	Aspect ludique
52 comptable	Apprendre à se concentrer ,à progresser à son rythme, figures sur le ballon, porté en duo

4. En quoi cela vous apporte-t-il ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	25
Pourcentage de réponses	100 %

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	Recentrage sur soi, conscience de son propre corps, la persévérance, la focalisation, le plaisir
25-34 ans	apprentissage du calme
26 ans	Cela m'aide à gagner en souplesse, à renforcer ma musculature, et m'apporte aussi de la sérénité.
27	Après avoir beaucoup pratiqué la danse pendant plusieurs années et après un break de 6 ans ça me permet de reprendre une activité, de reprendre conscience de mon corps et me réapprend à faire attention à mon maintien.
30	Une proprioception plus accrue
30(2)	Une meilleure concentration physique et mentale
30-35 ans	Aide à se dépasser et à avoir confiance en soi
30/40	Plaisir
30/40 professeur	C'est un moment de détente qui me permet de relâcher le stress du quotidien. Il me permet de repousser mes limites dans la mesure du possible.
32 assistante sociale	détente, et du recul
33 enseignante	Je me reconcentre sur moi-même, sur mon corps (je ne pense à rien d'autre). C'est également un moment de détente. Cela améliore la confiance en soi.
35 ans sage femme	la satisfaction de réussir systématiquement quelque chose, la sensation d'avoir travaillé avec plaisir
36	Détente, communication, partage

38 ans	équilibre, entretien physique, partage et progression
39 ANS	A prendre conscience de mon potentiel, m'adapter et oser prendre des risques, être à l'écoute de mon corps et de mes émotions. Me muscler efficacement et corriger ma posture générale. Prendre confiance en moi et prendre du bon temps.
40	Calme et confiance en soi
42	Dépassement de soi-même et meilleure posture
43	la pratique de ce sport permet de se remettre en question et de nous retrouver face à des attitudes qui ne sont pas visibles au quotidien mais qui nous enlissent parfois ...
45 ans	Un moment à moi.
47	en assurance dans la vie de tous les jours, un tonus musculaire
52	Lâcher prise
52 ans	Joie de pratiquer du sport
52 ans(2)	Joie de pratiquer du sport
52 ans(3)	Joie de pratiquer du sport
52 comptable	Se faire confiance et faire confiance, concentration,

5. En indiquant en quelques mots le bénéfice tiré, avez-vous constaté des améliorations sur le plan :

Nombre de réponses

Nombre de réponses	24
Pourcentage de réponses	96 %

Synthèse des réponses



Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	physique ? mental ? émotionnel ? spirituel ? Commentaires : Tonicité du corps, renforcement musculaire fonctionnel, endurance, la posture, respiration Garder son objectif, visualisation Gestion des émotions, confiance en soi, créativité Centrage vers soi et l'environnement
25-34 ans	mental ? émotionnel ?
26 ans	physique ? mental ? spirituel ? Commentaires : En sortant d'un cours de triballen's, j'ai l'impression d'avoir fait du sport, j'ai la tête reposée et je me sens détendue physiquement et mentalement.
27	physique ? Commentaires : - j'apprend à être plus sûre de moi, à me faire plus confiance
30	physique ? mental ?

30(2)	physique ? mental ? Commentaires : Meilleure appréhension de mon corps et mes limites mentales
30-35 ans	physique ? mental ? émotionnel ? spirituel ? Commentaires : Corps plus tonique, plus de concentration, goût des défis, avancement avec son temps
30/40	physique ?
30/40 professeur	physique ? mental ? émotionnel ? Commentaires : Je commence à comprendre que je me mets des barrières juste parce que je n'arrête pas de me plaindre et parce que je n'ai pas confiance en moi. Je fais ce travail sur moi et j'essaie de l'appliquer dans ma vie de tous les jours.
32 assistante sociale	physique ? mental ? émotionnel ? spirituel ?
33 enseignante	physique ? mental ? émotionnel ?
35 ans sage femme	physique ? mental ? émotionnel ? Commentaires : amélioration de ma statique globale et de l'estime de soi, bien être...
36	physique ? mental ? émotionnel ? Commentaires : Sur le plan physique, plus de tonus. Sur le plan mental et émotionnel, une meilleure capacité à me recentrer sur moi et à faire abstraction des "polluants" extérieurs.
38 ans	physique ? Commentaires : les autres critères son difficile à évalue dans la mesure ou je pratique d'autre sport et arts martiaux
39 ANS	physique ? mental ? émotionnel ? spirituel ? Commentaires : ouui sur tous les plans, Tribalens est une discipline complète qui touche non seulement le corps, le mental mes aussi l'âme. Je ne peux dissocier les trois en triballens car les trois sont activer. Si j'en omet un je tombe sur le ballon.
40	physique ? mental ? émotionnel ?
42	physique ? mental ? émotionnel ?
43	physique ? mental ? Commentaires : amélioration de l'estime de soit après les kilos perdus et les challenges atteint.
47	physique ? mental ? émotionnel ? spirituel ? Commentaires : J'appréhende moins le ballon, j'ai moins peur de la chute, j'ai plus confiance en mi
52	physique ? émotionnel ?
52 ans	physique ? mental ? émotionnel ? spirituel ? Commentaires : Philosophie générale de vie qui me réconcilie avec moi même
52 ans(2)	physique ? mental ? émotionnel ? spirituel ? Commentaires : Philosophie générale de vie qui me réconcilie avec moi même
52 ans(3)	physique ? mental ? émotionnel ? spirituel ? Commentaires : Philosophie générale de vie qui me réconcilie avec moi même
52 comptable	physique ? mental ? Commentaires : Renforcement de la ceinture abdominale Arriver à se concentrer plus rapidement

6. Citez au moins 2 à 4 choses difficiles pour vous en Triballens'

Nombre de réponses

Nombre de réponses	24
Pourcentage de réponses	96 %

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	Prendre conscience de chaque étape de mon évolution, ne pas rester sur ses acquis
25-34 ans	l'équilibre et le lâcher prise
26 ans	Garder l'équilibre et la concentration.
30	Sauter d'un ballon à un autre et la souplesse
30(2)	L'appréhension de l'équilibre, faire appel à ses ressources musculaires
30-35 ans	Audace, les chutes
30/40	Equilibre, chute
30/40 professeur	Le "lâcher-prise", certaines figures trop acrobatiques pour moi.
32 assistante sociale	maintien de l'équilibre quand faut utiliser le dos/ l'execution immédiate d'un mouvement
33 enseignante	Les sauts avec réception sur le ballon, le maintien de certaines positions dans le temps, le contrôle continu des mouvements de déplacement sur le ballon.
35 ans sage femme	me laisser porter par quelqu'un d'autre dans les figures, tenir des postures qui demande un gros effort de la sangle abdominale
36	Difficile à pratiquer sans concentration ; il faut justement vraiment être "focus" sur l'instant. Dans des moments de vie un peu stressants, la réussite est moins évidente.
38 ans	la gestion de la peur ou du doute lors de nouveaux exercice plus complexe
39 ANS	monter sur le ballon debout rapidement. rester en planche longtemps, se déplacer sur le ballon et passer de position en position tout en gardant la bouteille dans l'axe même du ballon.
40	L'équilibre Vaincre la peur
42	Difficultés à me repérer pour les postures tête en bas
43	équilibre, concentration
45 ans	Être assise sur le ballon, et le lâcher prise en général.
47	se mettre debout sur le ballon, tenir en équilibre les jambes allongées, les figures complexes
52	Confiance en soi
52 ans	Presser sur le bon pour trouver l'équilibre
52 ans(2)	Presser sur le bon pour trouver l'équilibre
52 ans(3)	Presser sur le bon pour trouver l'équilibre
52 comptable	Surmonter ses peurs,

7. Quels sont les bienfaits que vous avez déjà identifiés en pratiquant le Triballens' ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	24
Pourcentage de réponses	96 %

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	Focalisation
25-34 ans	l'acquisition de la capacité à rester à calme, à visualiser mentalement le mouvement à réaliser
26 ans	Je travaille mon sens de l'équilibre, ma confiance en soi, tout en développant ma résistance physique à l'effort. Cela me procure un sentiment d'autosatisfaction.

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	Prendre conscience de chaque étape de mon évolution, ne pas rester sur ses acquis
25-34 ans	l'équilibre et le lâcher prise
26 ans	Garder l'équilibre et la concentration.
30	Sauter d'un ballon à un autre et la souplesse
30(2)	L'appréhension de l'équilibre, faire appel à ses ressources musculaires
30-35 ans	Audace, les chutes
30/40	Equilibre, chute
30/40 professeur	Le "lâcher-prise", certaines figures trop acrobatiques pour moi.
32 assistante sociale	maintien de l'équilibre quand faut utiliser le dos/ l'exécution immédiate d'un mouvement
33 enseignante	Les sauts avec réception sur le ballon, le maintien de certaines positions dans le temps, le contrôle continu des mouvements de déplacement sur le ballon.
35 ans sage femme	me laisser porter par quelqu'un d'autre dans les figures, tenir des postures qui demande un gros effort de la sangle abdominale
36	Difficile à pratiquer sans concentration ; il faut justement vraiment être "focus" sur l'instant. Dans des moments de vie un peu stressants, la réussite est moins évidente.
38 ans	la gestion de la peur ou du doute lors de nouveaux exercices plus complexes
39 ANS	monter sur le ballon debout rapidement. rester en planche longtemps, se déplacer sur le ballon et passer de position en position tout en gardant la bouteille dans l'axe même du ballon.
40	L'équilibre Vaincre la peur
42	Difficultés à me repérer pour les postures tête en bas
43	équilibre, concentration
45 ans	Être assise sur le ballon, et le lâcher prise en général.
47	se mettre debout sur le ballon, tenir en équilibre les jambes allongées, les figures complexes
52	Confiance en soi
52 ans	Presser sur le bon pour trouver l'équilibre
52 ans(2)	Presser sur le bon pour trouver l'équilibre
52 ans(3)	Presser sur le bon pour trouver l'équilibre
52 comptable	Surmonter ses peurs,

7. Quels sont les bienfaits que vous avez déjà identifiés en pratiquant le Triballens' ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	24
Pourcentage de réponses	96 %

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	Focalisation
25-34 ans	l'acquisition de la capacité à rester à calme, à visualiser mentalement le mouvement à réaliser
26 ans	Je travaille mon sens de l'équilibre, ma confiance en soi, tout en développant ma résistance physique à l'effort. Cela me procure un sentiment d'autosatisfaction.

35 ans sage femme	le triballens m'apporte une meilleure statique globale et surtout pelvienne, le renfort de la sangle abdominale et du plancher pelvien, le bien être physique après une activité physique douce mais profonde. je me sens physiquement détendue.
36	L'équilibre physique en Triballens permet de renforcer la tonicité, mais également l'équilibre mental, et donc selon moi, la santé (qui est souvent le reflet de ce qui se passe à l'intérieur)
38 ans	renforcement des muscles profond de manière globale
39 ANS	préservation et conservation de son capital santé, la recherche permanente de l'équilibre. Triballens contribue à maintenir notre santé de manière générale.
40	Il faut faire attention à son poids et la douceur des mouvements permet de ne pas traumatiser les articulations
42	Meilleure posture et renforcement musculaire
43	Pour pratiquer ce sport, il est nécessaire d'être régulier, un ensemble d'étapes sont à maîtriser pour avancer aussi cela permet d'avoir un autre regard sur son mode de vie ce qui entraîne une conséquence évidente d'une amélioration de la santé physique.
45 ans	Je pense que je vais me muscler à la longue, donc plus ferme, plus tonique.
47	Pour moi, triballens est une discipline complète qui aide à lutter contre la sédentarité, qui stimule l'activité musculaire, qui procure un bien être total en nous permettant de nous déconnecter de notre mental.
52	Renforcement musculaire net
52 ans	Travailler en profondeur
52 ans(2)	Travailler en profondeur
52 ans(3)	Travailler en profondeur
52 comptable	Résistance physique

9. Quel lien faites-vous entre le Triballens' et la santé mentale ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	24
Pourcentage de réponses	96 %

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	Confiance en ses capacités
25-34 ans	la baisse de tension dans la réalisation des mouvements
26 ans	Cette activité me soulage de tous les maux du quotidien. Elle apaise m'apaise du corps et de l'esprit.
30	Mentalement ca permet de réussir à se focaliser sur des objectifs sur l'instant T
30(2)	Le Triballens me permet de mieux me concentrer sur un objectif, de prendre du recul avec mes soucis du quotidien et de me surpasser dans mes croyances limitantes
30-35 ans	Sans un esprit positif, il est impossible de réussir efficacement les mouvements de triballens
30/40	Détente
30/40 professeur	Les blocages que l'on peut avoir dans la vie peuvent être débloqués par le triballens. Les choses que l'on apprend peuvent être appliquées dans notre quotidien.
32 assistante sociale	concentration et nécessaire recentrage sur soi
33 enseignante	Concentration sur l'instant, antistress.

35 ans sage femme	triballens procure une agréable sensation de réussite, de confiance en moi, car j'arrive à chaque fois à faire quelque chose dont je ne me serai pas forcément crue capable
36	Voir réponse à la question 8
38 ans	renforcement de la concentration, confiance et gestion des émotions
39 ANS	idem. Ttriballens apporte des outils cognitifs nous permettant de m'améliorer dans la prise de décision, mais aussi augmente mon niveau de concentration et de motivation des éléments transférable dans ma vie quotidienne. Il m'apprend à rester concentrer sur l'essentiel et éliminer les choses inutiles pour moi.
40	Le recentrage sur soi permet un retour au calme et de l'apaisement tandis que le dépassement de soi génère la confiance en soi
42	Confiance et dépassement de soi.
43	même remarque que pour la santé physique lorsque les étapes sont imbriquées le résultat se faire sentir sur la santé mentale.
45 ans	Mieux se sentir dans son corps, donc dans sa tête.
47	dans notre vie, il nous faut faire des activités pour lutter contre la dégradation de notre santé mentale (stress et autre. La pratique du triballens y contribue largement
52	Lâcher prise
52 ans	Harmonie avec son centre
52 ans(2)	Harmonie avec son centre
52 ans(3)	Harmonie avec son centre
52 comptable	Plus calme intérieurement

10. Depuis combien de temps pratiquez-vous ou avez-vous pratiqué la Dans'at ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	18
Pourcentage de réponses	72 % <input type="checkbox"/>

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	1 an
27	1 mois
30(2)	Moins d'un an
30-35 ans	5 ans
30/40	1 an
32 assistante sociale	environ 1 an et demi sérieusement
33 enseignante	4 ans
35 ans sage femme	3 mois
36	J'en ai fait pendant 1 an, mais n'ai pas pu reprendre depuis
38 ans	je ne pratique pas la dansat
40	1 mois
42	3 ans
43	quelques séances (3mois)
45 ans	Pas de dansat
47	15 mois
52 ans	Non pas de pratique
52 ans(2)	Non pas de pratique
52 ans(3)	Non pas de pratique

11. Qu'appréciez-vous en Dans'at ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	17
Pourcentage de réponses	68 % <input type="checkbox"/>

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	Le rythme, les pas, les chorégraphies, l'attitude, l'ambiance
27	Tout
30(2)	La dynamique positive, la musicalité entre le tempo et le corps, la tonicité demandée
30-35 ans	Les pas, les musiques, l'ambiance
30/40	La danse
32 assistante sociale	c dure ...lol ... la coordination
33 enseignante	Activité dynamique, entraînant. Effort physique important. Défolement, expression corporelle. Le travail chorégraphique.
35 ans sage femme	l'impression que je me défoule
36	La dynamique, le fait de pouvoir se libérer l'esprit
38 ans	je ne pratique pas la dansat
40	La possibilité de faire de la danse même lorsqu'on n'en a jamais pratiqué!
42	Le fait de pouvoir se défouler sur une musique rythmée tout en faisant du renforcement tout musculaire
45 ans	Pas de dansat
47	le fait de danser en faisant du spot, l'apprentissage de la mémorisation des mouvements;l'ambiance dégagee par le groupe le professionnalisme du professeur
52 ans	Ras
52 ans(2)	Ras
52 ans(3)	Ras

12. En quoi cela vous apporte-t-il ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	17
Pourcentage de réponses	68 % <input type="checkbox"/>

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	Lâcher-prise, être dans la joie
27	Me permet de renouer avec la danse.
30(2)	Cela m'apporte un sentiment de joie et de lâcher prise, mais aussi de renforcement musculaire
30-35 ans	Travail du bas du corps (en général) dans une ambiance détendue
30/40	Plaisir
32 assistante sociale	meilleur connaissance du coprs pour plus de coordination
33 enseignante	Meilleure coordination des mouvements, meilleur cardio donc meilleure endurance. Meilleure mémorisation des enchaînement.
35 ans sage femme	je libère mes tensions, mon stress de la semaine
36	Je finissais le cours "vidée" mentalement, "dépolluée" du stress de la journée
38 ans	je ne pratique pas la dansat

40	Satisfaction de réaliser un vieux rêve!
42	Évacuer la pression
45 ans	Pas de dansat
47	ca me permet de m'évader et de m'affiner et j'aime la danse. Je suis épanouie quand je suis là
52 ans	Ras
52 ans(2)	Ras
52 ans(3)	Ras

13. En indiquant en quelques mots le bénéfice tiré, avez-vous Avez-vous constaté des améliorations sur le plan :

Nombre de réponses

Nombre de réponses	16
Pourcentage de réponses	64 %

Synthèse des réponses



Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	physique ? mental ? émotionnel ? Commentaires : Cardio, coordination, tonicité Mémorisation Oser
27	physique ?
30(2)	physique ? mental ?
30-35 ans	physique ? émotionnel ? Commentaires : Cuisses toniques, attitude en danse
30/40	physique ?
32 assistante sociale	physique ? mental ?
33 enseignante	physique ? mental ? émotionnel ?
35 ans sage femme	physique ? mental ?
36	physique ? mental ?
38 ans	physique ? Commentaires : je ne pratique pas la dansat
40	physique ? mental ?
42	physique ? mental ?
47	physique ? mental ? émotionnel ? spirituel ? Commentaires : Je suis surprise de mes capacités a me relâcher en cours.
52 ans	spirituel ? Commentaires : J imagine
52 ans(2)	spirituel ? Commentaires : J imagine
52 ans(3)	spirituel ? Commentaires : J imagine

14. Quels étaient vos objectifs de départ en adhérant à la discipline ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	17
Pourcentage de réponses	68 % <input type="checkbox"/>

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	Découvrir une autre façon de se mouvoir
27	Principalement reprendre la danse que j'ai dû arrêter pendant quelques années et resculpter mon corps que j'ai quelque peu délaissé
30(2)	Bouger en musique dans la joie de danser
30-35 ans	Découvrir
30/40	Prendre du plaisir
32 assistante sociale	savoir danser, sans craindre le regard des autres
33 enseignante	Réalisation de chorégraphies sur de la musique, faire du sport tout en dansant.
35 ans sage femme	le renfort musculaire, augmenter mon endurance au niveau cardio, perdre quelques kilos, pourquoi pas? Et me défouler.
36	Acquérir une meilleure coordination et oser m'exprimer corporellement
38 ans	je ne pratique pas la dansat
40	Coordination des mouvements, travail de mémorisation des chorégraphies et renforcement musculaire
42	Retrouver la pêche en me défoulant
45 ans	Pas de dansat
47	de faire de la danse pour m'épanouir
52 ans	Être à nouveau une élève. Partager avec les autres l'effort
52 ans(2)	Être à nouveau une élève. Partager avec les autres l'effort
52 ans(3)	Être à nouveau une élève. Partager avec les autres l'effort

15. Citez au moins 2 à 4 choses difficiles pour vous en Dans'at

Nombre de réponses

Nombre de réponses	17
Pourcentage de réponses	68 % <input type="checkbox"/>

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	Improvisation, lâcher-prise
27	- me lâcher. - reprendre confiance en moi
30(2)	L'endurance respiratoire et musculaire
30-35 ans	RAS
30/40	Cuisses, cuisses
32 assistante sociale	la coordination de tous les membres
33 enseignante	Les passages aux sols (qui ne sont plus réalisés depuis l'année dernière), le travail des chorégraphies avancées sur peu de temps.
35 ans sage femme	la rapidité de certains enchainement, m'adapter à un style artistique auquel je ne suis pas habituée, les exercices sur les jambes très pliées
36	Coordination dans les mouvements, renforcement musculaire des cuisses ;-) (!!)
38 ans	je ne pratique pas la dansat

40	Retenir les chorégraphies! Réaliser certains mouvements
42	L'attitude - certains pas techniques - retenir les noms des mouvements
45 ans	Pas de dansat
47	le travail es mollet, la mémorisation des mouvement
52 ans	Ras
52 ans(2)	Ras
52 ans(3)	Ras

16. Quels sont les bienfaits que vous avez déjà identifiés en pratiquant la Dans'at ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	16
Pourcentage de réponses	64 %

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	Etre bien avec soi même
27	- je retrouve une pratique que j'aime beaucoup
30(2)	Défolement, oxygénation du corps et de l'esprit, joie de vivre
30-35 ans	Lacher prise, amplitude, enjaillement
32 assistante sociale	lacher prise
33 enseignante	Défolement, décompression, meilleure coordination et mémorisation des enchaînements.
35 ans sage femme	augmentation de ma capacité en cardio, la satisfaction de réussir malgré tout et de tenir jusqu'au bout, la bonne fatigue ressentie en fin de cours.
36	J'osais plus facilement me "lâcher" dans l'expression corporelle, j'avais moins peur du "ridicule"
38 ans	je ne pratique pas la dansat
40	Mémorisation et renforcement musculaire
42	Renforcement musculaire - amélioration silhouette
45 ans	Pas de dansat
47	l'affinement de la silhouette la joie de vivre se sentie belle en dansant
52 ans	Ras
52 ans(2)	Ras
52 ans(3)	Ras

17. Quel lien faites-vous entre la Dans'at et la santé physique ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	16
Pourcentage de réponses	64 %

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	Le mouvement permet d'avoir une santé physique
27	C'est une pratique très cardio donc forcément bénéfique pour la santé physique
30(2)	La Dansat me permet de travailler mes membres inférieurs et supérieurs dans la tonicité et l'endurance, cela m'apprends à gérer aussi mon souffle
30-35 ans	Cardio, renforcement musculaire du bas du corps
32 assistante sociale	les cuisses.....

33 enseignante	Travail cardio (plus de souffle, d'endurance)
35 ans sage femme	la cardio et le renfort musculaire qui permettent une meilleure mobilité au quotidien
36	Renforcement de la tonicité musculaire et amélioration du souffle
38 ans	je ne pratique pas la dansat
40	Cardio et renforcement musculaire
42	Renforcement physique
45 ans	Pas de dansat
47	c'est une activité qui contribue à l'amélioration de la santé physique en gagnant en endurance, en tonus musculaire, intégrant et en perfectionnant de nouveaux mouvements
52 ans	Ras
52 ans(2)	Ras
52 ans(3)	Ras

18. Quel lien faites-vous entre la Dans'at et la santé mentale ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	15
Pourcentage de réponses	60 %

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	Etre soi-même
30(2)	La Dansat me permet de réellement me reconnecter à des émotions positives dans mon corps et ma tête
30-35 ans	S'accepter en plaçant de l'attitude dans sa danse
32 assistante sociale	mon cerbeveau bug par moment...
33 enseignante	Mémorisation, travail sur l'expression
35 ans sage femme	elle est un exutoire, un moyen de se faire du bien en se défoulant et en libérant les tensions du moment.
36	Discipline absolument parfaite pour se décharger du stress quotidien
38 ans	je ne pratique pas la dansat
40	Détente et estime de soi
42	Renforcement du mental- Évacuation de la pression
45 ans	Pas de dansat
47	La dansat nous oblige à déposer nos soucis personnels à l'entrée de la salle de danse. elle contribue , a l'épanouissement personnel.
52 ans	Ras
52 ans(2)	Ras
52 ans(3)	Ras

19. Quels étaient vos objectifs de départ en adhérant au Triballens' et/ou à la Dans'at ?

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	25
Pourcentage de réponses	100 %

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	Découvrir une autre facette de ma personnalité

25-34 ans	réaliser une activité physique tout en n'étant pas empêcher par rapport à la garde de ma fille
26 ans	Faire du sport et découvrir la pratique artistique avec un ballon.
27	- Reprendre une activité physique - Resculpter mon corps - Avoir de nouveau confiance en moi
30	Renforcer mes lombaires et pouvoir me mettre debout sur le ballon
30(2)	Bien-être général, c'est à dire trouver une activité qui me permette de progresser tant sur le plan physique que mental
30-35 ans	Découvrir une nouvelle discipline
30/40	Prendre du plaisir
30/40 professeur	L'objectif était de me maintenir physiquement tout en pratiquant un activité artistique.
32 assistante sociale	pas d'objectif défini pour triballens en dehors de découvrir la discipline
33 enseignante	Faire du sport en musique et en dansant. Faire des prestations.
35 ans sage femme	me faire du bien, me faire plaisir, pratiquer deux activités complémentaires pour un travail global, pratiquer une activité dans la bonne humeur et l'échange
36	Échange, partage, pratiquer une nouvelle discipline.
38 ans	je ne pratique pas la dansat
39 ANS	me tonifier globalement, rééquilibrer ma ceinture abdominale, vivre une nouvelle expérience sportive.
40	Pratiquer des activités sportives en lien avec mes besoins physiologiques
42	Renforcement musculaire et me défouler
43	J'avais pour objectif de retrouver une confiance en moi face aux entretiens d'examens et face à un supérieur hiérarchique;
45 ans	Juste me bouger un peu plus.
47	découvrir une nouvelle activité e faire du sport
52	Renforcement musculaire sociabilisatipn
52 ans	Ben être général
52 ans(2)	Ben être général
52 ans(3)	Ben être général
52 comptable	Pas attente particuliere

20. Si vous continuez à pratiquer, vos objectifs sont-ils les mêmes aujourd'hui ? Si non, quels sont vos objectifs actuels au travers de la discipline ?

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	25
Pourcentage de réponses	100 %

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	oui, continuer à développer et être capable
25-34 ans	oui
26 ans	Aujourd'hui mes objectifs sont plus nombreux. J'espère aussi trouver de la sérénité à travers cette discipline. J'ai pris conscience qu'elle m'apportait des effets positifs non seulement sur le corps, mais aussi au niveau de l'esprit.
27	Toujours les mêmes

30	Renforcer mes lombaires, évoluer encore plus dans les portés, la souplesse et dans les mouvements périlleux.
30(2)	oui j'ai les mêmes objectifs
30-35 ans	Attitude, perfectionnement de la technique
30/40	Toujours les mêmes
30/40 professeur	Mes objectifs sont les mêmes mais je pense qu'il faut que cela me fasse évoluer mentalement, reprendre confiance en moi, prendre des risques et sortir de mon petit confort habituel.
32 assistante sociale	dansat: m'amméliorer et etre à l'aise triballense viser certaines performances
33 enseignante	Oui mais je cherche aussi à améliorer mes capacités de coordination, mémorisation.
35 ans sage femme	pour le moment, je garde les mêmes objectifs
36	Après ma grossesse, mon objectif principal en Triballens est le renforcement de la sangle abdominale et du périnée. Mais je continue de pratiquer pour profiter de l'ambiance conviviale et des échanges avec les autres pratiquant(e)s
38 ans	mes objectifs dans le triballens sont : réflexion sur les limites physique du corps sur cette outils ballon, amélioration de mes capacités physique et des ressentie et écoute de mon corps
39 ANS	Oui mais avec de nouveaux objectifs se greffant aux premiers. L'aspect émotionnel mental et spirituel m'interesse car je suis dans un cheminement de développement personnel et Triballens est un nouvel outil pour moi de construction de l'être.
40	Oui, ils sont les mêmes
42	Oui et continuer à améliorer ma silhouette
43	Je ne pratique plus vraiment par manque de temps pour le moment (excuse un peu à argumenter) mais mes objectifs qui étaient atteints se sont transformés en d'autres qui sont le maintien des efforts après l'arrêt sous d'autres formes car le train-train de la vie ne permet pas toujours la poursuite des bonnes résolutions prises durant une session .
45 ans	Non, aujourd'hui j'ai vraiment envie de réussir les figures.
47	Mes objectifs sont les même avec d'autres dimensions. Je veux évoluer, être plus forte augmenter mon niveaux
52	Estime de soi activité sportive
52 ans	Oui
52 ans(2)	Oui
52 ans(3)	Oui
52 comptable	Lâcher prise, concentration faire certaines figures

21. Quand vous n'arrivez pas à atteindre votre objectif, ce que vous vous dites c'est :

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	25
Pourcentage de réponses	100 %

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	N'abandonne pas, continue d'avancer !
25-34 ans	n'abandonne pas continue, abandonner c'est choisir la facilité
26 ans	J'ai envie d'y arriver, je dois donner le meilleur de moi-même.
27	C'est en pratiquant qu'on devient meilleur.

30	La prochaine fois je l'ai.
30(2)	Au départ, je me dis "c'est difficile" puis je me dis "les autres ont réussi alors pourquoi pas moi? J'ai juste besoin de davantage de pratique"
30-35 ans	Je vais réussir par la suite avec de l'entraînement
30/40	Pas grave ce sera pour plus tard
30/40 professeur	J'y arriverai la prochaine fois même si cela doit prendre du temps.
32 assistante sociale	j'ai fait ce qu'e je pouvais aujourd'hui...on verr ademain
33 enseignante	Je réessaye, je m'entraîne, je cherche à comprendre pourquoi je n'y arrive pas et j'y remédie.
35 ans sage femme	j'y arriverai la prochaine fois.... ou celle d'après
36	Ça dépend un peu de mon humeur du jour... Ca peut aller de la simple frustration à un sentiment d'échec voire à une petite déprime parfois. La plupart du temps, je me dis que je ferai mieux la prochaine fois
38 ans	ok, je n'es pas réussi aujourd'hui c'est vrai, mais cela sera différent si je fais différament... et je vais réussir
39 ANS	recommence et persévère, tu vas y arriver.
40	J'y arriverais!
42	Ne pas lâchez!
43	Je dois y arriver.
45 ans	Que je devrais travailler un peu à la maison.
47	je me dis dans un premier temps que ce n'est pas pour moi. et dans un second temps je me dis que le professeur a beaucoup de patience, qu'elle réexpliquera, qu'elle nous laissera le temps d'assimiler les mouvement et que ca ira mieux par la suite
52	Résiste
52 ans	Je fais de mon mieux
52 ans(2)	Je fais de mon mieux
52 ans(3)	Je fais de mon mieux
52 comptable	Parfois de la frustration mais regarde les progrès déjà accomplis..

22. Si vous ne pratiquez plus l'une des activités, pour quelles raisons avez-vous arrêté de la (les) pratiquer ?

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	25
Pourcentage de réponses	100 %

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	Hors du pays, Dans'at
25-34 ans	pas d'arrêt
26 ans	Je pratique toujours le triballen's.
27	Je pratique toujours les 2 activités
30	Augmentation des activités annexes ou vie de famille
30(2)	Avec la rentrée je n'ai pas encore pris le temps d'organiser mon nouveau planning pour revenir pratiquer, mais c'est en cours.
30-35 ans	N/A
30/40	Je n'ai pas encore arrêter d'activité
30/40 professeur	Congé maternité.

32 assistante sociale	je pratique etjrs
33 enseignante	Je pratique encore.
35 ans sage femme	je pratique toujours les deux activités
36	Je ne peux plus pratiquer la Dans'at par difficulté d'organisation et contrainte familiale ; de plus, les cours sont trop tôt pour moi
38 ans	non
39 ANS	manque de temps.
40	Je compte les pratiquer encore longtemps!
42	Manque de temps cette année, pour des raisons familiales mais des que possible je reviendrai aux 2 activités
43	pour le moment je ne peux dire que c'est à cause du manque de temps et des aléas de la vie.
45 ans	Néant
47	je pratique toujours
52	Decouragement
52 ans	Ras
52 ans(2)	Ras
52 ans(3)	Ras
52 comptable	Je pratique

23. Observations supplémentaires à faire remonter ?

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	25
Pourcentage de réponses	100 %

Détail des réponses

Destinataires	Réponses
20/30 En étude	Non
25-34 ans	aucune
26 ans	J'affectionne particulièrement le choix des musiques pendant les cours. Elles me transportent et m'inspirent.
27	J'apprécie beaucoup ces 2 activités. Surtout le triballens que je ne connaissais pas
30	Non
30(2)	Equipe de qualité. Cours sécurisé et avec des explications précises.
30-35 ans	RAS
30/40	Si je dois arrêter une activité ce serais triballen's car cela est basé que sur les portés et cela ne m'intéresse pas.
30/40 professeur	Aucune.
32 assistante sociale	aucune
33 enseignante	Le créneau horaire pour travailler les chorégraphies avancées en Dansat est trop court.
35 ans sage femme	le fait de pratiquer en plein air, quel plaisir!!!
36	S'il était possible de rajouter un créneau Dans'at vers 19h-19h30 dans la semaine, ce serait top !
38 ans	Le triballens est vraiment une discipline pour tous public avec un grand potentiel ...
39 ANS	Triballens mérite d'être connu pour ses valeurs humaines et son potentiel énergétique qu'il dispense.
40	Continue comme ça N'Dy!!! Merci😊
42	Super disciplines à faire découvrir
43	Rien de particulier. Peut- être dir que tout cela me plait.

45 ans	Néant
47	tout me convient
52	La compétence d Endy est un moteur positif. Respect.
52 ans	En extérieur c'est génial. .
52 ans(2)	En extérieur c'est génial. .
52 ans(3)	En extérieur c'est génial. .
52 comptable	Parfois je me sens un peu seule sur mon ballon...

Annexe n°18 : bilan de la saison 2018-2019, p. 427.

Suivi des réponses à votre questionnaire

Synthèse

Nom questionnaire	QUESTIONNAIRE DESTINE AUX PRATIQUANTS DU TRIBALLENS' ET/OU DE LA DANS'AT
Créateur	ndyconcept@gmail.com
Date création questionnaire	17/09/2019
Nombre de questions	22
Nombre de questions obligatoires	3
Nombre de répondants	25

Répondants

Répondants	Nombre de réponses	Pourcentage de réponses	Date dernière réponse
VILA GONZALEZ + 41 ans	15	68.2%	18/09/2019
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	20	90.9%	18/09/2019
Amandine 35 ans	15	68.2%	18/09/2019
CHOU KET KIME Stéphanie	21	95.5%	18/09/2019
Modica Audrey + 42	14	63.6%	21/09/2019
Laureen Pietrzak + 38	14	63.6%	21/09/2019
Berdix corinne 45 ans	21	95.5%	21/09/2019
Berdix corinne 45 ans(2)	21	95.5%	21/09/2019
Priam Catherine	22	100%	29/09/2019
Lopez Chantal	21	95.5%	29/09/2019
dufour julie 44 ans	14	63.6%	29/09/2019
Amoedang paulette 33 ans	20	90.9%	29/09/2019
Willhelm laure	20	90.9%	30/09/2019
Chavy Agathe 27 ans	14	63.6%	30/09/2019
PEYROLS Emilie	20	90.9%	30/09/2019
Mel 50 ans	21	95.5%	30/09/2019
Mylène FRANCOIS 49 ans	20	90.9%	30/09/2019
METHON Nathaly - 52 ans	21	95.5%	30/09/2019
Dechamp Leslie 33 ans	15	68.2%	30/09/2019
Costille Willy	21	95.5%	30/09/2019
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	21	95.5%	01/10/2019
TISAL YOHANA	15	68.2%	02/10/2019
Cinthia MAC DERBY 33ans	21	95.5%	11/10/2019
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	21	95.5%	12/10/2019
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	21	95.5%	12/10/2019

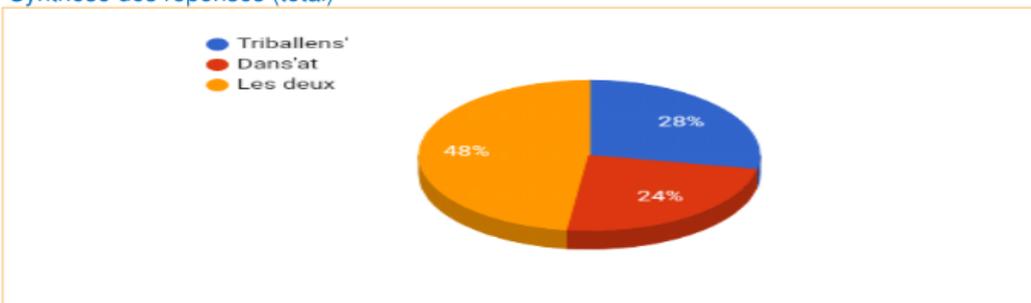
Résultats de votre questionnaire

1. Ce que vous pratiquez ou avez pratiqué cette saison 2018-2019 :

Nombre de réponses

Nombre de réponses	25
Pourcentage de réponses	100%

Synthèse des réponses (total)



Détail des réponses

Répondants	Réponses
VILA GONZALEZ + 41 ans	Dans'at
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	Les deux
Amandine 35 ans	Triballens'
CHOU KET KIME Stéphanie	Les deux
Modica Audrey + 42	Dans'at
Laureen Pietrzak + 38	Dans'at
Berdix corinne 45 ans	Les deux
Berdix corinne 45 ans(2)	Les deux
Priam Catherine	Les deux
Lopez Chantal	Triballens'
dufour julie 44 ans	Triballens'
Amoedang paulette 33 ans	Dans'at
Willhelm laure	Les deux
Chavy Agathe 27 ans	Triballens'
PEYROLS Emilie	Les deux
Mel 50 ans	Triballens'
Mylène FRANCOIS 49 ans	Dans'at
METHON Nathaly - 52 ans	Triballens'
Dechamp Leslie 33 ans	Dans'at
Costille Willy	Les deux
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	Les deux
TISAL YOHANA	Triballens'
Cinthia MAC DERBY 33ans	Les deux
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	Les deux
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	Les deux

2. Depuis combien de temps pratiquez-vous, ou avez-vous pratiqué, le Triballens'?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	23
Pourcentage de réponses	92%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
VILA GONZALEZ + 41 ans	0 mois
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	3ans
Amandine 35 ans	Quelques mois
CHOU KET KIME Stéphanie	2 ans
Laureen Pietrzak + 38	2018
Berdix corinne 45 ans	1 ans
Berdix corinne 45 ans(2)	1 an
Priam Catherine	3 mois
Lopez Chantal	2 mois environ
dufour julie 44 ans	1 an
Amoedang paulette 33 ans	Plus de 3ans
Willhelm laure	6 ans
Chavy Agathe 27 ans	1 ans et demi
PEYROLS Emilie	3ans
Mel 50 ans	3 ans
Mylène FRANCOIS 49 ans	2 ans
METHON Nathaly - 52 ans	Juillet 2017
Costille Willy	2 ans
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	Quelques mois
TISAL YOHANA	janvier 2019
Cinthia MAC DERBY 33ans	4ans
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	4ans
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	4ans

3. Depuis combien de temps pratiquez-vous, ou avez-vous pratiqué, la Dans'at ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	21
Pourcentage de réponses	84%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
VILA GONZALEZ + 41 ans	12 mois
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	1an
CHOU KET KIME Stéphanie	2 ans
Modica Audrey + 42	1 an et demi
Laureen Pietrzak + 38	6 mois
Berdix corinne 45 ans	1 ans
Berdix corinne 45 ans(2)	1 an
Priam Catherine	6 mois
Lopez Chantal	Non concernée
Amoedang paulette 33 ans	Plus de 3 ans
Willhelm laure	6ans
PEYROLS Emilie	3 ans
Mel 50 ans	1 an
Mylène FRANCOIS 49 ans	3ans
METHON Nathaly - 52 ans	pas du tout
Dechamp Leslie 33 ans	7 ans
Costille Willy	2 ans
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	Quelques mous
Cinthia MAC DERBY 33ans	4ans
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	4ans
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	4ans

4. Quelles sont vos affinités avec la (les) discipline(s) ?

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	25
Pourcentage de réponses	100%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
VILA GONZALEZ + 41 ans	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : Lâché prise Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : Néant Commentaires : J'aime le fait de pouvoir s'exprimer corporellement
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : Renforcement musculaire chorégraphié Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : Dépassement de soi
Amandine 35 ans	Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : Lien corps esprit Commentaires : Discipline complète, à la fois physique, mental, énergétique
CHOU KET KIME Stéphanie	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : Affirmation de soi Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : Lien à soi et à l'environnement Commentaires : En Dans'at pouvoir s'exprimer autrement avec le corps. En Triballens' sentir qu'il y a une connexion à soi mais aussi avec le ballon, et progresser avec en cherchant le point d'équilibre
Modica Audrey + 42	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : Intensité physique allié à la danse
Laureen Pietrzak + 38	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : Expressivité
Berdix corinne 45 ans	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : La pédagogie, l'ambiance, les échanges et dépasser mes propres limites et aller jusqu'à au bout, j'aime la musique, j'aime les pas de danse...travaille bien les cuisses pour de belles en béton, c'est un pur moment de bonheur souffrance et joie que je vis.. Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : Le contact avec un nouvel objet, le ballon, le non jugement mais la bienveillance qui augmente ma confiance en moi, j'aime voir mes progrès et accepte mieux de ne pas réussir tout de suite, je deviens plus consciente de mon corps, de mon être, de mes émotions... j'apprends à me détendre et gérer mon souffle, mes émotions...c'est du développement personnel et de l'auto coaching pour me permettre de trouver en moi les ressources, les solutions pour réussir face à la difficulté
Berdix corinne 45 ans(2)	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : La pédagogie, l'ambiance, les échanges et dépasser mes propres limites et aller jusqu'à au bout, j'aime la musique, j'aime les pas de danse...travaille bien les cuisses pour de belles en béton, c'est un pur moment de bonheur souffrance et joie que je vis.. Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : Le contact avec un nouvel objet, le ballon, le non jugement mais la bienveillance qui augmente ma confiance en moi, j'aime voir mes progrès et accepte mieux de ne pas réussir tout de suite, je deviens plus consciente de mon corps, de mon être, de mes émotions... j'apprends à me détendre et gérer mon souffle, mes émotions...c'est du développement personnel et de l'auto coaching pour me permettre de trouver en moi les ressources, les solutions pour réussir face à la difficulté
Priam Catherine	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : Dynamisme la musique Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : La concentration

Lopez Chantal	Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : L'harmonie
dufour julie 44 ans	Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : le travail corps/ mental/ emotion
Amoedang paulette 33 ans	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : ++++ Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : +++++ Commentaires : Ca me permet de travailler ma coordination. Et le renforcement musculaire
Willhelm laure	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : Le cardio l'expression corporelle Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : La serenite apres l'activite le travail en progondeur
Chavy Agathe 27 ans	Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : Le ballon Commentaires : Travailler l'équilibre avec un objet et devoir ressentir l'objet pour travailler avec.
PEYROLS Emilie	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : Bonne Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : Bonne Commentaires : La bonne humeur, l'integration des notions de le développement personnel
Mel 50 ans	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : Musique Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : Progression
Mylène FRANCOIS 49 ans	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : Le rythme la beauté de la discipline le travail en cardio Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : Le travail musculaire profond et la beauté de la discipline Commentaires : Il existe une réelle prmon cardi
METHON Nathaly - 52 ans	Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : la progression observée Commentaires : Chaque séance est source de bien être
Dechamp Leslie 33 ans	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : Danser Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : N/A Commentaires : Danser en ressentant sur l'instant (et après :-)) les effets du renforcement musculaire
Costille Willy	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : Fun -coordination-expression Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : Renforcement musculaire- centrage- artistique
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : Peps Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : outil de recentrage
TISAL YOHANA	Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : le développement personnel requis, la concentration requise, le côté ludique
Cinthia MAC DERBY 33ans	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : Le challenge physique Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : Retrouver ma concentration
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : Le challenge physique Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : Retrouver ma concentration
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	Qu'appréciez-vous: x En Dans'at ? : Le challenge physique Qu'appréciez-vous: x En Triballens' ? : Retrouver ma concentration

5. Avez-vous remarqué une amélioration globale ?

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	25
Pourcentage de réponses	100%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
VILA GONZALEZ + 41 ans	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Dans'at ? : La manière d'apprendre les situations de la vie quotidienne Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : Néant Commentaires : Le Dans'at me permet de pouvoir apprécier différemment les situations difficiles dans le quotidien
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Dans'at ? : Synchronisation Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : Pouvoir se dépasser
Amandine 35 ans	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : Oui dépassement de soi
CHOU KET KIME Stéphanie	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Dans'at ? : Lâcher prise Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : être à l'écoute de soi
Modica Audrey + 42	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Dans'at ? : Posture , cardio, confiance
Laureen Pietrzak + 38	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Dans'at ? : Le lâcher prise Commentaires : S'exercer suivant 3 niveaux de " puissance " implique un lâcher prise nécessaire.
Berdix corinne 45 ans	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Dans'at ? : Confiance en moi, l'endurance et la persévérance dans l'effort, une belle attitude et posture de star (lol), la mémoire des pas de danses, oser continuer même si je me trompe..l'acceptation de mal faire aussi et de continuer malgré tout à prendre du plaisir. Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : Prise de conscience du besoin de mieux me centrer sur ce qui se passe dans mon corps, dans mes pensées, sur la valeur de ce que je me dis intérieurement. ...cependant je n'ai plus la peur de tomber ce qui n'est plus un obstacle. Commentaires : Je n'ai pas bcp pratiqué vers la fin de l'année pour raisons personnelles .
Berdix corinne 45 ans(2)	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Dans'at ? : Confiance en moi, l'endurance et la persévérance dans l'effort, une belle attitude et posture de star (lol), la mémoire des pas de danses, oser continuer même si je me trompe..l'acceptation de mal faire aussi et de continuer malgré tout à prendre du plaisir. Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : Prise de conscience du besoin de mieux me centrer sur ce qui se passe dans mon corps, dans mes pensées, sur la valeur de ce que je me dis intérieurement. ...cependant je n'ai plus la peur de tomber ce qui n'est plus un obstacle.
Priam Catherine	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Dans'at ? : Musculature Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : L'équilibre le calme
Lopez Chantal	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : La confiance en soi
dufour julie 44 ans	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : niveau musculaire, le fait d'oser
Amoedang paulette 33 ans	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Dans'at ? : Oui Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : Oui
Willhelm laure	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Dans'at ? : L'expression corporelle la présence Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : La confiance en soi

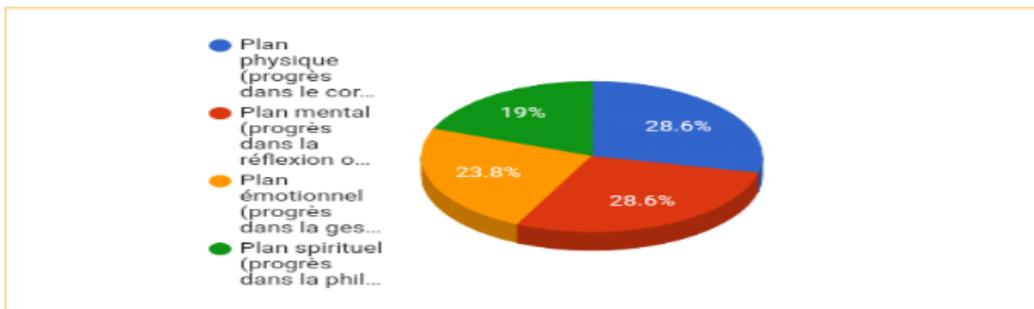
Chavy Agathe 27 ans	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : La concentration Commentaires : Apprendre à se calmer et observer
PEYROLS Emilie	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Dans'at ? : Oui Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : Oui
Mel 50 ans	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : Oui Commentaires : Renforcement musculaire, sens de l'effort
Mylène FRANCOIS 49 ans	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Dans'at ? : Mon cardio »assimilation des variations Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : La force musculaire et la silhouette affinée
METHON Nathaly - 52 ans	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : la capacité à se concentrer Commentaires : La manière de se recentrer et une occasion de pratiquer du sport régulièrement
Dechamp Leslie 33 ans	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Dans'at ? : Codification Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : N/A
Costille Willy	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Dans'at ? : Sortir de ma zone de confort Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : Dessiner et tracer mon corps
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Dans'at ? : coordination, amplitude Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : confiance en moi
TISAL YOHANA	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : équilibre, confiance en soi, motivation, lâcher prise, renforcement musculaire
Cinthia MAC DERBY 33ans	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Dans'at ? : Meilleure lâcher prise Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : Meilleure contraction
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Dans'at ? : Meilleure lâcher prise Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : Meilleure contraction
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Dans'at ? : Meilleure lâcher prise Qu'est-ce que cela à amélioré en vous: x En Triballens'? : Meilleure contraction

6. Sur quels plans avez-vous tiré des bénéfices du Triballens' ? Expliquez.

Nombre de réponses

Nombre de réponses	21
Pourcentage de réponses	84%

Synthèse des réponses (total)



Détail des réponses

Répondants	Réponses
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	Plan mental (progrès dans la réflexion ou la prise de recul face aux obstacles) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux difficultés) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie)
Amandine 35 ans	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la réflexion ou la prise de recul face aux obstacles) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux difficultés) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie)
CHOU KET KIME Stéphanie	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la réflexion ou la prise de recul face aux obstacles) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux difficultés) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie) Commentaires : Le plan physique : meilleur maintien dans les mouvements réalisés, association du mouvement avec les muscles sollicités en plus de les ressentir Le plan mental : mise en place de stratégie face aux difficultés Le plan émotionnel : acceptation des émotions ressenties afin de ne pas les laisser me submerger Le plan spirituel : Capacité à accepter les émotions du quotidien, les expériences vécues afin qu'ils puisse m'aider à m'exprimer en tant que moi
Berdix corinne 45 ans	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la réflexion ou la prise de recul face aux obstacles) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux difficultés) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie)
Berdix corinne 45 ans(2)	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la réflexion ou la prise de recul face aux obstacles) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux difficultés) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie)
Priam Catherine	Plan mental (progrès dans la réflexion ou la prise de recul face aux obstacles) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie)
Lopez Chantal	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la réflexion ou la prise de recul face aux obstacles) Commentaires : Physique: une meilleure posture. Mental: une meilleure réflexion dans les prises de décisions.

dufour julie 44 ans	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la réflexion ou la prise de recul face aux obstacles) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux difficultés) Commentaires : j'ai expérimenté la manière d'appréhender l'obstacle: avoir un objectif positif dirigé vers l'avenir
Amoedang paulette 33 ans	Plan physique (progrès dans le corps)
Willhelm laure	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la réflexion ou la prise de recul face aux obstacles) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux difficultés) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie)
Chavy Agathe 27 ans	Plan physique (progrès dans le corps) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie)
PEYROLS Emilie	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la réflexion ou la prise de recul face aux obstacles) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux difficultés) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie) Commentaires : J'ai appris à me déconnecter de tous les soucis du quotidien et me concentrer sur l'activité que je fait à l'instant.
Mel 50 ans	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la réflexion ou la prise de recul face aux obstacles)
Mylène FRANCOIS 49 ans	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la réflexion ou la prise de recul face aux obstacles) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux difficultés) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie) Commentaires : Affinement des hanches, au niveau mental, plus de concentration et de volonté de réussite, sur le plan émotionnel plus de calme pour aborder les choses en gérant sa respiration et sur le plan spirituel le lâche prise (on n'y arrive pas, on y arrivera une prochaine fois)
METHON Nathaly - 52 ans	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la réflexion ou la prise de recul face aux obstacles) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux difficultés)
Costille Willy	Plan physique (progrès dans le corps) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux difficultés)
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	Plan mental (progrès dans la réflexion ou la prise de recul face aux obstacles) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie)

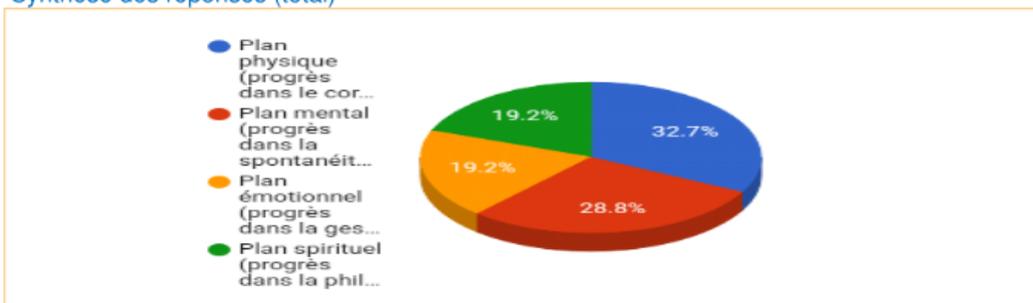
TISAL YOHANA	<p>Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la réflexion ou la prise de recul face aux obstacles) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux difficultés) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie) Commentaires : plan physique : renforcement musculaire global et des muscles profonds (conscience objectivée de ses muscles)</p> <p>plan mental : améliorer la rigueur, le positionnement face à l'activité sportive et physique personnelle, la bienveillance vis-à-vis de sa pratique, dépassement de soi pour passer les échecs ou les tentatives infructueuses, meilleur abord des chutes pour se relever</p> <p>plan émotionnel : apprentissage des émotions et savoir les reconnaître, comment mieux les gérer et les intégrer et limiter dans un cadre les peurs</p> <p>plan spirituel : connexion à soi, le dépassement de soi, donner le meilleur et se diriger vers la bienveillance dans le respect de l'autre</p>
Cinthia MAC DERBY 33ans	<p>Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la réflexion ou la prise de recul face aux obstacles) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux difficultés) Commentaires : Bien qu'en ayant une meilleure concentration sur les moyens mis en place pour réussir un mouvement, j'ai la sensation d'aller loin en moi presque d'oublier que d'autres sont là. Et parfois j'ai aussi la tête qui va ailleurs mais le corps gère les mouvements, ou rappelle la tête à l'ordre pour l'aider à se focaliser sur ce qu'il faut mobiliser pour rester dans une posture par exemple.</p>
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	<p>Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la réflexion ou la prise de recul face aux obstacles) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux difficultés) Commentaires : Bien qu'en ayant une meilleure concentration sur les moyens mis en place pour réussir un mouvement, j'ai la sensation d'aller loin en moi presque d'oublier que d'autres sont là. Et parfois j'ai aussi la tête qui va ailleurs mais le corps gère les mouvements, ou rappelle la tête à l'ordre pour l'aider à se focaliser sur ce qu'il faut mobiliser pour rester dans une posture par exemple.</p>
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	<p>Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la réflexion ou la prise de recul face aux obstacles) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux difficultés) Commentaires : Bien qu'en ayant une meilleure concentration sur les moyens mis en place pour réussir un mouvement, j'ai la sensation d'aller loin en moi presque d'oublier que d'autres sont là. Et parfois j'ai aussi la tête qui va ailleurs mais le corps gère les mouvements, ou rappelle la tête à l'ordre pour l'aider à se focaliser sur ce qu'il faut mobiliser pour rester dans une posture par exemple.</p>

7. Sur quels plans avez-vous tiré des bénéfices de la Dans'at ? Expliquez.

Nombre de réponses

Nombre de réponses	19
Pourcentage de réponses	76%

Synthèse des réponses (total)



Détail des réponses

Répondants	Réponses
VILA GONZALEZ + 41 ans	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la spontanéité ou l'affirmation de soi dans les prises de décision) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux imprévus) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie) Commentaires : Plan physique: le Dans'at me permet de travailler la cardio et le renforcement au même temps. Plan mental: les exercices proposés me permettent de être moi même et de me libérer Plan émotionnel: la Dans'at me permet d'être souple dans ma prise de décision quotidienne Plan spirituel: la Dans'at me permet de me connecter avec moi même et d'ETRE MOI.
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	Plan physique (progrès dans le corps)
CHOU KET KIME Stéphanie	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la spontanéité ou l'affirmation de soi dans les prises de décision) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux imprévus) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie) Commentaires : Le plan physique : fluidité dans l'enchaînement des mouvements Le plan mental : l'affirmation de soi s'est améliorée Le plan émotionnel : acceptation des imprévus et s'adapter Le plan spirituel : l'affirmation de soi face aux autres s'est amélioré mais demande à être stabilisé. C'est-à-dire qu'elle soit présente peu importe les situations.
Modica Audrey + 42	Plan physique (progrès dans le corps) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie)
Laureen Pietrzak + 38	Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie)
Berdix corinne 45 ans	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la spontanéité ou l'affirmation de soi dans les prises de décision) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux imprévus) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie)

Berdix corinne 45 ans(2)	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la spontanéité ou l'affirmation de soi dans les prises de décision) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux imprévus) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie)
Priam Catherine	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la spontanéité ou l'affirmation de soi dans les prises de décision) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux imprévus)
Amoedang paulette 33 ans	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la spontanéité ou l'affirmation de soi dans les prises de décision) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux imprévus)
Willhelm laure	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la spontanéité ou l'affirmation de soi dans les prises de décision) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie)
PEYROLS Emilie	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la spontanéité ou l'affirmation de soi dans les prises de décision) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux imprévus) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie) Commentaires : J'ai développé une meilleure confiance dans mes mouvements et dans mon corps
Mel 50 ans	Plan physique (progrès dans le corps)
Mylène FRANCOIS 49 ans	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la spontanéité ou l'affirmation de soi dans les prises de décision) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux imprévus) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie) Commentaires : Idem qu'en triballens sauf qu'en plus le côté spectacle permet de se dépasser
Dechamp Leslie 33 ans	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la spontanéité ou l'affirmation de soi dans les prises de décision) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux imprévus) Plan spirituel (progrès dans la philosophie de vie intégrée comme directive de vie) Commentaires : Physique : Corps qui gagne et a gagné en tonicité Mental : plus à l'aise pour montrer ce que j'ai à montrer. Et le faire sincèrement sans pression Emotionnel : moins de questions internes, j'agis selon mes envies Spirituel : totalement appliqué dans ma vie en général car ce sont des valeurs qui font écho en moi
Costille Willy	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la spontanéité ou l'affirmation de soi dans les prises de décision)
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	Plan mental (progrès dans la spontanéité ou l'affirmation de soi dans les prises de décision) Plan émotionnel (progrès dans la gestion émotionnelle face aux imprévus)
Cinthia MAC DERBY 33ans	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la spontanéité ou l'affirmation de soi dans les prises de décision) Commentaires : Je me rends compte de plus en plus que j'ai cette capacité d'être en/avec moi et avec les autres en même temps.

Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la spontanéité ou l'affirmation de soi dans les prises de décision) Commentaires : Je me rends compte de plus en plus que j'ai cette capacité d'être en/avec moi et avec les autres en même temps.
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	Plan physique (progrès dans le corps) Plan mental (progrès dans la spontanéité ou l'affirmation de soi dans les prises de décision) Commentaires : Je me rends compte de plus en plus que j'ai cette capacité d'être en/avec moi et avec les autres en même temps.

8. Citez au moins 2 à 4 choses difficiles pour vous en Triballens' et/ou en Dans'at:

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	25
Pourcentage de réponses	100%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
VILA GONZALEZ + 41 ans	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : Neant En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : Neant En Triballens' x Difficulté personnelle n°3 : Neant En Triballens' x Difficulté personnelle n°4 : Neant En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : Lâcher prise En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : Accepter les imprévus En Dans'at x Difficulté personnelle n°3 : Être soi-même En Dans'at x Difficulté personnelle n°4 : Regard des autres
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : Disponibilité En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : Maintien de la concentration En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : Résistance physique En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : Amplitude des mouvements
Amandine 35 ans	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : Refaire à la maison sur carrelage En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : Croyance limitante à dépasser En Triballens' x Difficulté personnelle n°3 : Confiance en soi En Triballens' x Difficulté personnelle n°4 : X En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : X En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : X En Dans'at x Difficulté personnelle n°3 : X En Dans'at x Difficulté personnelle n°4 : X

CHOU KET KIME Stéphanie	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : la peur face à l'inconnu En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : prendre en compte l'environnement En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : affirmation de soi En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : improvisation
Modica Audrey + 42	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : . En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : . En Triballens' x Difficulté personnelle n°3 : . En Triballens' x Difficulté personnelle n°4 : . En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : Enchaînement des pas En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : Amplitude du mouvement En Dans'at x Difficulté personnelle n°3 : Lacher prise En Dans'at x Difficulté personnelle n°4 : Rapidité
Laureen Pietrzak + 38	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : Pas pratiqué En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : Pas pratiqué En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : Aller au bout du mouvement En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : Créativité
Berdix corinne 45 ans	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : Penser à contracter certains muscles pour gérer sur le ballon En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : Me calmer intérieurement pour que le ballon bouge le moins possible en position d'équilibre En Triballens' x Difficulté personnelle n°3 : Equilibre sur le ballon avec 1 pied ou et les 2 pieds En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : Se baisser très bas et bouger les cuisses...ça brûle !! C est chaud En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : Certains pas de danses et enchaînements
Berdix corinne 45 ans(2)	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : Penser à contracter certains muscles pour gérer sur le ballon En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : Me calmer intérieurement pour que le ballon bouge le moins possible en position d'équilibre En Triballens' x Difficulté personnelle n°3 : Equilibre sur le ballon avec 1 pied ou et les 2 pieds En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : Se baisser très bas et bouger les cuisses...ça brûle !! C est chaud En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : Certains pas de danses et enchaînements
Priam Catherine	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : Equilibre En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : Concentration En Triballens' x Difficulté personnelle n°3 : Enchaînement des mouvements En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : Rapidité En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : Effort musculaire En Dans'at x Difficulté personnelle n°3 : Mémorisation
Lopez Chantal	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : L'équilibre En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : La souplesse En Triballens' x Difficulté personnelle n°3 : ... En Triballens' x Difficulté personnelle n°4 : En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : Nc En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : Nc En Dans'at x Difficulté personnelle n°3 : Nc En Dans'at x Difficulté personnelle n°4 : Nc
dufour julie 44 ans	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : l'équilibre sur le ballon En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : faiblesse musculaire En Triballens' x Difficulté personnelle n°3 : canaliser l'émotion En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : non réalisé En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : non réalisé

Amoedang paulette 33 ans	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : Aucun En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : Coordination En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : Mémoire des pas
Willhelm laure	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : Les sauts En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : Le laché prise
Chavy Agathe 27 ans	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : Se tenir debout sur le ballon En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : La force des bras En Triballens' x Difficulté personnelle n°3 : Le maintien des postures En Triballens' x Difficulté personnelle n°4 : L'assiduité En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : 0 En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : 0 En Dans'at x Difficulté personnelle n°3 : 0 En Dans'at x Difficulté personnelle n°4 : 0
PEYROLS Emilie	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : La peur de la chute En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : La coordination
Mel 50 ans	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : Force musculaire En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : Gestion des chutes En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : Mémorisation En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : Rapidité
Mylène FRANCOIS 49 ans	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : De se faire confiance En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : La coordination des mouvements En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : La latéralité
METHON Nathaly - 52 ans	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : trouver le souffle nécessaire pour certaines posture En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : manque de souplesse En Triballens' x Difficulté personnelle n°3 : Néant En Triballens' x Difficulté personnelle n°4 : néant En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : Pas concernée
Dechamp Leslie 33 ans	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : N/A En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : N/A En Triballens' x Difficulté personnelle n°3 : N/A En Triballens' x Difficulté personnelle n°4 : N/A En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : Volume En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : Intensité parfois En Dans'at x Difficulté personnelle n°3 : Surjouer En Dans'at x Difficulté personnelle n°4 : N/A
Costille Willy	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : Rester centrer En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : Dissocier les muscles du corps En Triballens' x Difficulté personnelle n°3 : Gainage abdominale continu En Triballens' x Difficulté personnelle n°4 : Appréhension de la chute En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : Coordination En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : Expression En Dans'at x Difficulté personnelle n°3 : Multitude de stimuli simultanés a prendre en compte En Dans'at x Difficulté personnelle n°4 : Mémorisation des chorégraphies
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : peur de la chute En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : frustration En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : coordination En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : concentration En Dans'at x Difficulté personnelle n°3 : regard extérieur
TISAL YOHANA	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : 0 En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : 0 En Triballens' x Difficulté personnelle n°3 : 0 En Triballens' x Difficulté personnelle n°4 : 0 En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : équilibre sans effort En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : station debout En Dans'at x Difficulté personnelle n°3 : limiter et accepter la peur

Cinthia MAC DERBY 33ans	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : Ne pas creuser mon dos sur certains mouvement En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : Tenir les abdos pendant l'échauffement, renforcement musculaire En Triballens' x Difficulté personnelle n°3 : Contractions musculaire, sangle abdominale ok mais périnée encore difficile à tenir plus de 10 sec En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : Donner la même intensité dans le bras gauche En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : Garder l'amplitude et l'intensité des mouvement sur la gauche (etant droitère) je dois plus me concentrée pour avoir la même grace dans les mouvements à gauche
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : Ne pas creuser mon dos sur certains mouvement En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : Tenir les abdos pendant l'échauffement, renforcement musculaire En Triballens' x Difficulté personnelle n°3 : Contractions musculaire, sangle abdominale ok mais périnée encore difficile à tenir plus de 10 sec En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : Donner la même intensité dans le bras gauche En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : Garder l'amplitude et l'intensité des mouvement sur la gauche (etant droitère) je dois plus me concentrée pour avoir la même grace dans les mouvements à gauche
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	En Triballens' x Difficulté personnelle n°1 : Ne pas creuser mon dos sur certains mouvement En Triballens' x Difficulté personnelle n°2 : Tenir les abdos pendant l'échauffement, renforcement musculaire En Triballens' x Difficulté personnelle n°3 : Contractions musculaire, sangle abdominale ok mais périnée encore difficile à tenir plus de 10 sec En Dans'at x Difficulté personnelle n°1 : Donner la même intensité dans le bras gauche En Dans'at x Difficulté personnelle n°2 : Garder l'amplitude et l'intensité des mouvement sur la gauche (etant droitère) je dois plus me concentrée pour avoir la même grace dans les mouvements à gauche

9. Quels sont les bienfaits que vous avez déjà identifiés en pratiquant le Triballens' ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	21
Pourcentage de réponses	84%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	Dépassement de soirenf
Amandine 35 ans	Dépassement de Soi Déblocage physique et mental
CHOU KET KIME Stéphanie	Les bienfaits identifiés en pratiquant le Triballens' un renforcement de la connexion à moi-même par le recentrage. L'adoption d'une respiration consciente surtout dans les cas d'émotions fortement ressenties.
Berdix corinne 45 ans	Physiquement un bon renforcement musculaire, une certaine détente aussi . Mon corps découvre de nouvelles postures et cela me ravie de lui faire ce cadeau. Mentalement,me permet de prendre du recul sur moi , faire face aux obstacles et chercher à m améliorer... Développe Plus mon estime de soi et me motive à célébrer mes progrès , mes réussites..
Berdix corinne 45 ans(2)	Renforcement musculaire. mentalement une certaine confiance en moi et une grande satisfaction à réussir certaines postures.
Priam Catherine	Calme après la séance
Lopez Chantal	Une régularité dans la progression.
dufour julie 44 ans	ca permet de focaliser mon attention et de faire le vide. se sentir bien dans son corps. mieux dormir. rencontrer des gens sympas, profiter d'une bonne ambiance de groupe. pouvoir exprimer et accepter le fait d'être plus ou moins en forme (mentale, physique , émotionnelle)
Amoedang paulette 33 ans	Renfo et me fait de ma recentrer sur moi meme
Willhelm laure	Bien être. Renforcement. Maintien. Équilibre. Évacuation des tensions.
Chavy Agathe 27 ans	Meilleure concentration et plus de patience
PEYROLS Emilie	Un bien être général après chaque cours et d'unbpoint de vue physique une plus grande souplesse
Mel 50 ans	Concentration, lâcher prise
Mylène FRANCOIS 49 ans	Le bien être la satisfaction de progresser
METHON Nathaly - 52 ans	Le fait de recommencer et remettre le travail sur l'ouvrage
Costille Willy	Augmenter ma force et la puissance dans les arts martiaux (Djokan)
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	apaisement, confiance en moi
TISAL YOHANA	Les bienfaits : augmentation de la concentration (à contrario accès au lacher prise = apaisement), ressenti d'un bien être global, meilleures écoute de soi et identification de son ressenti, meilleure gestion du stress, cohésion de groupe, esprit critique bienveillant (vers soi et aussi vers les autres) renforcement de l'empathie, dégagement des émotions positives et appréhension des émotions négatives
Cinthia MAC DERBY 33ans	Un physique plus tonique, gestion des émotions, je me parle pour me lancer malgré la peur.
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	Un physique plus tonique, gestion des émotions, je me parle pour me lancer malgré la peur.
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	Un physique plus tonique, gestion des émotions, je me parle pour me lancer malgré la peur.

10. Quels sont les bienfaits que vous avez déjà identifiés en pratiquant la Dans'at ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	21
Pourcentage de réponses	84%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
VILA GONZALEZ + 41 ans	Cela me permet de me libérer du regard des autres, d'être moi même sans me soucier d'un jugement extérieur. La Dans'at m'apporte du bonheur, de la joie et de la légèreté émotionnelle
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	Renforcement musculaire ref
CHOU KET KIME Stéphanie	Les bienfaits identifiés en pratiquant la Dans'at une affirmation de soi, le plaisir d'exprimer autrement avec le corps.
Modica Audrey + 42	Plus d'énergie, de dynamisme
Laureen Pietrzak + 38	Discipline qui nécessite d'être totalement présent dans la pratique, permet de déconnecter du reste.
Berdix corinne 45 ans	Bienfaits sur tous les plans: -physique: meilleure forme, cuisses bien musclées, endurance dans l'effort, bon souffle. - mental: je cherche à m'améliorer et je vois que c'est possible - émotionnellement: je vais jusqu'au bout même si c'est difficile..dépassement de soi... Je m'amuse et donc je gère quand je me trompe dans les pas.
Berdix corinne 45 ans(2)	Confiance, affirmation de soi et beaucoup de plaisir à danser, à s'entraider et à s'amuser en groupe, ensemble..
Priam Catherine	Énergie négative supprimée
Lopez Chantal	Nc
Amoedang paulette 33 ans	Amélioration de la coordination
Willhelm laure	Travail du cardio, de la mémorisation, de la coordination. Déroulement. Donner vie et expression aux mouvements.
PEYROLS Emilie	Une meilleure tonicité au quotidien
Mel 50 ans	Mémorisation
Mylène FRANCOIS 49 ans	Maintenir un bon niveau de résistance cardiaque des cuisses bien musclées à satisfaction d'être allée jusqu'au bout d'un processus
METHON Nathaly - 52 ans	aucun
Dechamp Leslie 33 ans	Lâcher prise, perfectionnement, renforcement musculaire, détente/bien-être, amusement dans une sphère codifiée
Costille Willy	Assouplissement fluidité du corps en mouvement
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	bonne humeur, peps plaisir de la danse satisfaction de progresser en matière de coordination
Cinthia MAC DERBY 33ans	Je pense comme toutes les disciplines de danses, je me libère de mes tensions.
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	Je pense comme toutes les disciplines de danses, je me libère de mes tensions.
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	Je pense comme toutes les disciplines de danses, je me libère de mes tensions.

11. Quel lien faites-vous entre le Triballens' et la santé physique ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	20
Pourcentage de réponses	80%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	Renforcement des muscles profonds
Amandine 35 ans	Lien de prévention, de maintenir une bonne santé physique, d'acceptation de soi, gainage, prise de conscience corporelle
CHOU KET KIME Stéphanie	Le lien entre le Triballens' et la santé physique pour moi est le renforcement ludique du corps, permettre de ressentir et prendre conscience de son corps. Nous avons ce corps physique qui peut jouer un rôle pour notre santé, le mouvement apporte la vie. Développer la potentialité qu'à notre corps pour un bien être physique.
Berdix corinne 45 ans	La tonicité
Berdix corinne 45 ans(2)	Tonicité
Priam Catherine	Centration sur la sangle abdominale
Lopez Chantal	Un état de bien-être après chaque séance.
dufour julie 44 ans	renforcement musculaire qui me permet d'avoir moins mal au dos et au cou car je passe beaucoup de temps assise face à un ordinateur dans ma journée. être globalement plus tonique donc moins fatiguée
Willhelm laure	Anti-stress. Bien être général. Renforcement des muscles profonds. Gestion des émotions. baisse de la tension.
Chavy Agathe 27 ans	Amélioration de la musculature profonde sans se blesser
PEYROLS Emilie	Une meilleure souplesse du corps
Mel 50 ans	Super
Mylène FRANCOIS 49 ans	La pratique d'u Exercice physique est excellent pour la santé
METHON Nathaly - 52 ans	Un apport dans la musculature et respirer autrement
Costille Willy	Vivre l'instant présent et diminuer les tensions
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	renforcement musculaire et plus particulièrement ceinture dorso-ventrale
TISAL YOHANA	Lien directe par la proprioception nécessaire à chaque étape pour trouver le juste tonus nécessaire (diminutions de tension inutile), renforcement des muscles (augmentation de la force physique tonique), dépense d'énergie (régulation du métabolisme et dépense de calories -régulation de la prise de poids), amélioration de l'apparence physique et de son schéma corporel
Cinthia MAC DERBY 33ans	Un travail physique assez complet aucun muscle n'est épargné.
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	Un travail physique assez complet aucun muscle n'est épargné.
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	Un travail physique assez complet aucun muscle n'est épargné.

12. Quel lien faites-vous entre la Dans'at et la santé physique ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	21
Pourcentage de réponses	84%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
VILA GONZALEZ + 41 ans	Entretiens physique en toute sécurité, mouvements adaptés à chaque personne.
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	Renforcement des différentes parties du corps de façon dissociée
CHOU KET KIME Stéphanie	Le lien entre la Dans'at et la santé physique pour moi est l'expression artistique et rythmique à travers le corps. Renforcement physique et cardiaque du corps. Le ressenti d'un bien être physique après les séances. Le mouvement c'est la vie !
Modica Audrey + 42	Travail cardio / musculaire
Laureen Pietrzak + 38	Travail étroit sur l'équilibre entre santé physique et santé mentale.
Berdix corinne 45 ans	Une belle énergie
Berdix corinne 45 ans(2)	Belle Energie boost et endurance
Priam Catherine	Effort cardiaque
Lopez Chantal	Nc
Amoedang paulette 33 ans	Maintien de la forme par une activité physique.
Willhelm laure	Meilleur cardio, souffle. Endurance. Gestion du corps.
PEYROLS Emilie	Pour l'entraînement cardio
Mel 50 ans	Super
Mylène FRANCOIS 49 ans	C'est une bonne pratique pour se maintenir en bonne santé physique et mentale
METHON Nathaly - 52 ans	aucun
Dechamp Leslie 33 ans	"Faites au moins 30 minutes d'activité sportive par jour" Je sens que j'ai bougé mon corps sans le brusquer : il apprécie mêmes les courbatures :-)
Costille Willy	Oser être soi et diminuer les tensions
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	renforcement musculaire localisé augmentation de l'endurance
Cinthia MAC DERBY 33ans	Bon pour le cardio, et de belles jambes. Et des epaules en béton !
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	Bon pour le cardio, et de belles jambes. Et des epaules en béton !
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	Bon pour le cardio, et de belles jambes. Et des epaules en béton !

13. Quel lien faites-vous entre le Triballens' et la santé mentale ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	21
Pourcentage de réponses	84%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	Lâcher prise et renforcement de l'estime de soi
Amandine 35 ans	Apaise le mental
CHOU KET KIME Stéphanie	Le lien entre le Triballens' et la santé mentale pour moi est le recentrage de l'esprit vers soi puis vers l'extérieur en gardant un équilibre. Pouvoir se motiver positivement, être dans un esprit positif.
Berdix corinne 45 ans	Complicité dans son corps physique, mental et esprit

Berdix corinne 45 ans(2)	Grande Complicité : avec son corps, son mental, son esprit et le ballon
Priam Catherine	Sérénité
Lopez Chantal	Idem question 11
dufour julie 44 ans	se sentir mieux, avoir meilleur moral grace à la pratique du sport
Amoedang paulette 33 ans	Humm... je sais pas.
Willhelm laure	Travail du mental pour aller au bout des choses, pour se concentrer sur l' essentiel. Chasser les mauvaises pensées.
Chavy Agathe 27 ans	Aide lâcher prise
PEYROLS Emilie	J'ai acquis une meilleure gestion du stress
Mel 50 ans	Développe la concentration
Mylène FRANCOIS 49 ans	Permet une amélioration
METHON Nathaly - 52 ans	le fait de se poser et rester en raccord avec soi-même, avoir ce pouvoir de réflexion et de prise de décision bénéfique dans la vie de tous les jours.
Costille Willy	Rester centrer , vivre l'instant, développe le calme
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	culture du calme et la sérénité échange intérieur : cotoyer et "apprivoiser" ses émotions
TISAL YOHANA	encourage aide à savoir comment on se sent sur le plan mental améliore la motivation conditionne pour une amélioration de la santé mentale
Cinthia MAC DERBY 33ans	Un instant de pause, de calme. Don't le mental a aussi besoin. Pour se faire une bulle avec tous les bruits intérieurs et extérieurs quotidiens.
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	Un instant de pause, de calme. Don't le mental a aussi besoin. Pour se faire une bulle avec tous les bruits intérieurs et extérieurs quotidiens.
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	Un instant de pause, de calme. Don't le mental a aussi besoin. Pour se faire une bulle avec tous les bruits intérieurs et extérieurs quotidiens.

14. Quel lien faites-vous entre la Dans'at et la santé mentale ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	20
Pourcentage de réponses	80%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
VILA GONZALEZ + 41 ans	Lâcher prise, Estime de soi, Acceptation des imprévus, joie
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	La fierté de réussir la chorégraphie
CHOU KET KIME Stéphanie	Le lien entre la Dans'at et la santé mentale pour moi est l'affirmation de soi. Permettre une ouverture d'être en concordance avec soi-même.
Modica Audrey + 42	Progrès ressentis: plaisir
Berdix corinne 45 ans	S'affirmer pleinement avec fierté bienveillance en toutes circonstances

Berdix corinne 45 ans(2)	Etre bien dans son corps , dans son être et dans son cœur et assurer jusqu'au bout quelques soient les circonstances...
Priam Catherine	Vide . Lâcher prise total1
Lopez Chantal	Nc
Amoedang paulette 33 ans	Je sais pas
Willhelm laure	Savoir s' exprimer, aller au maximum de ses capacités.
PEYROLS Emilie	Une capacité à lâcher prise
Mel 50 ans	Developpe la memorisation
Mylène FRANCOIS 49 ans	Permet de laisser ses problèmes à la maison le temps d'une séance
METHON Nathaly - 52 ans	aucun
Dechamp Leslie 33 ans	Une séance de dansat me fait toujours du bien au mental. Mêmes les jours de fatigue ou de grosses journées. Ça fait du bien
Costille Willy	S'exprimer au lieu de reprimer :source de bien être
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	assurance et amélioration du rapport au corps plaisir et joie de vivre apportés par la danse
Cinthia MAC DERBY 33ans	Très bon exécutoire, le mental est concentré sur autre chose (les muscles qui chauffent, la musique entraîante...) et semble minimiser les "problèmes" d'avant la séance. Ils ne paraissent plus aussi gros.
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	Très bon exécutoire, le mental est concentré sur autre chose (les muscles qui chauffent, la musique entraîante...) et semble minimiser les "problèmes" d'avant la séance. Ils ne paraissent plus aussi gros.
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	Très bon exécutoire, le mental est concentré sur autre chose (les muscles qui chauffent, la musique entraîante...) et semble minimiser les "problèmes" d'avant la séance. Ils ne paraissent plus aussi gros.

15. Comment estimez-vous votre régularité en Triballens' pendant cette saison 2018-2019 ? Indiquez votre ancienneté et le nombre de séances hebdomadaires réalisées.

Nombre de réponses

Nombre de réponses	20
Pourcentage de réponses	80%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	Très peu de fréquentation compte tenu du manque de disponibilité
Amandine 35 ans	1 séance par semaine Ancienneté, moins de 6 mois
CHOU KET KIME Stéphanie	Cette saison 2018-2019, ma régularité était variable mais stable, j'ai deux ans de pratique avec 1 ou 2 séance(s) hebdomadaire(s) réalisée(s).

Berdix corinne 45 ans	1 an. Vers le milieu de l'année je n'ai plus pratiqué. Régulation très moyenne.
Berdix corinne 45 ans(2)	Régularité très moyenne. 1 an que le mercredi plus souvent et très rarement le samedi.. arrêté en cours d'année
Priam Catherine	1 séance pendant 3 mois soit 9 cours à peu près
Lopez Chantal	8 séances environ!
dufour julie 44 ans	1 à 2 séances par semaine. régularité moyenne; début: octobre ou novembre 2018
Amoedang paulette 33 ans	Zero
Willhelm laure	Activité régulière. 1 jour par semaine. 6ans d'ancienneté.
Chavy Agathe 27 ans	Difficile à cause de mon travail mais j'ai fait au mieux 1 à 2 séances par semaine cette année avec des coupures quelques mois pdt les périodes où je travaille en métropole
PEYROLS Emilie	Je souhaite venir 2 fois par semaine et occasionnellement le samedi
Mel 50 ans	1 séance hebdo régulièrement
METHON Nathaly - 52 ans	Tout à fait régulière depuis septembre 2017 en participant tous les mardis et mercredis après-midis
Costille Willy	Bonne. 1 fois par semaine pendant 2 ans
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	pratique régulière sur la période estivale
TISAL YOHANA	janvier 2019- Aout 2019 : 2 séances hebdomadaires : régularité moyenne
Cinthia MAC DERBY 33ans	Ouh.. J'ai dû faire 2 ou 3 cours en début de saison et c'est tout. Donc absente la saison passée
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	Ouh.. J'ai dû faire 2 ou 3 cours en début de saison et c'est tout. Donc absente la saison passée
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	Ouh.. J'ai dû faire 2 ou 3 cours en début de saison et c'est tout. Donc absente la saison passée

16. Comment estimez-vous votre régularité en Dans'at pendant cette saison 2018-2019 ? Indiquez votre ancienneté et le nombre de séances hebdomadaires réalisées.

Nombre de réponses

Nombre de réponses	21
Pourcentage de réponses	84%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
VILA GONZALEZ + 41 ans	1 fois par semaine 1 année
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	Cf réponse question 15
CHOU KET KIME Stéphanie	Cette saison 2018-2019, ma régularité étant faible, j'ai deux ans de pratique avec 0 à 1 séance hebdomadaire réalisée.
Modica Audrey + 42	1 an et demi 1 séance par semaine
Laureen Pietrzak + 38	1 séance/ semaine pendant 6 mois en 2018/2019
Berdix corinne 45 ans	1 an. régularité très satisfaisante. Tous les jeudis et parfois les samedis . J'ai dû faire au moins 50 à 60 cours.. je ne sais plus!!!
Berdix corinne 45 ans(2)	Régularité très satisfaisante. 1 an.. plus de 50 à 60 cours je pense.
Priam Catherine	Tous les vendredis pendant 6 mois 20 cours à peu près
Lopez Chantal	Nc
Amoedang paulette 33 ans	Régulière

Willhelm laure	Activité régulière. 1 jour par semaine. 6ans d' ancienneté.
PEYROLS Emilie	Je souhaite venir 1 fois par semaine
Mel 50 ans	Pas de dansat en 2019
Mylène FRANCOIS 49 ans	Pas régulière du tout à cause de la préparation de mon diplôme universitaire à Dijon
METHON Nathaly - 52 ans	aucun
Dechamp Leslie 33 ans	Quasi hebdomadaire : 1x par semaine depuis 2012
Costille Willy	Bonne. 1 fois par semaine pendant 2 ans
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	pratique régulière pendant la saison estivale
Cinthia MAC DERBY 33ans	Assez régulière 1 séance par semaine.
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	Assez régulière 1 séance par semaine.
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	Assez régulière 1 séance par semaine.

17. Quels étaient vos objectifs et représentations de départ en adhérant à la discipline ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	25
Pourcentage de réponses	100%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
VILA GONZALEZ + 41 ans	Mes objectifs de départ x En Dans'at : M'amuser, lâcher prise, gestion des erreurs
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	Mes objectifs de départ x En Dans'at : Le plaisir de danser Mes objectifs de départ x En Triballens' : Travail de concentration et dépassement de soi Je pensais que c'était une discipline qui... x En Dans'at : Était plus facile Je pensais que c'était une discipline qui... x En Triballens' : Pas d apriori sur cette discipline
Amandine 35 ans	Mes objectifs de départ x En Triballens' : Allier sport et développement personnel Je pensais que c'était une discipline qui... x En Triballens' : Pas de représentation
CHOU KET KIME Stéphanie	Mes objectifs de départ x En Dans'at : L'expression de soi autrement Mes objectifs de départ x En Triballens' : Sensation sur ballon Commentaires : Je n'avais pas de priori, je voulais simplement découvrir les disciplines
Modica Audrey + 42	Mes objectifs de départ x En Dans'at : Reprendre la danse Je pensais que c'était une discipline qui... x En Dans'at : Pas d'à prioris
Laureen Pietrzak + 38	Mes objectifs de départ x En Dans'at : Prise de plaisir en dansant
Berdix corinne 45 ans	Mes objectifs de départ x En Dans'at : Renforcement musculaire ,developper ma mémoire pour mieux retenir les chorégraphies et avoir une bonne synchronisation des mouvements avec les autres Mes objectifs de départ x En Triballens' : L equilibre et renforcement musculaire Je pensais que c'était une discipline qui... x En Dans'at : Que pour me muscler le corps et avoir du bon souffle Je pensais que c'était une discipline qui... x En Triballens' : Me permettrait de renforcer mes muscle et de bien connaitre mon corps , aider à gérer au mieux ma concentration pour travailler mon equilibre.

Berdix corinne 45 ans(2)	Mes objectifs de départ x En Dans'at : Renforcement musculaire ,developper ma mémoire pour mieux retenir les chorégraphies et avoir une bonne synchronisation des mouvements avec les autres Mes objectifs de départ x En Triballens' : L equilibre et renforcement musculaire Je pensais que c'était une discipline qui... x En Dans'at : Que pour me muscler le corps et avoir du bon souffle Je pensais que c'était une discipline qui... x En Triballens' : Me permettrait de renforcer mes muscle et de bien connaitre mon corps , aider à gérer au mieux ma concentration pour travailler mon equilibre.
Priam Catherine	Mes objectifs de départ x En Dans'at : Minceur énergie Mes objectifs de départ x En Triballens' : Aucun Je pensais que c'était une discipline qui... x En Dans'at : Etait moins cardiaque Je pensais que c'était une discipline qui... x En Triballens' : Musclait
Lopez Chantal	Mes objectifs de départ x En Triballens' : Une pratique sportive à découvrir Je pensais que c'était une discipline qui... x En Triballens' : Ne demandait pas d'efforts physiques Commentaires : Je suis contente d'avoir decouvert cette discipline.
dufour julie 44 ans	Mes objectifs de départ x En Triballens' : renforcement musculaire en vue de pratiquer de la danse Je pensais que c'était une discipline qui... x En Triballens' : permettait le renforcement de la musculature profonde
Amoedang paulette 33 ans	Mes objectifs de départ x En Dans'at : Bouger mon corps Mes objectifs de départ x En Triballens' : Monter sur le ballon
Willhelm laure	Mes objectifs de départ x En Dans'at : Cardio. Expression de soi. Mes objectifs de départ x En Triballens' : Bien etre. Progresser.
Chavy Agathe 27 ans	Mes objectifs de départ x En Triballens' : Faire du sport Je pensais que c'était une discipline qui... x En Triballens' : Me musclerait
PEYROLS Emilie	Mes objectifs de départ x En Dans'at : La pratique d'une activité sportive Mes objectifs de départ x En Triballens' : La pratique d'une activité sportive
Mel 50 ans	Mes objectifs de départ x En Dans'at : Assiduité Mes objectifs de départ x En Triballens' : Pratique reguliere
Mylène FRANCOIS 49 ans	Mes objectifs de départ x En Dans'at : Prendre du plaisir et préformer physiquement
METHON Nathaly - 52 ans	Mes objectifs de départ x En Triballens' : Découverte et pratique d'un sport Je pensais que c'était une discipline qui... x En Triballens' : ne m'étais pas forcément destinée
Dechamp Leslie 33 ans	Mes objectifs de départ x En Dans'at : Découvrir Je pensais que c'était une discipline qui... x En Dans'at : RAS Commentaires : Je me suis inscrite en Dansat en mode découverte... je ne m'attendais à rien en particulier, j'avais juste hâte de voir ce qui se cachait derrière ce mot. Pas déçue du voyage
Costille Willy	Mes objectifs de départ x En Dans'at : Danser Mes objectifs de départ x En Triballens' : Aucun Je pensais que c'était une discipline qui... x En Dans'at : Était moins physique Je pensais que c'était une discipline qui... x En Triballens' : Plus facile

DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	Mes objectifs de départ x En Dans'at : évaluer mon plaisir et mon aisance dans la danse Mes objectifs de départ x En Triballens' : Me faire du bien Je pensais que c'était une discipline qui... x En Dans'at : se limite à la danse Je pensais que c'était une discipline qui... x En Triballens' : est reposante
TISAL YOHANA	Mes objectifs de départ x En Dans'at : 0 Mes objectifs de départ x En Triballens' : faire du sport Je pensais que c'était une discipline qui... x En Dans'at : 0 Je pensais que c'était une discipline qui... x En Triballens' : à découvrir
Cinthia MAC DERBY 33ans	Mes objectifs de départ x En Dans'at : Juste m'amuser en musique et en dansant Mes objectifs de départ x En Triballens' : Découvrir une nouvelle discipline sportive Je pensais que c'était une discipline qui... x En Dans'at : Fun Je pensais que c'était une discipline qui... x En Triballens' : Fun Commentaires : Je dis fun, et le spectaculaire est venu par la suite pour triballens.. Et au final j'ai pu mettre le doigt sur mon fonctionnement, et j'ai débloquent certains nœuds.
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	Mes objectifs de départ x En Dans'at : Juste m'amuser en musique et en dansant Mes objectifs de départ x En Triballens' : Découvrir une nouvelle discipline sportive Je pensais que c'était une discipline qui... x En Dans'at : Fun Je pensais que c'était une discipline qui... x En Triballens' : Fun Commentaires : Je dis fun, et le spectaculaire est venu par la suite pour triballens.. Et au final j'ai pu mettre le doigt sur mon fonctionnement, et j'ai débloquent certains nœuds.
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	Mes objectifs de départ x En Dans'at : Juste m'amuser en musique et en dansant Mes objectifs de départ x En Triballens' : Découvrir une nouvelle discipline sportive Je pensais que c'était une discipline qui... x En Dans'at : Fun Je pensais que c'était une discipline qui... x En Triballens' : Fun Commentaires : Je dis fun, et le spectaculaire est venu par la suite pour triballens.. Et au final j'ai pu mettre le doigt sur mon fonctionnement, et j'ai débloquent certains nœuds.

18. Si vous avez arrêté de pratiquer depuis, quelles en sont les raisons ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	14
Pourcentage de réponses	56%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	Horaires non adaptés car pendant mon temps de travail
Amandine 35 ans	Plus difficile à faire seule chez soi dans la régularité Carrelage au sol = pas adapté !
CHOU KET KIME Stéphanie	J'ai arrêté mais pas complètement pendant deux ans en raison de la poursuite de mes études hors de la Guyane. J'ai reprise cette saison 2018-2019.
Laureen Pietrzak + 38	Irrégularités par incompatibilité avec le planning personnel.
Berdix corinne 45 ans	J'ai arrêté triballens en cours d'année pour raison d'indisponibilité et de fatigue
Berdix corinne 45 ans(2)	Au cours d'année j'avais arrêté de pratiquer triballens pour cause : indisponibilité et fatigue
Priam Catherine	Congé
Lopez Chantal	Je suis adhérente pour la nouvelle saison
Amoedang paulette 33 ans	Indisponibilité sur le créneau horaire proposé.
Mel 50 ans	Dansat ça devenait plus angoissant que relaxant
Mylène FRANCOIS 49 ans	Il y a certaines personnes que je n'ai pas envie de voir. Je n'ai eu envie que pour une représentation en public
METHON Nathaly - 52 ans	Néant
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	planing, compatibilité avec l'activité professionnelle
TISAL YOHANA	0

19. Si vous continuez à pratiquer, vos objectifs sont-ils les mêmes aujourd'hui ? Si non, quels sont vos objectifs actuels au travers de la discipline ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	23
Pourcentage de réponses	92%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
VILA GONZALEZ + 41 ans	Mes objectifs 2019/2020 x En Dans'at : Améliorer mes gestes, lâcher prise, gestion des imprévus,
Amandine 35 ans	Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : Idem
CHOU KET KIME Stéphanie	Mes objectifs 2019/2020 x En Dans'at : Affirmation et expression de soi Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : Gestion des émotions
Modica Audrey + 42	Mes objectifs 2019/2020 x En Dans'at : Lâcher prise encore
Berdix corinne 45 ans	Mes objectifs 2019/2020 x En Dans'at : Progresser sur le plan physique, mental et émotionnel : plus endurance, rapidité, fluidité, spontanéité et belle affirmation de soi, attitude positive Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : Lâcher prise et me faire confiance physiquement, mentalement et émotionnellement.
Berdix corinne 45 ans(2)	Mes objectifs 2019/2020 x En Dans'at : Progresser sur le plan physique, mental et émotionnel : plus endurance, rapidité, fluidité, spontanéité et belle affirmation de soi, attitude positive Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : Lâcher prise et me faire confiance physiquement, mentalement et émotionnellement.

Priam Catherine	Mes objectifs 2019/2020 x En Dans'at : Être plus concentrée Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : Avoir plus d'équilibre
Lopez Chantal	Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : Oui Commentaires : Je souhaiterais travailler l'équilibre
dufour julie 44 ans	Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : renforcement musculaire, mise en application dans ma vie quotidienne des expériences vécues en fonction des thèmes abordés en tri ballens
Amoedang paulette 33 ans	Mes objectifs 2019/2020 x En Dans'at : Amélioration attitude et plaisir Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : Performance technique
Willhelm laure	Mes objectifs 2019/2020 x En Dans'at : Cardio. Expression corporelle. Coreographies Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : Bien etre, renforcement, progression
Chavy Agathe 27 ans	Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : Me détendre et lâcher prise
PEYROLS Emilie	Mes objectifs 2019/2020 x En Dans'at : Progresser en terme de coordination Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : Apprendre de nouveau mouvement et me surpasser
Mel 50 ans	Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : Progresser et me dépasser
Mylène FRANCOIS 49 ans	Mes objectifs 2019/2020 x En Dans'at : Prendre du plaisir avec un discipline que j'aime beaucoup Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : Continuer un travail musculaire
METHON Nathaly - 52 ans	Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : toujours en quête de progression
Dechamp Leslie 33 ans	Mes objectifs 2019/2020 x En Dans'at : Evoluer avec la discipline
Costille Willy	Mes objectifs 2019/2020 x En Dans'at : Augmenter mon charisme sur scène Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : Faire des figures sur scène
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	Mes objectifs 2019/2020 x En Dans'at : danser Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : cultiver ma sérénité
TISAL YOHANA	Mes objectifs 2019/2020 x En Dans'at : 0 Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : améliorer mon équilibre, ma confiance en moi, et mon endurance physique
Cinthia MAC DERBY 33ans	Mes objectifs 2019/2020 x En Dans'at : Endurance mentale Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : Reprendre là où je m'étais arrêté Commentaires : Remettre en mouvement certains muscles et vaincre certaines appréhensions en triballens'
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	Mes objectifs 2019/2020 x En Dans'at : Endurance mentale Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : Reprendre là où je m'étais arrêté Commentaires : Remettre en mouvement certains muscles et vaincre certaines appréhensions en triballens'
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	Mes objectifs 2019/2020 x En Dans'at : Endurance mentale Mes objectifs 2019/2020 x En Triballens' : Reprendre là où je m'étais arrêté Commentaires : Remettre en mouvement certains muscles et vaincre certaines appréhensions en triballens'

20. Quelles sont vos phrases inspirantes ou limitantes, que vous vous disiez, quand cela était difficile ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	25
Pourcentage de réponses	100%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
VILA GONZALEZ + 41 ans	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Dans'at : Je vais passer un bon moment, Je vais me dépasser, je vais me lâcher, je vais prendre mon pieds Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Dans'at : Je n'ai pas envie, je préfère dormir la sieste le samedi Ce que je pense de moi en... x En Dans'at : Je me suis surpris à moi même
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : Je peux y arriver si les autres y parviennent Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Pas toujours Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Triballens' : C est trop difficile Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui Ce que je pense de moi en... x En Dans'at : Peux mieux faire notamment dans l amplitude des mouvements Ce que je pense de moi en... x En Triballens' : Satisfaite des progressions Ce que je pense de moi en... x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Peux mieux faire
Amandine 35 ans	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : Mantra, visualisations, affirmation positive Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Idem Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Triballens' : Lié aux peurs Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : C'est trop difficile, pas y croire Ce que je pense de moi en... x En Triballens' : Un instant pour moi
CHOU KET KIME Stéphanie	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Dans'at : Continue ! Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : Calme-toi, respire ! Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui Ce que je pense de moi en... x En Dans'at : Top ! Ce que je pense de moi en... x En Triballens' : Super !
Modica Audrey + 42	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Dans'at : Il faut perserverer Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Dans'at : Mon corps me gene
Laureen Pietrzak + 38	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Dans'at : ?? Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Dans'at : ?? Ce que je pense de moi en... x En Dans'at : ??

<p>Berdix corinne 45 ans</p>	<p>Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Dans'at : Cette difficulté a quelque chose de puissant, de genial à m offrir...traverse la et va jusqu'au bout pour saisir ta victoire. Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : Si une stratégie ne fonctionne pas, essaie une autre...l échec n existe pas, c est qu un feedback. Tu peux Corinne. Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Dans'at : Je n arriverais pas..c est trop dur!!! Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Triballens' : Je manque de concentration... Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Non.. Ce que je pense de moi en... x En Dans'at : Je suis trop fière de mes progrès et de prendre autant de plaisir. Ce que je pense de moi en... x En Triballens' : Je pense que je manque de lâcher prise, de confiance , je me pose trop de questions , l impression de ne pas comprendre ce qu il faut faire et du coup j hesite dans l action...je mentalise trop et pas assez a l ecoute de mon corps en contact avec le ballon... Ce que je pense de moi en... x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Parfois oui.. trop mental au lieu d ecouter le cœur...et passer à l action</p>
<p>Berdix corinne 45 ans(2)</p>	<p>Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Dans'at : Cette difficulté a quelque chose de puissant, de genial à m offrir...traverse la et va jusqu'au bout pour saisir ta victoire. Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : Si une stratégie ne fonctionne pas, essaie une autre...l échec n existe pas, c est qu un feedback. Tu peux Corinne. Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Dans'at : Je n arriverais pas..c est trop dur!!! Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Triballens' : Je manque de concentration... Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Non.. Ce que je pense de moi en... x En Dans'at : Je suis trop fière de mes progrès et de prendre autant de plaisir. Ce que je pense de moi en... x En Triballens' : Je pense que je manque de lâcher prise, de confiance , je me pose trop de questions , l impression de ne pas comprendre ce qu il faut faire et du coup j hesite dans l action...je mentalise trop et pas assez a l ecoute de mon corps en contact avec le ballon... Ce que je pense de moi en... x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Parfois oui.. trop mental au lieu d ecouter le cœur...et passer à l action</p>

Priam Catherine	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Dans'at : Continue ça ira Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : Centration sur le périnée = abdo Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Dans'at : C'est dur Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Triballens' : J'y arrive pas Ce que je pense de moi en... x En Dans'at : Cool Ce que je pense de moi en... x En Triballens' : Je me suis améliorée Ce que je pense de moi en... x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui
Lopez Chantal	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : Je vais y arriver Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Triballens' : Ok je suis épuisée physiquement aujourd'hui, je vais fournir un effort tout de même. Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui Ce que je pense de moi en... x En Triballens' : Courageuse et forte. Ce que je pense de moi en... x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui
dufour julie 44 ans	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : laisse faire, cherche, accepte Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Triballens' : tu dois y arriver tout de suite, pas le choix Ce que je pense de moi en... x En Triballens' : ça me rappelle qu'on a rien sans rien, qu'il faut être patient, mais qu'en perseverant on y arrive et qu'il faut garder confiance en soi; Ce que je pense de moi en... x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : oui
Amoedang paulette 33 ans	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Dans'at : In fera mieux la prochaine fois Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Dans'at : Je ne vais jamais y arriver Ce que je pense de moi en... x En Dans'at : Que je suis comme je dois être et j en suis pleinement satisfaite
Willhelm laure	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Dans'at : On y va a fond Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : Tiens bon Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Dans'at : Je fatigue Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Triballens' : J'ai peur de me faire mal Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Parfois Ce que je pense de moi en... x En Dans'at : Je progresse Ce que je pense de moi en... x En Triballens' : Je suis dans mon moi interieur

Chavy Agathe 27 ans	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : Ça va venir avec l'entraînement Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Triballens' : Je n'ai pas la capacité pour ça Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui Ce que je pense de moi en... x En Triballens' : C'est mieux Ce que je pense de moi en... x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : C'est mieux aussi
PEYROLS Emilie	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Dans'at : Je vais y arriver Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : Je garde ma concentration Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Dans'at : La peur du regard des autres Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Triballens' : La visualisation de l'echec Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui
Mel 50 ans	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : C possible, tu peux Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Triballens' : Tu vas tomber Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Non Ce que je pense de moi en... x En Triballens' : Peut aller plus loin Ce que je pense de moi en... x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui
Mylène FRANCOIS 49 ans	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Dans'at : Tu vas y arriver concentre-toi Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Dans'at : C'est trop compliqué je ne vais pas assimiler tout ça Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Triballens' : Je n'ai pas assez de mémoire Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Non Ce que je pense de moi en... x En Dans'at : Je suis courageuse et j'ai de la volonté Ce que je pense de moi en... x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Non
METHON Nathaly - 52 ans	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : je dois recommencer Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : tout à fait Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Triballens' : C'est difficile Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Pas vraiment

Dechamp Leslie 33 ans	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Dans'at : C'est trop cool/fun Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Dans'at : Aïe ça fait mal Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui Ce que je pense de moi en... x En Dans'at : RAS Ce que je pense de moi en... x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui
Costille Willy	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Dans'at : Je progresse Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : D'autres le font, je peux le faire Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Dans'at : Je ne suis pas doué naturellement Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Triballens' : Je ne suis pas assez musclé Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Parfois
DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Dans'at : amuses toi, lâche tes cheveux Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : accueille ce qui se passe à l'intérieur de toi Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : oui Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Dans'at : t'es pas douée, je suis fatiguée Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : non Ce que je pense de moi en... x En Dans'at : frustrée sur l'incapacité à lâcher prise Ce que je pense de moi en... x En Triballens' : satisfaite, progrès visible Ce que je pense de moi en... x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : oui
TISAL YOHANA	Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Dans'at : 0 Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : "on" essaye et "on" voit Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : oui Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Dans'at : 0 Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Triballens' : Je ne vais pas y arriver, je suis trop faible Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : non, dans le quotidien je laisse pour plus tard Ce que je pense de moi en... x En Dans'at : 0 Ce que je pense de moi en... x En Triballens' : fière d'avoir fait une bonne partie de l'année Ce que je pense de moi en... x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : oui

Cinthia MAC DERBY 33ans	<p>Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Dans'at : Allé tiens encore Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : Je peux, respire, calme, reviens avec moi Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui, ok.. Il y a une autre solution Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Dans'at : Pfff c'est long, j'ai maaaaaal Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Triballens' : J'ai mal Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui "j'ai pas envie, je ferai plus tard" Ce que je pense de moi en... x En Dans'at : Je suis bien là Ce que je pense de moi en... x En Triballens' : J'aime ce que je fais. Je suis contente de mes exploits Ce que je pense de moi en... x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Tout pareil</p>
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	<p>Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Dans'at : Allé tiens encore Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : Je peux, respire, calme, reviens avec moi Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui, ok.. Il y a une autre solution Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Dans'at : Pfff c'est long, j'ai maaaaaal Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Triballens' : J'ai mal Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui "j'ai pas envie, je ferai plus tard" Ce que je pense de moi en... x En Dans'at : Je suis bien là Ce que je pense de moi en... x En Triballens' : J'aime ce que je fais. Je suis contente de mes exploits Ce que je pense de moi en... x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Tout pareil</p>
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	<p>Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Dans'at : Allé tiens encore Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x En Triballens' : Je peux, respire, calme, reviens avec moi Mes phrases positives qui me permettaient de faire face à la difficulté x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui, ok.. Il y a une autre solution Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Dans'at : Pfff c'est long, j'ai maaaaaal Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x En Triballens' : J'ai mal Mes phrases inhibitrices qui me limitaient dans mes efforts x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Oui "j'ai pas envie, je ferai plus tard" Ce que je pense de moi en... x En Dans'at : Je suis bien là Ce que je pense de moi en... x En Triballens' : J'aime ce que je fais. Je suis contente de mes exploits Ce que je pense de moi en... x Et dans le quotidien, est-ce pareil ? : Tout pareil</p>

21. Et le rapport musical, c'est comment ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	25
Pourcentage de réponses	100%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
VILA GONZALEZ + 41 ans	Je préfère avec musique pour ... x En Dans'at : la musique dans un rythme, la musique dans une direction et un appui pour suivre la séance Le style de musique qui m'a plu x En Dans'at : Je préfère les séances avec le tambour, cependant le séances avec la musique étaient au top aussi
Ste rose Fanchine Béatrice + 54ans	Je préfère sans musique pour... x En Dans'at : Avec musique Je préfère sans musique pour... x En Triballens' : Sans musique pour la concentration Je préfère avec musique pour ... x En Dans'at : Être stimulée Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : Pas de musique Le style de musique qui m'a plu x En Dans'at : Genre Afro et reagatton Le style de musique qui m'a plu x En Triballens' : Plutôt orientale Le style de musique auquel j'ai eu du mal à adhérer x En Dans'at : Pas d apriori tout le convient Le style de musique auquel j'ai eu du mal à adhérer x En Triballens' : Tt me convient
Amandine 35 ans	Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : Accompagner, aider Le style de musique qui m'a plu x En Triballens' : Rain piano et les ondes Le style de musique auquel j'ai eu du mal à adhérer x En Triballens' : Aucun
CHOU KET KIME Stéphanie	Je préfère sans musique pour... x En Dans'at : Non Je préfère sans musique pour... x En Triballens' : Oui Je préfère avec musique pour ... x En Dans'at : Oui Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : Pas dérangement Le style de musique qui m'a plu x En Dans'at : Oui Le style de musique qui m'a plu x En Triballens' : Oui
Modica Audrey + 42	Le style de musique qui m'a plu x En Dans'at : Tout
Laureen Pietrzak + 38	Je préfère avec musique pour ... x En Dans'at : Vibrer sur le rythme Le style de musique qui m'a plu x En Dans'at : Adoré !
Berdix corinne 45 ans	Je préfère sans musique pour... x En Dans'at : Expliquer les pas de dances Je préfère sans musique pour... x En Triballens' : Les explications ..mais qu importe... Je préfère avec musique pour ... x En Dans'at : S exercer et mieux memoriser Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : Se booster dans l action... Le style de musique qui m'a plu x En Dans'at : Tout jusqu'à maintenant Le style de musique qui m'a plu x En Triballens' : Douce, zen et épic style motivation
Berdix corinne 45 ans(2)	Je préfère sans musique pour... x En Dans'at : Expliquer les pas de dances Je préfère sans musique pour... x En Triballens' : Les explications ..mais qu importe... Je préfère avec musique pour ... x En Dans'at : S exercer et mieux memoriser Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : Se booster dans l action... Le style de musique qui m'a plu x En Dans'at : Tout jusqu'à maintenant Le style de musique qui m'a plu x En Triballens' : Douce, zen et épic style motivation

Priam Catherine	Je préfère sans musique pour... x En Dans'at : La mémorisation Je préfère sans musique pour... x En Triballens' : Me concentrer sur ma respiration Je préfère avec musique pour ... x En Dans'at : Donner du rythme Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : M'évader Le style de musique qui m'a plu x En Dans'at : Afro house Le style de musique qui m'a plu x En Triballens' : De méditation Le style de musique auquel j'ai eu du mal à adhérer x En Dans'at : Aucun Le style de musique auquel j'ai eu du mal à adhérer x En Triballens' : Aucun
Lopez Chantal	Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : Open
dufour julie 44 ans	Je préfère sans musique pour... x En Triballens' : les mouvements à 2 Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : la relaxation, le travail perso Le style de musique qui m'a plu x En Triballens' : musique douce
Amoedang paulette 33 ans	Je préfère avec musique pour ... x En Dans'at : Oui Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : Oui Le style de musique qui m'a plu x En Dans'at : Le tout Le style de musique qui m'a plu x En Triballens' : Le tout Le style de musique auquel j'ai eu du mal à adhérer x En Dans'at : Aucun Le style de musique auquel j'ai eu du mal à adhérer x En Triballens' : Aucun
Willhelm laure	Je préfère sans musique pour... x En Dans'at : L'apprentissage d'un enchaînement Je préfère avec musique pour ... x En Dans'at : Le dynamisme Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : L'ambiance
Chavy Agathe 27 ans	Je préfère sans musique pour... x En Triballens' : Pour répéter les mouvements Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : Pour les chorégraphies Le style de musique qui m'a plu x En Triballens' : Oui Le style de musique auquel j'ai eu du mal à adhérer x En Triballens' : ...
PEYROLS Emilie	Je préfère avec musique pour ... x En Dans'at : Le rythme Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : La concentration
Mel 50 ans	Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : Oui
Mylène FRANCOIS 49 ans	Je préfère avec musique pour ... x En Dans'at : Eclater Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : Pour le côté apaisant Le style de musique qui m'a plu x En Dans'at : Bien rythmé
METHON Nathaly - 52 ans	Je préfère sans musique pour... x En Triballens' : non Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : rester calme Le style de musique qui m'a plu x En Triballens' : douce et relaxante Le style de musique auquel j'ai eu du mal à adhérer x En Triballens' : non
Dechamp Leslie 33 ans	Je préfère sans musique pour... x En Dans'at : Je m'adapte. Je préfère toujours en musique Je préfère avec musique pour ... x En Dans'at : Pour tout Le style de musique qui m'a plu x En Dans'at : Tous Le style de musique auquel j'ai eu du mal à adhérer x En Dans'at : Aucun
Costille Willy	Je préfère avec musique pour ... x En Dans'at : Kiffer Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : Motiver Le style de musique qui m'a plu x En Dans'at : Afrobeat Le style de musique qui m'a plu x En Triballens' : Motivation

DEMADE-PELLORCE Laura 31 ans	Je préfère sans musique pour... x En Triballens' : inutile, déconcentration Je préfère avec musique pour ... x En Dans'at : aide à la concentration et focaliser l'attention sur autre chose que la fatigue Le style de musique qui m'a plu x En Dans'at : tous Le style de musique qui m'a plu x En Triballens' : pratique sans musique Le style de musique auquel j'ai eu du mal à adhérer x En Dans'at : aucun
TISAL YOHANA	Je préfère sans musique pour... x En Dans'at : 0 Je préfère sans musique pour... x En Triballens' : 0 Je préfère avec musique pour ... x En Dans'at : 0 Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : fixer l'attention ou se relâcher Le style de musique qui m'a plu x En Dans'at : 0 Le style de musique qui m'a plu x En Triballens' : pas de commentaire Le style de musique auquel j'ai eu du mal à adhérer x En Dans'at : 0 Le style de musique auquel j'ai eu du mal à adhérer x En Triballens' : pas de préférence
Cinthia MAC DERBY 33ans	Je préfère avec musique pour ... x En Dans'at : Toujours Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : Toujours Le style de musique qui m'a plu x En Dans'at : Avec marquage soit par onomatopée, soit par les beats Le style de musique qui m'a plu x En Triballens' : Musique méditative pour les entraînements et tout autre musique pour les chorés. L'instrument de M. Theolade aussi !!!
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	Je préfère avec musique pour ... x En Dans'at : Toujours Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : Toujours Le style de musique qui m'a plu x En Dans'at : Avec marquage soit par onomatopée, soit par les beats Le style de musique qui m'a plu x En Triballens' : Musique méditative pour les entraînements et tout autre musique pour les chorés. L'instrument de M. Theolade aussi !!!
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	Je préfère avec musique pour ... x En Dans'at : Toujours Je préfère avec musique pour ... x En Triballens' : Toujours Le style de musique qui m'a plu x En Dans'at : Avec marquage soit par onomatopée, soit par les beats Le style de musique qui m'a plu x En Triballens' : Musique méditative pour les entraînements et tout autre musique pour les chorés. L'instrument de M. Theolade aussi !!!

22. Observations supplémentaires à faire remonter ?

Nombre de réponses

Nombre de réponses	8
Pourcentage de réponses	32%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
Priam Catherine	Je veux refaire du dans'at !
Lopez Chantal	Je ne pense à rien dans l'immediat si quelque chose me vient, je le ferai remonter! Et merci beaucoup Endie. À bientôt !
METHON Nathaly - 52 ans	Pas d'observations particulières
Dechamp Leslie 33 ans	Beau travail Endie.
Costille Willy	Très bon prof et coach
Cinthia MAC DERBY 33ans	Très heureuse d'avoir repris Trivallens!!!
Cinthia MAC DERBY 33ans(2)	Très heureuse d'avoir repris Trivallens!!!
Cinthia MAC DERBY 33ans(3)	Très heureuse d'avoir repris Trivallens!!!

Annexe n°19 : Évaluation finale, pp. 434 ; 437 ; 439.

Suivi des réponses à votre questionnaire

Synthèse

Nom questionnaire	EVALUATION FINALE EN DANS'AT ET TRIBALLENS'
Créateur	enditheolade@gmail.com
Date création questionnaire	09/05/2020
Nombre de questions	12
Nombre de questions obligatoires	12
Nombre de répondants	29

Répondants

Répondants	Nombre de réponses	Pourcentage de réponses	Date dernière réponse
Johanna, attachée territoriale, 35 ans	12	100%	09/05/2020
Claudia animateur sportif 52ans	12	100%	09/05/2020
Audrey modica enseignante 42 ans	12	100%	09/05/2020
Paulette assistante sociale directrice de publication 34 ans	12	100%	09/05/2020
Claudia ,animateur sportif,52ans	12	100%	09/05/2020
Audrey modica enseignante 42 ans(2)	12	100%	09/05/2020
Cinthia, enseignante, 34 ans	12	100%	09/05/2020
Laura, agronome et entrepreneure, 32 ans	12	100%	09/05/2020
Krystel, ingénieur conseil, 33 ans	12	100%	09/05/2020
Thierry, éducateur sportif 47 ans	12	100%	09/05/2020
Leslie, Assistant manager hôtellerie, 33 ans	12	100%	09/05/2020
Ancor, kinésithérapeute, 41 ans	12	100%	09/05/2020
GHISLAINE HUISSIER DE JUSTICE RETRAITE 65 ANS	12	100%	09/05/2020
Julienne, assistante de direction, 40 and	12	100%	09/05/2020
Beatrice ste rose fanchine, conseillère bancaire,54ans	12	100%	09/05/2020
Estelle, Professeur des écoles, 34 ans	12	100%	10/05/2020
benoit laurence enseignante 49 ans	12	100%	10/05/2020
Laure, professeur de SVT, 35 ans.	12	100%	10/05/2020
laurent menuisier 55 ans	12	100%	10/05/2020
Révana, enseignante d'Anglais, 29 ans	12	100%	10/05/2020
Levy Infirmière	12	100%	10/05/2020
Céline - chargée de planification territoriale supra-communale - DGTM	12	100%	10/05/2020
Jean-Georges, Technicien Informatique, 34 ans	12	100%	10/05/2020
Jessica Infirmière libérale 41 ans et demi	12	100%	10/05/2020
Loïs, Pindjòkò, 38 ans	12	100%	10/05/2020
Stéphanie, Coordinatrice des actions techniques, 29 ans	12	100%	10/05/2020
Shirley, Communicante et entrepreneure, 42 ans	12	100%	10/05/2020
Oryane, étudiantes et 18ans	12	100%	10/05/2020
Willy Enseignant 38 ans	12	100%	16/05/2020

Résultats de votre questionnaire

1. Qu'avez-vous fait cette saison 2019-2020 ?

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	29
Pourcentage de réponses	100%

Synthèse des réponses (total)



Détail des réponses

Répondants	Réponses
Johanna, attachée territoriale, 35 ans	Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Claudia animateur sportif 52ans	Dans'at et Triballens' à l'association ADSMov' Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Audrey modica enseignante 42 ans	Uniquement Dans'at à l'association Adsmov' Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Paulette assistante sociale directrice de	Dans'at et Triballens' à l'association ADSMov'
Claudia ,animateur sportif,52ans	Dans'at et Triballens' à l'association ADSMov'
Audrey modica enseignante 42 ans(2)	Uniquement Dans'at à l'association Adsmov' Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Cinthia, enseignante, 34 ans	Dans'at et Triballens' à l'association ADSMov'
Laura, agronome et entrepreneure, 32 ans	Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Krystel, ingénieur conseil, 33 ans	Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Thierry, éducateur sportif 47 ans	Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Leslie, Assistant manager hôtellerie, 33 ans	Dans'at et Triballens' à l'association ADSMov'
Ancor, kinésithérapeute, 41 ans	Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
GHISLAINE HUISSIER DE JUSTICE RETRAITE	Uniquement Triballens' à l'association ADSMov'
Julienne, assistante de direction, 40 and	Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Beatrice ste rose fanchine, conseillère bancaire,54ans	Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Estelle, Professeur des écoles, 34 ans	Uniquement Triballens' à l'association ADSMov' Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
benoit laurence enseignante 49 ans	Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Laure, professeur de SVT, 35 ans.	Dans'at et Triballens' à l'association ADSMov' Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020

laurent menuisier 55 ans	Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Révana, enseignante d'Anglais, 29 ans	Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Levy Infirmière	Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Céline - chargée de planification territoriale supra-communale - DGTM	Uniquement Triballens' à l'association ADSMov' Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Jean-Georges, Technicien Informatique, 34 ans	Dans'at et Triballens' à l'association ADSMov' Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Jessica Infirmière libérale 41 ans et demi	Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Loïs, Pindjòkò, 38 ans	Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Stéphanie, Coordinatrice des actions techniques, 29 ans	Dans'at et Triballens' à l'association ADSMov' Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Shirley, Communicante et entrepreneure, 42 ans	Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Oryane, étudiantes et 18ans	Dans'at et Triballens' lors du protocole de thèse de mars à mai 2020
Willy Enseignant 38 ans	Dans'at et Triballens' à l'association ADSMov'

2. Depuis quand pratiquez-vous la(les) discipline(s)? Et à quelle fréquence ?

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	29
Pourcentage de réponses	100%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
Johanna, attachée territoriale, 35 ans	Mars 2020. Une fois par semaine
Claudia animateur sportif 52ans	3ans+....mardi jeudi samedi
Audrey modica enseignante 42 ans	2 ans 1 fois par semaine
Paulette assistante sociale directrice de publication 34 ans	Dans'at: 4 ans 1 fois par semaine Triballens : 4 ans 1 fois par semaine.
Claudia ,animateur sportif,52ans	3+
Audrey modica enseignante 42 ans(2)	2 ans 1 fois par semaine
Cinthia, enseignante, 34 ans	Depuis 2015 une fois par semaine pour chaque discipline
Laura, agronome et entrepreneure, 32 ans	Depuis deux ans environ, ponctuellement : triballens' et dans'at (saison estivale, stage, protocole)
Krystel, ingénieur conseil, 33 ans	Depuis mars, fréquence quotidienne/hebdo
Thierry, éducateur sportif 47 ans	uniquement depuis 45 jours
Leslie, Assistant manager hôtellerie, 33 ans	Dans'at depuis 2012, 1 fois par semaine. Triballen's depuis 2013, entre 1 et 2 fois par semaine (en fonction des plannings de certaines années)
Ancor, kinésithérapeute, 41 ans	Je pratique sporadiquement les deux techniques en fonctions des disponibilités familiales
GHISLAINE HUISSIER DE JUSTICE RETRAITE	1 AN ET DEMI 1 FOIS PAR SEMAINE
Julienne, assistante de direction, 40 and	Uniquement lors des rdv du samedi 15h - 17h
Beatrice ste rose fanchine, conseillère	Plus de deux ans -fréquence très épisodique
Estelle, Professeur des écoles, 34 ans	Depuis Janvier 2020 à la fréquence d'une fois par semaine.
benoit laurence enseignante 49 ans	depuis mars et 2 à 3 fois semaine

Laure, professeur de SVT, 35 ans.	Depuis le début de la mise en place des activités. 7 à 8 ans. Cette année je pratiquais une à 2 fois le Triballens et une fois la Dans'At par semaine. (Or période de confinement, en période de confinement : 2 à 3 fois par semaine chaque discipline.
laurent menuisier 55 ans	2 mois à raison de 3 heures par semaine
Révana, enseignante d'Anglais, 29 ans	Depuis le début du protocole et j'en fais plusieurs fois par semaine, idéalement au quotidien sinon un jour sur deux.
Levy Infirmière	Mars 2020
Céline - chargée de planification territoriale supra-communale - DGTM	J'ai commencé par Dansat depuis septembre 2014. Triballens depuis 2015 je crois. Les 2, de manière quasi hebdomadaire jusqu'en juin 2017. Puis break pour raison de projet familial pendant un an. Reprise du triballens en octobre 2018 jusqu'à maintenant. J'espérais reprendre dansat cette saison également, mais planning trop juste (2 ou 3 séances suivies au maximum depuis octobre). Le protocole et le confinement m'ont donné la possibilité de m'y remettre. En triballens cette année je suis les cours du mercredi, c'est la première année où je ne rate aucune cours!! Et j'ai vu une réelle progression!
Jean-Georges, Technicien Informatique, 34 ans	Un an ou deux, de façon très sporadique, lors de stages pendant les vacances
Jessica Infirmière libérale 41 ans et demi	Depuis le protocole de thèse de mars à mai 2020 Dès que j'avais du temps libre et des consignes précises à appliquer.
Loïs, Pindjokò, 38 ans	1ère expérience
Stéphanie, Coordinatrice des actions techniques, 29 ans	En Triballens', je suis dans ma troisième année, au moins une fois par semaine avant confinement et pendant le confinement quotidiennement. En Dans'at, je suis dans ma troisième année, au moins une fois par semaine avant confinement et pendant le confinement quotidiennement.
Shirley, Communicante et entrepreneure, 42 ans	8 séances dans le cadre du protocole alliant les 2 disciplines
Oryane, étudiante et 18 ans	8 mars 2020
Willy Enseignant 38 ans	2 ans. 1 fois par semaine

3. Selon vous, en quoi consiste la Dans'at et le Triballens' ?

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	29
Pourcentage de réponses	100%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
Johanna, attachée territoriale, 35 ans	Ce sont deux disciplines physiques qui sont pensées de manière à travailler sur des processus mentaux et émotionnels.
Claudia animateur sportif 52 ans	Dansat: danse attitude...faire bouger ses attitudes .. Triballens..apprentissage et la connaissance de soi physiquement et mentalement en utilisant le gros ballon l'esprit avec le corps
Audrey modica enseignante 42 ans	Développer le potentiel physique /mental pour un mieux être général . prendre conscience de son corps , trouver un équilibre , affronter ses peurs/ croyances

Paulette assistante sociale directrice de publication 34 ans	Ce sont des disciplines qui ont pour vocation d'induire du changement pour le pratiquant par l'intégration de la synchronisation, coordination et le recentrage sur soi.
Claudia ,animateur sportif,52ans	Dansatt..bouger ses attitudes Triballens:apprendre set connaissance de soi physiquement et Mentalement .triballens 3 principes: physique mental et emotionel
Audrey modica enseignante 42 ans(2)	Développer le potentiel physique /mental pour un mieux être général . prendre conscience de son corps , trouver un équilibre , affronter ses peurs/ croyances
Cinthia, enseignante, 34 ans	Triballens' pour moi consiste à aligner le plan mental, physique pour un meilleur ancrage à l'intérieur de soi. Et aussi prise de conscience des étapes mentales et physiques à franchir. Dans'at consiste à mettre en mouvement des mécanismes internes pour en sublimer certains et déconstruire d'autres. Dans'at permet d'extérioriser.
Laura, agronome et entrepreneure, 32 ans	Dans'At : Danse Attitude, outil de mobilité et d'affirmation sur les plans physique, mental et émotionnel à l'aide de la danse Triballens' : tri comme trois et ballens' comme ballon et balance (équilibre en anglais), outil de coordination et/ou de transformation entre les plans physique, mental et émotionnel à l'aide du ballon
Krystel, ingénieur conseil, 33 ans	Développement de soi au travers de la danse et de l'équilibre
Thierry, éducateur sportif 47 ans	Dans'at c'est littéralement danse attitude; pour moi c'est l'attitude que l'on décide d'avoir pendant la pratique de cette discipline sportive dynamique qui pour être pratiquer nécessite l'utilisation d'une grande énergie et du lâcher prise. le Triballen's est une activité sportive qui permet de se centrer et de mobiliser son énergie pour réaliser différentes postures avec le ballon.
Leslie, Assistant manager hôtellerie, 33 ans	Dans'at : développer son attitude, ses amplitudes, sa conscience en soi et son espace par la danse. Renforcement physique et bien-être mental et émotionnel. Triballen's : conscientiser son corps, son mental et ses émotions pour développer un potentiel artistique, développer une connexion mentale, développer son physique
Ancor, kinésithérapeute, 41 ans	Ces sont deux techniques d'activité physique qui permettent un travail sur trois plans: physique, mental et émotionnel.
GHISLAINE HUISSIER DE JUSTICE RETRAITE 65 ANS	DANS'AT, : l'expression du corps sur la perception des musiques et sons; j'ai découvert cette discipline qui demande beaucoup d'écoute pour se mouvoir dans l'espace ; Le TRIBALLEN'S est une discipline nécessitant une concentration sur soi pour permettre d'activer les muscles utiles pour la réalisation d'une figure ou d'un enchaînement en équilibre sur un ballon. c'est la conscientisation. Pour ces disciplines : le mental détermine la mise en oeuvre du physique au moyen de l'énergie soit up soit down. C'est jouer avec la pesanteur en modifiant ou déplaçant ses appuis. Chaque figure réussie est une satisfaction qui permet de gagner en assurance, puis de progresser.
Julienne, assistante de direction, 40 and	Coordonner corps et esprit dans l'atteinte dun objectif

Beatrice ste rose fanchine, conseillère bancaire, 54 ans	Dans at: synchronisation des mouvements, cardio et énergie Triballens : concentration, renforcement des muscles profonds, gestion de la respiration
Estelle, Professeur des écoles, 34 ans	La Dans'at est une activité cardio, une danse rythmique qui nous permet de lâcher prise sur une musique entraînante. De s'approprier son espace. Le triballens's permet de se recentrer, de prendre confiance en soi, en ses mouvements sur un ballon. De renforcer nos muscles profonds afin de maîtriser notre équilibre.
benoit laurence enseignante 49 ans	utiliser la danse pour rechercher les postures adaptées au quotidien et le triballens pour chercher à se centrer et se raffermir
Laure, professeur de SVT, 35 ans.	La Dans'At est une activité sportive et artistique qui permet de travailler l'engagement par l'action, la prise d'espace par l'amplitude des mouvements, la coordination, la mémorisation, l'expression de soi. Le Triballens' est une pratique sportive et artistique qui se fait selon moi en pleine conscience, qui est associée au calme, à la sérénité mais aussi au dépassement de soi-même.
laurent menuisier 55 ans	prise de conscience de son corps, travail approfondi pour une amélioration posturale en parallèle avec un travail sur le mental
Révana, enseignante d'Anglais, 29 ans	Selon moi la Dans'at et le Triballens' sont deux disciplines complémentaires. La Dans'at vient travailler l'explosivité, le tonus et l'extraversion quand le Triballens' permet de travailler les muscles profonds, la méditation je travail sur soi. Les deux disciplines permettent de cheminer vers la découverte et la protection de son potentiel aussi bien physique que mental.
Levy Infirmière	se sont des techniques de développement personnel alliant des techniques de travail sur le physique, le mental et l'émotionnel. Dans'at: tonus musculaire, endurance, coordination, confiance en soi Triballens': tonus musculaire en profondeur, équilibre, lâcher prise
Céline - chargée de planification territoriale supra-communale - DGTM	La Dansat, pour moi cela appartient au registre danse en y ajoutant combinant plusieurs aspects: les rythmes afro qui permettent de se défouler, les mouvements spécifiques qui permettent un renforcement musculaire complet (jambes, bras, abdos...), la sollicitation du mental pour pouvoir tenir sur un mouvement difficile (ex: kadak...), les capacités de mémorisation pour exécuter les chorégraphies et les capacités de représentation dans l'espace (par exemple pour les carrés dansat ou chorés les yeux fermés...) Le triballens cela consiste à exécuter des mouvements artistiques et physiques (renforcement musculaire) éventuellement acrobatiques. Cela peut être exécuté en musique (calme) ou en silence. Cela demande de la concentration et de la persévérance.
Jean-Georges, Technicien Informatique, 34 ans	Pour moi la la Dans'at et le Triballens' c'était surtout des pratiques sportives qui me permettaient d'explorer d'autres facettes de moi : Le lâcher prise et la coordination dans le dansat' car danser en public a toujours été problématique pour moi. La concentration et l'équilibre dans le Triballens' . Deux autres lacunes ^^

Jessica Infirmière libérale 41 ans et demi	à mon avis ce sont des outils qui permettent de travailler sur la concentration, la mémorisation, la prise de conscience de notre corps physique et émotionnel, les postures à adopter ou corriger pour notre vie de tous les jours, et la motivation haute ou basse.
Loïs, Pindjokò, 38 ans	Ce sont des disciplines de développement personnel physique et mental utilisant la danse et le ballon
Stéphanie, Coordinatrice des actions techniques, 29 ans	Selon moi la Dans'at consiste à être pleinement soi sur le moment présent, s'affirmer, tout en étant dans le rythme et le dynamisme des mouvements de façon ludique. Selon moi le Triballens' consiste à être en pleine conscience de soi sur le moment présent dans le plan physique, mental et émotionnel lors de la réalisation des mouvements.
Shirley, Communicante et entrepreneure, 42 ans	Au départ la Dans'at, c'était pour moi un simple concept de danse. J'ai découvert durant le protocole que c'était bien plus profond que cela car basé sur la dynamisation, la mise en mouvement, l'impulsion d'énergie. Le Triballens : gym avec un ballon de gym basé sur la respiration et la mobilisation de ses muscles de façon ciblée. Equilibre. Concentration.
Oryane, étudiantes et 18ans	A faire un travail sur sois-même. Savoir différencier les différentes énergies du corps
Willy Enseignant 38 ans	Unifier le corps et le cerveau par l'expression artistique et corporelle

4. Quel sens donnez-vous au lien activité physique, musique et cognition (accès à la connaissance pour mieux pratiquer au quotidien) à travers ces deux concepts ?

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	29
Pourcentage de réponses	100%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
Johanna, attachée territoriale, 35 ans	La musique matérialisé l'environnement et peut agir comme facilitateur ou perturbateur. Le corps et l'esprit (activité physique et cognition) se coordonnent plus ou moins bien au travers de cet environnement.
Claudia animateur sportif 52ans	Dansatt...apprend la coordination .l' écoute la compréhension Triballens la concentration .le lâcher prise.pour un bon resultat
Audrey modica enseignante 42 ans	Sens de: bien / mieux être par la gestion des émotions
Paulette assistante sociale directrice de publication 34 ans	Il a tous son sens.les 3 dimension sont présente dans les deux disciplines.ces deux actib m ont aidé à mieux vivre le confinement et à ne pas le subir. Elles m ont incité à me rencontrer sur moi et moins sur les infos anxiogène de l actualité.
Claudia ,animateur sportif,52ans	Meilleur concentration ..coordination..estime de soi
Audrey modica enseignante 42 ans(2)	Sens de: bien / mieux être par la gestion des émotions
Cinthia, enseignante, 34 ans	Les trois ensemble permettent une mise en condition pour se mettre en action ou au repos. La musique est un élément facilitateur, elle aide à se déconnecter des pensées parasites.

Laura, agronome et entrepreneure, 32 ans	<p>Ces disciplines proposent selon moi un cheminement à partir l'expérimentation basée sur les sens (ressenti physique et écoute/rythme principalement) vers une compréhension</p> <p>Chaque expérimentation mène à une ou des nouvelles (s) compréhensions. Ces compréhensions (ou prise de conscience) peuvent être utilisées pour transformer, évoluer vers quelque chose de plus positif</p>
Krystel, ingénieur conseil, 33 ans	Ces deux concepts permettent de développer le potentiel physique au travers de la musique et de la cognition
Thierry, éducateur sportif 47 ans	pour moi j'ai trouvé pertinent de mettre en avant le lien entre le physique et le mentale qui reste indissociables. En gros je pratique en conscience et je me questionne ou le formateur m'aide à me questionner en me faisant réfléchir sur le pourquoi, le comment je fais les choses.
Leslie, Assistant manager hôtellerie, 33 ans	<p>En dans'at, il s'agit d'un lien essentiel pour l'application et le lâcher prise.</p> <p>En triballen's, la musique peut me servir pour une orientation/application particulière mais le lien activité physique-cognition me suffisent pour une bonne application de la discipline.</p>
Ancor, kinésithérapeute, 41 ans	À travers l'exécution des exercices proposés, je peux extrapoler des attitudes et des chemins émotionnels pour appréhender sereinement les difficultés de la vie quotidienne
GHISLAINE HUISSIER DE JUSTICE RETRAITE 65 ANS	<p>Toute activité prend pleinement son sens si elle est enseignée par un professionnel formé pour cela. C'est déterminant pour l'attractivité et la pratique de la discipline. L'enseignant communique des informations fondamentales à ses élèves qui l'intégreront selon un mode opératoire, pour la réussite des exercices. Le suivi et l'écoute de l'élève par le professeur l'affranchiront de certaines peurs, lui donneront la technique pour la mise en œuvre. Chaque pas est une victoire sur soi, quel bonheur de gérer son corps dans l'espace dans une posture à la limite de l'équilibre!</p> <p>Par la suite, avec les bases acquises les élèves pourront s'exprimer hors des cours et, de ce fait évoluer selon leur mental en réalisant des figures reflétant leur énergie générée par leur engagement conscient.</p>
Julienne, assistante de direction, 40 ans	Sport-musique-sens : ce lien permet de mieux appréhender son environnement pour évoluer ou adapter des stratégies pour cela
Beatrice ste rose fanchine, conseillère	Dépassement de soi
Estelle, Professeur des écoles, 34 ans	La musique a toute son importance dans chaque activité. Elle donne l'impulsion ou aide à retrouver la concentration nécessaire dans l'exercice Physique.
benoit laurence enseignante 49 ans	la musique, les ondes conditionnent nos mouvements et notre laisser aller je pense et doivent être en adéquation avec l'exercice physique que l'on souhaite effectuer pour en prendre toute la mesure. la musique peut aider à ritualiser des exercices et les faire en conscience

Laure, professeur de SVT, 35 ans.	<p>En dans'at, la musique donne le rythme et l'énergie d'engagement, le mental permet de tenir physiquement et d'y aller à fond, l'alignement esprit-corps permet de s'exprimer par le mouvement et mettant également des intentions selon la musique pour donner un sens au mouvement.</p> <p>En Triballen's, la musique permet le recentrage sur soi et la prise de conscience du corps, le rythme musicale lent permet de réaliser son mouvement en ayant conscience des forces, appuis mis en jeu, l'alignement corps-esprit permet d'oser le mouvement, de se focaliser sur l'action pour réussir ou encore persévérer pour apprendre et s'améliorer.</p>
laurent menuisier 55 ans	amélioration de la coordination , travail avec le rythme ,
Révana, enseignante d'Anglais, 29 ans	Le lien entre activité physique, musique et cognition s'est révélé lors de la pratique de ces deux disciplines. J'ai en effet expérimenté des améliorations physiques qui ont permis le renforcement de ma confiance en moi et la conscientisation de mes mouvements m'a permis d'améliorer mes postures puis atteindre mes objectifs.
Levy Infirmière	une meilleure compréhension des mécanismes mentaux et émotionnels à travers les exercices proposés permettent une amélioration des compétences physiques et les difficultés rencontrés dans les exercices physiques sont l'occasion d'ouvrir une fenêtre vers la résolution d'un nœud mental ; la musique étant le côté ludique, aide au lâcher prise et aide rythmiquement à l'apprentissage de la chorégraphie
Céline - chargée de planification territoriale supra-communale - DGTM	<p>Pour moi l'activité physique et la musique sont étroitement liée, la musique influençant très fortement ma mise en mouvement et du coup mon niveau d'activité physique et d'endurance.</p> <p>La musique me permet de mémoriser par exemple une choré, ou un texte...</p> <p>Je sais que la mise en mouvement peut permettre de mémoriser certaines choses. Là comme ça je n'ai pas d'exemple personnel... si je le fais c'est de manière incontrôlée</p>
Jean-Georges, Technicien Informatique, 34 ans	<p>Dans le Triballens, le peu que je pratiquais c'était par pur plaisir et même avec le protocole, j'utilisais rarement la musique, juste pour habiller mes séances.</p> <p>Dans le Dans'at je sens vraiment que la musique impulse de l'énergie, fait réagir mon corps des fois malgré moi.</p> <p>Comprendre cela et utiliser la musique au mieux pour pouvoir mobiliser l'énergie m'a fait beaucoup de bien. Pendant longtemps j'essayais de ne pas utiliser la musique pour ne pas être dépendant d'un appareil extérieur pour pratiquer un sport (surtout les activités d'entraînement que je déteste: l'endurance à travers la course) Mais j'ai réalisé que même si je n'avais pas de musique, je créais moi même un rythme dans ma tête et que donc quoique je fasse la musique, le rythme, est omni présent.</p>
Jessica Infirmière libérale 41 ans et demi	Je ne sais pas comment interpréter la question
Loïs, Pindjòkò, 38 ans	La recherche du bien-être de son corps et de son esprit en pleine conscience
Stéphanie, Coordinatrice des actions techniques, 29 ans	Le sens que je donne au lien entre l'activité physique, la musique et la cognition à travers ces deux concepts est que tout est lié, chaque élément à sa place pour une bonne pratique des deux concepts vers le développement de son plein potentiel.

Shirley, Communicante et entrepreneure, 42 ans	La combinaison de l'activité physique, musique et cognition = une approche complète pour donner du sens à sa vie, un outil pour mieux pratiquer sa spiritualité
Oryane, étudiantes et 18ans	Changement, réflexion, énergie, ...
Willy Enseignant 38 ans	C'est une démarche de dvpt personnel

5. Quels bienfaits ont procuré le Triballens' et/ou la Dans'at sur votre santé physique et mentale ?

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	29
Pourcentage de réponses	100%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
Johanna, attachée territoriale, 35 ans	Je pense que c'est davantage la guidance assurée par Endie qui permet une approche de développement personnel que la discipline en tant que tel. Mais le fait d'avoir fait tous les séances en visio donné peu de place à la pratique...
Claudia animateur sportif 52ans	Dansatt..la coordination, endurance la concentration.. Triballens meilleur évaluation de soi même ..concentration maximale et prise de conscience de son état physique
Audrey modica enseignante 42 ans	- dans'at: meilleure forme physique, defoulement , lâcher prise et confiance, plaisirs - triballens : pas assez de pratique mais ancrage d un projet de réussite
Paulette assistante sociale directrice de publication 34 ans	Ils m ont 1apporte légèreté et lâcher prise. Plus de confiance en moi et moins d d'intérêt accordé au regard des autres
Claudia ,animateur sportif,52ans	Estime de soi physique et mental .
Audrey modica enseignante 42 ans(2)	- dans'at: meilleure forme physique, defoulement , lâcher prise et confiance, plaisirs - triballens : pas assez de pratique mais ancrage d un projet de réussite
Cinthia, enseignante, 34 ans	Entretien du cardio, mise en mouvement en Dans'at pour sortir de l'inaction, Connexion au mental et au physique en Triballens' dans le ressenti musculaire et les pensées pour résister à l'abandon.
Laura, agronome et entrepreneure, 32 ans	physique : Triballens' : maintien muscles de base et renforcement muscles profonds ainsi qu'un meilleure compréhension du recours aux muscles pour protéger le corps dans le cadre des postures santé Dans'at : meilleure aisance à me mouvoir surtout les jambes mentale : Triballens' : apaisement Dans'At et triballens' : outil pour décompresser, cadre pour cheminer, compréhension de mécanismes associant plan physique/mental/émotionnel
Krystel, ingénieur conseil, 33 ans	Triballens a amélioré ma concentration et m'a permis d'atteindre le calme intérieur Dans'at a permis d'améliorer ma coordination et d'activer l'énergie up

Thierry, éducateur sportif 47 ans	<p>dans'at:</p> <ul style="list-style-type: none"> - santé physique: amélioration de mes capacités de coordination et d'expression; le plaisir de me mouvoir - santé mentale: accueillir le constat d'une baisse d'énergie et oser changer mon rythme de pratique de en conséquence <p>triballen's:</p> <ul style="list-style-type: none"> -santé physique: endurance musculaire -santé mentale: rester focus sur mon objectif en mettant en place une stratégie adaptée et le plan d'action qui en découle.
Leslie, Assistant manager hôtellerie, 33 ans	<p>Dans'at : lâcher prise, amplitude, conscientisation (physique et mentale), précision artistique</p> <p>Triballen's: calme, conscientisation (physique et mentale), concentration, meilleure sangle abdominale, développement technique</p>
Ancor, kinésithérapeute, 41 ans	<p>Serenote, apaisement, bien-être, joie, satisfaction, amélioration de mon estime de moi, confie ce en mes capacités, acceptation des aléas de la vie, acceptation des erreurs, acceptation du rythme propre à l'apprentissage</p>
GHISLAINE HUISSIER DE JUSTICE RETRAITE 65 ANS	<p>Le triballens' est une pratique nécessitant une forte concentration mentale pour parvenir à la maîtrise du corps. Coté mental, il faut faire avec les jours en énergie down c'est l'acceptation. C'est un travail sur soi. Je l'ai appris à cette occasion et cela m'a renforcé mon mental.</p> <p>Coté physique, aussi, j'ai appris l'acceptation de mes limites, en composant avec mes capacités réelles. Le ressenti de mes muscles me permet les activer pour réaliser mes figures ou mes postures. A la moindre occasion, j'utilise mon ballon pour faire postures d'équilibre, c'est un mini challenge et c'est bon pour la santé !</p>
Julienne, assistante de direction, 40 and	<ul style="list-style-type: none"> - Triballen's : vaincre ma peur et mon besoin de contrôler. En effet, pour me fixer sur le ballon il convient de caler mon point d'équilibre et de me faire confiance - Dans'at : moyen de me mouvoir en ce temps de confinement. J'ai aussi appris que via mon corps (posture) j'occupe MA place. Alors qu'en temps normal j'utilise ma voix ou mon silence
Beatrice ste rose fanchine, conseillère bancaire, 54ans	<p>Dansat : meilleure posture</p> <p>Triballens : plus de concentration</p>
Estelle, Professeur des écoles, 34 ans	<p>Le triballens m'aide à vivre le moment présent à connaître mon corps et les mouvements qu'il peut accomplir.</p> <p>La Dans'at m'apporte de l'endurance, une conscience de l'espace qui m'entoure. Et apprivoiser mes émotions</p>
benoit laurence enseignante 49 ans	<p>le triballens m'a permis de me recentrer et de travailler doucement des points d'équilibre, de commencer à reprendre du tonus et d'associer des mouvements de renforcement musculaire avec la volonté, en conscience et connection avec le mental</p>
Laure, professeur de SVT, 35 ans.	<p>La Dans'at améliore selon moi ma capacité de réaction (prise de décision), ma mémorisation par l'utilisation du corps et le visuel, le cardio, mon expression corporelle.</p> <p>Le Triballen's me permet d'améliorer ma concentration, ma focalisation, la maîtrise de mes mouvements en pleine conscience, la tonicité musculaire (gainage), améliore ma posture. Mentalement, cela m'apporte également plus de volonté pour réussir ce que j'entreprends et favorise le relâchement des tensions mentales (lâché prise).</p>

laurent menuisier 55 ans	triballens :assouplissement ,équilibre , renforcement . relaxation, méditation ,assurance
Révana, enseignante d'Anglais, 29 ans	Le Triballens' me permet de mieux me concentrer et de me faire confiance. Minimise mes croyances limitantes. La Dans'at me permet de gagner en confiance en moi dans d'éventuelles échanges interpersonnels car j'assume d'avantage la place que j'occupe. Mentalement, je fais de me découvrir une plus grande mobilité et une sensualité via la fluidité des mouvements me donne une approche globalement positive.
Levy Infirmière	Les 2 pratiques ont mis en évidence un état physique bien plus dégradé que ce que je pensais,un équilibre émotionnel fragile et un mental toxique. Les 2 pratiques m' ont aidé a transformer mon rapport a mon corps: améliorer mon discours intérieur, retrouver un équilibre émotionnel, abaissé mon niveau de stress et de tristesse. J 'ai trouver une harmonie, une sérénité dans mon rapport à mon corps et dans mon rapport avec les autres. Une meilleure compréhension de mes mécanismes psychiques ont encouragé une aisance dans mes mouvements, un recentrage, une meilleure qualité du sommeil,une meilleure mémoire, une envi de communiqué dans le jeu et la bienveillance
Céline - chargée de planification territoriale supra-communale - DGTM	Triballens: recentrage, retour au calme (après un moment d'énerverment ou de frustration par exemple), meilleure posture (plus de douleurs dans le dos), apprentissage de la persévérance et lorsque quelque chose ne se passe pas comme voulu soit refaire autrement soit à un autre moment. Dansat: c'est avant tout pour moi un moyen de me défouler, d'évacuer les tensions, d'où l'importance de la musique sur laquelle on le pratique. Quand j'arrive à le pratiquer de manière plus suivie, j'améliore l'exécution des pas et la vitesse... pour ça j'ai besoin de répéter et de pratiquer de manière régulière.
Jean-Georges, Technicien Informatique, 34 ans	En ces temps de confinement, le Triballens m'a permis de continuer un semblant de renforcement musculaire: comme c'était nouveau et surprenant je pratiquais les exercices de gainage et de pompes sur le ballon. Le dans'at m'a permis de garder un bon cardio, notamment grâce aux challenges où pour 1mn ou 10 secondes de vidéos je faisais au moins 1h et je ne sais combien de prises. Ces activités m'ont permis de diminuer mon angoisse en mettant mon corps en mouvement. Les concepts d'énergie up et d'énergie down, savoir accueillir les différents énergies et surtout savoir les mobiliser ont été d'un grand secours pour pouvoir accomplir certaines tâches sur lesquelles j'étais bloqué.
Jessica Infirmière libérale 41 ans et demi	Dans'at: amélioration de la posture et de l'analyse et l'expression des émotions. Prise de conscience de quelques lacunes sur le plan de la mémorisation des chorégraphies. Triballens: Amélioration de la concentration, de la conscience du corps, notamment sur les ceintures, amélioration de l'équilibre physique et émotionnel.
Loïs, Pindjòkò, 38 ans	Amélioration des postures et renforcement musculaire pppur Dans'at Conscientisation de l'énergie à mobiliser selon les objectifs souhaités pour Triballens'

Stéphanie, Coordinatrice des actions techniques, 29 ans	Les bienfaits procurés avec le Triballens' sur ma santé physique sont la tonicité du corps, le renforcement aussi, meilleure utilisation fonctionnelle du corps. Sur ma santé mentale, la conscientisation du corps, la focalisation sur l'essentiel, la respiration. Les bienfaits procurés avec la Dans'at sur ma santé physique sont la coordination, la rythmicité du corps avec l'écoute de la musique, tonicité du corps, placement du corps dans l'espace. Sur ma santé mentale, le lâcher prise, meilleure estime de soi, se rendre compte de mes capacités, le goût du dépassement de soi.
Shirley, Communicante et entrepreneure, 42 ans	Dans'at : bien que je comprenne le concept de mise en mouvement par le rythme avec la Dans'at, ma personnalité nonchalante fait que ce n'est pas forcément le rythme que j'irai chercher pour aller puiser dans mes ressources pour me motiver. Pourtant la musique m'inspire et impulse la motivation chez moi. Rien le fait que de l'écouter me suffit amplement. Je n'ai pas besoin d'un accompagnement physique "dansé". Ceci dit, une fois que je suis rentrée dans l'exercice c'est plaisant et on a la satisfaction de s'être fait du bien. Dans'at = impulsion de l'inspiration, bien-être Triballens : moment de détente, de concentration et d'efforts. L'approche plus douce de cette pratique est plus en concordance avec ma personnalité. Je relèverai en +++ le défi du Triballens en comparaison avec la Dans'at. Triballens = bien-être, concentration, apprendre à maîtriser son corps
Oryane, étudiantes et 18ans	Savoir faire là part des choses concernant mon état de santé. Selon ma fatigue et mon envie... me donner des objectifs pour aboutir à mes projets physique.
Willy Enseignant 38 ans	Physique : optimisation forme Mental : oser davantage

6. Comment ont-ils apporté des bienfaits au niveau de votre identité ? (la représentation que avez de vous)

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	29
Pourcentage de réponses	100%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
Johanna, attachée territoriale, 35 ans	L'accompagnement d'endie m'a permis de mettre des mots sur des fonctionnements que j'ai et de me rendre compte qu'il est possible de mettre en marche des stratégies de changement
Claudia animateur sportif 52ans	Meilleure confiance en soi même..
Audrey modica enseignante 42 ans	Par la découverte de capacités / de " possibles " physiques -
Paulette assistante sociale directrice de publication 34 ans	A être plus qui je suis... être moi dans la pleine capacité d'aller plus loin, être capable de faire et moins effrayée par la peur de ne pas y arriver.
Claudia ,animateur sportif,52ans	Meilleure posture..meilleur rapport avec les autres ..communication

Audrey modica enseignante 42 ans(2)	Par la découverte de capacités / de " possibles " physiques -
Cinthia, enseignante, 34 ans	Je suis capable de sentir mon positionnement et le rectifier (Triballens') J'apprécie de me voir en mouvement et apprécier ce moment où je suis en mouvement. (Dans'at)
Laura, agronome et entrepreneure, 32 ans	Prise de conscience de mon potentiel sur le plan physique : renforcement de mon estime de moi Ancrage : mise en pratique, incarnation de valeurs et d'actions qui me ressemblent. Je me sens plus cohérente, j'ai l'impression de tendre vers une meilleure version de moi-même
Krystel, ingénieur conseil, 33 ans	Ils m'ont permis de mettre le doigt sur ce qui n'allait pas (fatigue mentale) et d'en trouver la cause (peur d'échouer enfouie profondément)
Thierry, éducateur sportif 47 ans	par une identification des causes de ma baisse d'énergie (alimentation à améliorer, un travail actuel sur le sens que je veux donner à ma vie);Me faire confiance, renforcer mes points forts et améliorer mes points améliorables.
Leslie, Assistant manager hôtellerie, 33 ans	Plus confiante ; j'ose plus en me posant les questions de façon analytique-action
Ancor, kinésithérapeute, 41 ans	Le exécution et la réussite des exercices que j'avais estimé difficile pour moi ainsi que l'analyse des situations, m'a permis d'attendre les bienfaits cité ci-dessus.
GHISLAINE HUISSIER DE JUSTICE RETRAITE 65 ANS	Les bienfaits sont réels : confiance en soi, challenges internes personnels, importants pour l'estime de soi. Un mouvement réussi est une récompense pour soi. Le triballens' permet de savoir se concentrer même dans un environnement bruyant, d'où augmentation de la capacité de concentration. Physiquement la perception de soi, génère la maîtrise de soi. La réussite de chaque mouvement rassure et génère la satisfaction, d'où un bien être général. Mes maux liés à des problèmes vertébraux, s'estompent durablement par la pratique du triballens'.
Julienne, assistante de direction, 40 ans	Dur pour l'instant de me positionner car enfermée au quotidien pour l'instant. J'ai une bonne représentation de moi à ce jour, basée à ce jour sur mes qualités (ce que je sais du moi passé et actuel en tant que cat C). Cependant, j'ai encore du mal sur la Julienne que je veux devenir : cat A. J'ai beaucoup de mal à me projeter sur celle que je veux être. Il faudrait juste que je m'accorde du temps pour cette projection
Beatrice ste rose fanchine, conseillère	Plus d'affirmation de soi, moins de procrastination
Estelle, Professeur des écoles, 34 ans	Confiance confirmation dans ce que je veux faire et être. Faire : ce que j'aime ce qui me fait du bien être : joyeuse, et trouver un équilibre entre détente et dynamisme
benoit laurence enseignante 49 ans	pour l'instant je constate que je peux influencer sur ce que je croyais possible ou non mais je pense qu'une pratique plus régulière peut m'aider à gérer des émotions et phases difficiles, à revenir au calme
Laure, professeur de SVT, 35 ans.	Je fais preuve de plus de créativité et d'ambition. Je me sens actrice de ma vie et de mon bien être, et je me sens fière d'avoir pu accomplir des actions entreprises.

laurent menuisier 55 ans	calme, patience , persévérance
Révana, enseignante d'Anglais, 29 ans	Au niveau de mon identité j'ai appris de nouvelles choses sur moi et je suis plus confiante (ce qui était un véritable problème initialement)
Levy Infirmière	Le recentrage m'a permis de m'incarner beaucoup plus et dans l'instant; une meilleure conscience de qui je suis, de ce que je veux et ou je veux aller.
Céline - chargée de planification territoriale supra-communale - DGTM	La représentation que j'ai de moi- même, n'a pas forcément évolué avec la pratique du dansat et du Triballens directement, mais en fonction du lieu de pratique. Le fait de se voir (ex dans le miroir salle Mont Lucas) ou d'être vu (triballens au Skate park), au début ce n'était pas évident...et par la suite c'est ok. J'ai réussi à passer un autre cap avec les vidéos (de groupe ou individuelle) partagées sur le groupe whatsapp (depuis 3 ans environ). En effet, je ne suis pas une grande fan des photos et vidéos... et cela remonte à loin! J'y ai découvert un moyen très efficace pour corriger sa posture, et je me suis rendue compte de plusieurs choses. En triballens, la représentation que je me fais de moi-même lors de l'exécution d'un mouvement est souvent erronée (par exemple je crois avoir la jambe levée à 90° et en fait elle est à peine à 70°). Avec la répétition et le visionnage de mes postures, j'arrive à les corriger avec le temps! En dansat, je me suis rendue compte avec les vidéos à produire pour le protocole et les challenges confinement, que j'ai l'impression que j'ai donné tout ce que je pouvais pour l'exécution de la choré... et quand je vois le résultat, je trouve que cela manque d'amplitude et de peps!
Jean-Georges, Technicien Informatique, 34 ans	Je me suis rappelé que j'étais capable, et je me suis autorisé à réussir, à vouloir réussir. Et à prendre le temps pour ça.
Jessica Infirmière libérale 41 ans et demi	J'accepte mieux l'idée que je dois m'accepter telle que je suis avec mes qualités, mes défauts, j'ai appris à mieux me concentrer et ne pas culpabiliser d'avoir fait de mon mieux, que le résultat soit positif ou négatif. Je suis consciente que seule la persévérance paye.
Loïs, Pindjokò, 38 ans	Je voudrais partager et répondre mais je ne comprends pas cette question.
Stéphanie, Coordinatrice des actions techniques, 29 ans	L'apport d'éléments pour une meilleure connaissance de soi et aussi la découverte de soi. Comprendre comment je fonctionne me permet de mettre en place des actions me procurant des bénéfices sur le long terme. Être à l'écoute de soi. Je m'accepte comme je suis.
Shirley, Communicante et entrepreneure, 42 ans	Ce challenge est tombé au bon moment car je suis en train de réaxer ma recherche spirituelle vers plus d'authenticité donc entendre encore par ici que l'énergie est bienfaitrice surtout quand on la mobilise à l'intérieur de soi, m'a confortée dans mes nouveaux choix. L'heure est à la synchronicité, la convergence... Je me sens de plus en plus en phase avec moi-même. L'eau pure se boit à la source (source et source)
Oryane, étudiantes et 18ans	Moins mal au dos car je parte des choses de manière à ne pas me fragiliser le dos! Les comportements adéquats pour éviter de se blesser.
Willy Enseignant 38 ans	J'ai découvert que je peux être aussi un danseur

7. Comment ont-ils apporté des bienfaits au niveau de votre identité collective ? (votre interaction dans un groupe tout en étant vous-même - rapport aux autres)

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	29
Pourcentage de réponses	100%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
Johanna, attachée territoriale, 35 ans	La prise de conscience de mes fonctionnements me questionne aussi dans le rapport aux autres. Mais je suis aux prémices du mouvement.
Claudia animateur sportif 52ans	Meilleur contact..moin timide pour communiquer
Audrey modica enseignante 42 ans	Le partage des expériences personnelles permet de se questionner soi- même.
Paulette assistante sociale directrice de publication 34 ans	Plus d assurance: les regard et le jugement des autres moins present dans la manière dont je vais me juger ou juger mes capacités
Claudia ,animateur sportif,52ans	Meilleur posture ..meilleur contact
Audrey modica enseignante 42 ans(2)	Le partage des expériences personnelles permet de se questionner soi- même.
Cinthia, enseignante, 34 ans	Je suis contente de pouvoir partager des experiences, de recevoir des autres et de leur donner également. C'est parfois dans ces moments que je me rends compte de certaines évolutions chez moi car je n'y avais pas forcément pensé et de savoir par la suite que mon partage a eu le même effet chez qqn d'autre me fait plaisir.
Laura, agronome et entrepreneure, 32 ans	J'ai le sentiment d'avoir peu expérimenté cet aspect du fait du confinement Je dirai néanmoins que je me sens plus compétente pour communiquer positivement et plus légitime (estime de moi) pour communiquer tout court
Krystel, ingénieur conseil, 33 ans	Ayant pratiqué essentiellement à distance, je n'ai pas vraiment eu l'impression que ça ait contribué à améliorer mon identité collective
Thierry, éducateur sportif 47 ans	La situation sanitaire a fait que les interactions dans le groupe se limitaient aux séances via ZOOM et notamment lors de l'ultime séance ou chacun a partagé ce que lui a apporté ce protocole.
Leslie, Assistant manager hôtellerie, 33 ans	Je suis beaucoup plus posée dans mes interactions avec les autres
Ancor, kinésithérapeute, 41 ans	Le fait d'être en accord avec moi même et d'être serein, apaise et heureux me permets d'accepter les autres et les situations extérieures.
GHISLAINE HUISSIER DE JUSTICE RETRAITE 65 ANS	Le calme et l'observation de mon entourage pour une meilleure adaptation à mon environnement. Tenter de communiquer le calme et la tolérance aux autres.
Julienne, assistante de direction, 40 and	Dur d'évaluer en ce temps de confinement. Il me faut me positionner en tant qu'assistante de direction. Sauf que je ne sais pas ni comment "prendre ma place". Durant ce protocole, j'ai acquis des notions que je vais appliquer
Beatrice ste rose fanchine, conseillère bancaire,54ans	Parler plus vrai , exprimer mes ressentis , oser demander de l aide
Estelle, Professeur des écoles, 34 ans	Savoir exprimer ce que je vis intérieurement Échanger nos parcours de vie

benoit laurence enseignante 49 ans	ma pratique est trop récente mais j aime voir quelle progression est imaginable et quelles difficultés chacun peut avoir à faire face qui peuvent trouver un espace de partage
Laure, professeur de SVT, 35 ans.	Je n'essaie pas de faire en fonction du regard des autres et arrive mieux à agir pour moi-même ou ma famille. J'ai amélioré ma relation avec ma fille : plus d'échanges et d'écoute, de confiance l'une envers l'autre et j'accueille positivement ce qui a pu être partagé.
laurent menuisier 55 ans	relationnel amélioré ,écoute , compréhension des différences , empathie meilleure écoute
Révana, enseignante d'Anglais, 29 ans	Je suppose que la confiance apporte du charisme, je prends mieux ma place dans les interactions en groupe.
Levy Infirmière	J'ai des rapports apaisés avec les autres puisque j'arrive à mieux me définir, j'ai plus de plaisir, moins de crainte à interagir avec autrui; je m'accepte avec mes limites donc j'accepte l'autre tel qu'il est
Céline - chargée de planification territoriale supra-communale - DGTM	Ce que j'apprécie dans le dansat et le triballens, c'est qu'on essaie chacun à notre niveau, qu'on partage aussi sa façon de faire pour arriver à exécuter telle ou telle posture ou choré. J'apprécie énormément qu'il n'y ait pas de jugement des uns sur les autres, et que ce soit un vrai moment de partage. Les vidéos de groupe en dansat ou en triballens (à 2 ou plus) sont toujours une belle surprise... Avec toutes nos différences de niveau ou de personnalités, cela fait fait de beaux mélanges.
Jean-Georges, Technicien Informatique, 34 ans	les différents échanges m'ont montré qu'en fait on était tous dans le même bateau mais pas dans les mêmes cabines. Un certain nombre de blocages et de peurs que je pensais m'être propre ne l'étaient pas. Bien sur en visio ce n'était pas pareil mais du coup, je pense que ça m'a permis d'être plus à l'écoute et moins distrait. L'expérience serait à renouveler hors confinement.
Jessica Infirmière libérale 41 ans et demi	J'ai un peu plus confiance en moi et d'estime de moi à 85% chacun.
Loïs, Pindjokò, 38 ans	Je ne comprends pas non plus cette question.
Stéphanie, Coordinatrice des actions techniques, 29 ans	La présence des autres peut être enrichissante pour soi car cela me permet d'avoir d'autre point de vue et façon de faire que je choisis de le prendre ou pas.
Shirley, Communicante et entrepreneure, 42 ans	Le fait de me contraindre à participer alors que parfois j'étais complètement démotivée (ceci est lié au contexte actuel), était pour ne pas laisser tomber le groupe même si j'ai été 3 fois absentes. Et pour ne pas laisser tomber Endie car je m'étais engagée. J'ai donc validé que l'intérêt collectif était important dans ma démarche. Par contre il est vrai que nous n'avons pas vraiment pu nous connaître, c'est ce qui a expliqué que je n'étais pas très à l'aise pour échanger par visio Zoom sur nos ressentis. C'était à mon sens trop personnel.
Oryane, étudiantes et 18ans	Je ne sais pas...
Willy Enseignant 38 ans	Je pratique en cours individuel mais en prestation ça développe les capacités d'adaptations et d'acceptation de l'autre

8. Quels automatismes et changements ces deux pratiques (ou celle dans laquelle vous êtes) ont-elles induit dans votre quotidien ?

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	29
Pourcentage de réponses	100%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
Johanna, attachée territoriale, 35 ans	Une prise de distance avec mes comportements actuels. Mais il est encore difficile pour moi de changer.
Claudia animateur sportif 52ans	Meilleure posture, confiance et respect de soi-même et des autres
Audrey modica enseignante 42 ans	Pas encore d'automatismes. Juste la perception de ce que la pratique pourrait générer.
Paulette assistante sociale directrice de publication 34 ans	Triballens amélioration de la posture Dans'at: jouer et prendre du plaisir à voir avec mon corps.
Claudia ,animateur sportif,52ans	Lâcher prise ..estime de soi ..
Audrey modica enseignante 42 ans(2)	Pas encore d'automatismes. Juste la perception de ce que la pratique pourrait générer.
Cinthia, enseignante, 34 ans	Je corrige plus souvent mes postures, ma façon de porter des objets lourds. Je reconnais mes moments up et down
Laura, agronome et entrepreneure, 32 ans	postures santé recherche de solutions quotidiennes pour effectuer une activité physique bénéfique pour moi (hors cadre professionnel)=> pratique régulière en conscience réflexe "alerte surcharge" : je perçois mieux quand mon cerveau s'emballe même si je sais pas encore toujours comment le calmer
Krystel, ingénieur conseil, 33 ans	La prise de conscience. J'ai arrêté de faire les choses machinalement, je les fait en conscience
Thierry, éducateur sportif 47 ans	- être en écoute active quand nécessaire - me dire à moi-même que des phrases positives, des compliments positifs - planifier mes tâches, les réaliser dans le temps que je me suis fixé
Leslie, Assistant manager hôtellerie, 33 ans	- Confiance - Oser - Calme
Ancor, kinésithérapeute, 41 ans	Malgré le bienfait physiques du triballence et Dans'at, personnellement ces deux techniques ont apporté des changements internes . Concrètement, elle m'ont permis de repérer et de gérer mes énergies UP et DOWN dans mon quotidien. La gestion correcte de ces 3 énergies me permettent d'être en accord avec moi et avec mon environnement personnel, familiale et professionnel en m'adaptant à chaque instant aux nouveaux aléas.

GHISLAINE HUISSIER DE JUSTICE RETRAITE 65 ANS	Avant, je considérai l'énergie down comme mauvaise pour mon mental avec des répercutions sur mon attitude physique. Mon coach à travers la pratique m'a enseigné l'acceptation. Savoir tirer du positif de cette situation. Mieux rebondir pour rechercher l'énergie up en se motivant. J'ai un cérémonial :pendant les actualités, j'aime m'asseoir sur mon ballon pour exécuter des équilibres abdominaux et des figures en découlant (équilibres latéraux), de façon ludique.
Julienne, assistante de direction, 40 and	Redresser "tel un oiseau" mon buste quand je me relève. Adopter une posture de protection du bassin en me basant et en me relevant. Glisse - fixe - pose/pause
Beatrice ste rose fanchine, conseillère	Mêmes réponses que celles indiquées supra
Estelle, Professeur des écoles, 34 ans	Ma posture lorsque je me baisse pour récupérer un objet mais aussi je fais attention à la tenue de mon buste.
benoit laurence enseignante 49 ans	l'envie de pratiquer au quotidien même peu pour trouver un espace à moi, un sas de décompression et de mprogression, de travail sur moi même
Laure, professeur de SVT, 35 ans.	Une activité sportive plus régulière, prévoir des temps de partage et d'activité avec ma fille, mettre en place des actions, les planifier pour m'engager dans un projet.
laurent menuisier 55 ans	postures améliorées .meilleure écoute
Révana, enseignante d'Anglais, 29 ans	Elles me conduisent à faire attention à mon corps, je suis plus à l'écoute. Je fais plus attention à mes postures. Je fais plus souvent des activités physique pour conserver et préserver le corps que j'ai commencé à me construire. Je médite pour rester à l'écoute de mes émotions et mieux conscientiser mes prises de décisions.
Levy Infirmière	Une meilleure posture, une meilleure tolérance à la douleur ou aux contrainte grâce à l'accueil ; des réactions émotionnelles moins vives; je suis plus dans l'observation et cela me permet un passage à l'action moins angoissant
Céline - chargée de planification territoriale supra-communale - DGTM	Avec le triballens, depuis la fin d'année dernière j'ai mis en place une petite routine matinale de quelques minutes (routine dont les mouvements ont évolués avec ce qu'on a vu dans le protocole). j'ai l'impression que cela me motive pour démarrer la journée et que petit à petit cela me permet de me renforcer musculairement. Mon obkectif est d'intégrer une petite routine dansat peut-être pas de manière quotidienne mais au moins hebdomadaire, pour bien mobiliser l'énergie up!
Jean-Georges, Technicien Informatique, 34 ans	La conscientisation de la posture, je suis toujours aussi mal positionné avec mon dos, mais j'en ai conscience et j'essaye bcp plus souvent de la rectifier même si c'est désagréable et limite des fois douloureux, mais ça doit être du à mes années de dos courbé quand je suis assis. C'est plus simple de rectifier quand je suis debout. Je fais plus attention aussi à comment je me positionne quand je me déplace ou quand je ramasse un objet. J'essaye de me souvenir des points relais.
Jessica Infirmière libérale 41 ans et demi	Pas d'automatisme particuliers car je ne pouvais pas pratiquer tous les jours par rapport aux taches de la vie quotidienne.Mais une prise de conscience plus rapide des émotions up et down et de l'attitude et la posture à adopter pour rétablir l'équilibre rapidement.
Loïs, Pindjokò, 38 ans	Rectification des postures corporelles et mobilisation consciente des ceintures périnéale et abdominales de manière systématique

Stéphanie, Coordinatrice des actions techniques, 29 ans	Pour la Dans'at, les changements induits sont la prise en compte de mon espace, le rythme avec le corps et la musique, lâcher prise. Pour le Triballens', la focalisation sur les éléments essentiels pour le placement du corps, la structuration par étage du mouvement, le fait de vouloir tester d'autres mouvements.
Shirley, Communicante et entrepreneure, 42 ans	Une formalisation de mon rituel d'entrée dans ma journée. Ce rituel est déterminant sur la qualité de ma journée.
Oryane, étudiantes et 18ans	Oui beaucoup.
Willy Enseignant 38 ans	Le fait de bouger spontanément mon corps sur une musique

9. Selon vous, quels moyens pédagogiques ont été mis en place dans la transmission et l'évaluation de votre santé physique et mentale par le biais de cette(s) discipline(s) ?

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	29
Pourcentage de réponses	100%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
Johanna, attachée territoriale, 35 ans	Nous avons eu accès à des outils opérationnels réutilisables à l'infini. Et avons été accompagnés dans l'utilisation de ces outils. J'aime beaucoup l'idée de test, de jeu qui met de la légèreté dans les enjeux que l'on se donne.
Claudia animateur sportif 52ans	Suivre son objectif et trouver les outils pour y arriver ..
Audrey modica enseignante 42 ans	- échanges oraux - analyse visuelle - (posture , execution des exercices) - progression des exercices
Paulette assistante sociale directrice de publication 34 ans	Pas bien compris la questions. Fiches remise en début de protocole, les exercices et les seance zoom
Claudia ,animateur sportif,52ans	Developpement physique et mental.
Audrey modica enseignante 42 ans(2)	- échanges oraux - analyse visuelle - (posture , execution des exercices) - progression des exercices
Cinthia, enseignante, 34 ans	Des exercices ou des défis, des petits rappels techniques à expérimenter. Apprentissage par l'action.
Laura, agronome et entrepreneure, 32 ans	Sur les plans physique et mental : moyen pédagogique : proposition d'un cadre et expérimentation intense évaluation : effet miroir (retour d'Endie sur les bilans et exercices réalisés), outil de suivi (le jeu des habitudes), bilans de milieu et fin de parcours (questionnaire, partages en groupe, test physique)pers
Krystel, ingénieur conseil, 33 ans	La pratiQue quotidienne d'exercice et les résultats partagés en groupe
Thierry, éducateur sportif 47 ans	- les outils numériques (whattap, mail, zoom,you tube) - les supports papier - 2 séances en groupe présentiel
Leslie, Assistant manager hôtellerie, 33 ans	- Jeux - Vidéos - Défis - 2 salle / 2 ambiances ou "niveaux" en triballen's - Freestyle individuel dans'at et triballen's

Ancor, kinésithérapeute, 41 ans	PHYSIQUE: proposition des exercices, séances collectives. MENTALE: responsabilisation, découverte en autonomie, connaissance de moi, repérage, identification et mise en place des leviers de réussite.
GHISLAINE HUISSIER DE JUSTICE RETRAITE 65 ANS	Tout d'abord les connaissances psychologiques et physiologiques de notre coach lui permet d'insuffler son énergie et son mode de pensée. Les questions posées régulièrement m'ont conduit à une introspection pour trouver le pourquoi de certaines peurs ou attitudes et tirer le meilleur de moi. Ses nombreuses questions et réponses lors des réunions ont révélés certaines évidences dans le pourquoi de telle ou telle action ou attitude. Avant chaque action, j'évalue plus sereinement l'engagement, la stratégie et l'impact de celle-ci.
Julienne, assistante de direction, 40 and	Confiance et autonomie, sur la base que 80 pour cent du travail est pour moi. Puis transmission des connaissances dans un objectif d'appropriation et de répétition
Beatrice ste rose fanchine, conseillère	Les échanges et les exercices
Estelle, Professeur des écoles, 34 ans	La démonstration énergie down et up avec les crayons de couleurs mais aussi avec la vidéo de danse down/up. Les explications sur ballons des différents étirements. L'évaluation a été faite par les petits films de portage, de danse up/down avec position du buste, et le partage de nos expérience durant le protocole.
benoit laurence enseignante 49 ans	la répétition de petites habitudes et petites choses, pratiques régulières pour changer la mémoire corporelle et indiquer à mon inconscient et mon corps qu'il y a des solutions saines et qui font du bien, les vidéos à voir et revoir!!
Laure, professeur de SVT, 35 ans.	Les moyens pédagogiques mis en place sont : la mise en place de différentes activités pratiques pour travailler certaines capacités/compétences spécifiques selon l'activité (avoir une bonne posture, s'engager pleinement, prendre des décisions, croire en soi, prendre conscience de son corps, mobiliser à bon escient son énergie...), associez ces activités pratiques à des explication théoriques afin de comprendre les objectifs de l'action menée. Travailler aussi sur l'éducation par les pairs (autres personnes participant au protocole) pour que chacun apporte aussi aux autres des éléments de réponse ou améliore la compréhension de certains points. Demander un retour sur ce qui a put être réalisé, le ressenti, les éléments compris, les actions mises en place, les performances physiques, les bienfaits pour évaluer.
laurent menuisier 55 ans	support vidéo moins favorable que les cours direct
Révana, enseignante d'Anglais, 29 ans	La répétition a été un mécanisme clef, j'ai également beaucoup écrit sur ce que je comprenais de ces deux concepts quand la créatrice les a expliqué. J'ai également fait quelques recherches notamment sur les chakras. Les concepts on été expliqué à l'oral mais aussi montré à l'aide de vidéo par ailleurs les questionnaire et les supports écrits ont permis de fixer les idées développés individuellement. Puis les défis nous ont mis en situation de difficulté et ceci favorise la mémorisation des notions.
Levy Infirmière	Je n'ai pas vraiment identifié les moyens pédagogiques, j'ai reçu l'enseignement et essayés les exercices, j'étais vraiment dans l'application et non dans l'analyse des outils proposés

Céline - chargée de planification territoriale supra-communale - DGTM	la visualisation (avec les démos) le retour d'expérience, le partage par le biais des vidéos qu'elles soient perso ou du groupe la répétition l'autonomie
Jean-Georges, Technicien Informatique, 34 ans	Je pense que le principal moyen mis en place c'est le jeu, en tout cas c'est comme ça que je l'ai vécu, vu sous l'angle du jeu, tout devient plus facile et moins contraignant. Les épreuves perdent de leur gravité tout en développant l'envie de réussir, parce que moi j'aime gagner dans les jeux ^^ .
Jessica Infirmière libérale 41 ans et demi	Je ne sais pas. Peut être une reprogrammation neurologique du cerveau.
Loïs, Pindjòkò, 38 ans	Compte tenu de l'insuffisance de mes retours personnels et de la distance imposée par la crise sanitaire, les éléments n'étaient pas suffisants pour que les moyens pédagogiques permettent une bonne évaluation.
Stéphanie, Coordinatrice des actions techniques, 29 ans	Pour la Dans'at, les moyens pédagogiques qui ont été mis en place à été les vidéos, la répétition, le fait de me voir faire m'a été bénéfique, le rythme. Pour Triballens' les moyens pédagogiques qui ont été mis en place à été l'apport d'éléments pour la compréhension fonctionnelle du corps pour faire les mouvements, les vidéos, la répétition.
Shirley, Communicante et entrepreneure, 42 ans	Pas de réponse
Oryane, étudiantes et 18ans	Je n'ai pas compris la question.
Willy Enseignant 38 ans	Créativité, reproduction, semi directif, directif, impro

10. Comment êtes-vous passé d'un schéma de pensée associé à des croyances qui enferment à un autre schéma plus favorable à votre santé mentale au travers de(s) la discipline(s) ?

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	29
Pourcentage de réponses	100%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
Johanna, attachée territoriale, 35 ans	Je pense que je n'en suis pas encore là. Je prends conscience pas à pas de mes schémas et c'est déjà beaucoup
Claudia animateur sportif 52ans	La pratique...gérer ses peurs .
Audrey modica enseignante 42 ans	Pas encore de passage véritable...en cours ...en observation....
Paulette assistante sociale directrice de publication 34 ans	En le conscientisant, puis en décidant de ce que je voulais en faire pour mieux le dépasser.
Claudia ,animateur sportif,52ans	Conscience de son potentiel pour tous les jours..planifier ses objectifs et utilise des outils pour y arriver...
Audrey modica enseignante 42 ans(2)	Pas encore de passage véritable...en cours ...en observation....
Cinthia, enseignante, 34 ans	J'ai fait des tests pour vérifier que je pouvais faire ce qui était proposé. Et ajustement au fur et à mesure

Laura, agronome et entrepreneure, 32 ans	<p>accueil des outils proposés : Dans'At, triballens' (en évitant jugements, a priori, etc.)</p> <p>persévérance dans l'action (en expérimentant) et rigueur/détermination pour maintenir une régularité dans la pratique, la réalisation des exercices</p> <p>conviction que ces efforts ont du sens car les bienfaits seront bénéfiques pour moi</p>
Krystel, ingénieur conseil, 33 ans	<p>Par la prise de conscience profonde de que sont les croyances et comment certaines peuvent être néfastes</p>
Thierry, éducateur sportif 47 ans	<p>- AU début du protocole: d'un niveau de POTENTIEL au passage à l'action puis obtenir un résultat provoquant des croyances.</p> <p>- fin du protocole: partir d'un plus haut POTENTIEL afin que le résultat soit meilleur</p> <p>Le cerveau humain ayant une excellente plasticité (apprentissage infini), j'ai décidé de jouer le jeu et de mentalement me dire que j'ai un gros potentiel (faut juste travailler)</p>
Leslie, Assistant manager hôtellerie, 33 ans	<p>Je me suis laissée porter par ce que chaque discipline m'apporte... de façon à arriver à un point où j'apprécie simplement le bien-être qu'elles me procurent</p>
Ancor, kinésithérapeute, 41 ans	<p>À travers l'estime de moi, la réussite des 3 exercices que j'avais estimé difficile pour moi, le travail quotidien, le fait de surmonter la peur face au situation que j'avais estimé difficiles pour moi.</p>
GHISLAINE HUISSIER DE JUSTICE RETRAITE 65 ANS	<p>Par la conscientisation profonde avant d'accomplir chaque geste : Décision, mise en place d'une stratégie pour parvenir au but, gestion de soi à travers l'énergie.</p>
Julienne, assistante de direction, 40 and	<p>Croyances limitantes vers croyances plus favorables à ma santé mentale : ce protocole vient a la suite dun travail de développement personnel perpetuel et continu. Notamment via des rencontres avec des spécialistes (sophrologie,naturopathe, ayurvéda...)</p>
Beatrice ste rose fanchine, conseillère	<p>Prise de conscience</p>
Estelle, Professeur des écoles, 34 ans	<p>Je suis plus à l'écoute de mon ressenti</p>
benoit laurence enseignante 49 ans	<p>j en suis encore au stade d expérimentation parce que mes anciennes croyances restent réductrices et des freins,durs à éliminer, même si je m en rends compte. j essaye de revenir vers un cercle vertueux</p>
Laure, professeur de SVT, 35 ans.	<p>Prise de conscience de mes objectifs, des freins qui m'empêche d'y accéder, des moyens pour les atteindre et mise en place d'action pour me sentir mieux et être moi-même davantage. Pour la Dans'At : je danse pour moi et pas pour les autres, j'ose accentuer les mouvements et m'exprimer. Pour le triballen's : je me focalise sur l'instant, je ne me disperse pas et me recentre sur moi-même pour pouvoir réaliser le mouvement et le réussir.</p>
laurent menuisier 55 ans	<p>la persévérance et la régularité m ont apportées de la sérénité</p>

Révana, enseignante d'Anglais, 29 ans	Les croyances qui enferment ont été remplacés par des croyances positives car je me suis rendue compte de capacités que je ne pensais pas avoir. A chaque fois que j'ai atteint un nouvel objectif physique je me sentais mieux mentalement et vice versa. C'est un cercle vertueux qu'il faut cultiver et maintenir quotidiennement. Cela entraîne un nouveau mode de vie. Et le bien être crée vient nourrir l'envie de poursuivre.
Levy Infirmière	Le lâcher prise , l'indulgence avec moi même, la discipline, la tolérance, la patience, la répétition, l' ouverture d'esprit et l'essai de nouveautés en sortant de ma zone de confort de façon ludique
Céline - chargée de planification territoriale supra-communale - DGTM	En essayant ces nouvelles disciplines, et en persévérant. Avant de pratiquer le Dansat et le triballens je ne faisais pas trop le lien physique / mental / émotionnel. Pour moi, l'imbrication de ces 3 piliers ont été une révélation... Cela me permet de comprendre pas mal de choses sur moi-même... et d'essayer de mieux m'adapter aux situations rencontrées au quotidien.
Jean-Georges, Technicien Informatique, 34 ans	Pour l'instant je suis encore à l'étape de l'identification de mes croyances comme étant des croyances et non juste des traits de ma personnalité sur lesquelles je ne peux pas agir. Il y a cette flemme récurrente et cette envie de faire le strict minimum car ça passe. Donner plus d'énergie et plus de temps me semble parfois juste inutile par rapport au gain obtenu. Cette idée que je ne peux pas apprendre tout seul et que l'on doit tout m'enseigner et tout m'expliquer. Et cette peur de l'effort constant : je fais des efforts au début pour acquérir une zone de confort et puis une fois dans cette zone il faut en sortir encore et encore pour progresser. Pour le moment, et bien que j'en ai conscience, mes croyances qui m'enferment me sont pour le moment pas trop inforfontables. Néanmoins les différents outils pour identifier les croyances et mettre en place des nouvelles habitudes et les consolider me seront à coup sur utiles pour mon cheminement.
Jessica Infirmière libérale 41 ans et demi	Prise de conscience Persévérance
Loïs, Pindjokò, 38 ans	En mettant des mots sur des idées, en utilisant les principes de base telles que les bonnes postures, les clés de mobilisation de l'énergie pour le passage à l'action ou les muscles à cibler selon le travail réalisé
Stéphanie, Coordinatrice des actions techniques, 29 ans	Je dirai par la prise de conscience du schéma associé à des croyances puis par la répétition du nouveau schéma plus favorable à ma santé mentale à travers de la Dans'at et du Triballens'.
Shirley, Communicante et entrepreneure, 42 ans	Par la contrainte : c'est lié au contexte du confinement qui incite à l'enfermement total. Il faut se sortir mentalement de cet état physique passif de force. Idem pour le mental
Oryane, étudiantes et 18ans	La volonté de le faire se schéma en grandeur nature.
Willy Enseignant 38 ans	Juste en éprouvant du plaisir à faire de nouvelles choses

11. Quelles dynamiques musicales et chorégraphiques ont accompagné efficacement l'action de la Dans'at et/ou du Triballens' ?

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	29
Pourcentage de réponses	100%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
Johanna, attachée territoriale, 35 ans	La musique permet de lâcher prise au niveau mental. Je me suis remise à écouter de la musique dans mon quotidien. Chose que je ne faisais plus depuis plusieurs années.
Claudia animateur sportif 52ans	La musique choisie dans ces 2 activités ..est très importante ..et toujours bien choisie..
Audrey modica enseignante 42 ans	Je ne sais pas quoi répondre . Je crois motivation et plaisir.
Paulette assistante sociale directrice de publication 34 ans	Pas bien compris la question. Dans'at quand le rythme et les enchaînement sont rapide j ai peur de pas suivre et je panique je me laisse submerger. Et mes vieux démons refont surface; je n y arriverai pas. En triballens la musique douce et lent e m oblige à fe déconnecté de ma réalité et à me centrer sur moi-même.
Claudia ,animateur sportif,52ans	Les musiques douces pour le triballens et afro pour la dandatt
Audrey modica enseignante 42 ans(2)	Je ne sais pas quoi répondre . Je crois motivation et plaisir.
Cinthia, enseignante, 34 ans	Triballens' est svt accompagné de musique plutôt lente et douce qui appelle au calme; Dans'at c'est plutôt une musique entraînante rythme qui appelle au mouvement
Laura, agronome et entrepreneure, 32 ans	musique : entraînante, peeps, sans ou avec peu de paroles (pas de distraction) posture de l'animatrice : souriante, énergie et discours positifs, ouverture/non jugement chorégraphies (Dans'At) : accessibles, augmentation progressive de la difficulté. Quand l'exercice m'a paru compliqué, le fait de connaître l'objectif (qui n'est pas la performance) m'a aidé à persévérer pour progresser vers l'objectif posture (Triballens') : accessible ou "challengeante" suivant les séances, dans chacun des cas de figures, j'ai trouvé l'approche motivante
Krystel, ingénieur conseil, 33 ans	Des musiques à percussion, au rythme intense qui ont entraîné l'énergie up concernant la dansat. Les musiques utilisées étaient entraînantes.
Thierry, éducateur sportif 47 ans	Malgré un rythme musicale élevé pour moi, les différentes formes de travaille (visuel, auditif, sensoriel) m'ont permis de trouver la forme qui m'était adaptée. Le choix de musiques entraînante, la variété des chorégraphies (simple vers complexes ou inversement).
Leslie, Assistant manager hôtellerie, 33 ans	Dans'at : toutes les musiques :D Triballen's : les musiques calmes pour une application chorégraphique calme
Ancor, kinésithérapeute, 41 ans	Les onomatopées pendant les travaux physiques, utiliser la musique ou le chat pour la réalisation des tâches ennuyantes.

GHISLAINE HUISSIER DE JUSTICE RETRAITE 65 ANS	En dans'at, la musique était entraînante et adaptée. En triballens' la musique de fond était très discrète. En dans'at, la chorégraphie est très dynamique et scandée. Elle requiert beaucoup de mobilité. Les chorégraphies du triballens' ont été de divers niveaux pour les rendre réalisables, également pour ceux qui voulaient prendre le risque d'exécuter certaines afin de relever un challenge.
Julienne, assistante de direction, 40 ans	Celles utilisées lors des séances
Beatrice ste rose fanchine, conseillère	Je ne peux répondre à cette question
Estelle, Professeur des écoles, 34 ans	La musique afro house est très entraînante
benoit laurence enseignante 49 ans	je ne sais pas . le suivi des choré peut être m a demandé des efforts et fait réfléchir à ce qui me marque et ma façon d intégrer des nouveautés pour les reproduire
Laure, professeur de SVT, 35 ans.	En Dansat'At, l'utilisation de musiques rythmées et entraînantes permet de monter en énergie et de s'engager davantage dans l'action. Le travail de construction chorégraphique par les challenges favorise l'engagement, la créativité et la satisfaction d'avoir put mener l'action par soi-même. En Triballens', l'utilisation d'une musique calme, d'ambiance facilite le recentrage et le travail avec la respiration. Les exercices proposés parent-enfant, permet de travailler sa relation à l'autre (à l'enfant), de trouver des stratégies pour réussir ensemble, d'instaurer une relation de confiance.
laurent menuisier 55 ans	la musique relaxante apporte le calme et la concentration lors des cours de triballens . la musique accompagnant la dans at apporte la rythmique et donne l intensité aux exercices.
Révana, enseignante d'Anglais, 29 ans	L'impact de la musique est énorme car elle apporte de l'énergie et peut être adapté à la discipline afin de déclencher une énergie up ou down et se retrouver dans l'ambiance adéquate. Idem au niveau des chorégraphies qui mobilise les muscles internes ou les fibres brutes selon le cadre. Ainsi on peut transposer à la vie quotidienne.
Levy Infirmière	Le rythme entraînant de la musique dans le Dans'at m'ont permis d'être plus endurante et de travailler le cardio, les changements de rythme aide à intégrer la chorégraphie
Céline - chargée de planification territoriale supra-communale - DGTM	Pour moi, cela ne fait aucun doute, la musique est un moteur puissant voire indispensable pour moi. En dansat la musique me permet de me mettre en mouvement et aussi de tenir dans la durée sur un mouvement (exercice du kadak de l'évaluation mais aussi celui du cardio). Je me suis rendue compte aussi que j'étais plus à l'aise sur certaines musiques qui facilitaient pour moi l'improvisation (par exemple celle du challenge pititipa) En triballens, les musiques de type respiration cohérence cardiaque m'ont aidé non seulement à caler la respiration mais aussi ma concentration mentale et musculaire... que je traduirais comme mobilisation de la colonne d'énergie...
Jean-Georges, Technicien Informatique, 34 ans	La musique en Dans'at avait pour effet de réveiller tout de suite mon énergie et la progressivité de l'intensité des mouvements et de la musique était idéale pour moi.
Jessica Infirmière libérale 41 ans et demi	L'ampleur des mouvements. Mais j'avais du mal à mémoriser les pas de dans'at .
Loïs, Pindjòkò, 38 ans	Les pas de base de dans'at associés au chorégraphies de base essentiellement

Stéphanie, Coordinatrice des actions techniques, 29 ans	La dynamique musicale bien rythmée et les chorégraphies m'ont servi pour la Dans'at. Toutes les musiques utilisées m'ont plu ainsi que les chorégraphies. Pour la dynamique musicales lentes en général en Triballens' m'aide a me focaliser plus et garder un rythme. Les chorégraphies sont adaptées à tous les niveaux.
Shirley, Communicante et entrepreneure, 42 ans	J'ai trouvé que tout était parfaitement bien pensé par Endie. De la modélisation des exos à leur mise en pratique. Les musiques étaient parfaitement bien choisies. J'ai pu le remarquer en fonction des vidéos "
Oryane, étudiantes et 18ans	Les ballons et le rythme rapide de la musique, ça peut être de l'Afro -Dance mélanger à du hip-hop... Pour le Dans'at c'est plutôt une musique douce histoire de ce détendre. Voilà la différence entre les énergies.
Willy Enseignant 38 ans	C'est plus fun avec la musique et en renfo triballen's ça booste.

12. Avez-vous des suggestions à donner concernant la mise en évidence de l'éducation à la santé physique et mentale en passant par la Dans'at et le Triballens' ?

Question obligatoire

Nombre de réponses

Nombre de réponses	29
Pourcentage de réponses	100%

Détail des réponses

Répondants	Réponses
Johanna, attachée territoriale, 35 ans	Comme évoqué précédemment, "l'effet endie" est très important et très positif pour moi. En serait il de même avec un autre accompagnateur? . Il serait intéressant de pouvoir évaluer l'effet de ces 2 disciplines en dehors de la personnalité d'endie . Merci beaucoup pour cette écoute bienveillante et précieuse, cette sensibilité à mes points de blocage et cette force de proposition toujours optimiste
Claudia animateur sportif 52ans	Développement physique et mental
Audrey modica enseignante 42 ans	Pas de suggestions particulières si ce n' est juste te dire toute l' admiration que j' ai pour toi et ce travail immense que tu partages.
Paulette assistante sociale directrice de publication 34 ans	M'enseigner aux enfants pour qu'ils grandissent avec des outils pratiques pour faire d'eux des adultes plus équilibrés.
Claudia ,animateur sportif,52ans	Prise de conscience de son état physique et mental avec ses 2activités
Audrey modica enseignante 42 ans(2)	Pas de suggestions particulières si ce n' est juste te dire toute l' admiration que j' ai pour toi et ce travail immense que tu partages.
Cinthia, enseignante, 34 ans	Pas de suggestions

Laura, agronome et entrepreneure, 32 ans	<p>poursuite de l'évaluation de l'impact sur différents profils de publics dans le sens où la santé est l'affaire de tous : à tout âge, de tout horizon culturel, avec des moyens financiers ou pas, etc.</p> <p>connexion avec les travaux existants sur le lien entre la transversalité d'un outil, d'un projet et son impact. J'ai connaissance de travaux qui démontre l'impact des projets transversaux (type projet Roseraie) sur l'évolution des habitudes alimentaires. IL y a peut être des travaux similaires sur tes thématiques ou il y a peut être simplement une passerelle à faire avec ce projet là.</p> <p>Le témoignage est un outil puissant : video montrant les progressions, interview ou partage de "bénéficiaires" en direct avec les évaluateurs</p>
Krystel, ingénieur conseil, 33 ans	Continuer surtout...
Thierry, éducateur sportif 47 ans	<ul style="list-style-type: none"> - faire les personnes pratiquer en connaissant au départ leur objectif physique - faire le lien progressivement avec le mentale pour réaliser une tâche - les amener progressivement vers cette mise en évidence.
Leslie, Assistant manager hôtellerie, 33 ans	Étant donné que ce sont des disciplines qui ont été bien étudiées et pensées, prendre un temps pour bien les expliquer (leur base et ce qu'elles peuvent apporter, si chacun le souhaite) en début de saison. Et pourquoi ne pas faire des mini bilans tous les x mois, pour suivre l'évolution de chacun et apporter des conseils ou aiguillages.
Ancor, kinésithérapeute, 41 ans	<p>L'établissement des cycles de travail avec un ou des objectifs spécifiques mentales et émotionnels bien identifiés et acceptés pour le praticante avant de commencer le cycle me paraît aussi un travail pertinent.</p> <p>BRAVO ENDIE</p>
GHISLAINE HUISSIER DE JUSTICE RETRAITE 65 ANS	<p>Pour les hyperactifs la pratique du triballens' pourrait donner des résultats, il est de même pour les personnes souffrant du trouble de l'attention.</p> <p>Pour les jeunes en difficulté, le dans'at et le triballens' serait un outil de conscientisation et de cohésion.</p>
Julienne, assistante de direction, 40 and	<p>Mise en évidence :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dans'at : utilisation du corps et de l'espace environnant - Triballen's : utilisation maîtrise de soi et stratégie dans une phase de déséquilibre
Beatrice ste rose fanchine, conseillère	Non
Estelle, Professeur des écoles, 34 ans	J'ai aimé apprendre que l'on peut faire du sport en jouant. Développer des habitudes de jeu
benoit laurence enseignante 49 ans	l'accompagnement au lâcher prise et aux objectifs quotidiens, aux cycles de mise en place me semble super important. peut être faire garder une trace plus régulière aux participants pour qu'ils voient leur propre évolution?

Laure, professeur de SVT, 35 ans.	C'est déjà très bien mais peut-être travailler davantage la construction chorégraphique (créativité), le travail de mémorisation et prise de décision rapide dans les cours de Dans'At. En Triballens, la construction d'enchaînement à 2 ou a plusieurs à faire plus souvent pour l'interaction avec les autres tout en restant soi-même et penser à un travail de mouvements techniques pour ensuite les associer pour faire un enchaînement chorégraphique pour favoriser la mémorisation, la confiance en soi.
laurent menuisier 55 ans	intégrer le sport santé dans la vie quotidienne de tous les gens en les sensibilisant très tôt et ouvrir les sports scolaires a ce genre de discipline pour le bien être physique et mental , notamment pour la prévention des accidents dû aux mauvaises postures.
Révana, enseignante d'Anglais, 29 ans	J'ai été convaincue par ces deux disciplines. Je suis convaincue qu'elles gagnent à être enseignées à grande échelle. Pour mettre en évidence le lien entre santé physique et mentale avec ces deux disciplines c'est tout simplement la communication et les témoignages des affiliés. Je pense que les données récoltées lors de protocoles identiques à celui ci, seront des preuves tangibles de l'efficacité de cette méthode d'optimisation du potentiel.
Levy Infirmière	J'ai trouvé que le niveau était élevé pour moi en tant que débutante, ça a été un vrai challenge, et la masse d'informations était importante et difficile à ingérer; c'était difficile mais j'en tire de nombreux bénéfices
Céline - chargée de planification territoriale supra-communale - DGTM	Suggestions... là comme ça je ne vois pas trop... Il faudrait que cela se développe: - proposition de stages à titre personnel, et aussi pourquoi pas en milieu professionnel - initiation auprès des enfants/jeunes...
Jean-Georges, Technicien Informatique, 34 ans	Je pense que des séances entières ou Triballens / ou Dansat sont plus intéressantes, le coté fractionné surtout avec les séances zoom (avec les coupures au bout de 40 mn) ne me convenait pas. Mais c'était surement du aux contraintes techniques, les premières séances au stade scolaire ne m'avaient pas paru frustrantes. Mais c'est surtout je pense parce que j'en voulais plus et en visio ce n'est pas l'idéal, même si c'était une expérience intéressante: être seul à permis plus de lâcher prise et de ne pas être dans le jugement parce que j'étais concentré sur ce que je faisais et rien d'autre. En tout cas j'ai beaucoup aimé et je trouve que cela fait un bon complément au Djokan dans la recherche de l'éveil de soi; voir une alternative pour ceux que le coté art martial rebute.
Jessica Infirmière libérale 41 ans et demi	Si possible dès le départ, rappeler le lien entre la santé physique et mentale et la dans,at et le triballens car au début j'ai eu du mal à associer.

Loïs, Pindjòkò, 38 ans	Je pense que la participation au protocole n'est pas suffisante pour avoir une réelle idée de la mise en évidence de cette éducation dans le cas d'une pratique régulière de ces 2 disciplines. Cela dit il est fort à parier que les choix pédagogiques et les méthodes sélectionnées pour l'apprentissage de ces 2 disciplines soient appropriés tant la participation à ce protocole a été intéressante et m'a permis de découvrir une autre approche santé physique / santé mentale.
Stéphanie, Coordinatrice des actions techniques, 29 ans	Une suggestion concernant la mise en évidence de l'éducation à la santé physique et mentale en passant par la Dans'at et le Triballens' sont la continuité des challenges que je trouve enrichissant.
Shirley, Communicante et entrepreneure, 42 ans	Peut-être faire le lien avec la physique quantique. Pour prendre encore plus la dimension "atomique" de son être...L'énergie
Oryane, étudiantes et 18ans	Non pas de suggestion je trouve cela très bien pour une aide envers la santé physique et mentale.
Willy Enseignant 38 ans	Non

Annexe n°20 – Courrier du kinésithérapeute au sujet des projets futurs, p. 514.

À Las Palmas, le 22 juillet 2021

Ancor VILA GONZALEZ
Calle Castrillo, n 48 BAJO
35004 – Las Palmas de Gran Canaria
Masseur-Kinésithérapeute libéral
Préventeur - INRS
Numéro du Conseil de l'Ordre de Kinésithérapeutes en Canaries 003125
www.vilafisioterapia.com
Twitter @vilavirtual LinkedIn @vila fisioterapia
Facebook/Instagram @vilafisioterapia
0034 635081722
Info@vilafisioterapia.com

Bonjour,

Nous vivons l'ère de la santé numérique (e-health) où l'activité physique dirigée sont des outils de prévention primaire concernant les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).

Ma pratique sportive et mon intérêt par la Neurosciences ont développé en moi une curiosité par la Biotechnologie. L'activité physique dirigée par un professionnel dans un but de bien-être et d'épanouissement personnel est l'une de clef dans la prévention des TMS.

La Réalité Virtuelle permettra à la Dans'at et au Triballens' de s'ouvrir au courant e-health.

D'abord je me présente, je m'appelle Ancor VILA GONZALEZ, masseur-kinésithérapeute diplômé en 2003 par la Université Européenne de Madrid – UEM. À ce jour, je suis inscrit dans un Master de Recherche en Bio-Informatique ce qui me permettra de continuer mon parcours universitaire vers un doctorat.

Les nouvelles technologies me passionnent et je suis titulaire un Centre de Kinésithérapie spécialisé en Réalité Virtuelle (VR) et Nouvelles Technologies.

Ensuite, j'ai eu le plaisir de découvrir et de pratiquer le Triballens' et la Dans'at pendant mon séjour en Guyane Française. J'ai eu l'occasion de sentir dans mon corps et dans mon attitude mentale ses effets bénéfiques.

Enfin, je porte un fort intérêt dans les Neurosciences et la Biotechnologie. D'un côté, La Neurosciences étudie les capacités du Système Nerveux ainsi que les interrelations existantes entre chaque élément du système. De l'autre côté, la Biotechnologie est un outil qui permet de mettre la technologie au service des neurosciences. La Réalité Virtuelle est un nouvel outil nous permettant l'exécution de l'exercice physique en toute sécurité dans un environnement innovant.

Premièrement, mes années de pratique ainsi que mon expérience professionnelle tant dans les soins que dans la prévention, me permettent d'affirmer empiriquement la pertinence de ces activités physiques dirigées. Le Triballens' et la Dans'at agissent sur le plan physique et sur le plan mental dans un but de bien-être personnel.

Deuxièmement, la VR nous offre la possibilité également d'avoir des informations supplémentaires concernant l'activité musculaire en termes de qualité de mouvement, de synergies musculaires où encore des données sur la quantité de mouvement.

Enfin, cette évolution numérique apportera au Triballens' et à la Dans'at une manière innovatrice d'accompagner la personne.

En guise de conclusion, la Biotechnologie appliquée à l'Activité Physique Dirigée est un champ à explorer dans les années à venir où le Triballens' et la Dans'at ont une place privilégiée. Je tiens à remercier Endie pour me permettre de participer dans son projet universitaire et je vous invite à suivre les événements futurs en relation à ces techniques.

Je reste à la disposition du jury afin de pouvoir éclaircir plus amplement ce projet virtuel.

Illustrations vidéo & audios, support usb

Liste des audios sur la clé usb :

- A1 - Dj-malvado-ft-eddy-tussa-zenze-uhuru-remix, p.137.
- A2 - Afrobeat instrumental 2020 – "Dance", Ghana type, beat afro trap instrumental 2020, p.137.
- A3 - Epic motivational Music - Born A Legend, p. 141.
- A4 – Caroline Golitin, bilan du regroupement du 26 janvier 2020, pp. 411 ; 412 ; 413.
- A5 – Ancor Villa Gonzalez, bilan du regroupement du 26 janvier 2020, p. 411.

Liste des vidéos sur la clé usb :

- V1 – Reflexe si on – Percussions en Dans'at, p. 138.
- V2 - Le Triballens' au masculin, p. 143.
- V3 – Les onomatopées en Dans'at, pp. 147 ; 160 ; 174 ; 218.
- V4 – Training Triballens' chorégraphié, pp. 160 ; 169; 170 ; 365.
- V5 - Apprentissage d'une chorégraphie avec onomatopées, p. 178.
- V6 - Activités avant mes créations 2005-2012, pp. 241 ; 242.
- V7 – Show ADSM, 2009, p. 242.
- V8 - Extrait du gala Moving show, à 8'33 - 2007, p. 242.
- V9 – Créations chorégraphiques de 2010 à 2016, p. 247.
- V10 – Créations chorégraphiques part 2, pp. 247 ; 249.
- V11 – Spectacle « Les quatre éléments », p. 248.
- V12 - Spectacle « Reflexe si on ! », p. 250.
- V13 – Évaluation de début et de fin de session, 7 et 8 mars 2020, p.267.
- V14 – séance du superficiel à l'essentiel, du 21032020, p. 271.
- V15 - Exercices de prise de décision avec les cartes actions en Dans'at, pp. 212.
- V16 –Stratégies et focalisation sur son énergie et ses habitudes de fonctionnement, p. 272.
- V17 – Énergie *up* et énergie *down*, p. 273.
- V18 – Le zenko au Triballens', p. 180.
- V19 - Développer son potentiel, pp. 273 ; 274 ; 321.
- V20 - -Échanges, p. 275.
- V21 – Mise en situation des postures santé à la maison, p. 275.
- V22 - Postures santé des participants, p. 275 ; 354.
- V23 – Applications et outils pour s'accueillir, p. 275.

- V24 – Comportements santé et état d’esprit, p. 276.
- V25 – Échanges, p. 276.
- V26 – Cours parent-enfant, section portés saison 2014-2015, p.280.
- V27 – Triballens’ parent-enfant, p. 280.
- V28 – Dans’at parent-enfant, p. 283.
- V29 – Triballens’ enfant et jeune, p. 283.
- V30 – Le Triballens’ pour tout public, « Le Triballens’ et moi », pp. 285 ; 361.
- V31 – Dans’at pour tout public apte à la pratique, p. 295.
- V32 – Dans’at duos créations p. 179.
- V33 – Applications de Yao, p. 342.
- V34 – Mouvement instrumental, pp. 210 ; 216 ; 348.
- V35 – Première de Triballens’, p. 92.
- V36 – Base et changement d’énergie en Dans’at, pp.362 ; 363.
- V37 – Dans’at bases à la maison, p. 365.
- V38 – Triballens’ challenge à la maison, p. 365.
- V39 – État des lieux des professionnels en Guyane, p. 404.
- V40 – Entretien avec Antoine Chérubin, pp. 408.
- V41 - -Présentation équipe de projet, p. 409.
- V42 – Extrait de séances équipe de projet, p. 409.
- V43 - Extrait du regroupement du 26 janvier 2020, pp. 214 ; 410.
- V44 – Analyse des entretiens finaux Opti Biê, p. 432.
- V45 - Les différentes étapes en Triballens’, p. 189.
- V46 – Entretiens Anne et Ancor, p. 416.
- V47 – Mouv’zik, p. 222.
- V48 – Chut, on chute, chutons en Triballens, p. 355.
- V49 - Jeu Triballens’ en ajustements posturaux, p. 357.
- V50 - Dans’at choré cuisses, p.358.

TABLE DES ILLUSTRATIONS

FIGURES

Figure 1 : répartition des actions à mener pour optimiser sa santé.	70
Figure 2 : Le juste milieu relationnel.	81
Figure 3 Les conditions du flow	112
Figure 4 ; Modélisation des trois plans dans le cheminement de l'apprenant.	119
Figure 5 : Modélisation du questionnement pédagogique de l'accompagnateur en Dans'at et en Triballens'	120
<i>Figure 6: de l'inaction à l'action</i>	257
<i>Figure 7: taxonomie des stratégies métacognitives tirées de Christian Begin, « Les stratégies d'apprentissage : un cadre de référence simplifié » [PDF], in Revue des sciences de l'éducation, vol 34, n°1, 2008 https://doi.org/10.7202/018989ar, p.11, consulté le 13/10/2019.</i>	288
Figure 8; effets expressifs des onomatopées en Dans'at.	412
Figure 9: les trois niveaux du lâcher-prise	428
Figure 10: les applications de la Dans'at et du Triballens'	443
<i>Figure 11: Les points clés du cheminement physique en Dans'at</i>	450
<i>Figure 12: Les actions possibles de la Dans'at sur l'être.</i>	471

TABLEAUX

Tableau 1: Cadre conceptuel de la Dans'at et du Triballens'.	63
Tableau 2: du besoin à l'amour de soi.	75
<i>Tableau 3: les trois plans et les trois orientations en Dans'at et en Triballens'.</i>	124
Tableau 4 : Les axes pédagogiques et leur champ théorique	162
Tableau 5: Les onomatopées et leur expression rythmique.	218
Tableau 6: Les aspects de la démarche créative.	395
Tableau 7: éduquer dans quel but ?	402
Tableau 8: méthodes utilisées pour les protocoles.	420

Tableau 9: Sur quels plans constatez-vous une amélioration ?	427
Tableau 10 : répartition des réponses selon les trois plans et orientations en Dans'at et en Triballens'	437
Tableau 11: Difficulté respective d'ajustement des compétences et des ressources - tiré de Thomas Durand, l'alchimie de la compétence - p. 16.....	458
Tableau 12: Développement des compétences en Dans'at.	459
Tableau 13: les étapes du changement conceptuel en se basant sur Michel Fabre et Christian Orange.....	482
Tableau 14: L'exploitation des savoirs par l'accompagnateur et l'élève en Triballens'.	491
Tableau 15: Les apprentissages possibles en Triballens'.....	494
Tableau 16: Le paradigme de la santé par le mouvement selon Emmanuelle Boissinot.	498

PHOTOS

Photo 1: Le Triballens' en groupe - crédit photo Christophe fidol.	97
Photo 2 : expression libre en Dans'at - Attitude - crédit photo Christophe Fidol.	104
Photo 3 : <i>relation à soi et à l'autre en Triballens' - jeu de fixation en duo ou en trio...</i>	208
Photo 4 : <i>Section des jeunes en Triballens' à l'ADSMov' - Cayenne - 19/05/2019 – crédit photo : Christophe Fidol.</i>	284

TABLE DE MATIÈRES

RÉSUMÉ	7
ABSTRACT	9
REMERCIEMENTS	11
AVERTISSEMENT	12
SOMMAIRE	13
SIGLES, ABRÉVIATIONS ET ACRONYMES	15
INTRODUCTION.....	17
A - PRÉAMBULE.....	25
1.1 <i>Rencontre avec le sujet et objet de l'étude</i>	25
1.2 <i>Motivations personnelles</i>	29
1.3 <i>Intérêt du sujet</i>	33
1.4 <i>État de l'art</i>	34
B - DES CONCEPTS DE BASE POUR L'ÉTUDE DU TRIBALLENS' ET DE LA DANS'AT	65
1.1 <i>Le corps (sain, malade, thérapie) et l'être, le soi et l'autre</i>	65
1.2 <i>Dynamique et éducation à la santé : développement personnel dans et à travers la pratique physique.</i>	77
1.3 <i>Triballens'</i>	92
1.4 <i>Dans'at</i>	99
1.5 <i>Trois plans pour penser les outils dans'at et triballens'</i>	105
PARTIE I - Approches musico-chorégraphique et anthropologique du Triballens' et de la Dans'at	129
CHAPITRE 1 Musiques, codes et créations	129
CHAPITRE 2 Musique, danse et être.....	153
CHAPITRE 3 L'homme, le Triballens', la Dans'at et les codes musicaux	169
CHAPITRE 4 L'homme, le Triballens', la Dans'at et les codes chorégraphiques	183
PARTIE II - Le Triballens', la Dans'at et l'éducation à la santé : triptyque pour une dynamique physique et mentale de la santé.....	225
CHAPITRE 5 Lecture anthropologique du Triballens' et de la Dans'at	233
CHAPITRE 6 L'éducation physique et mentale au travers de la pratique du Triballens' et de la Dans'at : par qui, pourquoi, comment, quand ?	279
CHAPITRE 7 Quand le rythme musical participe à la régulation du cycle intérieur : corps-rythme-mouvement.	309
1.1 <i>Comment vivre au mieux l'impermanence ?</i>	313
1.2 <i>Quels outils pratiques pour cultiver l'amour de soi ?</i>	333
1.3 <i>Fondements et applications de la transversalité en vue d'un entretien de la santé physique et mentale</i>	335
CHAPITRE 8 Quand l'énergie participe aux cycles d'action : corps-énergie-mouvement.	343
1.1 <i>Comment construire et maintenir la résonance énergétique ?</i>	345

1.2	<i>Quels outils pratiques pour développer les postures santé au quotidien ?</i>	351
1.3	<i>Les enjeux chorégraphiques et musicaux de la création des cycles d'action</i>	358
1.4	<i>La carte mentale du jeu de la création de l'habitude (cf. annexe n°11)</i>	369
	PARTIE III - Vers une nouvelle pédagogie de la santé par le Triballens', la Dans'at et	
	la pratique physique : relevé de données et bilan par l'analyse.....	381
	CHAPITRE 9 L'éducation à la santé dans quel but ?.....	385
1.1	<i>Analyse des professionnels de la santé et du sport</i>	402
1.2	<i>Analyse des pratiquants du Triballens' et de la Dans'at</i>	420
1.3	<i>Analyse des protocoles expérimentaux sur les programmes Dans'at et Triballens'</i>	
<i>mis en place</i>		432
	CHAPITRE 10 Dans'at et expression comportementale de son être.....	447
1.1	<i>L'adaptabilité dans le mouvement</i>	451
1.2	<i>La gestion des acquis et des lacunes</i>	455
1.3	<i>La Dans'at : pour une modélisation de sa place dans son espace</i>	461
	CHAPITRE 11 Triballens' et approche éducative de la santé	477
1.1	<i>La conception des obstacles</i>	477
1.2	<i>La conception des apprentissages</i>	483
1.3	<i>Le Triballens' : pour une approche psychocorporelle du développement de son</i>	
<i>potentiel</i>		495
	SYNTHÈSE GÉNÉRALE	499
	PERSPECTIVES D'AVENIR.....	513
	BIBLIOGRAPHIE GÉNÉRALE	517
1.1	<i>Références bibliographiques version papier et Édition Kindle.</i>	517
	Sciences et techniques des activités physiques et sportives (Staps) :	517
	Sciences de l'éducation :	519
	Sciences cognitives et psychologiques :	519
	Anthropologie :	522
	Santé :	523
	Musicologie :	524
	Cours en ligne.....	525
	ARTICLES.....	525
1.2	<i>Thèses et obtentions de diplômes :</i>	544
1.3	<i>SITOGRAFIE</i>	544
1.4	<i>Sources et vidéos en ligne</i>	546
1.5	<i>Musiques</i>	547
1.6	<i>Courrier électronique</i>	547
	GLOSSAIRE	548
	ANNEXES.....	549
	TAPUSCRITS.....	549

ILLUSTRATIONS VIDEO & AUDIOS, SUPPORT USB.....	680
Liste des audios sur la clé usb :.....	680
Liste des vidéos sur la clé usb :.....	680
TABLE DES ILLUSTRATIONS	682
FIGURES	682
TABLEAUX	682
PHOTOS.....	683
TABLE DE MATIÈRES.....	685