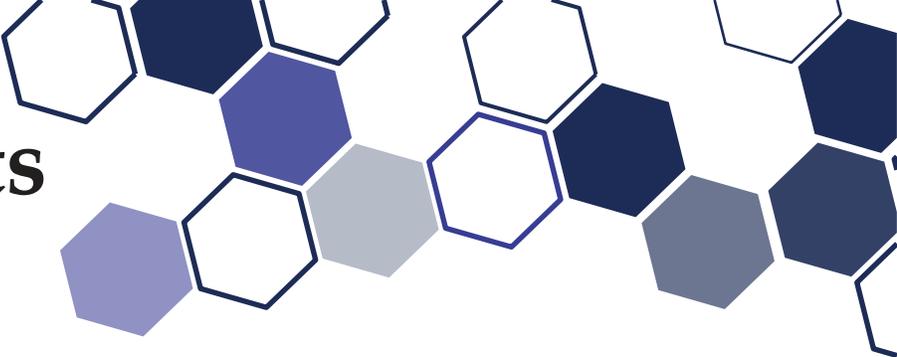


La danse sportive  
Un monde à découvrir



Modèle de  
développement  
de l'excellence  
2020-2024

# Remerciements



La réalisation d'un ouvrage de cette ampleur aura nécessité la participation d'un grand nombre de personnes œuvrant dans différentes sphères d'activités et possédants des expertises variées. DanseSport Québec s'en voudrait de ne pas souligner leurs apports et leur générosité dans la réalisation de ce projet. Sans eux nous n'aurions pas pu réaliser un document aussi bien étayé.

Tout d'abord, Monsieur Denis Michaud (membre du CA de DSQ) qui aura été à la fois le rédacteur et le producteur de ce modèle de développement de l'excellence (MDE). Il aura de par sa ténacité et ses expériences agi à titre de chef d'orchestre de cette équipe merveilleuse.

À madame Marjolaine Lagacé (présidente du CA de DSQ) qui grâce à son soutien et sa participation à la rédaction de certaines sections du MDE a été une personne-ressource inestimable. Elle aura usé tout au long de cette dernière année de travail d'une grande persuasion afin de réunir les experts et les regroupements de danses autour des divers comités de travail.

À la cinquantaine de danseurs élités à travers le Canada qui ont spontanément complété avec sérieux un sondage sur la situation de la danse sportive au Québec et au Canada et qui ont offert leur support tout au long de cet exercice.

Aux différents professionnels en danses sportives de toutes les disciplines présentes dans ce document pour leur apport inestimable soit à la rédaction, à la préparation de réponses à des entrevues ou encore par des encouragements à poursuivre notre travail. Nous pensons entre autres à madame Marie-France Lamoureux (Gestion LA BUL, Académie du Ballet Métropolitain); monsieur Alexis Simonot, LCC-CICB (Directeur artistique, Académie du Ballet Métropolitain); madame Christiane Bélanger (fondatrice de l'École de

ballet du Québec); monsieur Yanick Rondeau (Extravadanse Studio); madame Larissa Kerbel (juge de la WDSF A et PD; 8 fois championne invaincue canadienne en danse sportive — internationale standard); monsieur Guylain Cyr (juge niveau provincial (F.L.D.Q.), au niveau national (C.D.T.A.), au niveau international (World Dancesport Council) et entraîneur professionnel de danse de la C.P.D.D.S.Q et de la C.D.T.A.); au Canada DanceSport — Division professionnelle; monsieur Remo Di Marco (juge du CDSPD et WDSF, examinateur professionnel); monsieur Victor Sono (Vicious) Breaker professionnel et organisateur de Skillz-O-Meter); monsieur Léo Caron (Fléau) Breaker professionnel et organisateur de Skillz-O-Meter); monsieur Alexandre Leblanc de Team White (propriétaire du studio de danse Shake, et vainqueur de la première saison de Révolution); madame Anabelle Bourrassa (ex-membre de DSQ); Patrick Rucinski et Tatiana Veselkina (Champion canadien et québécois en standard et représentants mondiaux; et finalement à Sarah-Maude Thibaudeau (Instructeur en danse sportive internationale);

Nous ne voudrions pas passer sous silence, l'importante participation de deux entraîneurs sportifs de haut niveau messieurs (Jarek Kulesza propriétaire de Kulesza Fitness Consultant et Aymeric Dupon kinésologue et Ostéopathe) qui de par leur spécialisation ont permis de réaliser un cadre de référence solidement supporté. Les conseils et les suggestions des autres fédérations sportives et en particulier de celle du patinage artistique auront été d'un précieux secours.

Et un dernier remerciement au personnel de la direction du sport, du loisir et de l'activité physique du MÉES par leur patience et leur aide lors de la réalisation de ce document.

Danse Sport Québec

# Table des matières

Remerciements .....	2
Introduction .....	4
Mieux comprendre la danse sportive decompétition .....	6
Danse sportive – Internationale .....	7
Danse sportive – Artistiques.....	8
Danse sportive – Folklorique.....	8
Danse sportive – Caribéenne (CaribbeanDanceSport) .....	8
Danse sportive – Performance en art.....	9
Danse sportive – Danses de rue.....	10
Danse sportive – Disco et Acrobatique Disco.....	11
Partie 1 : Schéma du cheminement idéal de l'athlète en danse sportive .....	12
Schéma 1 A - Cheminement idéal pour un athlète en danse sportive – Internationale standard et latine.....	13
Schéma 1 B.1 - Cheminement idéal pour un athlète en danse sportive – Chorégraphie commerciale	14
Schéma 1 B.2 - Cheminement idéal pour un athlète en danse sportive – Break.....	15
Schéma 1 C - Cheminement idéal pour un athlète en danse sportive – Performance en art.....	16
Partie 2 : Exigences du sport de haut niveau .....	17
Particularités .....	17
2.1 Description du contexte de la performancesur le plan international.....	18
2.1.1 Danse sportive – Discipline danses internationale .....	18
Critères de jugement.....	18
Application des critères.....	19
Compétitions .....	20
Codification des pas de danse gradative.....	21
La charge de compétition annuelle .....	22
Le portrait de l'athlète de haut niveau en danse sportive – Internationale.....	24
2.1.2 Danse sportive – Discipline danses de rue.....	31
Danse sportive – Break.....	31
Compétition internationale .....	31
Critères de jugement.....	31
Application des critères.....	32
Compétitions .....	33
Danse sportive - Chorégraphies commerciales.....	37
La charge de compétition et de travail annuel.....	38
Le portrait de l'athlète de haut niveau en danse sportive – Danses de rue.....	39
2.1.3 Danse sportive – Discipline danse performance en arts.....	41
Le classement en compétition et critères de jugement.....	42
Qualités et habiletés techniques.....	44
Calendrier annuel typique d'entraînement.....	45
2.2 Description type de l'athlète en dansesportive .....	50
2.2.1 Âge optimal par discipline .....	50
Danse sportive - Internationale .....	50
Danse sportive – Danses de rue.....	50
Danse sportive - Performance en art.....	51
2.2.2 Caractéristiques des danseurs .....	52
Qualités physiques requises : .....	52
Capacités psychologiques nécessaires : .....	53
La relation entre le corps et le rythme musical : .....	54
Coordination simultanée de plusieurs membres à la fois .....	54
2.2.3 Technicotactiques- Les attitudes, comportements et décorum (la tactique du gagnant) .....	55

	La Méthodicité (M).....	56
	L’Innovation (i) .....	56
	La Direction (d) .....	56
<b>Partie 3 :</b>	<b>Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation .....</b>	<b>57</b>
3.1	Notions fondamentales applicables à tous les types de danses.....	57
3.2	Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation .....	58
3.3	Stades de développement.....	60
	Stade 1 : Enfants actifs.....	61
	Stade 2 : Le plaisir avant tout – S’amuser grâce au sport.....	63
	Stade 3 : Apprendre à s’entraîner .....	66
	Stade 4 : S’entraîner à s’entraîner.....	69
	Stade 5 : S’entraîner à la compétition.....	72
	Stade 6 : S’entraîner à gagner.....	74
	Stade 7 : Vivre pour gagner.....	76
<b>Partie 4 :</b>	<b>Cadre de référence .....</b>	<b>78</b>
	Introduction .....	78
	Plan physique - Mise en garde.....	78
4.1	Notions globales (sans égard au stade de développement) .....	79
4.1.1	Habiletés physiques.....	79
	Endurance cardiovasculaire et musculaire .....	79
	Vitesse et contrôle .....	79
	Flexibilité .....	79
	Technique .....	79
	Coordination et agilité.....	80
4.1.2	Habiletés psychologiques (voir la boîte à outils).....	80
	Musicalité.....	80
	Partenariat (pour les danses en couple ou en groupe).....	80
	Interprétation et prestance .....	81
	Discipline.....	81
	Esprit compétitif .....	81
	Boîte à outils .....	82
4.1.3	L’enseignement de la danse sportive.....	83
	L’enseignement de la danse sportive - Internationale.....	83
	L’enseignement de la danse sportive – Danses de rue .....	83
	L’enseignement de la danse sportive -Performance en art .....	85
4.1.4	Soutien des parents .....	85
4.1.5	Le soutien des institutions .....	86
4.1.6	Une grande équipe supporte le couple de danseurs.....	86
	Le diagramme du concept d’équipe .....	87
4.1.7	Pourquoi ce sport est-il dispendieux ?.....	89
4.1.8	Particularités si l’on décide de se lancer en danse sportive en couple.....	90
	Incompatibilité au niveau physique.....	90
	Incompatibilité au niveau de la personnalité .....	90
	Objectifs divergents.....	90
	Limites géographiques .....	90
	Développements divergents des partenaires .....	90
	Ressources financières.....	90
4.1.9	Le réseau de compétition au Québec, au Canada et à l’international .....	91
	Danse sportive – Internationale.....	91
	Danse sportive – Danses de rue.....	93
	Danse sportive - Break.....	93
	Danse sportive – Chorégraphies commerciales .....	94
	Danse sportive – Performance en art .....	95
4.2	Cadre de référence par niveau d’apprentissage .....	98
	Tableau d’uniformisation des stades d’apprentissage par discipline .....	98

4.2.1	Niveau d'apprentissage : Apprendre à danser - enfants actifs et s'amuser grâce au sport	99
	Philosophie.....	99
	Objectifs généraux .....	99
	Graphique des habiletés .....	100
	Conditions idéales d'encadrement.....	105
	Encadrement périphérique de soutien à la performance.....	106
4.2.2	Niveau d'apprentissage : Apprendre à s'entraîner .....	107
	Philosophie.....	107
	Objectifs généraux .....	107
	Habiletés .....	108
	Graphique des habiletés .....	109
	Conditions idéales d'encadrement.....	114
	Encadrement périphérique de soutien à la performance.....	115
4.2.3	Niveau d'apprentissage : S'entraîner à s'entraîner et s'entraîner à compétitionner .....	116
	Philosophie.....	116
	Objectifs généraux .....	116
	Habiletés.....	117
	Graphique des habiletés .....	118
	Conditions idéales d'encadrement.....	125
	Encadrement périphérique de soutien de la performance .....	127
4.2.4	Niveau d'apprentissage - S'entraîner à gagner.....	129
	Philosophie.....	129
	Objectifs généraux .....	129
	Habiletés.....	129
	Graphique des habiletés .....	130
	Conditions idéales d'encadrement.....	137
	Encadrement périphérique de soutien de la performance .....	139
4.2.5	Niveau d'apprentissage - Vivre pour gagner .....	140
	Philosophie.....	140
	Objectifs généraux .....	140
	Habiletés.....	140
	Graphique des habiletés .....	141
	Conditions idéales d'encadrement.....	146
	Encadrement périphérique de soutien à la performance .....	148
4.2.6	L'après carrière pour mieux performer durant la carrière .....	149
<b>Partie 5 :</b>	<b>Exigences liées au programmes contribuant au développement de l'excellence.....</b>	<b>150</b>
	Mise en garde.....	150
5.1	Règle d'identification des athlètes.....	150
5.1.1	Critères de base pour toutes les disciplines en danse sportives.....	150
5.1.2	Tableaux de classement des athlètes .....	151
	Danse sportive – Internationale.....	152
	Danse sportive – Danse de rue.....	154
	Chorégraphie commerciale.....	154
	Break.....	156
	Danse sportive – Performance en Art – (Ballets sous toutes ses formes et ses dérivés)	158
5.2	Règles de classement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraîneurs.....	160
	Critères d'admissibilité.....	160
5.3	Argumentaire des programmes Sport-études au secondaire .....	163
5.3.1	Clientèle visée .....	163
5.3.2	Nécessité d'avoir accès au programme Sport-études reconnu au secondaire .....	164
	Volume d'entraînement requis.....	164
	Fréquence des séances d'entraînement et horaires d'entraînement .....	165
	Objectifs à atteindre selon le modèle de développement des athlètes danseurs.....	165
	Nombre et fréquence des compétitions pendant l'année scolaire .....	165

	Gestion du programme sur le plan local.....	166
	Supervision de la fédération .....	166
	Profil des entraîneurs.....	166
	Moyens de communication.....	167
5.4	Argumentaire des programmes des jeux du Québec.....	168
5.4.1	Clientèle visée .....	169
5.4.2	Préparations des équipes régionales.....	170
5.5	Présentation des projets potentiels aux fins de soutien financier 2020-2024.....	171
<b>Les annexes .....</b>		<b>173</b>
	Annexe 1 A - Syllabus danse sportive – Internationale (Standard) .....	173
	Annexe 1 C – Syllabus danse sportive – Danses de rue .....	175
	Annexe 1 D – Syllabus danse sportive – Performance en Art – Méthode Cecchetti.....	178
	Annexe 1 E – Syllabus danse sportive – Performance en Art – Méthode Vaganova .....	180
	Annexe 2 – Formation en danse des entraîneurs .....	182
	Danse sportive – Internationale .....	182
	Danse sportive – Danses de rue.....	183
	Danse sportive- Performance en art (Méthode Cecchetti).....	184
	Annexe 3 - Classements des athlètes – Procédures d'évaluation par un comité.....	185
	Annexe 3 A - Formation d'un comité d'évaluation pour déterminer le classement d'un athlète.....	185
	Annexe 3 B - Procédures de classement.....	186
	Annexe 3 C – Critères d'évaluation par discipline .....	186
	Danses sportives - Internationale .....	186
	Danse sportive – Danses de rue.....	187
	Danse sportive – Performance en Art.....	187
	Annexe 4 – Stages de perfectionnement et d'entraînement .....	190
	Danse sportive – Internationale .....	190
	Danse sportive – Danses de rue.....	190
	Danse sportive - Performance en arts.....	191
	Annexe 5 - Programmation de certification des entraîneurs (PNCE).....	193
	Annexe 6 - Théorie et la technique requise pour les danseurs- danseuses de haut niveau (avancé) en ballet classique .....	194
	Annexe 7 – Projets de développement de l'excellence 2020-2024.....	198
	Annexe 8 – Boîte à outils pour l'élaboration du plan de développement annuel de l'entraîneur pour l'athlète .....	207
	Annexe 9 – Principes directeurs de l'entraîneur principal .....	208
<b>Bibliographie - Références.....</b>		<b>211</b>

# Introduction



DanseSport Québec (DSQ) est fier de vous présenter et de mettre en place son tout premier modèle de développement de l'excellence. Ce modèle couvrira la période de juin 2020 à décembre 2024. DanseSport Québec est la seule fédération en danse sportive reconnue par le MÉES et existe depuis plus de 40 ans. Elle relève directement de DanceSport Canada (CDS) qui est elle-même un chapitre de la World DanceSport Federation (WDSF).

En plus de rendre admissible la danse sportive au Programme de soutien au développement de l'excellence (PSDE) et d'être le premier jalon vers notre éventuelle demande de reconnaissance aux jeux du Québec, plusieurs raisons ont justifié l'élaboration de ce plan de développement. Premièrement, un grand besoin de rendre plus homogène la pratique d'un sport qui a trop longtemps laissé libre cours à différentes façons de faire de tous les intervenants dans le domaine. Deuxièmement, pour informer les jeunes et leurs parents (ou proches) sur ce sport à la fois exigeant et fascinant. Troisièmement, pour s'assurer qu'une trop grande importance ne soit pas accordée à la performance ponctuelle des jeunes en bas âges et aux résultats à court terme en compétition au détriment du développement à long terme de l'athlète. Et, finalement pour enfin regrouper l'ensemble de la communauté des intervenants en danse sportive dans toutes les disciplines sous une même plateforme de travail. C'est donc dans cette optique que ce plan tient compte de la capacité de maturation physique et mentale de l'individu et lui permettre de s'épanouir dans un sport passionnant.

Bien que la danse sportive existe depuis un bon nombre d'années et que des disciplines maintenant reconnues en danse sportive aient une histoire très lointaine, c'est en 1935 avec l'arrivée, de la première organisation d'importance en danse sportive « La Fédération internationale de Danse pour amateur » fut créée. Cette association était le premier échelon de ce qui allait devenir la WDSF (World DanceSport Federation), la fédération sportive qui est maintenant reconnue depuis 1997 par le Comité international olympique. Concrétisant ainsi plusieurs décennies d'efforts de la WDSF pour faire considérer comme sport d'importance la danse sportive. En 2019, tous ces efforts se matérialisaient par l'arrivée possible de la discipline du Break Dance ou Breaking aux Olympiques de 2024.

La danse sportive a évolué de manière constante au cours des années, force est d'admettre cependant que l'effervescence dans le milieu de la danse des 10 dernières années propulse la danse sportive au rang des sports les plus regardés, des plus populaires et des plus spectaculaires de par le monde. Les nouvelles disciplines de plus en plus acrobatiques et les nouveaux rythmes en danse ont permis à un bon nombre de pays d'influencer l'évolution de la danse sportive et de son contenu.

---

La danse sportive comprend les disciplines suivantes :

- Danse internationale — Latin
- Danse internationale — Standard

- Danses sportives artistiques:
  - Le Show Dance (Danse de spectacle)
  - Dansedechorégraphie(StandardetLatine)
  - Danse Synchro (Standard et Latine)
- Danse sportive caribéenne (Caribbean DanceSport)
  - Salsa pour Un
  - Merengue
  - Batchata
  - Salsa pour deux
- Danse sportive folklorique
  - Flamenco
  - Danse du ventre
- Danse Performance en art (Performing Arts Dances)
  - Ballet Jazz (jazz) tempo rapide
  - Ballet Jazz (jazz) Slow Tempo
  - La danse moderne et contemporaine
  - Ballet
- Danse Smooth et Rythm
- Danses de rue
  - Breaking (Break Dancing)
  - Popping, Krumping
  - Hip Hop
  - Electro
  - Chorégraphie commerciale
  - Locking, Waacking, House
- Danse disco et acrobatique disco

---

Le modèle de développement de l'excellence en danse sportive que nous proposons contient un tronc commun qui reflète les besoins des adeptes de toutes les disciplines en matière de danses sportives. Bien entendu, des particularités s'adressant à chacune des disciplines seront occasionnellement apportées, mais l'essence même de la danse sportive est similaire lorsque l'on parle du développement des danseurs/athlètes en danses sportives. Nous sommes particulièrement heureux de vous le présenter, car il répond à un besoin criant en matière de guide pour l'athlète et de réflexion pour les entraîneurs et responsables dans notre milieu. Il est le fruit d'une collaboration avec un grand nombre d'athlètes élités en danses sportives qui, par le biais d'un sondage et de réponses à un questionnaire, nous ont fait part de leur point de vue sur l'évolution de la danse sportive. De plusieurs entraîneurs chevronnés qui nous ont également fourni des informations cruciales nécessaires pour la rédaction du modèle en nous fournissant des points techniques d'enseignement essentiels à la rédaction du document. Et de plusieurs studios de danses, écoles et académies ont été d'un support indéfectible pour assurer un contenu de grande qualité.

Le modèle ainsi établi est en conformité avec les attentes du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.

Nous espérons qu'il pourra servir de guide pour les athlètes et d'outils d'intervention pour les entraîneurs qui veulent mieux connaître le profil des jeunes avec lesquels ils travaillent.

Nous aborderons les composantes de performances suivantes :

- Amélioration de la préparation physique des danseurs
- Amélioration de la préparation mentale des danseurs
- Maintien et amélioration des habiletés de base des danseurs
- Importance du comportement approprié avant, pendant et après les événements sportifs
- Relation entraîneur/athlète

Nous toucherons aussi des éléments de compréhension nécessaires aux néophytes tels que la description de la danse sportive; le déroulement d'une compétition dans diverses disciplines; les exigences en matière de décorum et de savoir-être et la capacité de faire de la danse sportive de niveau élevé jusqu'à un âge avancé.

Il est à noter que ce modèle est un guide des meilleures pratiques pour un développement optimal du danseur sportif qui vise les plus hauts niveaux de compétences à l'échelle internationale, et ne prétend pas être un cheminement unique, strict et fixe. Il doit être adapté selon l'environnement de l'athlète, sa personnalité, les disciplines qu'il aura choisies, ses aspirations et ses ressources. Par ailleurs, nous sommes conscients que la danse sportive est un sport qui peut être pratiqué au niveau élite par tous les groupes d'âge présentés à la page 90 dans le tableau d'uniformisation, au niveau « Junior », comme au niveau « Sénior IV » dans certaines disciplines. Il faut aussi noter que ce modèle tient aussi compte du développement de la personne dans le respect de son corps et de ses capacités athlétiques et artistiques.

---

## Mieux comprendre la danse sportive de compétition

Comme précédemment mentionnées, plusieurs disciplines de danse sportive ont émergé au cours des 15 dernières années. L'aspect spectaculaire de la danse sportive a fait un bond immense ce qui en fait un produit commercialement viable pour les médias modernes et crée un engouement certain dans la plupart des pays. Le fait que les danses sportives allient à la fois des caractéristiques physiques explosives et des éléments artistiques gracieux permet aux adeptes de s'exprimer et de garder une forme physique et psychologique exemplaire. C'est ce qui, à notre avis, joue un rôle important dans la grande popularité de la danse sportive.

En raison de la diversité des disciplines et de leurs particularités distinctives, il nous est impossible de préparer un modèle de développement unique à toutes les disciplines. Nous vous proposons donc un plan hybride qui comprend à la fois des sections communes et des sections propres à une ou l'autre des disciplines.

Voici une très brève description des disciplines en danse sportive.

## Danse sportive — Internationale

La danse sportive internationale inclut deux disciplines de danses en couple, soit les danses latines et les danses standard. Les cinq danses latines sont énergiques et possèdent chacune des caractéristiques très distinctes. Les cinq danses standard, aussi appelées danses modernes ou danses de salon, se dansent en position fermée et tournent dans le sens antihoraire sur le plancher de danse.

L'origine et les caractéristiques de ces 10 danses sont présentées ci-dessous :



Karls Aniscenko & Dayana Nikon

Patrick Rucinski & Tatiana Veselkina

Danse	Origine	Caractéristique
<b>Danses latines</b>		
Cha-Cha-Cha	Cuba	Danse rapide, énergique et compacte qui suit le rythme connu : 1 2 3 cha-cha-cha
Samba	Brésil	Danse festive et rythmique qui tourne autour du plancher de danse
Rumba	Cuba	Danse romantique, la plus lente des cinq danses latines
Paso doble	Espagne (flamenco et corrida)	Danse dramatique dans laquelle l'homme représente le toréador et la femme représente la cape ou le taureau Seule danse chorégraphiée sur une musique unique
Jive	États-Unis	Danse rapide, joyeuse qui saute et qui s'apparente au swing
<b>Danses standards</b>		
Valse lente	Europe	Danse gracieuse et élégante, dont le rythme est à trois temps binaires
Tango	Argentine	Danse dramatique et sérieuse aux mouvements parfois coulants, parfois vifs et staccatos Unique danse pour laquelle la posture est différente des autres DSI standard et qui ne présente pas d'action nommée rise and fall
Valse Viennoise	Europe	Danse deux fois plus rapide que la valse lente, limitée à quatre pas uniques qui tournent constamment
Slow Foxtrot	États-Unis	Danse élégante en douceur, aux mouvements longs, continus et coulants, qui s'apparente à la valse, mais dont le rythme est binaire à quatre temps
Quickstep	Angleterre (Issu du foxtrot)	Danse énergique et joyeuse au tempo rapide et aux mouvements continus ou qui sautent, donnant l'illusion de légèreté

Un couple de danseurs peut s'entraîner et participer à des compétitions en danses standard, latines ou les deux disciplines. Il existe aussi des variantes qui essentiellement reprennent les mêmes danses, mais avec des groupes de danseurs ou des formations ainsi que des athlètes en fauteuil roulant.

Il est aussi important de noter que les disciplines Smooth et Rythm, la danse sociale reprennent , à peu près les mêmes danses, mais exprimées avec des techniques différentes et des rythmes différents.

## Danse sportive – Artistiques

Ces danses sont définies comme une représentation théâtrale d'une histoire sur musique, exécutée par un danseur, un couple de danseurs ou un groupe de danseurs.

On y retrouve le Show Dance (Danse de spectacle), danse de chorégraphie (Standard et Latine) et Danse Synchro (Standard et Latine).



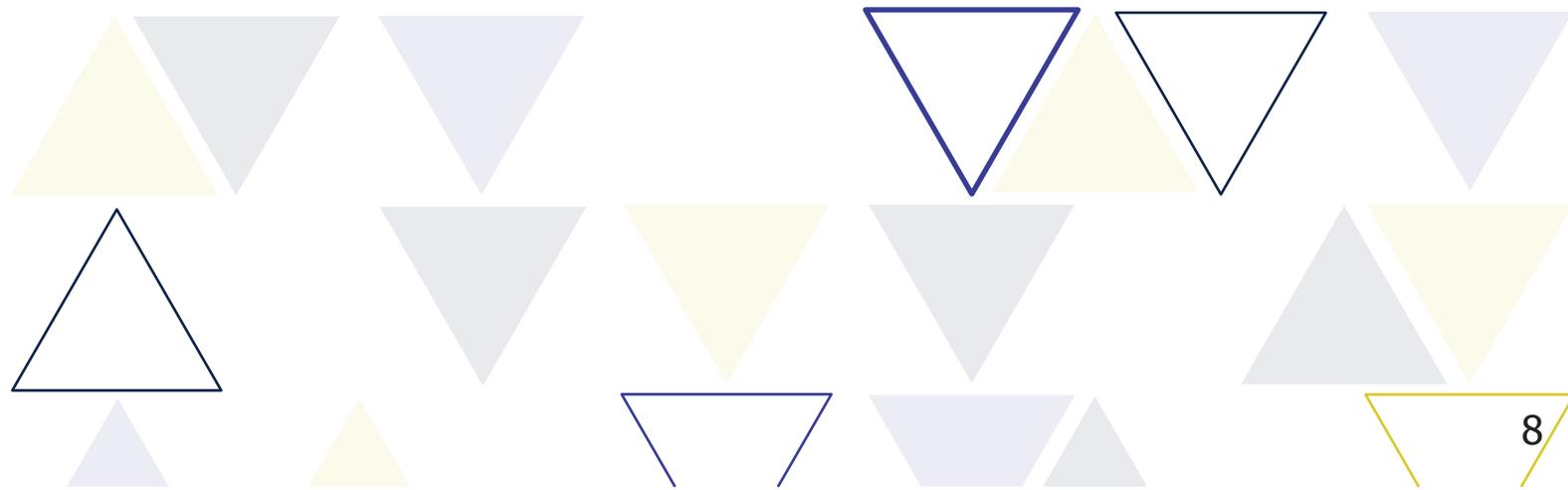
Daniel Zaharia & Sarah-Maude Thibaudeau

## Danse sportive – Folklorique

Danses qui trouvent leurs origines dans les traditions profondes d'une région ou d'un pays, seulement quelques danses sont considérées comme danse à nature sportive, soit le flamenco et la danse du ventre.

## Danse sportive – Caribéenne (Caribbean DanceSport)

Considéré comme la version compétitive des styles de danse latino comme la salsa, merengue et bachata. Les danses sportives caribéennes sont des danses qui se pratiquent en couple.



## Danse sportive – Performance en art

Le ballet jazz (jazz) tempo rapide et tempo lent :  
À l'origine, la danse jazz fût créée pour distraire, divertir et amuser, en conséquence, les pas définissant ce type de danse se caractérisent par leur aspect théâtral. Les techniques en jazz incluent typiquement des : isolements, tracés, virages, coups de pied, sauts, pas du bourrée, promenades de jazz.

La danse moderne et contemporaine est un enchaînement de pas qui permet un libre cours à l'interprétation. Ce type de danse peut être définie comme une danse de style libre qui intègre aussi des éléments du ballet classique. Les styles modernes et contemporains doivent intégrer des mouvements d'équilibre, de contrôle et d'extension. Il utilise tout le corps, tous les mouvements possibles du corps, créant de nouvelles formes, apportant de nouvelles compositions laissant de l'espace pour l'expérimentation des mouvements  
Du corps et de la musique.



Cindy Mateus



Lydia-Laure Germain

La danse classique ou le ballet classique est la base même de l'ensemble des mouvements de danse utilisée dans les danses sportives en performance en art d'aujourd'hui. La grâce et l'élégance des danseurs classiques sont aujourd'hui accompagnées par des mouvements avec une amplitude et une puissance de plus en plus grande. Le danseur de ballet classique d'aujourd'hui requiert une grande concentration et la capacité d'exécuter des mouvements nécessitant souplesse et élasticité.

## Danse sportive — Danses de rue

La danse de rue inclut plusieurs formes de danses dont l'évolution au cours des dernières années a été spectaculaire au point où le comité organisationnel de Paris pour les olympiques 2024 a proposé que l'une des spécialités en danses de rue, le Break (Break Dancing) soit un des nouveaux sports présentés. La décision finale se prendra en décembre 2020. Les autres formes incluses dans le syllabus de la WDSF, du CDS et de DSQ sont le popping, le krumping, l'hip hop, l'électro, la chorégraphie commerciale, le locking, le waacking et l'house. Chacune de ces danses possède des caractéristiques qui lui sont propres, mais avec aussi des similarités nous permettant de les regrouper. L'évolution rapide de chacune d'entre elles nous permet d'espérer une croissance importante de la danse sportive dans son ensemble au cours des prochaines années. Il est aussi important de noter que ces danses se pratiquent en solo, en duo, en équipe et en groupe. Des groupes d'âge sont également clairement précisés.



Plus spécifiquement, ce modèle de développement inclut la discipline du Break (aussi appelé Breaking, B-boying, B-girling ou Break dance), une danse acrobatique née à New York dans les années 70. Il s'agit probablement de la danse de rue la plus difficile à maîtriser en raison de son niveau d'exigence physique. De ses racines new-yorkaises, le Break est devenu populaire au Québec au milieu des années 80, au moment où il connaissait son heure de gloire médiatique partout aux États-Unis et dans le monde. Cette danse a connu et continue de connaître une grande popularité dans plusieurs

pays, dont la Corée du Sud, le Japon, la France et les Pays-Bas, pour ne nommer que ceux-ci. Son contexte de développement varie cependant de pays en pays. Aujourd'hui, certains investisseurs privés et publics accordent de généreuses subventions en Asie et en Europe, ce qui explique une croissance beaucoup plus prononcée du Break en tant que discipline sportive et artistique sur ces continents plutôt qu'en Amérique. Comme le Break, la chorégraphie commerciale est également née dans les années 1970 et est en soi le regroupement de danseurs qui forment une troupe qui performe des chorégraphies basées sur des thèmes musicaux de différents genres.

## Danse sportive – Disco et Acrobatique Disco

Sur le rythme traditionnel de la musique disco, les caractéristiques de la danse disco sont : le Body pump avec action du corps avec notions de base en contraction et relâchement. Il ne doit y avoir aucune allusion à des mouvements à caractères sexuels et les interprétations personnelles des tendances contemporaines sont autorisées. Les particularités pour les duos en danse disco - Mouvements synchronisés sur le sol - Des pas comme suivre le leader, des ombres et une chorégraphie miroir peuvent être utilisés - La distance entre les danseurs ne peut excéder 3 (trois) mètres. Les caractéristiques pour les équipes de danse disco sont : que les variations dans les formations sont essentielles, que la capacité des danseurs à tenir des lignes et des emplacements est essentielle et finalement que la capacité à accentuer les effets et les points saillants sont importants. Les acrobaties et les ascenseurs ne sont pas autorisés en Disco Dance. Elles font partie de la danse disco acrobatique (style libre).

Dans la danse acrobatique, la danse intègre des acrobaties avancées à la performance. Au moins 40 % de la prestation devrait être acrobatique et 60 % en danse disco. La qualité de l'exécution de l'acrobatie est tout aussi essentielle pour juger que le niveau de difficulté du mouvement acrobatique.



# Partie 1 :

## Schéma du cheminement idéal de l'athlète en danse sportive

Nous vous présentons les schémas de danses sportives dans 3 disciplines. Il a été nécessaire de produire des schémas distincts afin de tenir compte de l'évolution des athlètes qui diffèrent selon la discipline qu'il aura choisie.

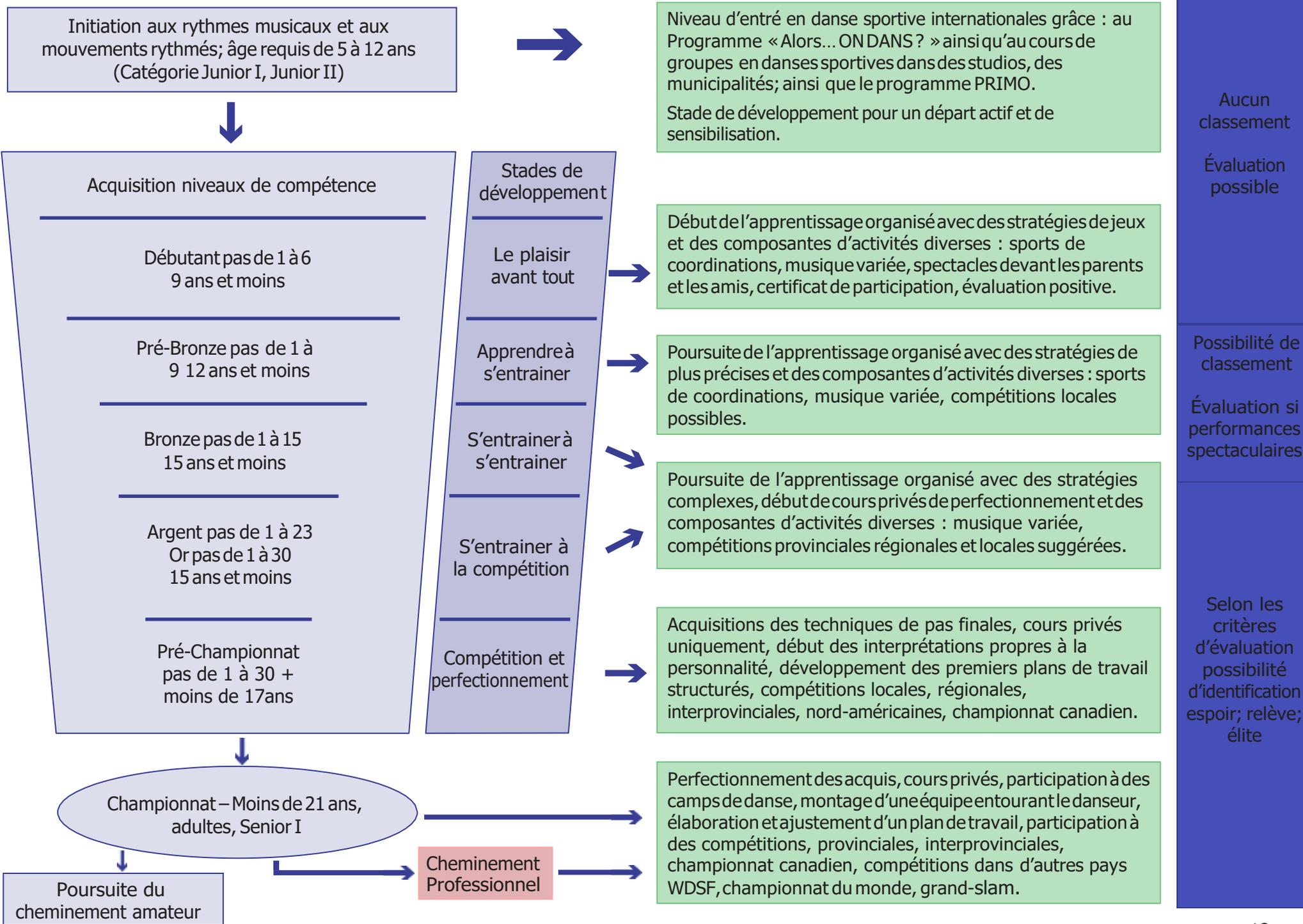
Schéma 1 A — Schéma du cheminement idéal de l'athlète en danse sportive — Internationale standard et latine (incluant ses dérivés)

Schéma 1 B.1 — Schéma du cheminement idéal de l'athlète en danse sportive — Chorégraphie commerciale

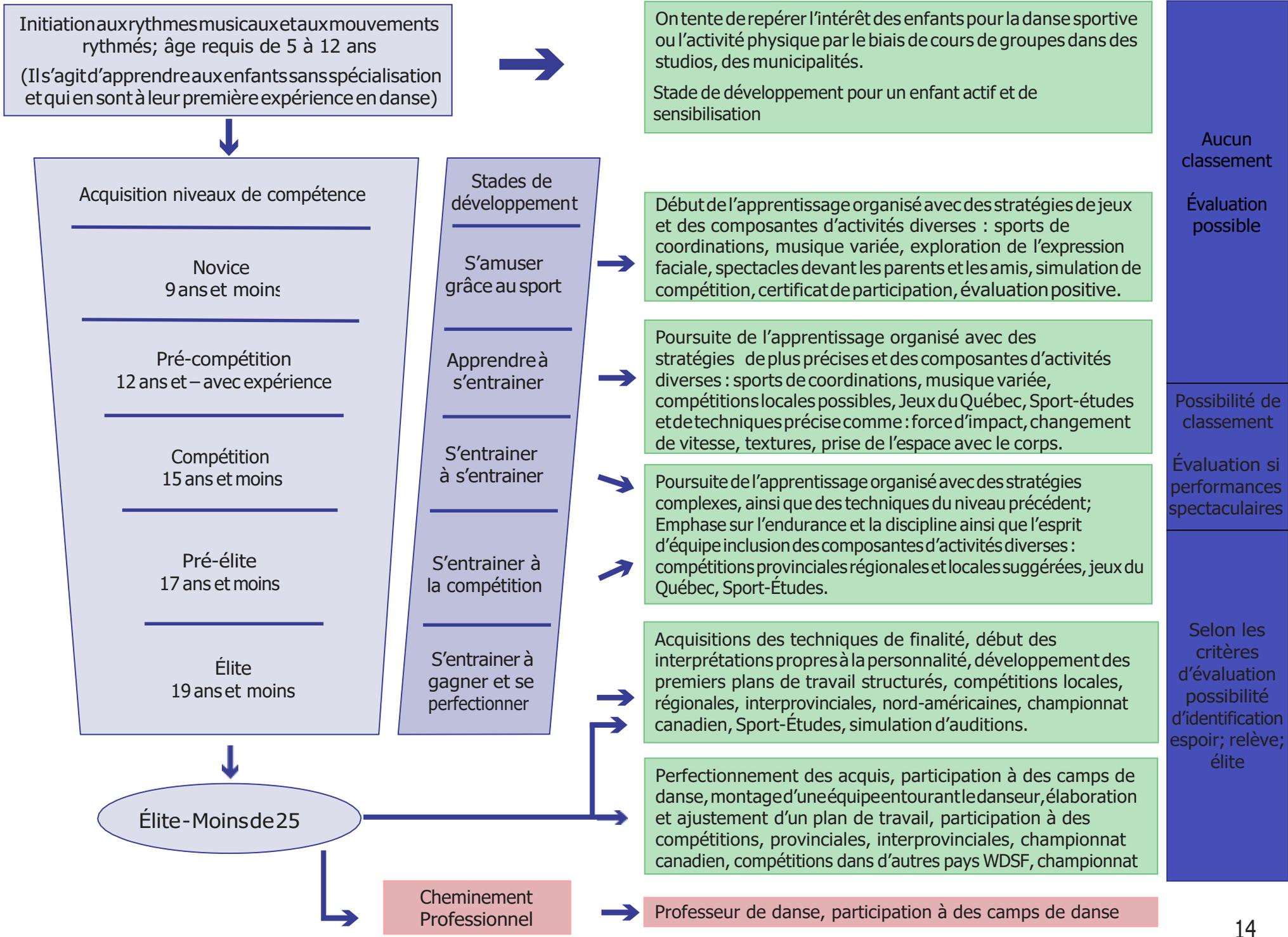
Schéma 1 B.2 — Schéma du cheminement idéal de l'athlète en danse sportive — Break

Schéma 1 C — Schéma du cheminement idéal de l'athlète en danse sportive — Performance en Art (incluant le ballet jazz, ballet moderne, ballet classique et tous ses dérivés)

# Schéma 1 A - Cheminement idéal pour un athlète en danse sportive – Internationale standard et latine



# Schéma 1 B.1 - Cheminement idéal pour un athlète en danse sportive – Chorégraphie commerciale

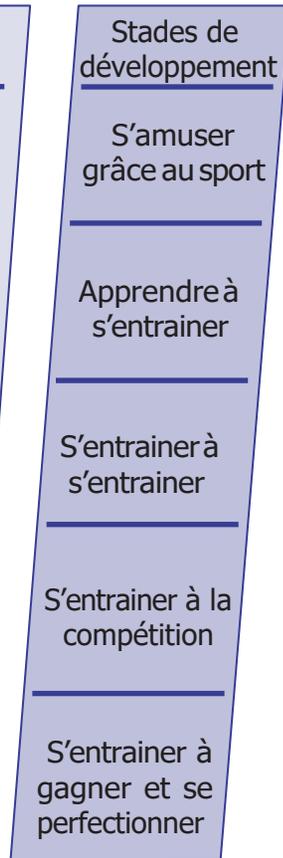
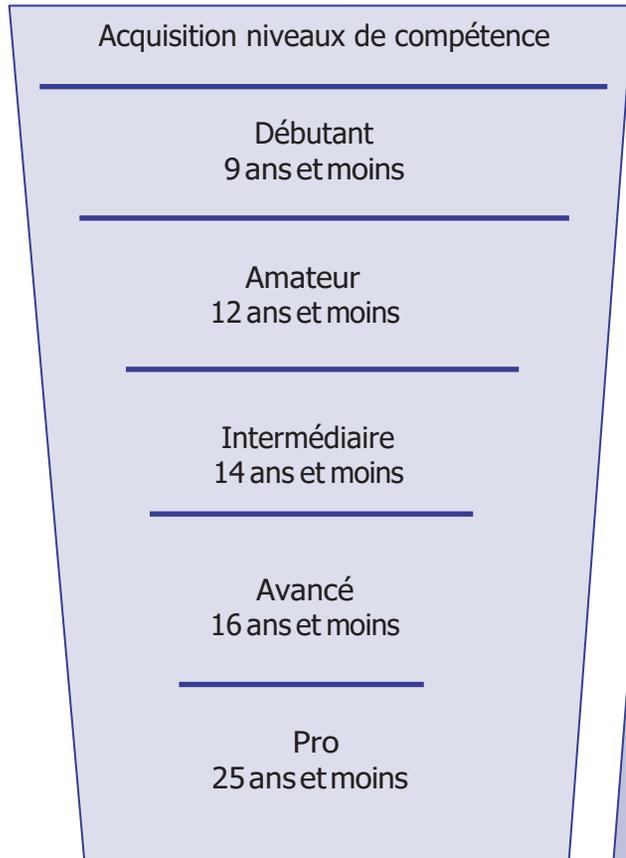


## Schéma 1 B.2 - Cheminement idéal pour un athlète en danse sportive – Break

Initiation aux rythmes musicaux et aux mouvements rythmés ; âge requis de 5 à 9 ans (les enfants développent leur côté musical et commencent à Prendre conscience de leurs capacités physiques)



On tente de repérer l'intérêt des enfants pour danse ou l'activité physique par le biais de cours de groupes dans des studios, des municipalités. Plus d'une séance de cours par semaine avec le même professeur est recommandée.  
Stade de développement pour un enfant actif et de sensibilisation



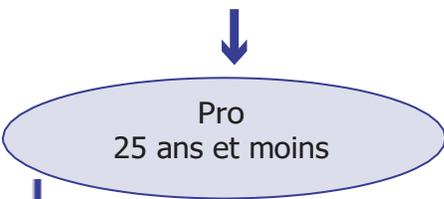
Début de l'apprentissage des bases avec des stratégies de jeux et des composantes d'activités diverses : sports de coordinations, spectacles devant les parents et les amis, battles amicaux, cyphers, certificat de participation, évaluation positive.

Poursuite de l'apprentissage organisé avec des stratégies de plus précises : développement de la créativité, ateliers avec des danseurs expérimentés, compétitions locales et internationales possibles, Jeux du Québec, Sport-études. Augmentation du nombre de séances d'entraînement par semaine.

Poursuite de l'apprentissage organisé avec des stratégies complexes, début de cours privés de perfectionnement, pratiques hors classe, création de crews possible, compétitions locales et internationales, jeux du Québec, Sport-études. Notions sur le développement de carrière.

Perfectionnement des acquis, cours avec un coach personnel, début des interprétations propres à la personnalité, développement des premiers plans de travail et de carrière structurés, compétitions locales et internationales, JO, finale de la WDSF. Sport-études.

Perfectionnement des acquis, augmentation du nombre des séances d'entraînement, cours privés, participation à des camps de danse, montage d'une équipe entourant le danseur, élaboration et ajustement d'un plan de travail et de développement de carrière, Sport-études, participation à des compétitions locales et internationales WDSF, JO, JO de la jeunesse, championnat du monde.



Cheminement Professionnel

Poursuite du cheminement amateur

Aucun classement

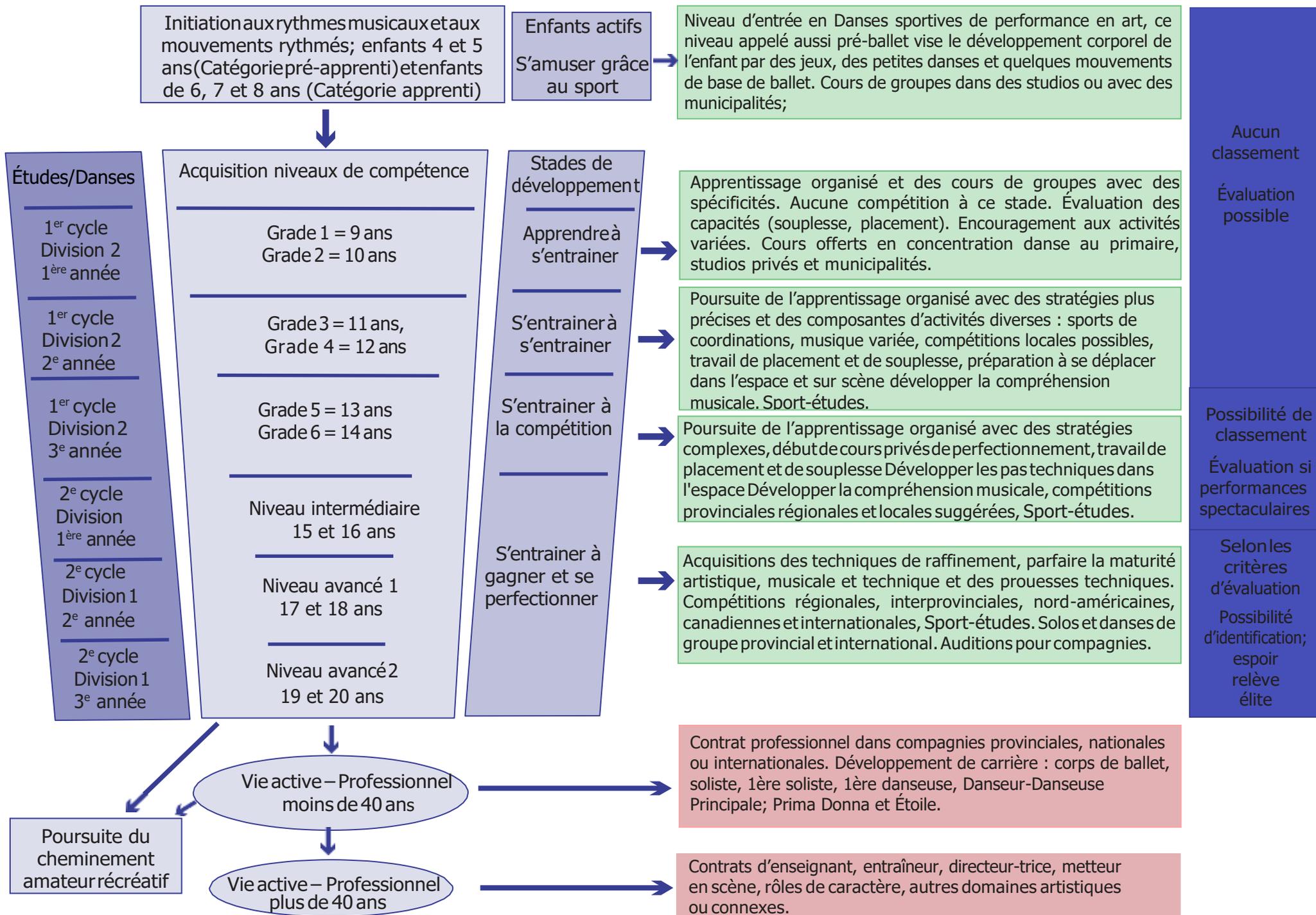
Évaluation possible

Possibilité de classement

Évaluation si performances spectaculaires

Selon les critères d'évaluation possibilité d'identification espoir; relève; élite

# Schéma 1 C - Cheminement idéal pour un athlète en danse sportive – Performance en art (Ballets sous toutes ses formes et ses dérivés)



# Partie 2 : Exigences du sport de haut niveau

## Particularités

Pour qu'un athlète en danses sportives réalise son plein potentiel, il doit développer des habiletés physiques et psychologiques spécifiques et, selon la discipline et la catégorie qu'il privilégie, il devra développer des capacités à communiquer avec la gestuelle avec un ou plusieurs partenaires et coéquipiers. Dans tous les cas le sens du spectacle devra devenir une seconde nature. Une collaboration étroite avec une équipe d'entraîneurs et experts expérimentés et motivants devient donc un ingrédient essentiel. Il lui faudra aussi compter sur le support indéfectible des parents afin que l'athlète soit bien entouré et puisse atteindre son plein potentiel.

Lorsqu'une activité sportive nécessite la participation de deux ou plusieurs individus, la complexité des embûches et des défis est décuplée. Des éléments tels que la coordination et la complicité prennent une place prépondérante au sein du développement de l'athlète. Par exemple le changement ou la perte du partenaire ou de certains individus du groupe en cours de préparation, la difficulté de joindre les horaires, les métabolismes et habiletés différents des partenaires, les différences entre les rôles à jouer dans le partenariat, le déplacement de l'un des partenaires vers un milieu loin de son milieu familial, sont tous des points particuliers à la danse sportive qui entraînent un besoin d'attention plus important et particulier.

La WDSF (World Dance Sport Federation) propose différents environnements pour les disciplines en danses sportives. Ces distinctions sont fondamentales que ce soit au niveau des regroupements d'âges, des environnements physiques lors des compétitions, du déroulement des compétitions et des mécanismes d'évaluation des performances. Les catégories d'âge en danses sportives varient quelque peu selon les disciplines et portent des noms différents. La maturité des danseurs peut être atteinte à des moments différents en raison de la complexité exigée par certains pas pour certains groupes d'âge ou encore de la force physique et du niveau acrobatique nécessaire. En conséquence, les athlètes en danses sportives vivent des expériences différentes donc se préparent de manières différentes. Cependant, les qualités athlétiques demeurent les mêmes.

DanseSport Québec est très fier de reconnaître tous ces niveaux d'âges et de compétences dans les compétitions qu'elle sanctionne. Bien que nous fassions une distinction entre les catégories les plus jeunes (Juvénile I à Sénior I) afin de déterminer les athlètes pouvant se qualifier comme faisant partie de l'élite de la danse sportive (espoir, relève, élite, excellence), nous sommes conscients que certaines disciplines de la danse sportive sont pratiquées par tous les groupes d'âge plus âgés, et ce à des niveaux de compétences très élevés. Ce qui nous permet de dire que peu importe l'âge, on peut faire de la danse sportive de manière sérieuse et maintenir ainsi une très bonne forme physique et mentale ainsi qu'une hygiène de vie saine.

Par exemple lors d'une compétition, de danse sportive internationale des plus prestigieuses à travers le monde le « German Open », plus de 300 couples compétiteurs au niveau amateur ouvert dans la catégorie de Sénior III performaient pour déterminer le meilleur couple. Ceci est autant de compétiteurs que pour la catégorie reine de la danse sportive soit la catégorie adulte.

La partie 2 du modèle est donc divisée en deux sections pour permettre une description qui tient compte de cette situation. La première partie fait une description du contexte de la performance sur le plan international propre à chaque discipline et la deuxième traite des athlétiques communes à toutes les disciplines.

---

## 2.1 Description du contexte de la performance sur le plan international

### 2.1.1 Danse sportive – Discipline danses internationale

Les performances des couples sont évaluées par un panel de juges de manière à s'assurer un processus transparent et équitable. Les méthodes d'évaluation ont été optimisées depuis de nombreuses années en tenant compte de toutes les particularités du sport.

#### Critères de jugement

Une performance en Danse sportive – Danses internationales ne peut pas être évaluée en appliquant des mesures absolues. Pas de distance en mètres que les couples parcourent avec leur valse, pas de chronométrage en quelques secondes pour le Quickstep ! Au lieu de cela, de nombreux critères sont pris en compte, tous à la fois, pour déterminer qui est le meilleur sur la piste.

- POSTURE donne aux danseurs une apparence élégante et dégage de la confiance.
- TIMING et BASIC RHYTHM se réfèrent à leur capacité à danser au rythme de la musique.
- BODY LINE décrit la longueur et l'étirement de leur corps de la tête aux pieds. Des lignes de corps attrayantes, courbes ou droites, mettent en valeur les formes des personnages dansés.
- La liste des critères continue :  
HOLD, MOUVEMENT, PRÉSENTATION, INTERPRÉTATION RYTHMIQUE, ACTION DES PIEDS, ADAPTATION AUX IMPRÉVUS, etc.
- Il y a aussi les facteurs INTANGIBLES tels que l'apparence et la cohérence de deux danseurs en couple, la perception de leurs costumes et de leur apparence, etc.

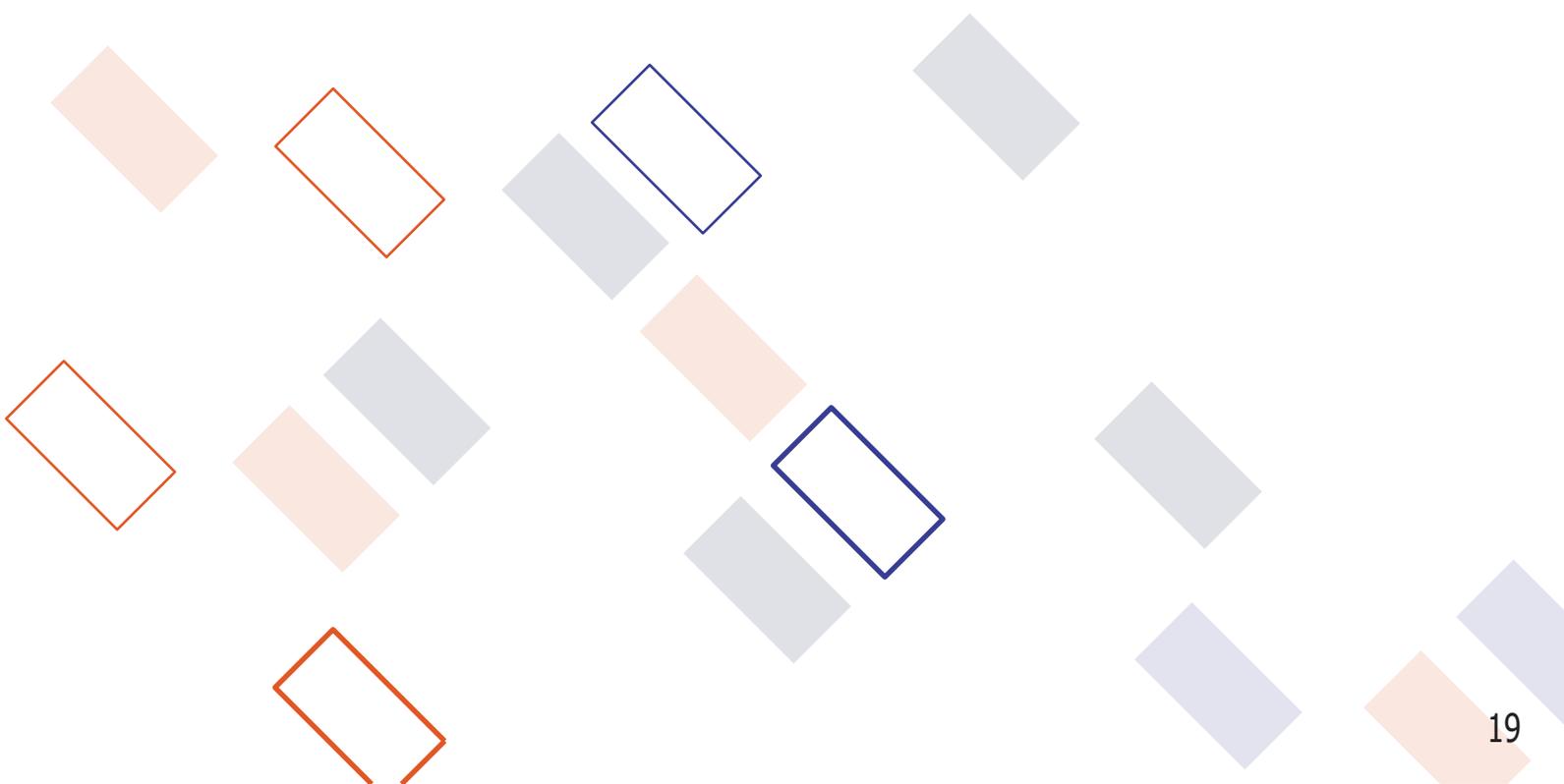
## Application des critères

Ces critères, tout bien défini et interrelié pour la plupart, sont les outils que les officiels utilisent pour évaluer la qualité des performances. Afin de comprendre comment ils sont utilisés pour statuer, il faut considérer chaque critère comme une pièce d'un grand puzzle. Puisqu'un officiel expérimenté sait parfaitement à quoi ressemble le puzzle terminé, il sait également comment une danse particulière doit être présentée, il reconnaît donc instantanément toute pièce manquante.

L'officiel n'est pas tenu d'utiliser tous les critères précédemment mentionnés en tout temps. L'accent mis sur certains critères change quelque peu à différents stades de l'évolution de la compétition. Dans les premières étapes - dans les cycles préliminaires - l'accent est mis sur les critères liés aux exigences de base, par ex. tenue de danse correcte, compétence technique de base, mouvement dans le temps avec la musique, etc. Les performances sont principalement jugées pour leur justesse.

À mesure que la compétition progresse, les critères les plus sophistiqués sont appliqués. Ils concernent la précision d'exécution, les qualités dynamiques, la caractérisation des danses, les compétences de partenariat, le rythme corporel, etc. En demi-finales et finales, les juges évaluent également la valeur artistique d'une performance. Le couple gagnant a donc réussi à satisfaire aux exigences de base et a excellé après que la plupart ou la totalité des critères ont été examinés par les officiels.

Il faut noter que pour être juges, les candidats doivent passer des examens et être formés en conséquence. Une panoplie importante de conférences, de formations, de podcast et de vidéo-clips gérés par la WDSF sont disponibles pour la communauté des juges et des autres professionnels.



## Compétitions

Une compétition en danse sportive Internationale est définie comme un regroupement de danseurs qui participent dans leur catégorie d'âge soit en danses latines et/ou en danses standard, selon leur niveau d'habileté. L'évènement comprend donc plusieurs compétitions. Une compétition peut correspondre à la catégorie d'âge « junior » de niveau « amateur » en danses latines. Pour les couples qui participent dans les deux types de danse, les résultats des compétitions en danses latines sont ainsi distincts de ceux en danses standard. Le nombre de couples inscrits à chaque compétition détermine l'ampleur, la popularité et le nombre de jours de l'évènement. Les athlètes élités doivent aller plusieurs fois par année en Europe afin de participer à de grandes compétitions de renommée internationale.

Afin d'augmenter le niveau de performance en utilisant des acquis musculaires, le couple de danseurs utilise un processus de chorégraphie appelé dans le jargon de la danse « la routine ». Une routine est préalablement chorégraphiée et a une durée approximative d'une minute et demie sauf pour le paso doble. Les danseurs ne connaissent pas à l'avance la musique sur laquelle ils danseront. Ils doivent donc performer leur routine sur le rythme de la musique choisie, les caractéristiques du rythme étant propre à chaque type de danse. Habituellement, les couples dansent tous en même temps sur le plancher de danse et les danses sont exécutées consécutivement, un salut et quelques secondes additionnelles les séparant. L'ordre d'exécution des cinq danses pour chaque discipline correspond à l'ordre de présentation lors des compétitions :

- Standard : Valse, Tango, Valse viennoise, Foxtrot et Quickstep
- Latine : Samba, Cha-Cha, Rumba, Paso Doble et Jive

À chaque compétition, le couple de danseurs est jugé sur sa performance pour chacune des cinq danses latines ou standard en comparaison à ses compétiteurs. Le cumul des cinq évaluations de chaque couple détermine les résultats. Par exemple, si une catégorie comprend douze couples inscrits une demi-finale et les juges notent les numéros des dossards qui sont apposés dans le dos sur le manteau des six meilleurs couples afin de les rappeler en finale. Les résultats compilés, les six couples sélectionnés performeront simultanément à nouveau les danses et les juges classeront les couples de la première à la sixième position. Ainsi, dans de très grandes Compétitions auxquelles participent plusieurs



Daniel Zaharia & Sarah-Maude Thibaudeau

Dizaines de couples, l'athlète peut performer cinq à sept fois chacune des danses. Contrairement à plusieurs sports jugés par des données objectives et quantitatives, l'évaluation et la comparaison des couples se veulent subjectives, basées sur le meilleur jugement et l'expérience du juge, ainsi que dépendantes du moment pendant lequel le juge a observé les mouvements d'un couple. Un juge basera son évaluation sur la performance du couple qui témoigne des habiletés physiques et psychologiques développées décrites plus bas dans ce plan de développement. Dernièrement, les résultats obtenus aux compétitions de renommée déterminent le classement international des danseurs.

Les danseurs sont maquillés, coiffés et portent un costume et des souliers appropriés qui diffèrent pour les danses latines et les danses standard. En danses standard, l'homme porte un habit similaire au tuxedo et la femme est habillée d'une grande robe longue. En danses latines, l'homme est vêtu d'une chemise et d'un pantalon, alors que la femme porte une robe plus courte et légère.



Daniel Zaharia &amp; Stéphanie Bourov

### Codification des pas de danse gradative

La danse sportive, lorsqu'enseignée de manière progressive, est très structurée et dépendante d'une capacité à exécuter des pas précis selon une codification stricte établie par les fédérations de danse mondialement reconnues. Cette codification permet aux danseurs d'apprendre des pas de plus en plus complexes qui tiennent compte du degré de compréhension de l'adepte de la danse. C'est grâce à la danse sociale que cette structure est apparue et elle reste encore aujourd'hui la méthode d'apprentissage la plus reconnue au Québec.

La liste de pas qui apparaît aux annexes 1A et 1B demeure relativement inchangée, la dernière modification majeure est survenue avec l'arrivée de la catégorie OR qui avait pour but d'ajouter un palier de progression plus souple avant d'en arriver aux deux niveaux qui permettront de compétitionner à l'international soit le pré-amateur et l'amateur. À partir du niveau pré-amateur, les danseurs peuvent aussi performer d'autres mouvements et des variations des pas du syllabus. Également, au niveau pré-amateur, les danseurs doivent se concentrer sur quatre danses, soit le cha-cha-cha, la samba et la rumba pour les danses latines et/ou la valse lente, le fox-trot et le quickstep pour les danses standard. Il faut également noter que le niveau professionnel est généralement attribuable aux danseurs qui vivent de leur sport c'est-à-dire qu'ils compétitionnent dans leur catégorie qui leur est propre et enseignent.

Des compétitions existent à tous ces niveaux au Québec et des juges qui pénalisent, dont l'unique tâche est de s'assurer que les pas exécutés par les danseurs dans une catégorie spécifique respectent la codification de cette catégorie.

## **La charge de compétition annuelle**

Le nombre de compétitions organisées et sanctionnées par la WDSF dans la catégorie amateur adulte (standard et latin) est de plus de 200, en 2019 par exemple 204 compétitions furent organisées. Des compétitions sont programmées toutes les fins de semaine et parfois il y en a 5 dans la même fin de semaine dans différentes villes à travers le monde. Cette situation rend impossible de monter un calendrier fixe de la charge de travail pour un athlète, mais nous pouvons établir le cheminement mensuel. Dans la planification, on doit tenir compte des évènements d'importance pour la catégorie. Ces évènements sont:

- Le championnat québécois entre la mi-février et la fin mars
- Le championnat canadien durant la fin de semaine de Pâques

Et le Championnat du monde de la catégorie en question qui peut avoir lieu à tout moment durant une année. Par exemple le championnat du monde adulte standard aura lieu en novembre 2020 à Vienne alors que celui en latin aura lieu en décembre en Espagne. Pour plus de détails sur les diverses compétitions sanctionnées par la WDSF aller sur le lien suivant:  
<https://www.worlddancesport.org/calendar/competition/upcoming>.

Référence mensuelle	Nom de l'activité	Type d'activité
Janvier		Repos et détente. Mois de récupération physique et psychologique
Février	Participation à 1 compétition internationale	Sélection de la plus appropriée en fonction des objectifs de son plan de travail. En 2019, il y avait une vingtaine de compétitions possibles dans ce mois.
Mars	Championnat québécois	Compétition de classement pour le CCC
Mars	Le Star Championships	Compétition renommée en Italie
Avril	Championnat canadien fermé	Compétition de classement pour Championnat du monde
Mai	Participation à 1 compétition internationale	Sélectionne de la plus appropriée en fonction des objectifs de son plan de travail. En 2019, il y avait 37 compétitions possibles dans ce mois.
Juin	Participation à 1 compétition internationale	Sélection la plus appropriée en fonction des objectifs de son plan de travail. En 2019, Il y avait une vingtaine de compétitions possibles dans ce mois.
Juillet	Participation à 1 compétition internationale. Possibilité de faire une pause durant ce mois pour récupérer et reposer la masse musculaire	Sélection de la plus appropriée en fonction des objectifs de son plan de travail. En 2019, 8 compétitions étaient possibles dans ce mois. Possibilité de participer au camp d'entraînement à Caorle en Italie
Août	Participation aux GOC et Wuppertal Open	Compétition renommée à Stuttgart Allemagne et Wuppertal Allemagne Souvent jumelé à des participations à des camps d'entraînement
Septembre	Le Championnat canadien ouvert	Compétition canadienne à Montréal
Octobre	Participation à 1 compétition internationale	Sélection de la plus appropriée en fonction des objectifs de son plan de travail. En 2019, il y avait 27 compétitions possibles dans ce mois.
Novembre	Championnat du monde standard	En 2020 à Vienne en Autriche
Décembre	Championnat du monde latin	En 2020 à Guadalajara en Espagne

Il est à noter que cette charge de travail correspond à un compétiteur élite de haut niveau dans la catégorie adulte. Cette catégorie est un tremplin vers une carrière à titre de professionnel justifiant ainsi l'investissement de temps d'effort et d'argent. Une consultation auprès de nos danseurs élités nous permet de raffiner encore davantage la somme de travail exigée.

Donc selon eux, ils doivent participer à des compétitions de niveau international pour à la fois se maintenir à l'affût des tendances et des changements et maintenir leur acquis auprès des juges. Ils participent donc à un grand nombre de compétitions de haut niveau qui varient entre 10 et 12 (comme le reflète le tableau plus haut). Une compétition internationale ne se limite pas à leur simple participation à la compétition, généralement, les athlètes en question en profitent pour parfaire leur formation et technique par des cours ce qui veut dire que pour une compétition d'un jour, ils sont à l'extérieur du pays pour 1 semaine. Lorsqu'ils sont au Québec, les athlètes en question s'entraînent chaque semaine de 25 à 28 heures. De plus ces danseurs participent à 4 camps d'entraînement par année dont la durée varie entre 4 et 7 jours. Bien entendu dans la catégorie des 21 et moins la charge de travail est moins imposante, mais demeure astronomique.

Une liste partielle des camps d'entraînement vous est proposée à l'annexe 4 de ce document cependant il serait opportun de mentionner que les camps tels que :

- Le camp de Caorle en Italie est organisé par Team Diablo en août de chaque année et qui regroupe plus de 1000 couples sur quatre différents plateaux de danse;
- Le Camp tel que surnommé par les organisateurs à Wuppertal en Allemagne et qui a lieu sur trois jours au début juillet présente une brochette de plus de 40 entraîneurs de renom;
- Le Dance Camp DK qui a aussi lieu en début juillet et qui s'avère une alternative intéressante à celui de Wuppertal, a lieu dans la ville de Horsens au Danemark, ce camp s'adresse à tous les groupes d'âges et de niveau d'apprentissage;
- Au milieu juillet a aussi lieu l'International Training camp de Team Vivo Latino qui se déroule en Italie avec une quinzaine de professeurs très renommés;
- Le London Open Training Camp qui a aussi lieu dans le mois le plus occupé de l'année pour les camps qui a lieu à Londres en Angleterre;
- Le Edita Daniuta International Training Camp en Lituanie le camp qui regroupe probablement le plus grand nombre d'anciens champions du monde;
- Le Dance Amore Roma à la mi-septembre à Rome;
- Le Gladiators Dance Congress d'une durée de deux jours en décembre également à Rome en Italie vous offre les enseignants les plus innovateurs du monde de la danse internationale... Il ne vous reste qu'à choisir !!! Mais bien entendu vous devez vous assurer que cela s'intègre bien dans votre calendrier.

### **Le portrait de l'athlète de haut niveau en danse sportive – Internationale**

Une analyse exhaustive de certaines données de base des 24 couples de danseurs athlètes les mieux classés mondialement (mars 2020), nous permet de brosser un portrait relativement précis de ce à quoi ressemble un danseur élite type. Pour ce faire nous avons utilisé la base de données publique de la WDSF pour les 12 couples latins et les 12 couples standard les mieux classés au monde.

Nous avons ainsi fait les constats suivants :

Le danseur latin mesurera environ 1,74 mètre; il pèsera 60 kilos et aura 28 ans d'âge. Sa partenaire mesurera 1,66 mètre, pèsera 52 kilos et aura 26 ans d'âge. Le couple aura dansé ensemble pendant environ 9,5 ans alors que le nombre d'années d'expérience comme danseur sérieux sera de 14 ans. En moyenne, le danseur masculin aura changé de partenaire trois fois au cours de sa carrière alors que la danseuse aura été plus stable et ne changera que 2, 25 fois.

Le danseur standard sera plus grand que son homologue de style latin, il mesurera 1,88 mètre et pèsera 71,3 kilos alors que son âge sera de 29 ans. La partenaire du couple standard mesurera quant à elle, 1,70 mètre et pèsera 56,5 kilos elle aura atteint l'âge de 28 ans. Le couple aura dansé ensemble pendant 7,5 années, mais individuellement ils sont des danseurs sérieux depuis environ 13 ans. Les danseurs masculins et féminins standard changent de partenaire en moyenne 2,75 fois durant leur carrière. À titre d'exemple, le couple champion québécois et canadien est classé 20e au monde. Ils ont des gabarits en harmonie avec ces standards :

- Patrick mesure 1,77 mètre et pèse 69 kilos alors que Tatiana mesure 1,68 mètre et pèse 54 kilos;
- Ils ont tous les deux eu un autre partenaire et dansent ensemble depuis 5 ans;
- Ils possèdent 13 et 8 ans d'expérience respectivement.

D'autres données extraites d'une étude intitulée « Anthropometry and somatypes of competitive Dance participants : A comparison of three different styles » publiée en septembre 2013, nous fournissaient des constatations très intéressantes et des comparaisons relativement précises avec d'autres styles de danses et d'autres sports dits esthétiques (patinage artistique, gymnastique, ballet). Voici donc certaines des conclusions :

Population de 30 couples de danseurs élités

Caractéristiques	5 Danses standard		5 Danses latines		10 Danses	
	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme
Âge	26,7	25,3	21,5	21,1	19,4	19,0
Grandeur	1,83	1,71	1,75	1,63	1,80	1,67
Poids	72,5	57,3	70,0	53,4	72,3	55,5
BMI	21,6	19,6	22,7	20,2	20,1	20,1
FFM	65,1	45,7	57,9	38,5	59,0	42,3
FM	7,9	11,4	9,0	12,2	10,3	11,9
% de gras	11,2	20,9	13,4	22,6	14,9	22,6

Ces données semblent confirmer l'évaluation des paragraphes précédents sur les 12 meilleurs au monde.

Dans une autre étude intitulée Tribological aspects of Ballroom Dance as a Human Activity with Energy Consumption Analysis A. MARINKOVIC\*, T. LAZOVIC, M. STANKOVIC, 2013, il est mentionné que la danse sportive de compétition nécessite une dépense d'énergie aussi grande que le squash ou encore le cross-country. Dans cette même étude, on nous offre certaines données intéressantes sur la dépense en énergie des danseurs homme/femme pour certains types de danse.

Rythme cardiaque et dépense énergétique homme (H) et femme (F)									
Danses sportives - Internationales standard (Danse de 2 minutes)					Danses sportives - Internationales latines (Danse de 2 minutes)				
	Rythme cardiaque (battement/min)		Dépense d'énergie (kJ)			Rythme cardiaque (battement/min)		Dépense d'énergie (kJ)	
	H	F	H	F		H	F	H	F
Valse lente	137	140	11,76	9,2	Rumba	141	142	12,68	10,40
Viennoise	166	169	14,30	11,1	Cha Cha	156	158	13,02	10,80

Il faut cependant noter que cette étude n'identifiait pas le niveau de compétence des sujets utilisés pour l'échantillonnage.

Un autre tableau informatif sur les danseurs élites et leurs capacités est publié dans le livre italien « Manuale di tecnica avanzata delle danze standard ». Dans ce tableau, on retrouve le VO2 max qui représente la capacité de l'organisme à capter, transporter et utiliser l'oxygène chez le danseur élite. Il nous dresse également un portrait de la fréquence cardiaque de ces danseurs et nous fournit le taux de lactate dans le sang (acide lactique).

Valeur moyenne	Standard H	Standard F	Latin H	Latin F
VO2 (ml* kg * min-1)	45,8	38,0	47,8	39,7
VO2 (% VO2 max)	75,7	70,8	84,2	72,5
FC (bpm)	175,7	179,2	184,5	182,1
FC (% FC max)	91,1	90,7	94,7	95,8
Taux de lactate dans le sang	8,5	8,3	8,7	7,0

Sans points de comparaison, ces données sont intéressantes, mais ne permettent pas au néophyte de se faire une meilleure idée de ce qu'exige ce sport. Ainsi, disons simplement que pour les mêmes groupes dans des disciplines mieux connus la danse sportive internationale se classe dans la moyenne des sports. Le Hockey par exemple est au tour des 56, le cycliste des 90 et baseballeur dans les 30.

Qu'ont-ils dû affronter pour être considérés comme les meilleurs de leur discipline ?

La WDSF a mis en place un système de pointage cumulatif qui est mis à jour à chacune des compétitions officielles homologuées. Ce système qui octroie aux couples de danseurs un pointage en fonction de la difficulté que représente la compétition tient compte de performances pour les douze derniers mois. De plus, les meilleurs danseurs de chaque pays se rencontrent également lors d'un championnat du monde fermé qui a lieu à différents endroits et/ou la date est déterminée un à deux ans à l'avance. La constance dans les performances de qualité et les résultats est donc de mise pour assurer un classement élevé. Le Championnat du monde adulte latin de 2019 a eu lieu à Moscou en septembre. Cette compétition regroupait 84 couples de danseurs de plus de 45 différents pays, pour faire partie de 6 finalistes, les athlètes devaient performer leurs 5 dans d'une durée de 2 minutes chacune. Ils ont dû recommencer ce même scénario à 5 reprises afin de participer à la finale. Une compétition de cette ampleur peut prendre entre 4 et 6 heures avant que ne soit déclaré un couple gagnant. Le Championnat du monde standard catégorie adulte 2019 était tout aussi relevé. Cette compétition qui avait lieu à Vilnius en Lituanie regroupait pas moins de 77 couples qui se sont affrontés à 5 reprises également avant que le couple champion ne soit déterminé.

À titre d'exemple pour une seule reprise de ce type de championnat (standard), le couple aura réalisé en moyenne 10 tours de salle (21 mètres X 12 mètres), parfois à une vitesse équivalente à un coureur de 200 mètres et parfois à celle d'une marche rapide. Le couple aura également performé 72 sauts, fait des chassés croisés à 45 reprises, pivotés à 139 occasions, fait 75 figures linéaires et finalement il aura réalisé des mouvements d'extension et des éléments dits statiques 77 fois. Il aura pris par la suite une pause de 20 minutes (statutaires selon la WDSF) et s'il fut rappelé pour la seconde ronde, il se sera exécuté à nouveau, et tout cela en 5 occasions pour se rendre en finale.

Daniel Zaharia & Sarah-Maude Thibaudeau



## Comment se sont-ils préparés ?

La préparation à un championnat du monde en danse sportive internationale commence le lendemain de la fin du Championnat du monde de l'année en cours. Bien que les athlètes sélectionnés pour y participer seront déterminés lors du championnat canadien (deux couples en danse standard et deux en danse latine), les danseurs qui ont participé l'année précédente savent très bien que pour maintenir leur statut ils ne peuvent faire de trop longues périodes de relâche. Donc après une récupération de seulement une à deux journées, ils sont de retour au boulot et commencent à corriger les techniques qui auront été plus ou moins défailtantes durant la compétition. Il organise leur calendrier de compétition de manière à ce que les compétitions entre les championnats du monde deviennent des moments d'évaluation pour des points précis afin de déterminer leur progression. Durant l'année, ils auront travaillé à perfectionner certains éléments techniques, mais quelques semaines (4 ou 5) avant le Championnat du monde ils cesseront de se concentrer sur les points précis et travailleront à améliorer l'harmonie du couple pour amener le meilleur package possible. De manière générale, les couples de danseurs pratiquent de 3 à 4 heures par jour, ceci ne tient pas compte des entraînements de conditionnement physique, des cours, des séminaires et des séances théoriques. Pour s'assurer d'un rendement maximum pour le Championnat du monde, ils s'exileront là plus par du temps en Europe environ 5 semaines avant le championnat, et ce, pour environ deux semaines pour suivre des cours et pratiquer avec les autres danseurs de haut niveau. Ils reviendront au Canada pour poursuivre leur entraînement avec la supervision de leur coach régulier, et ce jusqu'au moment du départ vers le pays hôte du championnat.

Dépendamment ou ont lieu championnat, le couple canadien partira en avion vers Asie ou encore l'Europe. Ce long périple peut durer de 10 à 36 heures !!! Une période de récupération et d'adaptation de 24 et 48 heures sera nécessaires. Les changements de fuseau horaire, l'aspect nutrition et l'environnement sont des embûches que le couple doit affronter et s'ajuster rapidement. Précédent la compétition les athlètes préconisent une diète forte en glucide alors qu'ils modifieront cette diète après la compétition pour augmenter les protéines et ainsi réparer les fibres musculaires endommagées.

Le jour de la compétition commence relativement tôt, vers 8 h 00 c'est le temps du réveil, les étirements et le petit déjeuner. Vers 9 h 00 un petit tour de reconnaissance des lieux devient par la suite essentiel, on se présente aux organisateurs pour obtenir notre dossard, on touche le plancher, ressent l'atmosphère qui se dégage, suivi d'un peu de visualisation et de méditation puis c'est le retour à la chambre d'hôtel généralement situé sur les lieux où la compétition aura lieu. C'est maintenant le temps de la préparation, il est 9 h 30 : les costumes, la coiffure, le maquillage. Cette période d'environ trois heures est souvent accompagnée de musique de relaxation ou de détente. Il est maintenant 12 h 30, c'est maintenant le temps de se présenter dans l'amphithéâtre prêt pour défendre nos couleurs. Voici les étapes et la durée approximative d'un championnat 5 danses latine ou standard :

1. (13 h 00) Parade des compétiteurs
2. (13 h 10) Cérémonie d'ouverture
3. (13 h 12) Serment des juges et des athlètes
4. (13 h 15) Discourt inaugural
5. (13 h 20) Retrait des athlètes vers la salle de préparation
6. (13 h 30) Échauffement
7. (13 h 40) Assignement de l'ordre aléatoire de présentation des couples sur le plancher pour performer les différentes danses durant le premier round

8. (13 h 45 à 13 h 57) Les danseurs performent la première des 5 danses par groupe de 12 couples de danseurs
9. (13 h 57 à 14 h 09) Les danseurs performent la deuxième des 5 danses par groupe de 12 couples de danseurs
10. (14 h 09 à 14 h 21) Les danseurs performent la troisième des 5 danses par groupe de 12 couples de danseurs
11. (14 h 21 à 14 h 33) Les danseurs performent la quatrième des 5 danses par groupe de 12 couples de danseurs
12. (14 h 33 à 14 h 45) les danseurs performent la cinquième des 5 danses par groupe de 12 couples de danseurs
13. (14 h 45 à 15 h 00) Compilation des résultats pour le premier round, assignation de l'ordre aléatoire de présentation des couples sur le plancher pour performer les différentes danses durant le second round
14. (15 h 00 à 16 h 50) Étapes 7 à 13 pour les 48 couples de danseurs restants
15. (16 h 50 à 17 h 00) Compilation des résultats pour le second round, assignation de l'ordre aléatoire de présentation des couples sur le plancher pour performer les différentes danses durant le troisième round
16. (17 h 00 à 17 h 40) Étapes 7 à 13 pour les 24 couples de danseurs restants
17. (17 h 40 à 17 h 50) Compilation des résultats pour le troisième round, assignation de l'ordre aléatoire de présentation des couples sur le plancher pour performer les différentes danses durant la demi-finale
18. Pause de 60 minutes
19. (18 h 50 à 19 h 10) Étapes 7 à 13 pour les 24 couples de danseurs restants, il s'agit de la demi-finale et une présentation individuelle des finalistes par pays à lieu
20. (19 h 10 à 20 h 00) Pause de 20 minutes obligatoire et compilation des résultats pour la demi-finale, assignation de l'ordre aléatoire de présentation des couples sur le plancher pour performer les différentes danses durant la grande finale
21. (20 h 00 à 20 h 08) Danse en solo (une danse seulement), cette danse n'est pas jugée, mais permet aux spectateurs d'apprécier la qualité des danseurs performés.
22. (20 h 08 à 20 h 20) Pour la finale, les 5 danses sont exécutées une à la suite de l'autre avec une pause de 15 secondes entre elles. Les juges cotent les aspects techniques et les aspects spectacles en classant les couples de 1 à 6 (1 étant le meilleur)
23. 20 h 45 Divulgarion des rangs des six couples finalistes et détermination du champion du monde.
24. 21 h 30 à 23 h 00 Soirée gala pour les danseurs seulement

S'il s'agit d'un championnat, 10 danse au lieu de 5, le même agenda se reproduit le lendemain. Dans ce cas, les résultats finaux seront divulgués lors du gala qui aura lieu seulement à la fin de la deuxième section de la compétition.

Par la suite c'est la période de récupération. DSQ suggère fortement une pause de 1 semaine afin de permettre au corps de se rétablir et au mental de récupérer de ces événements à grand stress. Nous constatons que beaucoup de couples danseurs et d'entraîneurs ne tiennent pas suffisamment compte de ce besoin fondamental du corps. Nous proposons à tous les intervenants de se référer aux publications de INS sur ces sujets et d'en appliquer les conclusions.

Il faut aussi noter que le Championnat du monde de la catégorie adulte que ce soit les 10 danses, ou les 5 danses latines ou encore les 5 danses standard sont des championnats fermés et que seulement deux couples par pays peuvent y participer. D'autres championnats de grande importance qui regroupe des centaines de compétiteurs ont lieu chaque année. La planification et les exigences physiques et psychologiques soient parfois encore plus grandes et requièrent des ajustements des compétiteurs pour assurer que leur performance soit toujours au maximum.



## 2.1.2 Danse sportive – Discipline danses de rue

### Danse sportive – Break

#### Compétition internationale

La forme de compétition de Break de haut niveau la plus répandue est le « un contre un » (où deux danseurs s'affrontent) et les organisations tendent de plus en plus à inclure des catégories « un contre un » féminines. Il est pertinent de mentionner que certaines des compétitions les plus reconnues ainsi que leurs différentes qualifications à travers le monde, comme le Red Bull BC One, n'acceptent que des participants invités. Également, plusieurs d'entre elles servent de qualification à d'autres compétitions de la même envergure, comme c'est le cas pour les championnats des World B-Boy Series.

#### Critères de jugement

Malgré le fait qu'il n'existe présentement aucune réglementation officielle sanctionnée par une fédération régionale ou nationale concernant le cadre compétitif du Break, la communauté internationale pratiquant et organisant cette danse s'entend toutefois sur le fait qu'il y ait quatre types de mouvements de base qui le définissent :

- Des tops rocks (ou la danse debout, visuellement plus proche des autres danses de rue « debout »),
- Des Footwork (le danseur est généralement accroupi en prenant appui avec ses mains au sol et effectue des mouvements de pieds en prenant le haut du corps comme centre de rotation),
- Des Power moves (ce sont les mouvements en rotation et en spinning qui donnent au Break son côté spectaculaire),
- Des freezes (ces mouvements que le danseur effectue en parfaite immobilité et souvent dans des positions ardues servant à marquer un temps).



Il est important de mentionner que ces quatre catégories peuvent, selon l'expérience et la créativité du Breaker, s'imbriquer pour créer des types de mouvements hybrides qu'il devient alors difficile de placer dans une catégorie spécifique. Le fait de maîtriser et d'effectuer ces quatre catégories de mouvements ainsi que de toucher à divers types de mouvements à l'intérieur même de ces catégories s'appelle être « complet » et il s'agit là d'un des critères les plus fondamentaux de la bonne pratique du Break.

Il est également possible de catégoriser et de nommer les mouvements de base du Break de façon alternative, comme c'est le cas pour la WDSF qui possède une grille de mouvement légèrement différente de celle présentée ci-dessus et qui définit plus clairement les éléments constituant chaque catégorie. Les mouvements reconnus en Break pour les fins d'évaluation des compétitions de la WDSF sont le Top Rock; le Down Rock (incluant les Footwork/Legwork, les Drops, les Spins, les Power Moves (mouvements de puissance), les Blow Ups, les Air Moves, et les transitions) et les Freezes. Une description de ces mouvements apparaît à l'annexe 1 C.

Il est pertinent de mentionner que le fait que différentes nomenclatures ou différents regroupements de mouvements soient possibles n'affecte en rien le travail des juges qui, dans tous les cas, considèrent tous ces types de mouvements individuellement lorsqu'ils jugent une compétition.

### Application des critères

Comme pour plusieurs danses sportives, les juges se doivent de porter une vision globale, mais complète, sur la performance de chaque danseur pour un tour donné. Bien que les critères d'évaluation soient assez clairement définis, l'interprétation de ces derniers peut différer d'un juge à l'autre, selon différents facteurs humains (perception variable de la forme ou de la présentation correcte d'un style; prise en compte plus ou moins soutenu d'un critère d'évaluation par rapport à un autre; réactions mitigées face à l'effet d'un mouvement ou d'un enchaînement) et c'est la raison pour laquelle un seul juge n'est pas suffisant pour une comparaison raisonnable de la performance des compétiteurs.

En d'autres mots, il n'existe pas de règles absolument objectives pour évaluer la qualité d'un mouvement, d'un passage ou d'un danseur. En effet, plusieurs approches et écoles de pensées différentes se retrouvent à s'affronter sous la même ombrelle, sans qu'il existe de mesure officielle pour attester de la valeur de chacune. Bien que certains seuils soient généralement admis par l'ensemble de la communauté de Break internationale, il n'existe pas de définitions précises et fixes de ce qui est bon ou mauvais. Le Break est ainsi une danse au contenu interprétatif.

En règle générale, les critères d'évaluation et leur application restent la même indépendamment des catégories de participants et des stades de la compétition. Le rôle principal d'un juge consiste à évaluer les breakers en comparant leurs compétences relatives tour par tour -- après chaque tour de battle, les juges votent. Chaque juge effectue une analyse des danseurs, en comparant le rendement d'un danseur (ou d'une équipe) par rapport à l'autre danseur (ou équipe) à chaque tour. Les juges utiliseront les critères de jugement établis par le système de jugement, mais chaque critère n'est pas obligatoirement pris en considération à chaque passage. La qualification des juges se limite aujourd'hui à leur expérience personnelle et leur réputation dans le monde du Break, mais le comité veillant au bon développement de cette danse sportive au Québec et au Canada travaillera à mettre sur pied un système de formation des juges adéquat.

## Compétitions

Bien que les compétitions ne soient pas toujours comme décrite plus bas, c'est représentatif de plusieurs compétitions canadiens et internationales.

En plus des un contre un, peuvent également s'affronter des groupes composés de deux à dix danseurs. On parle alors de crew battles car les membres d'une même équipe forment habituellement un groupe préexistant aux compétitions auxquelles ils participent). Il existe également d'autres formes d'affrontements en Break, mais elles sont beaucoup plus marginales.

En plus des deux catégories masculine et féminine, il est également possible de subdiviser ces dernières en différentes catégories d'âge ou de niveau. Le plus souvent, il s'agit d'une catégorie pour les jeunes, dont l'âge maximum pour participer est déterminé par l'organisation. Évidemment, compte tenu de l'absence de sanction officielle visant à appliquer ce type de catégorisation, cette classification peut être modifiée ou même ignorée (par exemple, dans le cas où il n'y aurait qu'une fille d'inscrite dans la catégorie féminine, on pourrait lui permettre de danser dans la catégorie masculine). Cette différenciation de sexe et d'âge vise évidemment à tenir compte des différences physiques et des stades de développement propres à l'ensemble des breakers lors de leur évaluation.

Le nombre des passages (ou rounds) qu'un danseur doit effectuer pour une compétition donnée varie selon le nombre d'inscriptions et selon la volonté de l'organisation. Dès qu'il y a plus de trente inscriptions, on procède à une qualification où tous les danseurs doivent faire un round devant les juges (généralement face à un autre danseur pour préserver une atmosphère de duel). Par la suite les juges devront choisir parmi l'ensemble des danseurs les seize meilleurs (les trente-deux ou soixante- quatre meilleurs danseurs peuvent également être choisis si le nombre d'inscriptions le permet et si les organisateurs souhaitent « garder » une plus grande sélection de danseurs pour le reste du battle). Les seize breakers sélectionnés s'affrontent ensuite en huitième de finale (aussi appelé « top 16 »), les huit gagnants s'affrontent ensuite en quart de finale (aussi appelé « top 8 »), puis les quatre gagnants s'affrontent en demi-finale (2 affrontements) et enfin les deux gagnants se disputent la première place en finale. Le nombre de rondes augmente généralement au fur et à mesure que les manches s'enchaînent et ne dépasse habituellement pas quatorze rounds par danseur par compétition. Les batailles doivent être disputées sans aucun contact physique de la part des adversaires; toute altercation physique doit conduire à des avertissements et potentiellement à la disqualification par les juges, selon la nature de l'altercation. La piste de danse est également un attrait important du déroulement de la compétition et elle doit être de la taille minimum de 6 mètres x 6 mètres (ou 19,7 pieds x 19,7 pieds).



Il existe actuellement un système de jugement reconnu par la WDSF, développé par Niels « Storm » Robitzky et Kevin « Renegade » Gopie, ayant été utilisé à plusieurs reprises (notamment aux Jeux olympiques de la jeunesse de 2018 à Buenos Aires). Ce système minutieusement travaillé, appelé Trivium, requiert cependant certains coûts et une formation adéquate pour sa mise en œuvre. Toute l'information utile liée au système Trivium est disponible à la 12e page de ce lien :

<https://dancesport.app.box.com/s/91rfe7soohlyjli7yctcpd50zl3ruon2>.

En l'absence du budget nécessaire pour l'équipement et la formation des juges, nous recommandons le système de jugement habituellement mis en place pour la compétition de Break :

- Toutes les épreuves des compétitions de Break se composent de batailles entre deux danseurs (Breakers) ou deux équipes. Chaque bataille se compose d'un nombre fixe de tours avec chacun des tours suivant la même séquence : un danseur (ou une équipe) effectue un premier round d'abord, puis l'autre danseur (ou équipe) répond avec un round. Ces deux passages comprennent un tour au sein d'une même bataille.
- Un minimum de trois juges (il faut un nombre impair de juges) est sélectionné selon leur expérience et leur apport à cette danse;
- Ces derniers évaluent chaque échange entre deux danseurs, qu'il s'agisse d'un contre un ou d'un crew battle, et déterminent le danseur ou le groupe gagnant pour ce tour. À la fin de la manche, le danseur ayant remporté le plus de rounds remporte celle-ci;
- Les juges pointent le gagnant à la fin de chaque manche, après un décompte, sans communiquer avec les autres juges au préalable;
- Les juges ont le choix de voter pour l'un ou l'autre des danseurs (ou des groupes) et parfois également d'appeler à un deuxième combat; c'est ce qu'on appelle un tie-breaker. Ce bris d'égalité se représente par un X formé avec les avant-bras. Les organisations peuvent décider d'interdire cette décision intermédiaire. Généralement, lorsqu'un tie-breaker est déclaré, chaque danseur effectue un round additionnel pour déterminer le gagnant (les bris d'égalité sont habituellement prohibés à ce moment). Dès qu'il y a un vote de plus pour un danseur ou un groupe que pour l'autre, peu importe le nombre de tie-breakers décrété, le premier danseur ou groupe remporte la manche.

## Charge de compétition annuelle

Le réseau de compétitions en Break et dans les autres danses de rue est particulièrement difficile à cerner, en raison de sa relative nouveauté. L'historique d'un cheminement idéal par année et d'un programme stable évoluera beaucoup au cours de la prochaine décennie.

À l'heure actuelle, mis à part les quelques compétitions officielles liées aux Jeux olympiques, à la WDSF et aux World B-Boy Series, il existe un grand réseau de compétitions annuelles internationales de calibre professionnel, généralement indépendantes les unes des autres, pouvant jouer un rôle essentiel dans le développement des athlètes et participant à leur « classement » relatif, selon leur catégorie, aux autres compétiteurs de niveau international. Partout dans le monde, mais principalement en Europe et en Asie, se déroulent hebdomadairement plusieurs compétitions réunissant des juges et des participants de niveau professionnel provenant de différents pays. Bien que des ligues et des systèmes de classement exhaustifs fassent graduellement leur apparition dans la communauté de Break internationale, il n'existe actuellement pas d'organisme officiellement reconnu ayant comme mission de sanctionner l'entièreté des compétitions de Break de calibre mondial. Grâce au travail exceptionnel des artistes et professionnels impliqués dans le développement compétitif du Break à l'échelle mondiale, nous devrions cependant voir prendre forme une structure de ce genre dans les prochaines années.

Cela étant dit, il est possible de dresser dès maintenant une liste en se basant sur la qualité, la crédibilité et la pérennité des différentes compétitions, Cette liste pouvant être différente de celles les plus reconnues afin de tenir compte des objectifs liée en vue du développement optimal des athlètes de haut niveau (une liste plus exhaustive des compétitions pouvant substituer certaines de celles dans le tableau ci-dessous est présentée dans la section 4.1.8). L'essor incontestable des World B-Boy Series, une ligue internationale regroupant certaines des compétitions les plus reconnues, comportant des qualifications multiples aux quatre coins du globe, visant à déterminer le meilleur breaker « incontesté » pour une année donnée et dont la finale annuelle est Undisputed Masters, joue un rôle clé dans la création du calendrier de compétition de Break annuel présenté ci-dessous :

Mois de l'année	Activité	Objectifs
Janvier	s.o.	Repos et détente. Mois de récupération physique et psychologique. Comparaison des acquis et techniques développés au cours de l'année.
Février	Période d'entraînement accentuée	Préparation physique et mentale aux compétitions à venir.
Mars	The Legits Blast Winter Festival	Compétition renommée en Europe. Possibilité de gagner des bourses et de participer à des ateliers.
Mars	Radikal Forze B-boy Jam	Compétition renommée en Asie. Possibilité de gagner des bourses.
Avril	Rock Harder	Compétition renommée au Canada. Possibilité de gagner des bourses.
Mai	Qualification nationale pour la finale de la WDSF	À venir (la 1 <sup>re</sup> édition a été reportée due à la COVID-19).
Juin	Skillz-O-Meter	Compétition renommée en Amérique du Nord. Possibilité de gagner des bourses et de participer à des ateliers
Juillet	Outbreak Europe	Compétition d'envergure comportant une qualification pour Undisputed Masters. Possibilité de gagner des bourses et de participer à des ateliers.
Août	F.A.M. Fest	Compétition renommée en Amérique du Nord. Possibilité de gagner des bourses et de participer à des ateliers.
Août	The Notorious IBE	Festival d'envergure comportant une multitude de catégories. Qualification pour Undisputed Masters et possibilité de gagner des bourses et de participer à des ateliers.
Septembre	Unbreakable	Compétition d'envergure comportant une qualification pour Undisputed Masters. Possibilité de gagner des bourses.
Octobre	Période d'entraînement accentuée ou de repos, selon les conditions physiques et psychologiques	Préparation physique et mentale aux compétitions à venir. En cas de blessure mineure, par exemple, ce temps doit être alloué au rétablissement de l'athlète.
Novembre	Freestyle Session World Finals	Compétition d'envergure comportant une qualification pour Undisputed Masters. Possibilité de gagner des bourses.
Décembre	Taipei B-boy City World Final	Compétition d'envergure comportant une qualification pour Undisputed Masters. Possibilité de gagner des bourses.

Le Championnat du monde de la WDSF 2019 à Nanjing, en Chine, a été un réel succès et a accueilli quelque 150 breakers d'un nombre record de 65 pays. B-girl Ami (Japon) et b-boy Menno (Pays-Bas) sont les champions du monde en titre. La qualification pour le Championnat du monde de Breaking 2020 de la WDSF se fait par l'intermédiaire des organismes membres nationaux de la WDSF (NMB). Chaque NMB, dans notre cas il s'agit de Canada DanceSport, peut sélectionner deux b-girls et deux b-boys, dont la plupart se qualifieront par l'intermédiaire des qualifications nationales. Les organisateurs locaux ont le droit d'inviter un certain nombre des plus grands breakers du monde en plus des quotas nationaux. Canada DanceSport a établi un comité formé de représentants de la discipline, dont certains font également partie de Danse Sport Québec, pour établir une approche juste et équitable dans les sélections. En raison de la COVID-19, ce championnat et sa qualification ont été reportés.

De plus, le Break a été provisoirement approuvé par le comité international olympique (CIO) pour faire partie du programme sportif des Jeux olympiques de Paris 2024, après ses débuts aux Jeux olympiques de la Jeunesse à Buenos Aires en 2018. Une décision définitive sur la participation du Break à Paris sera prise en décembre 2020. En décembre 2019, le CIO a confirmé que le Break a été inscrit au programme sportif des prochains Jeux olympiques de la Jeunesse, qui auront lieu à Dakar (Sénégal) en 2022.

## Danse sportive - Chorégraphies commerciales

Bien que les compétitions ne soient pas toujours comme décrite plus bas, c'est représentatif de plusieurs compétitions canadiens et internationales.

Composée de plusieurs danseurs qui forment une troupe de danse (généralement, entre 4 et 15 danseurs et peut aller jusqu'à 40 selon les divisions).

La troupe est alors placée dans une catégorie par l'entraîneur lors de l'inscription aux compétitions selon l'âge et l'expérience du groupe. (Généralement novice, pré-compétition, compétition et pré-élite, mais peut varier selon les compétitions)

La troupe aura généralement une seule chance pour performer la chorégraphie et impressionner les juges lors de compétitions (généralement entre 3 et 5 juges). Dépendant des compétitions, certaines offrent la chance aux groupes qu'ils considèrent le meilleur de performer une seconde fois dans un « Showcase » où ils se referont évaluer une 2e fois pour attribuer les grands prix et les grands honneurs.

La troupe aura généralement une seule chance pour performer la chorégraphie et impressionner les juges lors de compétitions (généralement entre 3 et 5 juges). Dépendant des compétitions, certaines offrent la chance aux groupes qu'ils considèrent le meilleur de performer une seconde fois dans un « Showcase » où ils se referont évaluer une 2e fois pour attribuer les grands prix et les grands honneurs.

Le mix musical de la chorégraphie ne doit pas dépasser un certain minutage, dépendant des compétitions et du nombre de danseurs dans la troupe (généralement entre 2 min 30 s et 4 min.) Le mix musical doit également ne pas avoir de jurons ou de propos haineux.

Le travail du danseur durant l'année est axé sur l'effet de groupe. Le danseur doit alors être le meilleur atout pour son groupe. Plusieurs effets visuels sont de mise, ce qui fait que chaque danseur effectue sa propre version de la chorégraphie (qui sera attribuée par l'entraîneur). Il ne s'agit donc pas d'une chorégraphie où tous les danseurs font tous les mêmes mouvements simultanément.

Les styles et mouvements présentés dans les chorégraphies sont généralement inventés par l'entraîneur qui apporte sa vision artistique. Les inspirations peuvent être diverses et provenir de plusieurs styles, car cela peut être une stratégie pour se différencier des autres adversaires. Le danseur peut alors devenir très polyvalent, ce qui va l'aider pour de futurs contrats potentiels dans le milieu.

## La charge de compétition et de travail annuel

Nous vous présentons dans le tableau suivant, un calendrier typique d'entraînement et de compétitions d'un danseur-danseuse de haut niveau de performance sur la scène internationale.

Mois de l'année	Calibre	Objectifs
Août	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparations aux auditions, processus de sélections pour les troupes.</li> <li>• Auditions (généralement entre juillet et septembre, varie selon les écoles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retour à l'entraînement graduel après 1 mois de repos du corps.</li> <li>• Être prêt pour les auditions.</li> </ul>
Septembre à décembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation technique et mentale aux compétitions internationales, nationales et provinciales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entraînement;</li> <li>• Création et répétitions de chorégraphies;</li> <li>• Développement des qualités artistiques et musicales avec le professeur</li> <li>• Développement de nouvelles techniques</li> <li>• Préparation à l'endurance physique</li> </ul>
Janvier - Février	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation plus explicite aux compétitions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparations à performer aux compétitions internationales et nationales</li> <li>• Répétitions sans miroirs</li> <li>• Pratique des expressions faciales</li> </ul>
Mars - Avril	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compétition nord-américaine View Dance Challenge</li> <li>• Compétition nationale Hit the Floor</li> <li>• Compétition nationale Bravissimo</li> <li>• Compétition nationale 5.6.7.8. Show Time</li> <li>• Compétition nationale RepréZent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gagner des compétitions et des bourses;</li> <li>• Se faire offrir des contrats professionnels ou stages d'été (en fonction de l'âge)</li> <li>• Se faire remarquer par des gens du domaine du divertissement</li> </ul>
Mai - Juin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auditions nationales et internationales</li> <li>• Compétition nationale Hit the Floor</li> <li>• Compétition nationale 5.6.7.8. Show Time</li> <li>• View dance challenge</li> <li>• Raise the bar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spectacle final devant large audience et autres productions locales, selon la demande;</li> <li>• Rechercher et se faire offrir des contrats professionnels ou stages d'été (en fonction de l'âge)</li> </ul>
Juillet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auditions nationales et internationales</li> <li>• Compétition nationale Hit the Floor</li> <li>• View dance challenge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'entraîner avec d'autres danseurs-danseuses de haut niveau dans des compagnies internationales ou nationales d'élites;</li> <li>• Recherche de contrats à long terme;</li> <li>• Comparaison des acquis et techniques</li> </ul>
Août	Tous	Repos du corps et de l'esprit

Les niveaux de classement pour les compétitions selon la nomenclature de la discipline sont élite et plus.

Une liste partielle des camps d'entraînement en danse sportive de rue vous est proposée à l'annexe 4 de ce document cependant il est opportun de mentionner les camps tels que :

Le Nordic Flows Break Camp est un camp de Break portant la mission de créer des liens entre les pays scandinaves et créer une plateforme où les danseurs peuvent apprendre les uns des autres et partager ainsi leur expérience. Les enseignants sont habituellement des danseurs européens de calibre international.

Le Yalta Summer Camp, se déroulant en Crimée, offre pour sa part des ateliers avec des pionniers du milieu du Break ainsi qu'avec les meilleurs danseurs du moment, tout cela se déroulant au cours d'un week-end de festivités incluant des battles de hauts niveaux.

Le Catch the Flava Camp est un des camps de Break les plus réputés dans le monde, attirant des danseurs de plus de 50 pays chaque année. Se déroulant sur une semaine, il offre des ateliers, des panels de discussions et plusieurs catégories de compétitions de Break de haut calibre.

Le camp SDK Europe est le premier camp de danses de rue extérieur et offre aux danseurs des quatre coins du monde des ateliers dans divers styles de danses de rue en plus d'une compétition de niveau international.

### **Le portrait de l'athlète de haut niveau en danse sportive – Danses de rue**

Il n'existe actuellement pas de base de données permettant de dresser un portrait du breaker moyen. Ce type d'information devrait être répertorié au cours des années à venir, grâce à l'encadrement professionnel du Break via les fédérations comme la WDSF et ses déclinaisons nationales et provinciales.

Cependant, en se basant sur une évaluation sommaire des breakers compétitifs professionnels, il est possible de noter qu'en raison du niveau de difficulté de cette danse sportive, les danseurs sont généralement plus petits que ceux des autres disciplines en danses sportives (plus ou moins 5pi 5po pour les hommes et 5pi 3po pour les femmes). En moyenne, un danseur masculin a 24 ans et pèse 55 kg. Pour sa part, une danseuse de Break a en moyenne 21 ans et pèse 47 kg. Le breaker moyen danse sérieusement depuis 9 ans.

Qu'ont-ils dû affronter pour être considérés comme les meilleurs de la discipline ?

Il existe à ce jour un système d'évaluation (ranking) des breakers de calibre international, mais ce dernier ne s'applique qu'à certaines compétitions, soit celles faisant partie des World BBoy Series (il y en a actuellement 14). Ce classement annuel identifie les 16 meilleurs danseurs de la ligue selon le rang atteint aux différentes compétitions des World BBoy Series (top 16, top 8, top 4, finaliste et vainqueur) au cours de l'année. De plus, les gagnants des compétitions de la ligue s'affrontent en fin d'année en une épreuve finale visant à déterminer le champion « incontesté » pour l'année; l'Undisputed Masters. La dernière Undisputed Masters a eu lieu à Malmö en Suède. Comme cette ligue regroupe plusieurs des plus importantes compétitions dans le monde (ex. : Red Bull BC One et Freestyle Session), son système de classement jouit d'une bonne crédibilité dans le monde du Break.

Les différents championnats internationaux en Break, incluant ceux des World Bboys Series, s'échelonnent en général sur 2 à 3 jours. Souvent, les affrontements pré sélectif ont lieux la première journée (habituellement un vendredi) et visent à déterminer les 16 danseurs qui s'affronteront en huitième de finale le lendemain. Les danseurs participant à cette qualification n'ont habituellement qu'un passage à faire. La journée suivante, les 16 danseurs sélectionnés s'affrontent pour déterminer le gagnant de la compétition, qui aura au total participé à 4 duels et performé un total de 15 passages.

Chaque duel comporte une pause d'au moins 15 minutes pour permettre aux athlètes de récupérer. La troisième journée d'un événement, facultative, n'est habituellement pas de nature compétitive, mais offre des activités complémentaires comme des ateliers et des panels de discussions.

Chaque passage dure entre 20 et 45 secondes, pendant lequel les danseurs se déplacent sur une distance de 12x12 pieds à une vitesse variant de celle d'un marcheur rapide à un coureur de 200 mètres. Chaque passage comporte une dizaine de pas de top rocks (danse debout), une vingtaine de pas de foot works et/ou déplacement proche du sol (autre que les Power moves), une quinzaine de tours de Power moves (rotations acrobatiques) et une dizaine de freezes (figures acrobatiques fixes/figées). De plus, les danseurs effectuent à chaque ronde une dizaine de changements de niveau dans l'espace (incluant des sauts, des glissements et des changements de position effectués en 1 seconde ou moins).

Comment se sont-ils préparés ?

Les compétitions incluses dans les World BBoy Series sont toutes ouvertes, à l'exception de la Red Bull BC One, ce qui veut dire qu'un même danseur a la chance de participer (et de remporter) toutes ces compétitions. Une bonne préparation physique et mentale est requise tout au long de l'année pour ce type d'événement.

Les danseurs-athlètes en Break doivent s'assurer de maintenir une forme exemplaire, une gamme de mouvements diversifiée et un agenda compétitif complet. En plus des séances de conditionnement physique et des ateliers ou formations nécessaires, les breakers s'entraînent environ 2 heures par jour.

L'entraînement a habituellement lieu là où les danseurs habitent (soit au Québec) et ces derniers quittent pour le pays hôte de la compétition (généralement en Europe ou en Asie) quelques jours à l'avance pour diminuer les effets du décalage horaire et du changement d'environnement le jour de la compétition. Comme en danses latines et standards, les breakers ajustent leur diète selon leur stade de préparations aux compétitions mondiales; les glucides sont priorités en temps d'entraînement et les protéines le sont en temps de récupération physique.

Le jour d'une compétition internationale, les danseurs se réveillent assez tôt pour déjeuner et s'étirer. En début d'avant-midi, ils sont amenés au lieu où se déroule la compétition; ils peuvent ainsi se familiariser avec l'environnement, tester le plancher de danse et commencer à s'échauffer. La qualification ouverte au public pour sélectionner jusqu'aux 16 meilleurs danseurs a habituellement lieu jusqu'en fin d'après-midi. Ces derniers peuvent ensuite aller se reposer à l'hôtel ou rester sur place. En fin d'après-midi, les danseurs se préparent physiquement et mentalement en arrière-scène à faire leur entrée pour le top 16. Se déroulent ensuite les différentes rondes de la compétition (top 16, top 8, top 4, demi-finale et finale) incluant des pauses entre chaque ronde pour laisser les danseurs et le public danser dans les cyphers ou prendre de l'air. Les juges font une démonstration d'un passage avant la finale et après celle-ci, le prix est remis au vainqueur alors qu'une atmosphère festive s'installe dans la place grâce à la pression compétitive qui vient de redescendre. Une soirée gala succède habituellement la compétition, où tous les danseurs sont invités à socialiser hors du contexte strictement sportif.

Par la suite, c'est la période de récupération. DSQ suggère fortement une pause de 1 semaine afin de permettre au corps de se rétablir et au mental de récupérer de ces événements à grand stress. Nous constatons que beaucoup de danseurs et d'entraîneurs ne tiennent pas suffisamment compte de ce besoin fondamental du corps. Nous proposons à tous les intervenants de se référer aux publications de INS sur ces sujets et d'en appliquer les conclusions.

## 2.1.3 Danse sportive – Discipline danse performance en arts

Le ballet est devenu un sport d'élite depuis que les Russes et les Français - et maintenant les Anglais, les Américains, les Australiens, les Sud-Africains et les Canadiens ont su développer des prouesses techniques vertigineuses, toujours de plus en plus grandioses, exécutées par des corps entraînés avec tout le savoir d'années d'expérience et visant à parfaire une technique exclusive.

Caractéristiques	Homme	Femme
Grandeur en solo	1.74	1.62
Grandeur en couple	1.82	1.56
% de gras	6.5	14.1
VO2 (ml* kg * min-1) note 1 et 2	51-59.3	40.9-50,9
Saut (solo) note 1 et 2	55.3 +- 4,99	55.3 +- 4,99

Dans l'étude en référence (note 1), il est mentionné qu'il y a 2 facteurs qui différencient la danse du sport; ce sont l'expressivité et une amplitude de mouvement extrême au niveau des articulations de la cheville et de la hanche. Cependant, on peut soutenir que les sports tels que la gymnastique artistique et rythmique ont des caractéristiques expressives et des amplitudes de mouvement similaires. Il se peut aussi que les exigences physiologiques de la danse reflètent d'autres sports; par exemple, le ballet classique a été défini comme étant principalement un type d'exercice intermittent, similaire à des sports comme le football et le tennis, dans lequel des poussées explosives d'exercice sont suivies de moments exigeant précision et habileté.

À la note 2, vous trouverez l'analyse faite par l'Institut National du Sport démontrant que les danseurs en ballet se comparent à d'autres athlètes au point de vue de la force musculaire, la hauteur des sauts et le VO2.



<sup>1</sup> [https://journals.lww.com/nscajscr/fulltext/2009/12000/Physiological\\_Fitness\\_and\\_Professional\\_Classical.42.aspx](https://journals.lww.com/nscajscr/fulltext/2009/12000/Physiological_Fitness_and_Professional_Classical.42.aspx)

<sup>2</sup> <https://grandsballets.com/fr/galerie/general/danseur-artiste-et-athlete/?id=21327>

## Le classement en compétition et critères de jugement

La technique propre du ballet, essentielle pour les différentes formes de ballet est souvent utilisée pour d'autres types de danses. Elle vise à acquérir une souplesse anatomique des articulations qui permet d'exécuter les différents mouvements du vocabulaire de la danse. L'essentiel de la technique du ballet a subi peu de changements et de différences depuis son établissement dans les pays fondateurs; les autres pays ayant adopté entièrement son vocabulaire technique d'exécution. Les principes fondamentaux de la technique du ballet restent les mêmes internationalement et sont reconnus par tous depuis le XVIIe siècle :

- Attitude et disposition générale du corps et du mental,
- Position adéquate corporelle toute en ouverture sur le monde (spectateurs),
- Alignement de la tête et des épaules dans une verticale, une diagonale ou un horizontale, silhouette longiligne, quantité et qualité des rotations de jambe dirigée vers l'extérieur du corps (en dehors) et danse sur les pointes.

Le but à atteindre est la maîtrise parfaite du travail du corps depuis la ligne des pieds, l'enlignement du corps et des hanches jusqu'au port gracieux des bras et de la tête en de multiples positions esthétiques et plaisantes à regarder depuis différents angles. Le summum de cet art sportif reste l'exécution de prouesses techniques tout en amalgamant une apparente simplicité aérienne des mouvements en rendant des émotions théâtrales justes d'un conte, d'une histoire ou d'une légende.

Les danseurs-danseuses, à travers leurs réussites et leurs échecs, démontrent la dose de talent et de courage qu'exige leur sport et leur art. Plusieurs documentaires actuels se plaisent à dépeindre toute la force physique, la détermination et la discipline mentale requises pour devenir danseur-danseuse de ballet de haut niveau d'excellence.

Le classement des danseuses lors d'une compétition est déterminé avec l'addition des points obtenus généralement, mais non de manière exhaustive, pour :

- La technique et théorie corporelle;
- L'interprétation artistique;
- La musicalité;
- Le niveau des prouesses techniques; et parfois, ces éléments sont annotés;
- Le costume;
- Le maquillage et la coiffure.

Chaque type de danse en performance (ballet classique, ballet moderne, ballet contemporain, ballet jazz, jazz, et tous leurs dérivés) a des exigences spécifiques. Certains éléments techniques varient d'une année à l'autre et s'avèrent de plus en plus compliqués d'une année à l'autre, en règle générale, pour le même athlète-danseur.

Le ballet contemporain emprunte ses techniques aux courants modernes ou classiques pour les actualiser. Il explore le plein potentiel de mouvement du corps. Il est caractérisé par une expression et des mouvements plus libres. Le danseur cherche à exprimer une vision très personnelle, souvent par l'expérimentation et la collaboration, pour le développement de nouvelles possibilités chorégraphiques. Les mouvements sont faits plus au sol.

En plus des éléments théoriques et techniques énumérés dans les tableaux, les athlètes danseurs-

<sup>3</sup> <https://grandsballers.com/fr/actualites/detail/les-danseurs-sont-ils-des-athletes/>

danseuses en ballets classiques doivent également inclure des chorégraphies classiques tirées du répertoire classique du ballet reconnu et en rendre adéquatement les différents éléments.

Vous trouverez à l'annexe 6 - Tableau décrivant la théorie et la technique requise pour les danseurs-danseuses de haut niveau (avancé) pour les femmes et les hommes en ballet classique.

- Les danseurs-danseuses de cette discipline sont évalués sur les éléments suivants :
- Habiletés et prouesses techniques d'exécution;
- Précision des mouvements en ouverture et fermeture;
- Transition, jeu de pieds et mouvements de liaison propres;
- Performance artistique et théâtrale;
- Originalité de la chorégraphie, du ballet ou de l'adaptation du rôle;
- Interprétation et sensibilité artistique incluant la musicalité;
- Expression lyrique ou dramatique et parfois :
  - Costume;
  - Maquillage et coiffure.



Photo de l'ABM

## Qualités et habiletés techniques

Pirouettes :

- Les femmes/filles maîtrisent les doubles ou les triples pirouettes en dedans ou en dehors, en attitude ou autres et des combinaisons de pirouettes, piqués et enchaînements.
- Les hommes/garçons maîtrisent tous des triples, quadruples ou davantage de pirouettes et diverses combinaisons d'enchaînements.
- Toutes les pirouettes sont exécutées sans perte d'équilibre à la finale et sont de la plus haute qualité possible si la danseur-danseuse peut rester en équilibre après la dernière, comme suspendues dans l'air; il aura alors l'obtention d'un pointage positif.

Sauts :

Lorsque considéré comme de hauts niveaux, les femmes/filles et les hommes/garçons doivent être capables d'exécuter des sauts exigeants et spectaculaires et prendre des positions de base fermes, difficiles et innovatrices. Les femmes doivent pouvoir performer des séries de petits sauts sur pointe ou des séries de petits sauts rapides sans les pointes et les hommes doivent pouvoir exécuter les grands sauts de différents acabits les uns après les autres.

La hauteur des sauts, tant chez la femme que chez l'homme, l'ouverture du split jump en grand jeté à plus de 180 degrés idéalement, la position des pieds en attitude derrière en sautant (ou pied retroussé) ainsi que la qualité des positions et du placement mènent à l'obtention d'un pointage positif.

Séquences de pas en position arabesque ou attitude et mouvements de transition :

- La capacité d'exécuter diverses positions d'arabesques, d'attitudes et d'autres positions dans diverses directions et diagonales ainsi que l'ajout de transitions créatives dans la chorégraphie ajoute au pointage positif.
- L'exécution maîtrisée du plus haut niveau possible des séquences de pas en position arabesque, attitude, piqués, diagonales ou autres, conduit à l'obtention d'un pointage positif.

Séquence de pas avec accessoires ou en gardant son rôle de caractère :

- La maîtrise de l'exécution des séquences de pas dans les danses de performance en art de haut niveau conduit inévitablement à l'obtention d'un pointage positif surtout si le danseur-danseuse garde son rôle de caractère en exécutant ses prouesses techniques, c.-à-d. qu'il ne sort pas de son rôle pendant l'exécution des mouvements afin que le spectateur ne puisse deviner la difficulté des prouesses.
- Le danseur devra agir de manière à démontrer la légèreté de son poids corporel, en tout temps, dans l'espace, comme s'il volait sur la musique de manière aérienne.
- Le danseur ou la danseuse que l'on ne pourra pas entendre atterrir au sol obtiendra des points records des juges. Il en va de même pour le danseur-danseuse qui pourra exécuter ses mouvements avec un accessoire sans être dérangé dans l'exécution de ses mouvements par cet accessoire. L'accessoire bien maîtrisé viendra ajouter des points au pointage final.

## Calendrier annuel typique d'entraînement

Voici un calendrier typique d'entraînement et de compétitions d'un danseur-danseuse de haut niveau (Élite-Élite avancé, Excellence 1 et 2) performant sur la scène internationale.

Les niveaux de classement pour les compétitions selon la nomenclature de la discipline sont élite et plus.

Mois de l'année	Calibre	Objectifs
Août	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparations aux compétitions internationales, nationales et provinciales;</li> <li>Choix des rôles et des musiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retour à l'entraînement graduel après 1 mois de repos du corps</li> </ul>
Septembre à décembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparation technique et mentale aux compétitions internationales, nationales et provinciales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entraînement</li> <li>Création et répétitions de prouesses techniques nouvelles</li> <li>Développement des qualités artistiques et musicales avec entraîneur privé;</li> <li>Premier spectacle avec nouveaux rôles devant audience</li> </ul>
Janvier - Février	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compétitions provinciales variées</li> <li>Compétition nationale 5.6.7.8 Show Time</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparations à performer aux compétitions internationales et nationales</li> </ul>
Mars - Avril	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compétition internationale YAGP (Youth America Grand Prix); quart de finale; demi-finale et grande finale</li> <li>Compétition nord-américaine View Dance Challenge</li> <li>Compétition nationale Hit the Floor</li> <li>Compétition nationale Bravissimo</li> <li>Compétition nationale 5.6.7.8. Show Time</li> <li>Compétition nationale RepreZent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gagner des compétitions et des bourses</li> <li>Se faire offrir des contrats semi-professionnels ou stages d'été (en fonction de l'âge)</li> </ul>
Mai - Juin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auditions nationales et internationales</li> <li>Compétition nationale Hit the Floor</li> <li>Compétition nationale 5.6.7.8</li> <li>Show Time</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spectacle final devant large audience et autres productions locales, selon la demande</li> <li>Rechercher et se faire offrir des contrats professionnels ou stages d'été (en fonction de l'âge)</li> </ul>
Juillet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stages à l'international ou au Canada anglais après auditions (New York, Los Angeles, Toronto, Vancouver, Londres, Russie, etc.)</li> <li>Auditions nationales et internationales</li> <li>Compétition nationale Hit the Floor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'entraîner avec d'autres danseurs-danseuses de haut niveau dans des compagnies internationales ou nationales d'élites</li> <li>Recherche de contrats à long terme</li> <li>Comparaison des acquis et techniques</li> </ul>
Août	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tous</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repos du corps et de l'esprit</li> </ul>

Les compétitions les plus prestigieuses pour les danseurs-danseuses sont dans l'ordre :

- YAGP- Youth America Grand Prix (demi-finale dans différentes villes du monde, notamment à Toronto pour le Canada à chaque année)
- Bravissimo - Compétition provinciale (à chaque année)
- View Dance Challenge - Compétition nord-américaine (à chaque année)
- Hit the Floor - Compétition nationale (à chaque année)
- 5.6.7.8. Show Time -Compétition provinciale (à chaque année)
- RepreZent - Compétition provinciale (à chaque année)
- Compétition Internationale de Ballet du Canada (Québec)

Qu'ont-ils dû affronter pour être considérés comme les meilleurs de la discipline ?

Les danseurs doivent se qualifier dans leur école de haut niveau, avec leur entraîneur membre licencié de Cecchetti Canada, Méthode Vaganova ou toutes autres formes de ballet et ayant des formations supplémentaires appropriées pour le ballet contemporain, jazz et moderne, afin de participer aux compétitions internationales. La première qualification pour les quarts de finale se fait entre le mois de février et le mois de mars de chaque année. Par la suite, si l'athlète/danseur se qualifie, il participe aux demi-finales et s'il se qualifie pour la grande finale mais il ne pourra y participer que sur invitation officielle pour les compétitions à New-York ou ailleurs.

Les danseurs doivent s'inscrire individuellement et via leur école de danse pour participer aux compétitions Bravissimo et RepreZent et les autres compétitions de niveau provincial, national ou international comme View Dance Challenge ou 5.6.7.8. Show Time, IDance et Hit the Floor.

De façon générale et globale, voici quelques particularités pour les compétitions selon le calibre :

La période d'échauffement se passe souvent dans une salle de danse attenante, avant le début des compétitions, sous forme de classe de ballet. Elle dure généralement de 60 à 90 minutes. La période d'étirement suivra et sera laissée libre, le plus souvent, à chaque danseur ou danseuse en termes de temps alloué.

Cadre d'une compétition de calibre international

- Durée habituelle de 5 jours
- 1 ou 2 répétitions par jour – 90 minutes avec musique
- 1 entraînement en classe – 60 à 90 minutes
- Compétition solo ballet (3e journée) selon les compétitions
- Compétition solo moderne ou contemporain (4e journée) selon les compétitions

### Cadre d'une compétition de calibre national

- Durée habituelle de 3-5 jours
- 1 ou 2 répétitions par jour – 90 minutes avec musique
- 1 entraînement en classe – 60 à 90 minutes
- Compétition solo ballet (1<sup>ère</sup> journée) selon les compétitions
- Compétition solo moderne ou contemporain (2<sup>e</sup> journée) selon les compétitions

### Cadre d'une compétition de calibre provincial

- Durée habituelle de 2 ou 3 jours
- 1 ou 2 répétitions par jour – 90 minutes avec musique
- 1 entraînement en classe – 60 à 90 minutes
- Compétition solo ballet (1<sup>ère</sup> journée) selon les compétitions
- Compétition solo moderne ou contemporain (2<sup>e</sup> journée) selon les compétitions
- Showcase des Gagnants ou Participation à la Soirée Gala devant public (3<sup>e</sup> journée)

Afin de vous donner une idée claire de ce que représentent les activités durant une compétition, vous trouverez à la page suivante le tableau type de l'horaire du déroulement d'une compétition internationale en Danse de performance en art.



Tableau du déroulement des journées de compétition en danse de performance en art selon le calibre des compétitions

	International	National	Provincial
Jour 1	<p>Arrivée à destination</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transport vers l'hôtel des participants</li> <li>• Enregistrement à l'hôtel</li> <li>• Remplir les formulaires et autres documents pour la compétition</li> <li>• Remettre les musiques sur support solides</li> <li>• Défaire les bagages, s'installer, visiter les lieux</li> <li>• Pas d'entraînement ce jour 1</li> <li>• Aller au lieu de la compétition pour sentir le site</li> <li>• Visite d'une attraction de la ville hôte à proximité</li> <li>• Coucher</li> </ul>	<p>Arrivée à destination</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transport vers l'hôtel des participants</li> <li>• Enregistrement à l'hôtel</li> <li>• Remplir les formulaires et autres documents pour la compétition</li> <li>• Remettre les musiques sur support solides;</li> <li>• Défaire les bagages, s'installer, visiter les lieux</li> <li>• Pas d'entraînement ce jour 1;</li> <li>• Aller au lieu de la compétition pour sentir le site</li> <li>• Visite d'une attraction de la ville hôte à proximité</li> <li>• Coucher</li> </ul>	<p>Arrivée à destination</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée dans la ville</li> <li>• Défaire les bagages, s'installer, visiter les lieux;</li> <li>• Pas d'entraînement ce jour 1; Aller au lieu de la compétition pour sentir le site</li> <li>• Coucher</li> </ul>
Jour 2	<p>Entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déjeuner à l'hôtel</li> <li>• Échange avec participants des autres pays</li> <li>• Départ pour lieu de compétition</li> <li>• Arrivée : échauffement classe de ballet dans classe attenante ou gymnase (60-90 min);</li> <li>• Pratique du solo avec musique (1ère répétition 90 min. env.);</li> <li>• Étirement libre après l'entraînement (cool down)</li> <li>• Dîner à proximité</li> <li>• Deuxième pratique du solo avec musique avec échauffements et étirements (2e répétition 90 min. env.);</li> <li>• Derniers avis de l'entraîneur</li> <li>• Avant de dormir, période de visualisation</li> </ul>	<p>Entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déjeuner à l'hôtel</li> <li>• Échange avec participants des autres pays</li> <li>• Départ pour lieu de compétition</li> <li>• Arrivée : échauffement classe de ballet dans classe attenante ou gymnase (60-90 min);</li> <li>• Pratique du solo avec musique (1ère répétition 90 min. env.)</li> <li>• Étirement libre après l'entraînement (cool down)</li> <li>• Dîner à proximité</li> <li>• Deuxième pratique du solo avec musique avec échauffements et étirements (2e répétition 90 min. env.)</li> <li>• Derniers avis de l'entraîneur</li> <li>• Avant de dormir, période de visualisation</li> </ul>	<p>Journée du ballet classique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déjeuner</li> <li>• Départ en auto pour le lieu</li> <li>• Arrivée : échauffement classe de ballet dans classe attenante ou gymnase (60-90 min);</li> <li>• Pratique du solo avec musique (1ère répétition 90 min. env.);</li> <li>• Étirement libre après l'entraînement (cool down)</li> <li>• Dîner à proximité</li> <li>• Préparation à la compétition : coiffure, maquillage, préparation de l'équipement et visualisation de la compétition</li> <li>• Échauffement court : env. 45 min.</li> <li>• Compétition par numéros solo ballet ou moderne ou contemporain</li> <li>• Étirement ou Cool down</li> <li>• Retour à la maison</li> </ul>

<p>Jour 3</p>	<p>Journée du ballet classique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déjeuner</li> <li>• Départ en auto pour le lieu</li> <li>• Arrivée : échauffement classe de ballet dans classe attenante ou gymnase (60-90 min)</li> <li>• Pratique du solo avec musique (1ère répétition 90 min. env.);</li> <li>• Étirement libre après l'entraînement (cool down)</li> <li>• Dîner à proximité</li> <li>• Préparation à la compétition : coiffure, maquillage, préparation de l'équipement et visualisation de la compétition</li> <li>• Échauffement plus court : environ 45 minutes</li> <li>• Compétition par numéros solo ballet selon</li> <li>• Étirement ou Cool down</li> <li>• Souper à proximité ou à l'hôtel</li> <li>• Retour à l'hôtel</li> <li>• Relaxation; bain thérapeutique ou massage</li> </ul>	<p>Journée du ballet classique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déjeuner</li> <li>• Départ en auto pour le lieu</li> <li>• Arrivée : échauffement classe de ballet dans classe attenante ou gymnase (60-90 min)</li> <li>• Pratique du solo avec musique (1ère répétition 90 min. env.)</li> <li>• Étirement libre après l'entraînement (cool down)</li> <li>• Dîner à proximité</li> <li>• Préparation à la compétition : coiffure, maquillage, préparation de l'équipement et visualisation de la compétition</li> <li>• Échauffement plus court : environ 45 minutes</li> <li>• Compétition par numéros : solo ballet selon</li> <li>• Étirement ou Cool down</li> <li>• Souper à proximité ou à l'hôte</li> <li>• Retour à l'hôtel</li> <li>• Relaxation; bain thérapeutique ou massage</li> </ul>	<p>Journée du contemporain et Soirée Gala</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déjeuner</li> <li>• Départ en auto pour le lieu</li> <li>• Arrivée : échauffement classe de ballet dans classe attenante ou gymnase (60-90 min)</li> <li>• Pratique du solo avec musique (1ère répétition 90 min. env.)</li> <li>• Étirement libre après entraînement (cool down)</li> <li>• Dîner à proximité</li> <li>• Préparation à la compétition : coiffure, maquillage, préparation de l'équipement et visualisation de la compétition</li> <li>• Échauffement plus court : environ 45 minutes</li> <li>• Compétition par numéros solo ballet ou moderne ou contemporain</li> <li>• Étirement ou Cool down</li> <li>• Pause Souper</li> <li>• Showcase des Gagnants ou Participation à la Soirée Gala devant public</li> <li>• Retour à la maison</li> </ul>
---------------	--	--	--

## 2.2 Description type de l'athlète en danse sportive

### 2.2.1 Âge optimal par discipline

#### Danse sportive - Internationale

La danse sportive - internationale se divise en deux grandes catégories, les danses dites standard et les danses latines. Chacune de ces deux catégories requiert des habiletés relativement similaires, mais l'athlète atteint sa maturité à un moment quelque peu différent selon sa spécialité (s'il décide de se spécialiser). Il est fortement recommandé d'encourager les jeunes athlètes à poursuivre les deux disciplines à la fois le plus longtemps possible car elles ont plusieurs qualités essentielles à l'une qui le sont aussi pour l'autre, un transfert de compétences est donc possible et souhaitable.

De plus, il est difficile de prédire quelle discipline deviendra pour un athlète en particulier, son alma mater lorsqu'il aura atteint sa pleine maturité de développement. Les intervenants de la danse sportive ont donc la responsabilité d'exposer les jeunes athlètes aux deux disciplines.



Patrick Rucinski & Tatiana Veselkina

Basé sur l'âge des divers champions mondiaux des 20 dernières années, on peut convenir que la maturité des athlètes se fait à un âge relativement avancé soit 29 ans en standard et 26 ans en latin.

#### Danse sportive – Danses de rue

Les danses sportives - De rue quant à elles proposent un cheminement de maturation avec une croissance rapide pour arriver à un haut ainsi qu'un vieillissement rapide. Ceci tend à suggérer que la carrière d'athlète du danseur urbain est relativement courte. Il est difficile d'établir avec précision l'âge optimal pour les danses de rue en raison de son histoire récente et dû au fait que cette discipline est en évolution fulgurante. Selon les experts du domaine, on situerait vers l'âge de 23 ans l'apogée d'un danseur urbain.

En ce qui concerne le Break plus précisément, en établissant la moyenne d'âge des gagnants de quatre des plus prestigieuses compétitions de calibre international (Red Bull BC One, Outbreak Europe, Freestyle Session World Finals et Silverback Open Championships) au cours des cinq dernières années, on constate que l'âge optimal pour

Les catégories féminine et masculine est respectivement de 21 et 24 ans. Cela dit, comme c'est le cas pour d'autres formes de danses sportives, les habiletés artistiques et l'aisance scénique continuent de s'améliorer au-delà de l'âge optimal de performance physique d'un danseur urbain, ce qui peut influencer positivement sa prestation dans un contexte compétitif.





### Danse sportive - Performance en art

En danse de performance en art les concurrents qui se rendant aux compétitions internationales, nationales et provinciales depuis les cinq (5) dernières années avaient entre 12 et 21 ans. La grande majorité des élèves et athlètes danseurs-danseuses du monde du ballet en général est principalement composé de danseuses de sexe féminin dans un prorata approximatif de 90 % femmes/filles contre 10 % seulement pour les hommes/garçons.

L'âge optimal pour les performances des athlètes danseurs-danseuse en solo se situe dans la fourchette d'âge présentant le début où les performances sont de niveau international et la fin où les athlètes gagnent :

- Dames : entre 18 et 21 ans
- Messieurs : entre 19 et 23 ans.

C'est à ces âges que les danseurs atteignent leur summum de performance au niveau technique principalement et qu'ils sont les mieux préparés (physiquement, mentalement, techniquement et stratégiquement). Ils ont alors acquis une attitude gagnante récurrente et la confiance de pouvoir gagné des compétitions à de hauts niveaux internationaux.

Or, il appert que plus le danseur et la danseuse acquièrent de l'expérience de scène, mieux il ou elle performera. Les prouesses techniques peuvent graduellement diminuer en niveau de difficulté depuis l'âge de 21 ans chez la femme et de 23 ans chez l'homme. Par contre, là où les habiletés techniques de pointe diminuent, les habiletés artistiques et lyriques augmentent. Or, il n'est pas rare de voir un danseur étoile (star) ou une danseuse étoile (star ou Prima Ballerina ou Prima Donna) atteindre le summum de leurs habiletés techniques et artistiques vers les âges respectables de 27 à 33 ans.

Pour les danseurs en couple, l'âge optimal se situe entre 25 ans (moment où les performances sont de niveau international) et 29 ans (moment où les athlètes gagnent)

## 2.2.2 Caractéristiques des danseurs

### Qualités physiques requises :

- La danse sportive est un sport caractérisé par la présence de mouvements qui sont parfois explosifs et paradoxalement entièrement contrôlés. Dans tous les cas ils requièrent une très grande intensité et maîtrise parfaite du déploiement énergétique. Le système anaérobie est le plus fortement sollicité, que ce soit au niveau lactique ou alactique. Le système aérobie est aussi important, plus particulièrement au niveau de la récupération. Ces qualités sont d'ailleurs évaluées fréquemment en danses sportives sur le plancher par les juges et experts.
- La vitesse d'exécution est un atout essentiel, autant au niveau de la réalisation d'une figure dans la chorégraphie que dans la vitesse de réaction lors des changements imprévus qui peuvent survenir durant une compétition.
- La flexibilité est une dimension essentielle pour tout danseur de calibre il est nécessaire pour assurer une amplitude notable dans l'exécution des pas et pour permettre la continuité d'exécution des mouvements.
- La souplesse au niveau des muscles et des tendons, mais aussi :
  - Dans les articulations des chevilles, pieds, genoux et hanches particulièrement; celle-ci se doit d'être doublée impérativement de force musculaire;
  - De «l'en-dehors» (du turnout) qui est un terme désignant une ouverture hors du commun dans l'articulation des hanches, des genoux et des chevilles;
  - Une grande capacité d'impulsion au niveau des jambes et des pieds;
  - L'endurance.
- Le tonus musculaire et une grande capacité à contrôler toutes les parties de son corps constituent un élément fondamental d'un danseur qui veut obtenir des performances de haut niveau.

Les habiletés fondamentales, comme la force, la flexibilité et l'endurance, doivent être continuellement améliorées. Dans l'interprétation des différents rôles de caractère et de tempos musicaux, l'athlète doit exploiter l'explosivité, la légèreté, la précision et l'équilibre tout à la fois qui sont tous des éléments essentiels aux prouesses de performance d'excellence.

De plus, les athlètes danseurs doivent avoir un mode de vie saine : suivre un régime alimentaire spécial à base de protéines faibles en gras animal et très hautes en teneur énergétique; limiter partiellement ou totalement la consommation d'alcool et de substances euphorisantes, avoir une hygiène particulière concernant les heures de sommeil; pratiquer un équilibre rigoureux entre les moments de pause physique et les moments d'entraînement intensif; se permettre un repos total du corps pour au moins un (1) mois par année de travail ou d'entraînement afin que le corps puisse récupérer. Cela afin de pour pouvoir continuer à performer et atteindre son plus haut niveau ou gagner sa vie ultérieurement, d'année en année, sur plusieurs années de suite, tout en étant athlète semi-amateur, semi-pro ou professionnel.

Parmi les autres éléments physiques d'importance, il aura développé des activités qui exigent l'usage de tout le champ visuel :

- La vision de près et de loin
- La perception des distances
- La vision périphérique.

Cette capacité devra permettre de sentir l'espace qui entoure l'athlète afin de s'ajuster constamment avec les groupes, les autres danseurs et l'espace parfois restreint. Ce type de vision périphérique, pratiquement à 300-360 degrés, exige une acuité visuelle de tous les instants et une présence physique constante.

### **Capacités psychologiques nécessaires :**

- Pour réussir au plus haut niveau de compétition, le danseur doit pouvoir s'appuyer sur de très bonnes habitudes de travail, être très discipliné et assidu. Il doit, avoir un grand désir de s'améliorer de manière constante et de ne pas se laisser influencer par de mauvais résultats.
- Le danseur doit être motivé et engagé. Il devra faire fi des obstacles créés par la pression reliée au manque de connaissance de la société et persévérer dans sa recherche de la perfection.
- Il doit chercher à faire toujours mieux pour contribuer au succès de l'équipe.
- Il doit avoir conscience du degré d'avancement de son développement autant au niveau technique que psychologique.
- Le danseur doit avoir confiance en ses moyens, celui du partenaire de danse ou du groupe de danseurs s'il y a lieu, mais aussi de leur entraîneur principal. En danse sportive, le noyau de l'équipe est formé principalement de ces individus.
- La danse sportive est un sport d'émotions et de sensation. Il faut être capable de bien les gérer afin de mieux les faire ressentir par le public et les juges une fois sur le plancher de danse.
- La gestion du stress est aussi cruciale dans ce sport. L'acceptation des jugements basés sur des critères esthétiques et de préférences peut également perturber le couple, il est donc important d'axer ses objectifs sur l'amélioration et non pas les résultats sur papiers.

### **La relation entre le corps et le rythme musical :**

Une particularité de ce sport est la relation qui existe entre le corps et les sensations physiques et émotives apportées par la musique et ses différents rythmes. Le danseur doit donc faire ressentir le plus précisément possible les émotions qu'il ressent lorsque la musique est jouée, mais il doit le faire de manière harmonieuse et en fonction de la codification et des restrictions des syllabus de danses sportives. Pour être un athlète de haut niveau en danse sportive, cela exige l'identification, l'évaluation, l'ajustement du corps complet à la vibration sonore ou à la production du son ou de la musique. Le danseur-danseuse de haut niveau maîtrise une compréhension sensible de la musique (ou une « musicalité » spéciale) un peu à la manière d'un compositeur de musique. En conséquence, il doit :

- Avoir une maîtrise et une compréhension très grande des différentes parties de son corps et de l'impact que l'action d'une partie particulière de son corps aura sur le mouvement du couple ou de son propre corps lorsqu'en solo.
- Une grande capacité à coordonner parfaitement ses mouvements et son impact sur le couple lorsqu'en couple afin de suivre un rythme musical particulier.
- Une sensibilité très aiguisée au comportement de son partenaire afin d'assurer l'harmonie musicale.
- Une vitesse de réflexion aigüe pour modifier les trajectoires prévues et les mouvements chorégraphiques déjà montés et prévus par le partenaire.
- Une connaissance musicale avancée afin de pouvoir adapter les mouvements du corps au rythme dicté par la musique. Le danseur doit pouvoir ressentir la musique et toutes les gammes d'émotions qu'elle apporte depuis sa composition - pour pouvoir la retransmettre en autant d'émotions exigées de son rôle, et cela, sans pouvoir parler ou s'exprimer oralement.
- Une sensibilité émotive et une dextérité physique à exprimer les sensations ressenties grâce à la musique.

### **Coordination simultanée de plusieurs membres à la fois**

Les activités accomplies par la force de l'expérience physique et de l'entraînement font en sorte que le danseur-danseuse pourra coordonner aisément les mouvements des membres supérieurs avec ceux des membres inférieurs, et inversement, ou encore utiliser les membres séparément sans unisson entre les différentes parties de son propre corps.

## 2.2.3 Technicotactiques - Les attitudes, comportements et décorum (la tactique du gagnant)

L'évaluation de la performance d'un athlète de haut niveau commence bien avant le début de sa danse proprement dite. Dès son arrivée sur le plancher il commence à être évalué, et ce jusqu'au moment où il quitte le plancher de danse.

- La démarche
- L'assurance
- L'attitude

Doivent donc être au rendez-vous

- Toutes les disciplines en danse sportive sont des démonstrations de grâce, d'esthétique, de puissance, de détermination, et tout cela dans l'harmonie des partenaires lorsque cela se produit en groupe ou en couple ou en solo. Il faut démontrer l'amour de la danse.
- Puisque dans certains cas il s'agit d'un sport de partenariats, la connivence des partenaires du groupe ou du couple doit s'exprimer afin de démontrer l'harmonie.
- Le comportement sur le plancher de danse est une composante indissociable de la danse sportive, un comportement inapproprié face aux autres compétiteurs sur le plancher de danse n'a simplement pas sa place et sera remarqué lors de l'évaluation. Des sanctions importantes sont prévues dans les codes de danses sportives
- La capacité à éviter les autres performeurs (sauf dans le cas de solo) tout en maintenant une qualité de danse méritera une appréciation positive des officiels. Cette capacité ne s'acquière cependant que par de nombreuses heures de pratique, une pléiade de pas de remplacement bien établis et contrôlés, et une grande capacité d'adaptation aux changements imprévus.
- La camaraderie en salle d'habillage est de mise, bien que non évalué lors d'une performance, elle permet aux danseurs de mieux se préparer psychologiquement à offrir une danse sans faille.

## 2.2.4 Qualités psychologiques

Le danseur danseuse de haut niveau a appris, au cours de ses dix (10) années et plus passées à s'entraîner vers l'excellence, à maîtriser plusieurs habiletés psychologiques qui sauront toujours lui être utiles lors de compétitions, dans ses études, et dans tout domaine ou prolongement de sa future carrière. Ces habiletés psychologiques sont :

### La Méthodicité (M)

Les danseurs et danseuses sont des personnes méthodiques qui aiment avoir des directives claires et qui utilisent des méthodes précises pour diriger leurs activités d'entraînement. Elles préfèrent travailler sous la direction ou sous la supervision d'un ou de plusieurs autres, selon des instructions données claires ou se fier à des règles et à des procédures établies. Les personnes méthodiques aiment travailler à un (1) projet à la fois; elles aiment approfondir les différentes facettes d'un projet. Elles aiment le travail routinier et créatif tout à la fois; elles aiment un travail exempt d'imprévus, mais tout de même créateur et non répétitif.

### L'Innovation (i)

Les danseurs et danseuses sont des personnes innovatrices qui aiment explorer les choses en profondeur et solutionner des problèmes. Elles sont intéressées à inventer, en chorégraphie souvent, des mouvements créatifs et nouveaux. Elles aiment utiliser l'espace disponible ainsi que leurs énergies corporelles afin de créer différentes façons de résoudre des problèmes. Les danseurs et danseuses sont des personnes souvent innovatrices qui préfèrent le défi des expériences nouvelles et inattendues. Elles s'adaptent très facilement au changement et ont un haut taux de niveau d'adaptation.

### La Direction (d)

Les personnes à caractère directif comme les danseurs et danseuses qui se sont entraînés durant de longues années ont su développer un potentiel de focalisation et de direction hors du commun. Elles aiment maîtriser et prendre les situations bien en main. Elles aiment être responsables de projets qui requièrent de la planification, des prises de décisions et de la coordination du travail du personnel. Il leur est facile de donner des directives et des instructions et de s'entendre avec différents types d'individus. Ces personnes aiment organiser leurs propres activités et sont autonomes, bien qu'elles aiment également travailler en équipe. Elles se perçoivent comme étant indépendantes, autonomes et sociales.

## 2.2.5 Les stages et entraînements hors école, académie ou compétitions

Il existe des possibilités de plusieurs stages et périodes d'entraînement à l'extérieur de son contexte d'entraînement habituel, qui sont offerts internationalement et nationalement aux danseurs-danseuses de haut niveau. Ces stages et entraînements sont offerts surtout durant la période estivale dans des écoles reconnues internationalement. Ils permettent aux danseurs-danseuses de se mesurer aux autres danseurs-danseuses de haut niveau. Mis surtout d'apprendre de grands maîtres dans leur discipline. Liste de stages pour les différentes disciplines à l'annexe 4.

---

<sup>5</sup> Emploi Québec Danseurs/danseuses (CNP 5134)



## Partie 3 : Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation

### 3.1 Notions fondamentales applicables à tous les types de danses

Dire qu'on est plus performant lorsque l'on est jeune et qu'avec les années les capacités physiques diminuent, c'est simplifier grossièrement le phénomène. Le chercheur Helge Schroeter-Janssen s'est penché sur la question et il nous fournit des informations très intéressantes sur l'évolution du potentiel athlétique en fonction de l'âge.

Selon l'étude en question, les hommes sont au top de leurs capacités physiques entre 29 et 31 ans, tandis que chez les femmes cette période se situe plutôt entre 34 et 36 ans. Autre élément étonnant qui découle de cette étude, c'est que les capacités physiques d'un jeune homme de 23 ans sont comparables à celles d'un homme de 37 ans et c'est la même chose pour une jeune femme de 27 ans et une femme de 43 ans. Dernière remarque intéressante, on voit qu'un homme de 45 ans perd environ 3,7 % par rapport à ses performances autour de 25 ans. Ce qui est très peu. Donc, assumer que le danseur ne peut-être aussi performant physique à 35 ans que lorsqu'il avait 25 ans est simplement une vérité qui n'est pas tout à fait exacte.

Si ces données sont intéressantes pour savoir à quel moment de sa vie un athlète peut-être le plus performant, il ne faut pas oublier que d'autres éléments entrent en jeu. La capacité de récupération n'est pas du tout la même à 20 ans et à 45 ans. Les blessures sont plus fréquentes avec l'âge et il faut beaucoup plus de temps pour se remettre d'un effort. Autre élément important, les habitudes de vie influencent le potentiel athlétique de chacun. Une personne qui fume, se nourrit mal et dort peu verra ses capacités physiques baisser, quel que soit son âge !

En bref, la baisse du potentiel athlétique n'est pas si brutale qu'on le pense. Loin de dire que les hommes de 30 ans sont forcément plus performants que les hommes de 40 ans, il montre simplement que les capacités physiques sont potentiellement équivalentes et qu'un entraînement adapté combiné avec de bonnes pratiques est la clé pour de meilleures performances.

À la lumière de ces faits vérifiés, le modèle de développement de l'excellence sur le plan physique se doit-être élaboré de manière à tenir compte d'une capacité physique relativement stable à l'âge adulte avec des risques croissants de blessures et des temps de récupération plus longs.

Les danses sportives exigent que l'on porte une attention particulière à trois caractéristiques précises de la santé physique soit : La vitesse et de la rapidité d'exécution, les capacités cardiovasculaires et enfin le tonus musculaire. Nous couvrirons ces caractéristiques en fonction de groupes d'âge fréquemment utilisés dans la maturation du corps.

## 3.2 Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation

L'âge d'entraînement désigne l'âge auquel les athlètes peuvent s'engager dans un processus d'entraînement planifié, régulier et sérieux. Le rythme du développement de l'enfant a d'importantes répercussions sur l'entraînement des aspects athlétiques, car par rapport aux enfants qui atteignent la maturité tardive ou à un âge moyen, l'enfant dont la maturation se fait à un jeune âge bénéficie d'un avantage considérable lors des stades formation de base en danse sportive et en entraînement systématique. Toutefois, lorsque tous les athlètes ont terminé leur poussée de croissance, ce sont souvent ceux dont la maturation a été tardive qui ont le plus de chances de devenir des athlètes de haut niveau, à condition qu'ils aient bénéficié d'un entraînement de qualité tout au long de cette période.

D'après de récents sondages et entrevues réalisés auprès des professionnels et amateurs élités de la danse sportive, l'âge idéal pour commencer un entraînement sérieux et rigoureux permettant d'atteindre des rangs élités en danse sportive serait de 11 ans. Ceci ne veut pas dire que vous ne pouvez commencer avant cet âge, mais simplement que le processus de progression n'est pas altéré en raison d'un début dit tardif comme dans certains autres sports. Il faut noter que même s'ils ne pratiquent pas la danse sportive sérieusement en bas âge, les futurs danseurs élités sont souvent exposés et prennent connaissance à un âge précoce des principes de danse sportive c'est-à-dire vers 4 ou 5 ans.

DSQ est d'avis que des activités permettant le développement des principes de base et des qualités physiques nécessaires à la danse sportive peuvent être acquises par des moyens connexes ou complémentaires. Nous pensons également que combinés avec des notions musicales et artistiques, le danseur a plus de chances encore de développer jusqu'au niveau élite, car ce qui anime le plus les danseurs à persévérer c'est la passion du sport et non pas les compétences acquises trop jeunes.

Toujours selon les entrevues et sondages, plusieurs voient dans la gymnastique, la natation et le patinage, des sports agréables qui permettent de développer les qualités essentielles d'un bon danseur. D'autres activités, comme la pratique d'un instrument de musique, la chorale et les activités de coordination de groupe peuvent également être des éléments à ajouter à la palette de formation des futurs danseurs élités.

Selon un document produit par International Association for Dance Medicine and Science (IADMS) sur le conditionnement physique du danseur, les paramètres du conditionnement physique en danse sportive sont les mêmes que dans tous les autres sports tels que :

- La capacité anaérobique;
- La capacité aérobie;
- L'endurance musculaire;
- La force;
- La puissance ou l'explosion;
- La souplesse;
- La coordination neuromusculaire;
- Les ressources biophysiques; et finalement,
- La capacité de récupération.

Si toutes ces caractéristiques font partie de la bonne forme physique pour un danseur, elle ne s'acquiert pas nécessairement et uniquement en dansant. Une bonne dose de sports qui font croître les capacités mentionnées précédemment sera très utile pour l'athlète danseur tout au long de sa carrière. Toujours selon le même document, la natation, le vélo, l'athlétisme (courses et sauts) seront aidés à améliorer la capacité aérobie; l'utilisation de méthodes comme les intervalles en course aideront sensiblement la capacité anaérobie; le soulevé de poids ou le développé-couché aideront l'endurance et la force musculaire si utilisées intelligemment; la pliométrie sera un atout pour la puissance... Il ne faut pas être rébarbatif à l'incorporation d'autres sports dans la progression des danseurs, il faut plutôt être créatifs et réceptifs et vous serez surpris de voir vos jeunes progresser rapidement en danse et dans d'autres sports.

Dans le schéma qui suit, nous vous proposons un baromètre de la spécialisation en danse sportive. Ce baromètre établit les âges les plus appropriés pour passer d'un mode multisport à un mode sport de spécialité pour les danseurs athlètes. Il vous propose également des moments ou des spécialités à l'intérieur même de la danse sportive peuvent s'avérer les plus propices cependant chaque cas doit être évalué individuellement et avec beaucoup de précautions.

### Le baromètre de la spécialisation

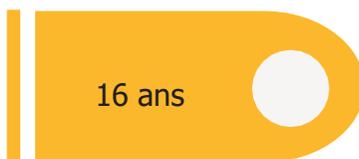
Retour progressif vers la vie après carrière. Il ne faut surtout pas couper les liens avec nos passions il faut plutôt trouver le moyen de lui laisser une place.



C'est la période des grandes décisions de carrière dois-je me spécialiser en Ballet classique ou contemporain, serait-il préférable de persévérer dans les 10 danses internationales ou seulement 5, est-ce que le solo est mieux pour moi que les groupes en break. C'est la phase de spécialisation interne.



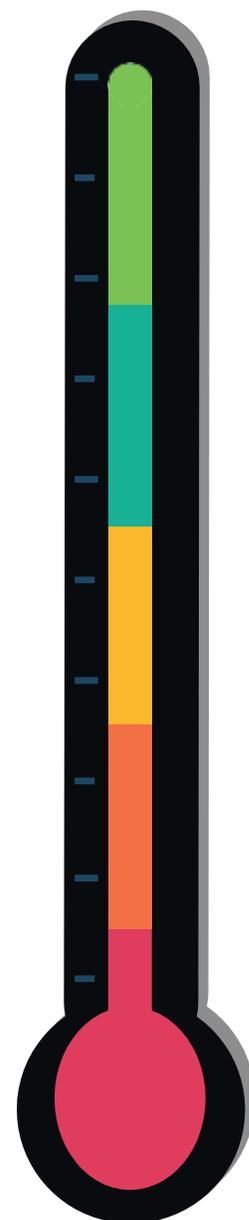
C'est dans cette période que la danse prend de plus en plus de place et devient le sport d'intérêt chez l'athlète. Cependant pour maintenir un équilibre psychologique et une portion de d'autres sports, il est recommandé, ration 75 % danse, 25 % autres activités. Spécialisation vers la danse.



Jusqu'à l'âge de 12, c'est le jeu qui domine sur la danse. Des pas de danse sont incorporés et des éléments complémentaires comme la musique deviennent plus présents. Ratio de 75 % jeu.



Durant cette période c'est le jeu qui prime on doit s'assurer que même si on ajoute occasionnellement des notions de danse, c'est le sourire et l'enthousiasme des enfants qui sera la mesure de l'efficacité des rencontres. Toutes les formes de sports et particulièrement celles énumérées dans ce document se côtoient. Ratio de 100 % jeu.



Il est important de noter que la spécialisation en danse sportive doit tenir compte des principes de maturation de l'enfant et que les besoins de maintenir un équilibre dans les activités seront un principe de base à appliquer tout au long de la carrière.

Il faut aussi noter que comme dans plusieurs autres sports, à l'intérieur même de la discipline ou encore entre les disciplines en danse sportives, il est possible de spécialiser afin de parfaire davantage ses habiletés. Un exemple probant qui nous permet d'approximer le moment de spécialisation interdiscipline est la sélection des couples utilisée pour réaliser les études sérieuses en danse sportive – internationale. En effet dans toutes ces études, la moyenne d'âge des couples qui danse sans spécialisation (c'est-à-dire les 10 danses) est de 20 ans alors que dans les deux spécialités latine et standard on approche les 27 à 29 ans.

---

### 3.3 Stades de développement

Le développement de l'athlète en danse sportive peut se diviser en sept stades distincts de la naissance à l'âge adulte. Les objectifs propres à chaque étape se manifestent via le développement des habiletés physiques et psychologiques. Ce modèle vise le développement à long terme optimal de l'athlète en danse sportive afin de maximiser ses performances.

Il est à noter que l'enfant peut participer à des compétitions du stade 3 au stade 6, la compétition faisant partie intégrante de la progression de l'athlète et n'étant pas une finalité du développement. Il est aussi important de noter que certains enfants ne cadreront pas avec le cheminement proposé dans les pages qui suivent en raison de leur maturation parfois précoce ou tardive. Ceci n'empêche en rien le développement de cet enfant vers des niveaux d'excellence, c'est le cheminement qui sera différent.



## Stade 1 : Enfants actifs

### Groupe d'âge

Reconnu officiellement comme le groupe compris entre 0 à 6 ans;

### Objectif

Ce stade a pour objectifs que l'enfant commence à bouger, soit encouragé à bouger et qu'il ait du plaisir à bouger, considérant l'activité physique comme amusante et faisant partie de sa vie quotidienne. Il est d'abord de la responsabilité des parents, puis des garderies/écoles et des programmes communautaires de valoriser les bienfaits de l'activité physique et d'amener l'enfant à développer des habiletés motrices de base, telles que sauter, courir, tourner, lancer et attraper. Pour ce faire, les parents sont encouragés à inscrire leur enfant à des cours d'initiation à des sports variés tels que la gymnastique, les arts martiaux, la natation ainsi que des cours de danse pour enfants ou des cours de danse parents- enfants. Les habiletés décrites ci-dessous correspondent à celles qui sont développées lors d'un cours de danse destiné aux enfants de 3 à 6 ans.

À cette étape, il n'est pas question d'exposer l'enfant à la danse sportive ou à l'entraînement. De plus, l'entourage doit conserver l'intérêt et la motivation de l'enfant pour l'activité physique, notamment en proposant des activités simples, variées et en le laissant gagner. Il faut se rappeler que ses capacités d'apprentissage sont cloisonnées par les paramètres suivants :

- Utilise les notions d'âge, de temps, d'espace et de moralité (bon - mauvais) de façon plus efficace.
- À une plus faible capacité de concentration (quelques secondes-minute); ne peut comprendre les concepts abstraits ni résoudre de problèmes importants (capacité de raisonnement juvénile).
- Ne peut tenir compte de la plupart des informations ou stimuli de l'environnement.

Il faut par-dessus tout se rappeler que les enfants de ce groupe :

- Difficulté à distinguer ce qui est réel de ce qui est irréel.
- Vis dans un monde où l'imaginaire et l'imitation prédominent.
- Démonstre une très grande dépendance envers les parents.
- À besoin d'une routine bien établie dans ses activités quotidiennes.

### Habiletés physiques

À ce stade, l'enfant ne danse pas en partenariat afin de développer son équilibre et sa posture de manière individuelle. L'enfant apprend un nombre limité de pas très simples. Il observe les pas présentés par le professeur et les reproduit, développant ainsi son agilité et sa dextérité. Des exercices de flexibilité montrés par l'instructeur permettront aux enfants de développer cette habileté dès un jeune âge. L'enfant de cet âge peut entrer autres, avoir :

- Une croissance à un rythme régulier et connaît un léger ralentissement comparativement aux deux premières années de la vie. Les proportions corporelles se raffinent. La tête est fragile.
- Fréquence cardiaque au repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte.
- Le développement du système nerveux se fait à un rythme très rapide au cours de cette période. La croissance du cerveau est complétée à environ 75 % à 3 ans et à environ 90 % vers 6 ans.

- La coordination œil-main s'améliore, de même que le rythme général des mouvements fondamentaux; contrôle accru des mouvements, mais ceux-ci demeurent saccadés.
- La performance motrice est fortement liée au toucher et au sens kinesthésique.
- À 5 ans, la marche et la course sont habituellement bien maîtrisées et peuvent être intégrées dans des jeux. Vers 5 ans, une distance de 35 m peut être couverte en 10 sec environ à la course.

#### Habiletés psychologiques et capacité psychosociale

L'enfant développe le sens du rythme afin d'exécuter les pas sur la musique. Il est donc important de familiariser l'enfant à différentes musiques. Des ateliers de création et des jeux ludiques permettront à l'enfant de faire preuve d'imagination et de créativité, ainsi que d'encourager sa concentration lors de l'enseignement de pas danse. Il faut tenir compte dans l'établissement des programmes qu'il est :

- Individualiste et même égocentrique;
- Craint les personnes inconnues;
- Que les garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités sans problème;
- Se compare constamment aux autres;
- Recherche la reconnaissance et l'appréciation de tout ce qu'il fait par ses parents ou ses proches.

Ses préférences sont les activités qui excitent les différents sens et l'imagination. Il adore les jeux simples dont les tâches et les règles sont faciles à comprendre. De plus il démontre un intérêt particulier pour les activités individuelles, mais accepte de partager son environnement de jeu. Par contre il n'aime pas tout ce qui est structuré ou demande de l'attention; activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision; l'effort à haute intensité; les activités répétitives; l'exposition au froid ou à la chaleur; lorsque l'on met l'accent sur l'atteinte de résultats ou d'une quelconque performance et que l'on compare les enfants les uns aux autres.

Il est donc fortement suggéré :

- Activités qui offrent des expériences motrices diverses où l'accent est mis sur le sens kinesthésique (ex. : connaissance du corps et de ses parties, leur emplacement dans l'espace).
- Encourager l'enfant à utiliser les deux côtés de son corps lors de l'exécution de nouveaux mouvements.
- Explications simples accompagnées d'assistance manuelle à l'enfant lors de l'exécution du mouvement.
- Toutes les activités devraient se dérouler sous forme de jeux, et être courtes et variées.
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair.
- Encourager et complimenter généreusement les efforts de l'enfant.

#### Compétition

Il n'y a pas de compétitions à ce stade.

## Stade 2 : Le plaisir avant tout – S’amuser grâce au sport

### Groupe d’âge

Reconnu officiellement comme le groupe compris entre 6 à 9 ans pour les garçons et de 6 à 8 pour les filles.

### Objectifs

Afin d’optimiser le développement des habiletés motrices de bases, l’enfant est initié à différents types de danse (incluant idéalement la danse sportive) et est encouragé à poursuivre d’autres activités physiques, telles que la gymnastique et la natation. L’objectif est que l’enfant ait du plaisir à danser et à bouger dans un environnement stimulant qui inculque l’importance de l’activité physique quotidienne. L’enfant développera une motivation intrinsèque s’il choisit de poursuivre son développement en danses sportives après avoir été exposé à des sports variés. Étant donné le degré de difficulté des disciplines de danse sportive au niveau technique, il est encouragé que l’enfant s’initie d’abord à d’autres styles de danse, notamment au ballet qui priorise une posture et un tonus musculaire adéquats. Les habiletés ci-dessous représentent celles développées lors de cours de danse divers, l’enfant pouvant participer à des cours de groupe et/ou privés en travaillant pour la première fois avec un entraîneur.

Le programme « Alors... ON DANSE ? » dans la discipline internationale offre des cours d’initiation à la danse adaptés à ce groupe d’âge avec des outils d’apprentissage amusant et stimulant. Les méthodes présentées dans le Programme PRIMO pour ce groupe offrent aussi des éléments de danse appropriés. À cet âge, l’enfant est encore assez individualiste et centré sur lui/elle-même. Il a besoin de beaucoup d’attention et doit être en compagnie d’un(e) adulte et/ou en petit groupe. Il faut se souvenir que l’enfant a :

- Une grande dépendance envers les parents;
- Reconnaît l’animateur/trice ou l’entraîneur(e) comme chef;
- À besoin d’une routine bien établie dans ses activités quotidiennes;
- À un vécu athlétique presque inexistant;
- L’intérêt pour le sport peut commencer à se manifester;
- Plusieurs enfants participent au sport parce qu’un(e) ami(e) le fait;
- Apprends mieux en observant et en expérimentant rapidement par la suite;
- Attention relativement courte (quelques minutes);
- Le raisonnement se limite souvent à ce qui est évident, observable et pratique;
- À peur de l’inconnu;
- Est porté à imiter et à faire preuve d’imagination; est curieux et avide de savoir;
- Peut tenir compte de certains stimuli de l’environnement;
- Le côté dominant est établi pour ce qui est de la dextérité manuelle.

### Habiletés physiques

L’enfant peut être initié à une plus grande variété de mouvements qu’il apprendra de plus en plus rapidement, ce qui développe sa coordination et son agilité. Les cours doivent se concentrer sur les chorégraphies (plutôt que sur une technique trop avancée) et sur la répétition des mouvements, encourageant l’endurance cardiovasculaire et musculaire ainsi que la mémoire corporelle de l’enfant.

La posture et le tonus musculaire étant à la base du contrôle des mouvements, il est important de prioriser ces aspects afin d’éviter toutes mauvaises habitudes dont il sera difficile pour l’enfant à un prochain stade de se défaire. L’enfant améliore sa flexibilité et son équilibre via divers exercices, sans

le port de souliers à talon dans le cadre de cours en danse sportive. Parmi les éléments physiques caractéristiques à ce groupe d'âge, notons :

- Le développement du système nerveux est presque terminé;
- La croissance physique se poursuit à un rythme constant, mais lent. Il y a peu de différences entre les sexes pour ce qui est de la taille et du poids corporel;
- La tête est encore fragile. Les os, tendons, muscles et ligaments ne peuvent résister à de fortes surcharges;
- Il est toujours en mouvement. À encore relativement peu de coordination; possède une endurance faible à haute intensité;
- Ne supporte pas bien l'effort par temps chaud, car le mécanisme de production de sueur n'est pas encore bien développé; comparativement aux adultes, les risques de blessures dues à la chaleur sont donc plus élevés. L'enfant se refroidit également rapidement, et ne supporte pas bien le froid;
- Fréquence cardiaque de repos et à l'effort plus élevé que chez l'adulte. Fréquence cardiaque de repos avoisine les 100 bpm;
- Période idéale pour développer la flexibilité.

#### Habiletés psychologiques et capacité psychosociale

L'enfant améliore d'abord ses habiletés physiques avant de danser en partenariat. Il développe sa musicalité et apprend à ressentir et extérioriser les émotions transmises par la musique, notamment par des ateliers d'improvisation. Il fera preuve de discipline dans le souci d'amélioration continu, le niveau de difficulté des mouvements et de la technique au fur et à mesure des cours devant être croissants. Une représentation est recommandée afin de donner un objectif d'apprentissage à l'enfant ainsi que de le familiariser à performer devant le public en demeurant concentré dans la gêne ou le stress. Il faut tenir en compte, que l'on peut décrire cet enfant comme :

- Plutôt individualiste; essaie quand même d'élargir son champ social et le nombre de ses relations, surtout avec les individus du même sexe;
- Parfois gêné et timide;
- Est conscient de ses émotions et de celles des autres à son endroit;
- Peut utiliser les émotions pour manipuler et obtenir certains privilèges ou encore certaines choses qu'il ou elle désire;
- L'estime de soi est fortement liée à la perception d'avoir du succès;
- Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités.

Il faut éviter :

- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision;
- Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant pour l'apprentissage technique;
- Spécialisation dans un sport ou à une position;
- Efforts intenses et répétés dont la durée varie entre 20 et 60 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobies prolongés;
- Mettre l'accent sur l'atteinte de résultats ou d'une quelconque performance;
- Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante;

- Comparer les enfants les uns aux autres.
- Longues explications et critiques négatives.

Nous suggérons fortement que :

- Toutes les activités devraient se dérouler sous forme de jeux. Varier les conditions dans lesquelles se déroulent les jeux et les activités afin de promouvoir le développement des schémas moteurs.
- Utiliser de l'équipement adapté à la taille et à la force de l'enfant. Adapter les règles du jeu pour favoriser le maximum d'interaction et d'implication des participants, et augmenter les probabilités de succès lors de la pratique de l'activité.
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair. La durée des activités doit être courte, et les exercices doivent être variés.
- Encourager généreusement les efforts de l'enfant, et le complimenter régulièrement. Privilégier le renforcement positif; la rétroaction ne doit attirer l'attention que sur un seul point : le plus important. Encourager les enfants à se féliciter eux-mêmes et à féliciter les autres.
- Privilégier le développement des habiletés motrices de base par des activités jouées; présenter les techniques en faisant appel à l'imaginaire afin de faciliter la mémorisation. (Ex. : référer à une image du vécu de l'enfant telle qu'une situation cocasse de la vie ou une relation avec un personnage de bande dessinée ou d'une émission de télévision).
- Proposer la pratique de d'autres sports (ou activité) en parallèle qui permettrait de renforcer des éléments utiles pour la danse par exemple le saut en hauteur, le trampoline, apprivoiser la musique par un instrument...
- Lors d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire, et s'assurer de la disponibilité de boissons ayant un goût attrayant

### Compétition

Aucune compétition n'est suggérée à ce niveau, alors que l'objectif est le plaisir plutôt que la performance.



## Stade 3 : Apprendre à s'entraîner

### Groupe d'âge

Reconnu officiellement comme le groupe compris entre 9 à 12 ans pour les garçons et de 8 à 11 pour les filles. Certaines disciplines en danse sportive reconnaissent cependant que des notions de s'entraîner à s'entraîner peuvent également être applicable à ce stade.

### Objectifs

À ce stade, l'enfant choisit de s'entraîner en danse sportive. Grâce à ses habiletés physiques et psychologiques développées, il est prêt à apprendre les pas de base des différentes disciplines en danse sportive. L'enfant apprendra d'abord les pas plus simples des danses plus faciles et augmentera continuellement le niveau de difficulté.

Le programme « Alors... ON DANSE ? » dans la discipline internationale offre des cours de danse sportive au niveau scolaire et parascolaire dans grand nombre d'écoles au Québec et est une option accessible pour l'initiation à la danse sportive.

La participation continue à d'autres sports demeure encouragée. Souvenons-nous qu'à cet âge, le jeune possède une grande imagination, qu'il est très actif, qu'il aime travailler, apprendre et réaliser des choses. Il a encore besoin d'une routine bien établie, mais développe son autonomie, il n'aime pas le conformisme, mais accepte les consignes pourvu qu'il soit partie prenante de l'élaboration de celles-ci. Son vécu athlétique est néanmoins encore faible, mais l'intérêt pour le sport commence à se préciser. C'est un atout de se souvenir qu'il :

- Est disposé à suivre les instructions pour mieux apprendre et réagit favorablement aux félicitations. À une assez bonne capacité d'attention. Peut faire certaines généralisations.
- On doit mettre l'accent sur l'apprentissage moteur et des techniques de base dans plusieurs sports.
- L'apprentissage des règles du jeu et des principes tactiques fondamentaux est possible.
- Peut distinguer les angles des objets et des mouvements mais peut encore avoir de la difficulté à différencier la gauche de la droite.
- Raisonnement limité à ce qui est évident et observable.

Il faut toujours s'assurer que les principes suivants sont pris en considération lorsque l'on travaille avec ce groupe d'âge, il aime :

- Jeux de groupe, individuels et/ou deux par deux.
- Les activités où tout le corps est impliqué (sauts, course, etc.).
- Prendre certaines responsabilités et participer aux décisions concernant le déroulement des activités.
- Les activités qui lui permettent de se mettre en valeur.

### Habiletés physiques

L'enfant apprend dès le départ la technique adéquate de chaque pas ou mouvement de danse qu'il améliore au fil du temps, mais l'exécution des pas sur la musique demeure la priorité initiale. Au niveau des habiletés physiques, le rythme rapide de la musique exige que l'enfant développe sa vitesse et sa coordination. L'enfant doit d'abord contrôler et maîtriser les mouvements individuellement, avant de les exécuter en couple ou encore en groupe. La vitesse d'exécution, le contrôle des changements de direction, et la répétition permettent à l'enfant d'améliorer son endurance cardiovasculaire et

musculaire. En effet, l'enfant apprendra à performer trois à cinq chorégraphies de 90 secondes chacune de manière consécutive.

Selon certaines disciplines en danse sportive, les danseurs doivent porter les souliers appropriés. Ces derniers ont un impact sur l'équilibre et la force musculaire requise des chevilles. De manière succincte les points à retenir pour l'aspect physique sont :

- Les caractéristiques physiques sont semblables à celles de l'enfant de 6-7 ou 8 ans, mais la coordination et l'endurance sont meilleures. Le rythme de croissance est lent, ce qui permet une plus grande indépendance motrice. En moyenne, il y a peu de différences entre les sexes pour ce qui est de la taille et du poids corporel.
- Le développement du système nerveux est presque complété.
- Temps de réaction lent. Aptitude accrue à effectuer des mouvements coordonnés et rapides.
- Les grosses masses musculaires (i.e. jambes) sont plus développées que les plus petites (i.e. mains).
- Très faible capacité d'accroissement de la masse musculaire (hypertrophie). Les gains de force résultent essentiellement de facteurs neuraux et d'une meilleure coordination.
- Fréquence cardiaque au repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte. Prédominance du métabolisme aérobie à l'effort; faible capacité anaérobie.
- Ne supporte pas bien l'effort par temps chaud, car le mécanisme de production de sueur n'est pas encore bien développé; comparativement aux adultes, les risques de blessures dues à la chaleur sont donc plus élevés. L'enfant se refroidit également rapidement, et ne supporte pas bien le froid.
- Période idéale pour développer la flexibilité, car même si elle est entraînable plus tard, elle régresse avec l'âge. Premier moment opportun pour développer la vitesse surtout pour les composantes d'agilité, de temps de réaction et de changement de direction.

#### Habilités psychologiques et capacité psycho-sociale

À ce stade, l'enfant danse en couple et apprend à travailler en équipe, à bien communiquer et à être à l'écoute de son partenaire. L'exécution des pas sur la musique étant le principal objectif, l'enfant approfondit son sens du rythme en pratiquant les chorégraphies sur différentes musiques et apprend à présenter des émotions transmises par la musique avec son partenaire. La quantité des pas à apprendre, la vitesse et la difficulté technique requièrent que l'enfant soit concentré, discipliné et motivé. Une bonne éthique de travail doit être transmise par l'entraîneur et l'enfant peut s'identifier à un champion international en guise de motivation.

Alors qu'il s'agit d'un sport exigeant, il est de la responsabilité des parents et des entraîneurs d'encourager les enfants afin que ces derniers soient optimistes, confiants et aient du plaisir. Toujours individualiste, mais s'intéresse de plus en plus au groupe. Il veut être accepté par les autres et manifeste une grande loyauté envers son équipe. Il a besoin de renforcement positif et d'encouragements et l'estime de soi est fortement liée à la perception d'avoir du succès. De plus il est conscient de ses émotions et de celles des autres à son endroit. Il peut utiliser les émotions pour manipuler et obtenir certains privilèges ou encore certaines choses qu'il ou elle désire. Il cherche l'approbation d'autrui et rejette souvent les interactions avec l'autre sexe.

En guise de conclusion sur ce stade, il faut éviter :

- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision;
- Activités trop structurées et approche mécanique et répétitive lors de l'enseignement;

- Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant.
- Spécialisation dans un sport ou à une position;
- Efforts intenses dont la durée varie entre 20 et 120 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobies prolongés;
- Exposition au froid ou à la chaleur;
- Accent mis sur la victoire; pression de performer. Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante;
- Longues explications et critiques négatives.

En tant que responsable, il faut encourager et renforcer

- Établir clairement les limites; agir de façon constante et prévisible. Accepter l'enfant de façon inconditionnelle.
- Encourager généreusement les efforts de l'enfant, et le complimenter régulièrement.
- Privilégier le renforcement positif; la rétroaction ne doit attirer l'attention que sur un seul point : le plus important. Mettre l'accent sur les aspects suivants :
  - le développement de l'estime de soi, de la confiance en soi, interaction et coopération avec les autres, avoir du bon temps, donner un effort maximal;
  - mettre la victoire et la défaite en perspective.
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair. La durée des activités doit être courte et les exercices doivent être variés.
- Mettre l'accent sur les activités ayant pour objectifs de favoriser la coordination, l'équilibre et l'acquisition de patrons moteurs corrects.
- Encourager la participation à plusieurs sports/activités. Favoriser le développement de l'ambidextérité dans les mouvements des mains et des pieds afin de favoriser un meilleur répertoire moteur et d'améliorer la coordination et le sens de la direction. Âge propice à l'inclusion de jeux de vitesse ou de diagonales rapides.
- Utiliser de l'équipement adapté à la taille et à la force de l'enfant. Favoriser les jeux d'opposition, les simulations de compétition et les démonstrations d'habileté qui ont de grandes possibilités de se conclure sur une note positive et où le niveau des participant(e)s est semblable.
- Donner l'occasion de prendre certaines responsabilités et d'évaluer le résultat de ses activités. Adapter les règles pour favoriser le maximum d'interaction et d'implication des participants et augmenter les probabilités de succès.
- Lors d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire; s'assurer de la disponibilité de boissons ayant bon goût.

### Compétition

L'enfant participe d'une à sept compétitions locales par année, les deux principaux objectifs étant de suivre la musique et de sourire. Il améliore sa confiance en présentant ses chorégraphies au public et il est recommandé que l'emphase ne soit pas mise le classement, mais plutôt sur un renforcement des éléments réussis.

## Stade 4 : S'entraîner à s'entraîner

### Groupe d'âge

Reconnu officiellement comme le groupe compris entre 12 à 16 ans pour les garçons et de 11 à 15 ans pour les filles. Certaines disciplines en danse sportive reconnaissent cependant que des notions de s'entraîner à la compétition peut également être applicable à ce stade.

### Objectifs

L'athlète apprend tous les pas du syllabus de chacune des 10 danses dans la discipline dite internationale, tous les mouvements de bases et les techniques en Performance en Art, et toutes les astuces et stratégies en Danses de rue. Il solidifie les bases et améliore la qualité de sa danse. Il s'entraîne et participe plus sérieusement à des compétitions.

À ce stade, l'athlète choisit de se spécialiser et de concentrer son temps et ses énergies sur la danse sportive de la discipline de son choix. Il faut se souvenir que l'enfant de cet âge développe progressivement son sens de la moralité et sa capacité de faire des jugements de valeur (bien et mal). Qu'il peut afficher une attitude très compétitive. Il ou elle veut améliorer son style et avoir l'air compétent(e). Que des différences marquées commencent à apparaître entre les garçons et les filles, particulièrement vers la fin de cette tranche d'âges. Qu'il cherche à se soustraire à l'autorité des adultes et la défie. Que le vécu athlétique peut être très variable selon les participants. Il faut aussi tenir compte que la pratique se fait souvent sur une base saisonnière et dans des programmes souvent de courtes durées, ex. quelques semaines.

- Le profil d'apprentissage de ce groupe d'âge est le suivant :
- Commence à être capable d'une pensée plus abstraite (avec concepts), mais préfère les exemples concrets;
- On doit continuer à mettre l'accent sur l'apprentissage moteur et des techniques de base;
- La fine motricité se développe;
- On peut amorcer l'apprentissage des techniques plus spécifiques ainsi que de certaines notions tactiques fondamentales; les règles sont bien comprises à cet âge;
- La capacité d'attention est plus longue (plus de 10 minutes).

### Habiletés physiques

La répétition des mouvements et chorégraphies en continu, le progrès au niveau de la vitesse d'exécution ainsi que l'augmentation de l'amplitude des mouvements permettent à l'athlète de développer son endurance cardiovasculaire et musculaire. La poussée de croissance est le meilleur moment pour travailler l'endurance, mais l'athlète doit porter une attention particulière au maintien de sa flexibilité. Alors que l'athlète améliore continuellement la technique des mouvements, particulièrement au niveau des hanches, des jambes et des chevilles en danses latines et au niveau de la posture et des jeux de pieds en danses standard, il travaille sa flexibilité. La répétition des mouvements respectant une technique désirée permet d'ancrer les actions motrices adéquates dans la mémoire corporelle, d'où l'importance de solidifier les bases.

De plus, la variété des mouvements appris permet de développer la coordination, la versatilité du danseur et la rapidité d'apprentissage. Le contrôle des mouvements est prioritaire alors que l'athlète améliore leur précision et leur rapidité d'exécution. Donc l'entraîneur travaille avec les capacités et qualités physiques suivantes :

- L'amélioration de la force et de l'endurance est possible grâce à l'entraînement, mais est aussi directement liée à la croissance;
- Très faible capacité d'accroissement de la masse musculaire (hypertrophie). Les gains en force résultent essentiellement de facteurs neuraux et d'une meilleure coordination;
- La flexibilité est généralement bonne, mais doit néanmoins être entraînée. Les temps de réaction sont relativement lents;
- L'acuité visuelle et la perception des dimensions (profondeur) sont bonnes, ce qui permet une amélioration de la performance dans des activités précises;
- Ne supporte pas bien l'effort par temps chaud, car le mécanisme de production de sueur n'est pas encore bien développé; comparativement aux adultes, les risques de blessures dues à la chaleur sont donc plus élevés. L'enfant se refroidit également rapidement et ne supporte pas bien le froid;
- Chez les filles, la seconde moitié de cette période marque le début d'une forte poussée de croissance qui durera environ 3 ans et demi. Les premières menstruations peuvent apparaître dès l'âge de 11 ans chez certaines filles. Lors de la poussée de croissance rapide et soudaine, la croissance est en moyenne de 6 cm la première année d'accélération brusque; 8 cm la deuxième; 6 cm la troisième année. En moyenne, le développement des seins pour atteindre le stage 3 est une année et pour atteindre le stage adulte, 4 ans. Dans le processus de maturation précoce, une fille peut franchir les 5 stades en 1 an et demi et à l'opposé, dans le processus de maturation progressive et tardive, une fille peut prendre jusqu'à 5 ans pour franchir les 5 stades. Ses hanches ont un développement plus ample (largeur);
- Période idéale pour développer l'endurance chez les filles.

Les éléments physiques pratiques à tenir compte sont :

- Filles : En moyenne, la poussée de croissance débute vers l'âge de 11 ans et le taux maximal de croissance est observé à 12 ans. Apparition et formation des caractéristiques sexuelles secondaires (poils pubiens, seins) vers 11,5 - 12 ans, et premières menstruations vers l'âge de 12,5 ans en moyenne. Durant la poussée de croissance rapide et soudaine, une hausse progressive de la masse adipeuse et l'élargissement du bassin survient.
- Garçons : En moyenne, la poussée de croissance débute vers l'âge de 13 ans et le taux maximal de croissance est observé à 14 ans. Durant la poussée de croissance rapide et soudaine, une croissance moyenne de 7 cm survient la première année d'accélération brusques et soudaines; 9 cm la deuxième; 7 cm la troisième; approximativement 3 cm l'année suivante; et environ 2 cm les années subséquentes. L'apparition des caractéristiques sexuelles secondaires (poils pubiens; élargissement des organes génitaux) s'observe à compter de l'âge de 12 ans environ. Des gains appréciables de force et de masse musculaire ont lieu environ un an après la poussée de croissance maximale, soit vers 15 ans, en raison de la production accrue de l'hormone testostérone.
- Lors des poussées de croissance, les pieds et les mains ont tendance à se développer en premier, suivis des jambes et des avant-bras. Les os longs sont fragiles lors de cette phase. La croissance s'accompagne d'un gain de poids.
- La poussée de croissance, caractéristique de cette période, occasionne une certaine disproportion des membres, ce qui peut affecter négativement la coordination et l'aptitude à exécuter certains mouvements techniques qui étaient déjà bien maîtrisés.

## Habiletés psychologiques et capacité psychosociale

L'enfant se doit d'être discipliné, d'être concentré et de prendre le sport au sérieux afin d'appliquer rapidement les informations transmises par l'entraîneur et optimiser son développement, tout en conservant son désir d'apprendre. Il fait preuve d'autonomie, d'autocritique et de persévérance dans le but de maximiser la qualité des mouvements.

À ce stade, pour certaines disciplines, il est important de trouver un partenaire compatible à long terme afin que les deux danseurs développent leurs connexions physique et psychologique. Le danseur apprend à diriger sa partenaire à l'aide de divers points de contact et cette dernière développe le réflexe de réagir aux directions du danseur, ce qu'on appelle la connexion physique. Les caractéristiques particulières sont :

- S'intéresse au groupe, crée des liens plus forts avec quelques camarades;
- Veut bénéficier de plus en plus d'indépendance et cherche à se rendre utile;
- Est très loyal(e) au groupe;
- Commence à être attiré(e) par l'autre sexe, sans toutefois le démontrer ouvertement;
- Manifeste facilement ses émotions (colère, peine, etc.);
- Garçons et filles peuvent encore être impliqués dans les mêmes activités.

Suggestions utiles pour aider le jeune de ce groupe à se développer sainement :

- Participation à plusieurs activités sportives. Mais comprendre la priorité de son sport de compétition
- Adapter les règles pour favoriser le maximum d'interaction et d'implication des participant(e)s et augmenter les probabilités de succès lors de la pratique de l'activité. Utiliser de l'équipement adapté à la taille et à la force de l'enfant;
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair. La durée des activités doit être courte et les exercices doivent être variés;
- Le temps d'engagement actif doit être le plus élevé possible lors des activités et séances;
- Encourager généreusement les efforts de l'enfant et le complimenter régulièrement.
- Privilégier le renforcement positif; la rétroaction ne doit attirer l'attention que sur un seul point : le plus important;
- Mettre l'accent sur les aspects suivants : le développement de l'estime de soi, de la confiance en soi, interaction et coopération avec les autres, avoir du bon temps, donner un effort maximal; mettre la victoire et la défaite en perspective;
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair. La durée des activités doit être courte et les exercices doivent être variés;
- Lors d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire, et s'assurer de la disponibilité de boissons ayant un goût attrayant.

## Compétition

À ce stade, l'enfant participe à cinq à dix des compétitions locales ou provinciales par année. L'objectif est d'appliquer les principes appris en situation de compétition, et non pas de prioriser les résultats.

## Stade 5 : S'entraîner à la compétition

### Groupe d'âge

Reconnu officiellement comme le groupe de 16 à 23 ans (+/-) pour les garçons et de 15 à 21 ans (+/-) pour les filles. Certaines disciplines en danse sportive reconnaissent cependant que des notions de s'entraîner à gagner peuvent également être applicable à ce stade.

### Objectifs

L'athlète doit maîtriser les habiletés du stade précédent afin de les raffiner et les utiliser dans un cadre de compétition. Il est fréquent à ce stade de voir, en danse sportive internationale, des athlètes dix danses choisir de se spécialiser en danses latines ou en danses standard afin de concentrer leur temps, leur énergie et leurs ressources financières pour s'assurer les meilleures chances de succès. L'athlète pratique de nouvelles chorégraphies comprenant des mouvements créatifs autres que les pas de syllabus.

Un plan de travail (incluant la périodisation, le nombre, le type et l'intensité des entraînements ainsi que les objectifs d'améliorations des habiletés physiques et psychologiques de l'athlète à court, moyen et long termes) est établi, et ce, généralement en fonction du calendrier de compétitions. L'athlète doit être supporté par : une équipe d'entraîneurs encourageants et suffisamment expérimentés pour son calibre, une fédération, un système scolaire impliqués, et d'autres professionnels selon leurs besoins, tels que des experts en conditionnement physique, nutritionniste et psychologues. Il faut se souvenir qu'il acquiert les valeurs, concepts moraux et attitudes qui lui permettent de s'intégrer et de fonctionner en société. L'opinion des amis est souvent plus importante que celle de l'entraîneur(e); l'enfant désire toujours avoir l'air compétent. Le jeune remet tout en question, il est plus critique et demande beaucoup de justifications. Il est important qu'il y ait des modèles positifs à qui il puisse s'identifier. Durant cette période, il existe souvent un grand écart de maturité entre les garçons et les filles, celles-ci l'étant davantage. Le profil du danseur à cet âge doit être bien compris pour établir des objectifs clairs personnalisés, voici quelques points d'information utiles :

- À des pensées d'adulte. Il faut tenir compte de la différence de maturité entre les garçons et les filles. Des intérêts et des habiletés différentes selon le sexe.
- À une grande attirance pour les défis. À besoin de nouveauté; curiosité élevée.
- Capacité d'attention très longue (plus de 20 minutes). De plus en plus capable de pensée abstraite et complexe.
- Période propice à la consolidation des apprentissages moteurs fins.
- Une certaine spécialisation par sport et par position peut s'amorcer, tout en continuant à encourager la participation à des activités physiques ayant des exigences diverses.
- Période propice à l'enseignement de schémas tactiques plus complexes

### Habiletés physiques

Le danseur effectue trois types d'entraînements consistant de cours privés, des cours de groupe (qui concernent généralement un aspect technique) et des pratiques sans encadrement. Il est recommandé à ce stade d'avoir un entraîneur principal avec lequel le danseur ou le couple de danseurs ressentent une compatibilité et un esprit d'équipe. Cependant, il est nécessaire de suivre des cours avec d'autres entraîneurs de calibre similaire ou supérieur afin d'obtenir différents points de vue et d'acquérir de nouvelles connaissances. L'entraîneur bâtit un plan de travail suffisamment exigeant pour pousser les limites physiques de l'athlète, l'amener à développer rapidement la qualité de sa danse et le préparer aux compétitions.

La fréquence et l'intensité de ces entraînements soit notamment via la répétition des chorégraphies de compétition, des exercices techniques distincts et des simulations de compétitions, contribuent

à améliorer l'endurance cardiovasculaire et musculaire du danseur. Ce dernier, en contrôle de ses mouvements, améliore la vitesse d'exécution afin de créer des contrastes au sein des chorégraphies, contrastes qui témoignent de la musicalité du danseur. Le danseur approfondit sa technique et se concentre davantage sur les détails dans le souci de l'esthétisme du mouvement. L'athlète doit incorporer des moments de récupérations et de repos à ses entraînements afin de prévenir les blessures et optimiser chaque occasion de développement.

Cette période est propice au développement des qualités d'endurance et de flexibilité. L'entraînement des qualités musculaires ainsi que l'endurance-vitesse peuvent débiter vers la fin de cette période.

#### Habilités psychologiques et capacité psychosociale

Le danseur développe sa créativité en essayant de nouveaux mouvements souvent inspirés de vidéos de champions du monde dans le but de proposer des éléments de chorégraphie originaux à incorporer aux routines de compétition. Le danseur doit clairement interpréter les caractéristiques de chaque danse et développer son côté théâtral afin de transmettre les émotions de chaque danse au public et aux juges, ce qui fait partie intégrante des entraînements.

La performance artistique, la prestance et l'assurance constante du danseur sont évaluées par les juges en compétition. Les entraînements intensifs, particulièrement ceux sans encadrements, requièrent que les danseurs aient un sens autocritique, une discipline assidue, un désir d'amélioration continue et une communication irréprochable. Les partenaires renforcent leur connexion physique et psychologique ainsi que leur relation de confiance et de complicité.

Une préparation mentale aux compétitions, une stabilité émotionnelle face à la pression et un bon esprit de compétition sont nécessaires pour optimiser les performances et la confiance en soi. Cependant il faut noter les caractéristiques particulières suivantes :

- Instabilité psychologique en raison des changements physiologiques rapides qui s'opèrent;
- Plus grand désir d'indépendance; cette période peut être associée à un rejet de l'autorité parentale et, en général, à une phase d'opposition à l'adulte (n'aime pas se faire dire quoi faire);
- Développe des relations plus personnelles avec les deux sexes. Goûte davantage l'indépendance et la responsabilité. L'éveil à la sexualité se manifeste de façon très importante vers la fin de cette période. Les filles recherchent souvent une relation plus sérieuse, alors que les garçons cherchent à se vanter de leurs actions ou aventures, souvent fictives;
- Cette période est très importante pour le développement du respect d'autrui, de notions d'esprit sportif et d'une éthique du travail bien réalisé.

Pour s'assurer d'encadrer adéquatement les jeunes de ce groupe charnière dans le développement, voici des suggestions à réfléchir dans les relations avec ces derniers :

- Temps d'engagement actif doit être le plus élevé possible lors des activités et séances;
- Enseignement et apprentissage des techniques plus spécifiques et plus complexes. Les directives peuvent être plus élaborées; l'exécution d'un nombre élevé de répétitions dans les éducatifs et les activités est possible;
- Donner des occasions de prendre des décisions et de résoudre des problèmes;
- Musculation avec charges sous-maximales et poids du corps; mettre l'accent sur l'exécution correcte des mouvements;
- La supervision des activités d'entraînement est importante afin d'éviter des blessures causées par la prise de risques excessifs de la part de l'adolescent(e);
- Jeux d'habileté et de dextérité;

- Opportunités de rencontrer ou d'interagir avec des modèles positifs dans le domaine du sport (compétiteurs ou entraîneurs); compétitions ou tournois impliquant des déplacements; activités sociales entre les membres du groupe;
- Selon le niveau de maturité, chercher à impliquer l'adolescent(e) dans des fonctions d'officiel technique ou d'officiel, ou encore dans la gestion de certaines activités (échauffement, retour au calme, etc.);
- Adapter la charge de travail à chaque participant(e).

### Compétition

L'athlète participe à 5 à 7 compétitions par année à l'échelle locale en plus de 2 compétitions à l'échelle nationale et nord-américaine. Il est important de ne pas participer à trop de compétitions, afin de passer suffisamment de temps et d'énergie en entraînements pour un développement continu. L'objectif est faire un apprentissage de ce qu'est une compétition et de comprendre comment ce réseau fonctionne. Finalement, il est pratique commune de fixer des objectifs de développement courts- termes en fonction du calendrier de compétitions, l'athlète ayant par exemple pour but de corriger un aspect technique pour la prochaine compétition.

Même si pour lui, la compétition devient plus importante, il faut continuer de promouvoir la progression par opposition aux résultats. Le temps consacré à l'entraînement général et à la préparation de base devrait être plus grand que celui consacré à une préparation spécialisée, de même qu'à la compétition.

## Stade 6 : S'entraîner à gagner

### Groupe d'âge

Reconnu officiellement comme le groupe de 18 ans et plus; certaines disciplines en danse sportive reconnaissent cependant que des notions de vivre pour la gagner peuvent également être applicables à ce stade.

### Objectifs

Probablement l'étape ultime du développement du danseur c'est l'étape du ça passe ou ça casse. Le jeune adulte est entrain de stabiliser sa personnalité et se positionner dans la vie active. En conséquence sur le plan sportif il devra mettre en place un plan de travail qui lui permettra de progresser rapidement tout en respectant sa personnalité et ses besoins d'évacuer ses frustrations. Les objectifs de performances sont clairs et l'équipe qui entoure l'athlète doit-être aguerrie. La concentration vers le sport devient cependant omniprésente et les temps de récupération essentiels. Le volume d'entraînement peut atteindre 25 heures semaine pour certains athlètes. Période de spécialisation sportive (type de danse) et d'acquisition/développement de connaissances tactiques et stratégiques spécifiques.

### Habilité physique

Les proportions corporelles se stabilisent de façon assez définitive. La croissance est habituellement terminée chez la jeune femme de 17 ou 18 ans; elle se terminera un peu plus tard chez le jeune homme (19-20 ans). Les capacités organiques et fonctionnelles se stabilisent. Une augmentation significative de la force et de l'endurance vitesse, particulièrement chez les garçons, est observée. Période propice au développement des qualités aérobies chez les deux sexes. La force-vitesse et de la vitesse peuvent être entraînée de façon systématique.

Il faut se souvenir que l'accroissement de la masse musculaire chez le garçon en raison de la production accru de certaines hormones, dont la testostérone. L'entraînement en salle de conditionnement

Physique et en salle de danse devient de plus en plus fréquent. Le danseur souvent devenu élite à ce stade peut grâce à une grande discipline développer les qualités physiques nécessaires aux danseurs de classe mondiale. Un suivi constant par une équipe d'entraîneurs compétents est la clef du succès pour un développement approprié qui ne mènera pas au surentraînement. Un lien de confiance avec son entraîneur principal est un besoin vital.

### Habilité psychologique et capacité psychosociale

À cet âge, la sexualité se manifeste de façon très importante. Les individus recherchent des relations intimes tout en conservant, autant que possible, les relations privilégiées qu'ils entretenaient avec leur réseau d'amis. Il a une personnalité indépendante, mais le groupe d'amis à une importance très grande. Il désire être traité(e) en adulte. Il s'identifie souvent à l'entraîneur, et rejette fréquemment l'autorité parentale. L'individu devient de plus en plus conscient(e) de ses propres valeurs; le rôle social et la carrière future de l'individu se précisent. Les activités sociales sont très importantes.

En conséquence l'équilibre entre les aspects mentaux de la vie de tous les jours et les exigences de plus en plus grandes de la pratique de son sport. Il est donc suggéré de maintenir cette balance délicate de la manière suivante :

- Savoir déléguer certaines tâches à l'individu, lui offrir des ateliers de résolution de problèmes axés sur la technique et la prise de décision;
- Tous les déterminants de la performance peuvent être entraînés, mais il faut néanmoins tenir compte du niveau de maturation physique;
- Sur le plan musculaire, favoriser le développement de la force-endurance; l'entraînement de la force maximale peut se faire, mais en privilégiant les charges modérées pouvant être soulevé de 8 à 12 fois; s'assurer de développer toutes les grandes masses musculaires, surtout pour les garçons travaillant avec une partenaire (« lifts » et portées);
- Planifier des séances traitant de l'arbitrage, de stratégie et de tactique;
- L'attribution de fonctions d'assistant(e), lorsque l'athlète répond au profil désiré, peut favoriser une meilleure acceptation de la part des autres membres du groupe, et favoriser l'estime de soi;
- Période importante pour le développement du respect d'autrui, de notions d'esprit sportif et d'une éthique du travail;
- Favoriser les rencontres avec des personnes qui représentent des modèles, ou encore leur observation.

### Compétition

L'athlète participe à 5 à 12 compétitions par année à l'échelle locale et de 2 à 3 compétitions nationale et internationale. Il est important de ne pas participer à trop de compétitions, afin de passer suffisamment de temps et énergie en entraînements pour un développement continu. Bien que l'objectif soit d'ancrer dans la mémoire corporelle les chorégraphies et la technique afin de consolider la constance des performances demeurent. Les camps d'entraînement à l'étranger sont occasionnels (1 ou 2 par année), la formation avec des sommités dans la danse sportive devient utile. Il est essentiel de fixer des objectifs de développement courts-termes en fonction du calendrier de compétitions, l'athlète ayant par exemple pour but de corriger un aspect technique pour la prochaine compétition.

## Stade 7 : Vivre pour gagner

### Groupe d'âge

Cette description des principes fondamentaux s'adresse aux jeunes adultes de 18 ans et plus, mais généralement sous les 35 ans.

### Objectif

C'est à ce stade que l'athlète prend conscience que les capacités, habiletés et technique qu'il a acquises au cours des années peuvent maintenant se transformer en reconnaissance parfois nationale et même internationale. Faire de ce jeune adulte une personne complète capable d'affronter les obstacles qui se dressent devant lui devient l'accomplissement le plus important que le sport aura offert à l'être humain. Il pourra ainsi devenir un modèle et servir d'exemple dans toutes les sphères de sa vie professionnelle. Avec la confiance en soi, il est facile de choisir sa propre voie de façon autonome. Il sait résister à s'impliquer dans des situations qui pourraient remettre en question son image (la ternir). C'est à ce stade que son besoin de réussir peut-être atteint si tous les efforts nécessaires à une amélioration de la performance. Le temps d'entraînement général peut diminuer alors que l'athlète se concentre sur sa spécialisation. Les adultes âgés de plus de 25 ans ont souvent une expérience dans une vaste gamme d'activités (ex. : sport, travail, éducation), ce qui peut améliorer grandement l'apprentissage et le transfert de connaissances et de l'expérience d'une sphère d'activité à une autre.

### Habiletés physiques

La croissance des jeunes hommes se complète quand ils atteignent l'âge de 20 ans. L'individu peut dépenser une somme considérable de temps et d'énergie à l'éducation des enfants, au travail, à ses propres études, aux obligations familiales. Le maintien des capacités physiques et de l'entraînement intelligent prend toute son importance. Il ne faut pas oublier que dans certaines disciplines de la danse sportives c'est dans ce groupe d'âge que le sommet des performances est atteint. La force, la vitesse et la puissance sont à leur plus haut au début de la vingtaine et peuvent demeurer à ce niveau jusqu'au début de la trentaine. L'endurance atteint son plus haut niveau à la fin de la vingtaine et les capacités physiques commencent à décliner progressivement, mais lentement.

### Habiletés psychologiques et capacité psycho-social

Les obligations professionnelles et familiales diminuent les temps libres et les relations personnelles sont très importantes. L'indépendance financière procure de plus grandes opportunités de choix dans la poursuite de sa carrière ou de ses objectifs personnels c'est le moment il se remet en question et se demande ce que l'avenir lui réserve. C'est pour cette raison que DSQ a ajouté une étape du développement qui est le soutien aux athlètes après la carrière. Voir à la page 120. L'Interaction avec les autres est importante et peut être sous forme de participation à des séminaires, des ateliers ou encore des camps d'entraînement estivaux.

Les individus peuvent chercher des rôles et des responsabilités dans l'administration, l'organisation ou la promotion d'activités et événements. Devenir un entraîneur ou un officiel est une façon de conserver ce groupe engagé et offre une opportunité d'interaction sociale. Ils peuvent également s'engager dans des activités de compétition.

## Compétition

L'athlète participe à 10 à 20 compétitions par année à l'échelle locale, nationale et internationale. Il est important de ne pas participer à trop de compétitions, afin de passer suffisamment de temps et énergie en entraînements pour un développement continu. Bien que l'objectif soit d'ancrer dans la mémoire corporelle les chorégraphies et la technique afin de consolider la constance des performances demeurent, l'athlète peut maintenant se concentrer sur la performance artistique en compétition. Les camps d'entraînement à l'étranger sont fréquents, la formation avec des sommités dans la danse sportive devient des incontournables. Il est essentiel de fixer des objectifs de développement courts-termes en fonction du calendrier de compétitions, l'athlète ayant par exemple pour but de corriger un aspect technique pour la prochaine compétition.



# Partie 4 : Cadre de référence

## Introduction

Dans la partie précédente, nous faisons référence à une semaine type d'entraînement pour un athlète. En nous servant de ce tableau sommaire et des objectifs de développement d'un athlète en danse sportive, nous approfondirons les objectifs de développement de l'athlète sur le plan physique, technique, artistique-tactique et psychologique (à partir de la section 4.2.1). Nous offrirons aussi des guides ou des outils pour permettre un développement harmonieux d'un athlète en croissance. Entraîneurs, athlètes et autres influenceurs devraient s'y référer.

Cette section a été élaborée avec la participation de plusieurs professionnels des différentes sphères des influenceurs qui gravitent autour de l'athlète : des entraîneurs en danses sportives de toutes les disciplines, des juges et examinateurs en danses sportives, des entraîneurs en conditionnement physique et des athlètes élités en devenir et déjà au sommet de leur art.

## Plan physique - Mise en garde

Un entraîneur en danses sportives n'est pas un entraîneur en conditionnement physique, donc à moins d'avoir acquis des connaissances spécialisées dans ce domaine il devrait s'en remettre à ces experts pour établir un programme d'échauffement, d'étirement et de mise en forme.

Chaque athlète possède une morphologie différente et un degré de maturité physique qui lui est propre, un programme en conditionnement physique avancé ne peut-être un programme uniforme à tous les individus. Le programme de conditionnement physique de chaque athlète doit être constamment réévalué et modifier pour assurer une progression adéquate de l'athlète en tenant compte : de blessure, d'arrêts de la pratique du sport durant des périodes relativement longues et des changements de gabarit rapides et importants.

N'oublions pas, un athlète, c'est avant tout une équipe qui s'entraide. Il faut donc s'assurer que le plan physique tient compte des paramètres des autres intervenants et des conditions particulières du moment (période de compétition, blessure, déplacement vers des lieux éloignés).

Pour qu'un athlète élite en danse sportive réalise son plein potentiel, il doit développer des habiletés physiques, psychologiques et tactiques spécifiques avec ou sans un partenaire (ou groupe) ainsi qu'en collaboration avec une équipe d'entraîneurs et experts expérimentés, motivants et innovateurs.

## **4.1 Notions globales (sans égard au stade de développement)**

### **4.1.1 Habiletés physiques**

#### **Endurance cardiovasculaire et musculaire**

Les séries de mouvements de danse sportive requièrent une endurance cardiovasculaire et musculaire notamment pour le maintien de la posture, l'amplitude et la vitesse des mouvements ainsi que les changements de direction. Un seul mouvement requiert un engagement de plusieurs muscles du corps simultanément. L'engagement musculaire est particulièrement requis au niveau du tonus abdominal, des jambes et des chevilles, mais également au niveau des bras et du dos. Au niveau élite, l'endurance cardiovasculaire et l'endurance musculaire sont primordiales afin d'optimiser le développement de l'athlète lors des nombreuses heures d'entraînement intensif et exigeant (soit des séances de cours privés, de cours de groupe et des pratiques sans encadrement) ainsi que sa performance en compétitions diverses.

Le déroulement d'une compétition et le nombre potentiel de prestations expliquées précédemment traduisent la nécessité d'une endurance cardiovasculaire et musculaire irréprochable, la fatigue pouvant significativement nuire à la performance. Développer ces endurance fait partie intégrante de l'entraînement constant du danseur, lors des entraînements de danse comme via d'autres activités physiques telles que la course à pied et des exercices de musculation.

#### **Vitesse et contrôle**

La danse sportive est caractérisée par des mouvements rapides, parfois explosifs et paradoxalement contrôlés. La vitesse d'exécution, qui assure la précision et les contrastes des mouvements, est une des principales habiletés qui permet de distinguer la qualité des danseurs en raison de son degré de difficulté. Cette vitesse ne peut se produire que lorsque le danseur est en grand contrôle de ses mouvements et de son déploiement énergétique, contrôle assuré par l'équilibre, la posture et le tonus musculaire du danseur. Le contrôle et la vitesse se développent constamment, mais uniquement par la répétition, le focus et la rigueur. La vitesse fait également référence à la vitesse psychologique de réaction du danseur en cas d'imprévu (ex. une collision avec un autre danseur, une chute ou un besoin spontané de changement de chorégraphie).

#### **Flexibilité**

La flexibilité se développe tout au long de la carrière du danseur, elle permet l'amplitude des mouvements et la grâce des déplacements. Le maintien et l'amélioration de la flexibilité du danseur requièrent des exercices fréquents et continus qui amènent l'athlète à pousser ses limites. L'athlète et les entraîneurs doivent porter une attention particulière au maintien de la flexibilité lors de la poussée de croissance, l'enfant étant naturellement plus flexible avant la puberté.

#### **Technique**

L'athlète doit apprendre théoriquement et incarner dans ses mouvements la technique des pas propres à chaque danse. La répétition permettra d'assurer la constance de la qualité technique des mouvements en stimulant la mémoire corporelle. L'objectif ultime est que l'athlète en compétition se concentre sur la performance artistique et l'interprétation, la technique développée lors des nombreuses heures d'entraînement étant ancrée dans la mémoire corporelle.

## Coordination et agilité

La rapidité et la diversité des mouvements en danse sportive ainsi que le fait que chaque mouvement implique plusieurs parties du corps simultanément exigent une grande coordination. Également, l'athlète est souvent amené à reproduire des mouvements montrés par des entraîneurs ou visualisés sur des vidéos de performance d'athlète de grande renommée. Il doit donc d'abord analyser et décortiquer le mouvement en détail, puis faire preuve d'agilité afin de l'exécuter par lui-même.

D'ailleurs, les athlètes sont encouragés à visualiser des vidéos de leur performance afin de reproduire leurs bons coups et identifier les aspects à améliorer. De plus, la coordination des mouvements est à développer au niveau individuel, mais aussi au niveau du couple (si cela est le cas). Lorsqu'il s'agit de couples, les corps des partenaires doivent être connectés en tout temps et réagir l'un à l'autre. Lorsqu'ils agissent en groupe, la synchronisation des éléments donc la coordination de groupe devient cruciale à la performance de qualité. Dernièrement, il est important pour le danseur d'avoir conscience des autres danseurs autour de lui afin d'ajuster ses déplacements et celui de son partenaire ou au groupe.

### **4.1.2 Habiletés psychologiques (voir la boîte à outils)**

#### Musicalité

D'abord, tout danseur se doit d'entendre le rythme de la musique et de l'interpréter dans ses mouvements. Lorsque cela est maîtrisé, le danseur peut développer sa musicalité. Dans plusieurs disciplines de la danse sportive (en danses de rue, ce sont les danseurs qui déterminent leur musique), les danseurs ne connaissent pas la musique sur laquelle ils performeront en compétition. Pour se préparer, ils doivent donc danser sur de multiples musiques, car la musicalité est nécessaire afin de pouvoir adapter les mouvements du corps spontanément au rythme et aux sensations dictées par la musique.

Une interprétation musicale de la chorégraphie lors des compétitions permet de montrer de la confiance, de la maîtrise des mouvements et de la capacité d'adaptation du danseur. Une sensibilité aiguisée de l'athlète envers son ou ses partenaire(s) permet d'assurer l'harmonie musicale lorsqu'il s'agit de danses en couple ou de groupe et de transmettre ensemble des émotions communes ressenties.

#### Partenariat (pour les danses en couple ou en groupe)

Comme le danseur se doit d'être à l'écoute de la musique, il doit aussi être à l'écoute de son ou ses partenaire(s). En danse sportive – internationale, c'est le partenaire masculin qui a la responsabilité de clairement diriger le partenaire féminin lors de la chorégraphie comme lors d'improvisations, elle se doit donc de décoder et réagir rapidement à ce que le partenaire masculin lui transmet. Dans le cas de danses en groupe des leaders sont identifiés afin de s'assurer de la coordination et de la synchronisation du groupe. Il existe une connexion physique, mais également une chimie entre les partenaires qui permettent de bien réagir. Les partenaires passent plusieurs heures ensemble et apprennent à penser comme l'autre. Ces deux formes de communication sans paroles se développent tout au long du partenariat. De plus, une relation de confiance, un travail d'équipe ainsi que la communication et l'écoute entre les partenaires sont primordiales au succès du couple et du groupe. En effet, il n'est pas question de succès individuel, mais bien de comprendre qu'il s'agit d'un succès commun issu des talents individuels et des synergies du couple ou du groupe.

## Interprétation et prestance

La performance du danseur se veut théâtrale, de manière à faire ressentir les émotions au public et aux juges, mais elle doit être en harmonie avec la musique et les caractéristiques propres à la danse performée. Chaque danse vise une interprétation différente, certaines danses étant pouvant exigés des interprétations gracieuses, enjouées, dramatiques, romantiques parfois mêmes agressives et apportant une dose de défiance. Le danseur doit ainsi pratiquer à ressentir et exprimer ces émotions afin que cela devienne naturel et soit en harmonie avec son ou ses partenaires et en solo. De plus, l'apparence et la prestance des danseurs, notamment incarnée par la démarche, l'assurance et l'attitude, lors des compétitions avant, entre et après les danses font également partie de l'évaluation des juges et officiels. On s'attend à ce que le danseur transmette l'amour de la danse qui s'extériorise par le sourire (lorsqu'approprié) et l'aisance.



## Discipline

La pratique de ce sport requiert un entraînement assidu et rigoureux, intelligemment planifié de manière à capitaliser sur les forces et d'améliorer les faiblesses. L'athlète de haut niveau effectuera plusieurs cours privés par semaine, des cours de groupe et des entraînements avec et sans encadrement qu'il devra optimiser pour assurer son développement. Le danseur doit être motivé et éthique, il devra aussi avoir des techniques de travail efficaces, de manière à assurer une amélioration constante et continue. Des sessions de travail individuelles et de couples ou groupe si applicable deviennent essentielles aux succès des partenariats. Une capacité de communiquer avec les autres efficacement est l'une des clés du succès. L'athlète devra établir des objectifs court-terme et long-terme et faire preuve de détermination et de persévérance.

## Esprit compétitif

Avoir un esprit compétitif se traduit par le désir de se surpasser soi-même afin de surpasser ses compétiteurs, une maturité lors des succès comme des échecs et une gestion du stress fait partie de l'arsenal que doit posséder le danseur. Pour se dépasser individuellement, l'athlète doit avoir développé son sens autocritique et accepter les critiques des autres afin de viser l'amélioration continue et persévérer dans sa discipline de manière rigoureuse. Il doit apprendre à être concentré sur ses objectifs et éviter toute distraction. Pour se surpasser en tant que danseur en couple ou groupe, une communication irréprochable et des objectifs communs sont primordiaux.

L'athlète devra accepter que son cheminement comprenne une série de hauts et de bas qui sont parfois sous son contrôle, et parfois qui ne le sont pas, étant donné la nature subjective de l'évaluation des juges. En cas de bas, l'athlète doit désirer apprendre de chaque erreur et conserver un esprit de camaraderie avec les autres compétiteurs. Finalement, l'environnement de compétition peut être source d'une grande pression provenant parfois pour les danseurs en couple ou groupe, de la peur de laisser tomber son ou ses partenaire(s) et toute l'équipe qui le supporte ou de ne pas performer à la hauteur de ses capacités. L'athlète doit donc apprendre à gérer son stress, en plus de développer sa motivation intrinsèque et sa confiance.

## Boîte à outils

Vous trouverez dans cette boîte à outils des idées pratiques pour aider l'athlète à atteindre les qualités qu'exigent son sport.



### La boîte à outils du danseur et de l'entraîneur (psychologie)

- Développer l'esprit de compétition et le plaisir à se surpasser à travers différentes situations. Par exemple des jeux lors des entraînements de groupe entre les divers athlètes, des jeux entre les partenaires.
- Développer la confiance en soi du danseur en s'assurant d'un succès dans l'exécution des consignes. Tous les petits succès méritent d'être soulignés. Il faut créer des conditions qui vont garantir plein de petits succès pour le danseur. Tel que des mouvements proportionnels à leur capacité.
- Apprendre à arrêter ses pensées négatives en utilisant une approche qui comporte les étapes simples suivantes :
  - Identifier les pensées qui nuisent à la performance.
  - Les arrêter en utilisant des mots-clés. Ex. : Musicalité, posture, etc.
  - Les remplacer par une pensée positive et un dialogue positif.
  - Utiliser l'approche Freeze-Frame.
- Apprendre à contrôler ses émotions lors des compétitions. Se demander ce qui va se passer de si grave si c'est la catastrophe. Est-ce vraiment une catastrophe ?
- Introduire l'entraînement mental : relaxation, confiance, concentration et motivation. Le danseur doit être en mesure de vivre plusieurs exemples où il sera en mesure d'identifier ces composantes. Plusieurs façons de faire existent, la méditation, la musique de détente, la visualisation, la concentration par le biais d'une autre activité... Il faut trouver celles qui nous conviennent.
- Développer l'esprit d'équipe envers les autres danseurs. La danse c'est amusant lorsque l'on rencontre d'autres passionnés c'est le moment de l'échange et du partage. C'est cela une saine compétition.
- Apprendre à se fixer des objectifs afin de responsabiliser le danseur dans son développement. Ces objectifs doivent mettre l'accent sur le processus plutôt que sur les résultats (La victoire à tout prix, ce n'est que le frein au développement).
- Apprendre à identifier les éléments contrôlables et incontrôlables et se concentrer que sur les contrôlables :
  - Contrôlables : pensées, actions, paroles et émotions.
  - Incontrôlables : foule, résultats, intempéries et installations (infrastructures).
- Introduire chez le jeune danseur la possibilité de s'évaluer sur le plan mental. Comme, le questionner en lui demandant comment il se sent (heureux, de mauvaise humeur, anxieux, etc.) ? Et surtout pourquoi ?
- Apprendre à imaginer, se créer des images, attitudes plus naturelles chez les jeunes pour améliorer la confiance, la motivation, la concentration, la relaxation.
- Le danseur athlète doit être capable d'analyser sa performance, à relativiser les résultats et il doit s'efforcer de travailler sur les solutions pour les éléments qui représentent plus de difficultés.
- De concert avec son entraîneur, le danseur doit développer un plan écrit de sa préparation de compétition et son plan de travail pour les entraînements subséquents. (Voir annexe 8 sur les outils pour un bon plan)
- Consolider la constance des performances, car elle est cruciale à ce niveau de compétition. Il faut responsabiliser le danseur athlète à être aussi intense à l'entraînement qu'à une compétition.
- L'entraîneur doit trouver des moyens pour consolider l'esprit d'équipe dans le couple et dans le groupe d'athlètes qu'il entraîne : jeux, sortis...

### 4.1.3 L'enseignement de la danse sportive

#### L'enseignement de la danse sportive - Internationale

Au Québec, un réseau de professionnels de la danse sportive est en place depuis un bon nombre d'années, les professionnels en question possèdent des diplômes de divers niveaux et de divers regroupements de professionnels. DanseSport Québec est en étroite relation avec la CDS-PD qui est somme toute l'organisme professionnel reconnu par la WDSF et le Canada DanceSport Federation. Les compétences techniques de ces professionnels sont très relevées et leurs capacités à enseigner les figures de syllabus imposés et les amalgames de pas des catégories ouvertes sont indéniables.

La plupart des professionnels ont cependant dû apprendre sur le tas certaines des qualités essentielles à l'enseignement et aux relations interpersonnelles. Les professionnels de la CDS-PD doivent assister régulièrement à des colloques et des symposiums sur la danse sportive de manière à parfaire leurs connaissances. Plusieurs niveaux de compétences existent au niveau professionnel en danse sportive – internationale, vous retrouverez en annexe 2 la liste des niveaux de compétence et leur signification.

Daniel Zaharia & Sarah-Maude Thibaudeau



#### L'enseignement de la danse sportive – Danses de rue

Ce n'est que tout récemment (mi 2018) que DanseSport Québec a mis en place sa politique de formation des instructeurs et fait la promotion de divers cours qui permettent aux différents intervenants de parfaire leur compétence. Nous espérons fortement que les entraîneurs y verront un complément utile à la livraison de leurs programmes techniques. Ces formations visent plus particulièrement l'aspect éthique et l'aspect communication du travail d'instructeur.

En annexe 1A et 1B, vous retrouverez la liste des figures par danse et niveau de compétence pour les danses sportives - Internationale. C'est à partir de cette liste que les entraîneurs montent leurs programmes de formation pour un athlète. La complexité des pas est de plus en plus élevée à mesure que l'athlète progresse. En consultant cette liste de figures (pas) vous serez en mesure de voir la complexité de la progression des pas. Pour plus de détails sur les descriptions de ces figures veuillez-vous référer à <https://www.worlddancesport.org/Rule/Athlete/Competition/Syllabus> ainsi qu'aux différents manuels techniques de la WDSF pour la danse sportive internationale.

## Danse sportive - Break

Contrairement à la plupart des autres catégories de danses sportives, la Break ne possède présentement pas de politique de certification officielle visant à encadrer son enseignement. En effet, chacun est libre d'évaluer la qualité d'une école ou d'un professeur

de danses de rue en se basant habituellement sur l'expérience et la réputation de ces derniers et jusqu'à présent. La grande majorité des breakers de haut niveau structuraient leur programme d'entraînement et de compétition de façon individuelle. Cette particularité constitue à la fois un atout et un désavantage, car l'absence de sanction ne restreint pas l'ambition à partager son savoir et offre une variété d'approches parfois « expérimentales » pouvant être bénéfiques pour les élèves, mais les compétences pédagogiques des enseignants et la qualité des connaissances et techniques qu'ils transmettent sont laissées à leur discrétion. Cela étant dit, au cours des années à venir, le comité chargé de développer



Le Break au Québec, avec l'aide de Danse Sport Québec, prévoit mettre sur pied un système global et efficace veillant à encadrer de façon optimale la sélection et la formation des entraîneurs pour cette discipline, incluant le système de formation du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) de Sports Québec.

## Danse sportive – Chorégraphie commerciale

Tout comme le Break, la chorégraphie commerciale ne possède présentement pas de politique de certification officielle visant à encadrer son enseignement. On se base sur l'expérience et la notoriété dans le domaine. L'expérience d'avoir déjà été dans une troupe est un atout, puisqu'on comprend plus facilement le processus de créer une chorégraphie de compétition. Puisqu'il s'agit de créer pour plusieurs danseurs en même temps, l'enseignant doit non seulement savoir comment créer une chorégraphie de base, mais également savoir comment optimiser les effets visuels en groupe (formations, déplacements, etc.).

Il arrive que le coach d'une troupe engage un danseur extérieur pour qu'il améliore la technique des élèves dans des éléments spécialisés comme le popping, le locking, le break, etc. Il peut ensuite décider s'il veut inclure ces éléments dans une partie de la chorégraphie de compétition, ou non.



## L'enseignement de la danse sportive -Performance en art

Les entraîneurs qui travaillent sur les plateaux des académies et des écoles de danse en performance en art sont certifiés selon les certificats des méthodes Cecchetti et Vaganova ou selon une autre méthode de ballet classique reconnue internationalement (voir annexe 1D). Les entraîneurs ont la responsabilité de favoriser leur propre perfectionnement, de période de cinq (5) ans en cinq (5) ans, ou plus fréquemment, selon le cas. Des ateliers spécifiques à l'entraînement éthique d'un (1) ou deux (2) jours sont offerts aux participants ou aux jeunes entraîneurs ou enseignants et plus spécifiquement via le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE).

De plus, les responsables des Programmes Sport-études offrent ou peuvent offrir des activités de perfectionnement et/ou de formation à leurs entraîneurs et enseignants, activités prévues dans le cadre du programme de formation continue dans chaque méthode de ballet reconnue internationalement. Advenant le cas où le mandataire n'est pas en mesure d'offrir de telles activités de perfectionnement et/ou de formation à ses enseignants ou entraîneurs, il devra les envoyer à une académie ou école pouvant offrir un tel service.

### **4.1.4 Soutien des parents**

Comme dans tous les autres sports, le soutien des parents est crucial au succès des enfants et adolescents adepte de danses sportives pour une variété de raisons.

Premièrement, la danse sportive étant un sport dispendieux, lorsque pratiqué au niveau élite, le soutien financier est nécessaire. Les parents doivent donc être capables et motivés à déboursier sommes relativement importantes pour le développement en danse sportive de leur enfant.

Deuxièmement, le soutien émotionnel est très important pour les jeunes qui pratiquent leur sport dans un environnement exigeant et qui participent à des compétitions pouvant être source de stress. Les parents doivent encourager les athlètes et les supporter dans leurs succès comme dans leurs moments plus difficiles, afin de bâtir leur confiance et leur motivation et afin de conserver leur optimisme et leur passion pour le sport. Sport non traditionnel, les amis surtout à l'âge adolescences peuvent miner ou même nuire au développement de l'athlète, l'encouragement des parents devient donc encore plus important.

Troisièmement, les parents doivent accorder beaucoup de temps et d'énergie à leur enfant, notamment pour les nombreux allers-retours aux cours de danse et déplacements aux compétitions. Ils doivent donc être disponibles et pouvoir ajuster leur horaire de manière flexible.

Finalement, il est important d'assurer une bonne communication, transparence et harmonie entre les parents des partenaires qui sont nécessairement très impliqués dans le développement de leur enfant. En effet, ces derniers pourront s'entraider et devront prendre ensemble des décisions pour le couple ou le groupe de danseurs.

#### **4.1.5 Le soutien des institutions**

Le soutien des institutions revêt une importance capitale dans le développement du danseur et des infrastructures qui gravitent autour de son sport.

- L'accès à des endroits permettant la pratique de la danse sportive;
- La capacité de poursuivre ses études et sa passion en symbiose plutôt qu'en conflit;
- Les fonds nécessaires surtout lors des derniers paliers de son évolution;
- Le soutien par des commandites privées et publiques;
- La reconnaissance que son sport est important sur l'échiquier des sports internationaux;
- La capacité de démontrer son sport dès le jeune âge grâce à la participation aux jeux du Québec

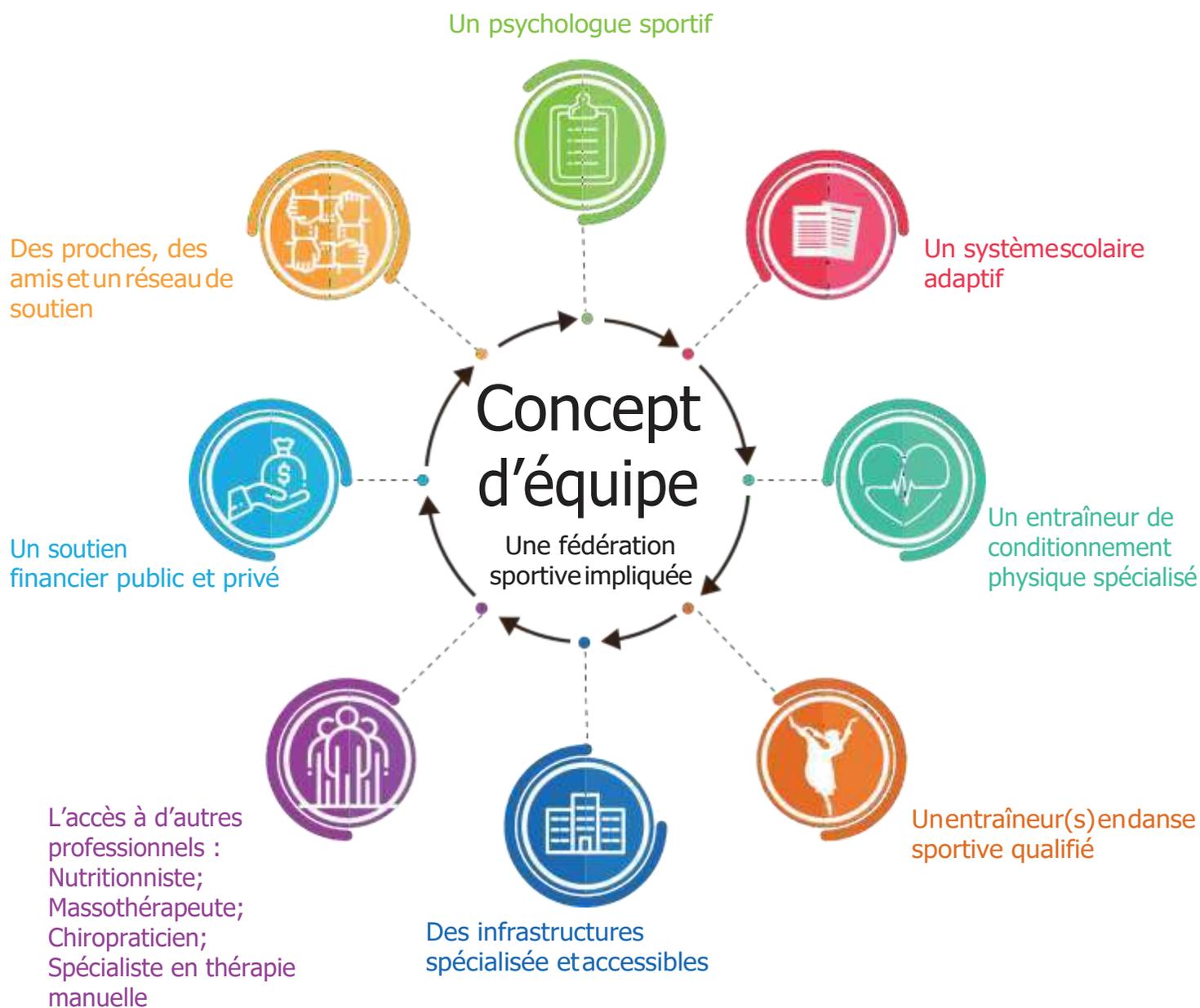
Sont tous des éléments qui font parties des essentiels non comblés et impératifs à l'évolution de la danse sportive. Tous ces éléments sont reliés au manque de financement et d'implication des institutions. Le MDE saura nous l'espérons remédier à la situation.

#### **4.1.6 Une grande équipe supporte le couple de danseurs**

Un danseur ne peut réaliser son plein potentiel au cours de son développement sans un entourage adéquat, de professionnels impliqués et des institutions qui le supportent d'où, le concept d'équipe prend forme. L'importance relative de chacune des composantes présentées ci-dessous dépendra de la progression, de la personnalité, du physique et des objectifs de l'athlète.

Les composantes présentées plus bas font partie du succès futur de l'athlète comme danseur, mais aussi comme personne membre d'une société.

## Le diagramme du concept d'équipe



## **Entraîneur**

Pour assurer son développement optimal, l'athlète doit avoir un entraîneur expérimenté qui possède de profondes connaissances techniques. Une compatibilité au niveau de la personnalité s'incarnant dans les méthodes d'enseignement et de motivation est requise. L'entraîneur doit encourager l'athlète, lui enseigner la bonne attitude à avoir en milieu compétitif et l'amener à pousser ses limites. Ensemble, ils bâtissent une relation de confiance. Au niveau élite, il est recommandé d'avoir un entraîneur principal par discipline, mais également de suivre des cours avec 3 à 5 autres entraîneurs par année afin d'obtenir de nouveaux points de vue et de nouvelles connaissances. Les entraîneurs de chaque style doivent communiquer pour développer le plein potentiel des athlètes dans les autres disciplines.

Un plan de développement personnel de l'athlète doit être mis en place et l'entraîneur en danse sportive principal devient le chef d'orchestre du document. De concert avec l'athlète, les entraîneurs secondaires et les autres professionnels de l'équipe il doit établir ce plan en tenant compte des impératifs de l'athlète et de son ou ses partenaire(s) (lorsqu'applicable) ainsi que des objectifs que le couple ou du groupe se fixe pour la prochaine saison. Ce plan doit être réévalué régulièrement et ajusté pour tenir compte des changements imprévus qui se produisent au cours de la saison.

## **Autres professionnels**

L'athlète fait affaire avec d'autres professionnels que son entraîneur, pour assurer son succès, nous vous les présentons en deux catégories distinctes :

Les professionnels qui offrent un support physique et psychologique

Cette catégorie comprend généralement les professionnels de conditionnement physique et en nutrition, mais les danseurs peuvent également collaborer avec des experts en massothérapie, en physiothérapie, en psychologie sportive, etc. Il est important de noter que l'entraîneur de danse ne possède généralement pas les connaissances pour préparer un programme de conditionnement physique propre à la danse sportive et aux lacunes de l'athlète. Ce programme doit être constamment réévalué pour assurer une progression adéquate de l'athlète, et ce en raison de l'amélioration de l'athlète, de blessures, d'arrêts de pratique du sport durant des périodes relativement longues, etc. De plus, comme le danseur dépense beaucoup d'énergie lors des entraînements intensifs et compétitions fréquentes, il est recommandé que l'athlète fasse appel à un expert en nutrition.

Les professionnels impliqués dans la préparation aux compétitions

Cette catégorie comprend les couturiers qui confectionnent les costumes, les robes de compétitions et les tuxedos (danse sportive internationale) souvent sur mesure ainsi que les maquilleurs et coiffeurs. Ces professionnels doivent être à l'écoute des besoins et préférences de l'athlète avec qui il bâtit une relation de confiance. Ils doivent également bien connaître la réglementation de la Fédération de danses sportive du Québec en matière de costume et d'apparat pour chaque discipline.

## Systeme scolaire

Le support de la direction de l'école de l'athlète contribue au développement de l'athlète en limitant certaines contraintes liées au parcours académique. Ce dernier, lorsqu'admissible au programme Sport-études de l'école s'il y a lieu, peut ainsi ajuster son horaire de cours, reprendre la matière manquée et déplacer des examens au besoin. Ce support permet à l'athlète de poursuivre simultanément ses objectifs au niveau académique et sportif, encourageant ainsi la motivation aux études et la performance sportive. Il est important que les exigences du sport ainsi que le calendrier de compétitions soient communiqués rapidement et avec transparence à la direction. Dans le présent document, nous présentons un argumentaire pour l'inclusion des disciplines en danse sportive dans les programmes officiels en Sport-études. Nous espérons ainsi avoir la reconnaissance provinciale de la danse sportive en mode sport-étude (voir partie 5).

## La fédération de danse sportive du Québec

DanseSport Québec est fier d'encourager et de supporter ses membres, notamment de par des bourses, son admissibilité au programme Sport-études et la possibilité d'être sélectionné à Sports Québec comme athlète de l'année au niveau provincial. La fédération accompagne les danseurs élités dans leurs recherches de commanditaires et fait des pressions auprès des instances gouvernementales pour obtenir des octrois supplémentaires pour mieux supporter et encadrer ses danseurs et la danse sportive en général. Souhaitons que ce plan de développement permette à DSQ d'avoir une plus grande écoute. DSQ est une organisation très proactive, elle engage les danseurs élités pour accomplir plusieurs tâches dont elle a la responsabilité par exemple certains instructeurs du programme « Alors... ON DANSE ? » ou encore le projet PRIMO ou également certaines exhibitions promotionnelles.

## Infrastructures

Les danseurs pratiquent dans des studios, des académies de danse qui doivent être accessibles. La majorité des centres de danse sportive étant situés en banlieues et la location privée de studios de danse étant dispendieuses, le couple de danseurs doit planifier ses déplacements et pratiques en conséquence. Il est fortement recommandé de participer à des pratiques organisées par des studios de danse où d'autres athlètes élités sont présents. Cela permet de simuler un environnement de compétition, d'apprendre des athlètes à un stade plus avancé et de bâtir le sentiment d'appartenance à la communauté de la danse sportive au Québec.

---

### **4.1.7 Pourquoi ce sport est-il dispendieux ?**

Bien que la danse sportive soit un sport accessible à toutes les bourses à un niveau de compétence peu élevé, il devient très dispendieux lorsque l'on veut faire partie de l'élite mondiale. En effet, un budget minimum pour une athlète élite au stade s'entraîner à s'entraîner performant un style de danse (danses internationales, performance en art) pour une durée d'un an représente 11 600 \$ (chiffres établis en dollars de 2018) et ce, en excluant toutes dépenses pour des compétitions autres que locales. La plupart de ces dépenses peuvent être planifiées, mais certaines peuvent arriver spontanément. Lorsqu'on y ajoute les compétitions de niveau international la facture peut doubler.

## **4.1.8 Particularités si l'on décide de se lancer en danse sportive en couple**

Le développement individuel de l'athlète en danse sportive dépend grandement de son partenaire. Ce sport pratiqué en couple exige que ce développement et les succès qui en découlent se réalisent à deux. Pour assurer le meilleur développement de l'athlète, il est encouragé de minimiser le nombre de partenaires au cours du développement. Trouver le bon partenaire peut être un grand défi, d'où l'importance d'une grande compatibilité dès le début du partenariat. Souvent les athlètes désireux de poursuivre une carrière jusqu'aux plus hauts sommets se rencontrent lors de camps de danses et performant devant des instructeurs d'expériences qui tentent d'établir le meilleur match possible. Il existe également certains sites spécialisés qui mettent en lien les athlètes désireux de réaliser des essais supervisés. Il faut tenir compte des particularités suivantes :

### **Incompatibilité au niveau physique**

Il est préférable que l'homme soit plus grand que la femme avec ses souliers à talons, mais que la différence de grandeur ne soit pas significative. Cette situation peut notamment survenir lors de la poussée de croissance des enfants, la puberté de la danseuse précédant habituellement celle du danseur. Une trop grande disparité dans le couple crée non seulement des problèmes d'ordre esthétique, mais également des problèmes lors de l'entraînement lorsque des pas de haut niveau de difficulté doivent être performés.

### **Incompatibilité au niveau de la personnalité**

La danse en couple est avant tout un travail d'équipe et de collaboration qui requiert une communication et une écoute irréprochables et constantes. L'athlète doit s'entraîner dans un environnement positif et stimulant et le couple de danseurs doit devenir en complète symbiose quant aux objectifs et aux méthodes d'apprentissage. Il est nécessaire d'avoir une bonne relation avec son partenaire afin d'optimiser le développement de l'athlète. Il est recommandé d'avoir des activités sociales diverses avec son partenaire pour apprendre à se connaître dans un autre contexte et échanger sur les choses qui nous tiennent à cœur.

### **Objectifs divergents**

Si les deux partenaires n'ont pas les mêmes buts et aspirations (par exemple, si l'un désire une carrière locale et l'autre une carrière internationale), ils seront incompatibles à long terme. Il n'y a pas place au compromis sur le temps, l'énergie et l'argent à investir. Il est donc primordial de communiquer les objectifs individuels à court et long termes au partenaire au début et tout au long du partenariat.

### **Limites géographiques**

Certains athlètes élités de haut niveau ne peuvent trouver de partenaire de leur calibre au niveau local ou parfois même national. Ainsi, ces athlètes doivent faire le choix de déménager ou de recevoir un partenaire d'un autre pays. Les divergences de cultures peuvent être un défi. Plus fréquemment, les athlètes partageront leur temps entre les deux lieux d'origine occasionnant ainsi des coûts additionnels et du temps de déplacement qui aurait pu servir à l'entraînement.

### **Développements divergents des partenaires**

Le talent est une composante essentielle du développement de l'athlète. Malheureusement, lorsque le talent d'un athlète se développe plus rapidement que celui de son partenaire, il est généralement nécessaire de rompre le partenariat afin que chacun poursuive son plein potentiel.

### **Ressources financières**

La danse sportive est un sport très dispendieux lorsque pratiquée au niveau élite mondiale. Des divergences au niveau de la disponibilité des ressources financières et du désir d'investir dans son sport peuvent être source de conflits entre les athlètes eux-mêmes ou encore les parents et les athlètes.

## 4.1.9 Le réseau de compétition au Québec, au Canada et à l'international

### Danse sportive – Internationale

Le calendrier de compétitions en danses sportives peut devenir extrêmement lourd, car le nombre d'évènements est très important. À partir de la catégorie championnat, il est très possible de se voir offrir des compétitions toutes les fins de semaine et parfois même plus d'une compétition par fin de semaine !!! Dans la prise de décision du choix des compétitions auquel le danseur devrait se présenter, il faut tenir compte de plusieurs facteurs :

- Le niveau de fatigue du danseur;
- Le niveau de préparation du danseur à une date précise;
- L'importance relative de la compétition (est un évènement qui qualifie pour une autre compétition plus prestigieuse?);
- L'environnement extérieur (l'école, le partenaire, les obligations familiales et autres).



Daniel Zaharia & Sarah-Maude Thibaudeau

Bien que l'entraîneur puisse guider le danseur, il est important que ce dernier prenne en main sa carrière et ses limites dans l'établissement du calendrier.

Au Québec les compétitions d'importances sont :

- Le championnat québécois (La Super-Am) qui se produit une fois l'an vers la fin février ou le début mars. Cette compétition permet d'établir l'éligibilité du danseur au championnat canadien. Il détermine également le couple qui portera le titre de champion québécois dans chacun des groupes d'âge. Cette compétition aide à l'obtention d'une classification à l'un des niveaux d'excellence.
- Le championnat canadien ouvert (Le CCO) qui se produit à la fin septembre annuellement est un évènement nécessaire au danseur pour obtenir une classification à l'un des niveaux d'excellence.
- Le championnat canadien fermé (Le CCC) qui a lieu au Québec tous les 4 ans et qui permet de déterminer les représentants canadiens pour les divers championnats du monde.
- Plusieurs autres compétitions existent au Québec et sont gérées par des professionnels de la danse sportive. Il en existe une dizaine qui est répartie tout au cours de l'année avec un relâche durant les mois d'été,

Dans le reste du Canada,

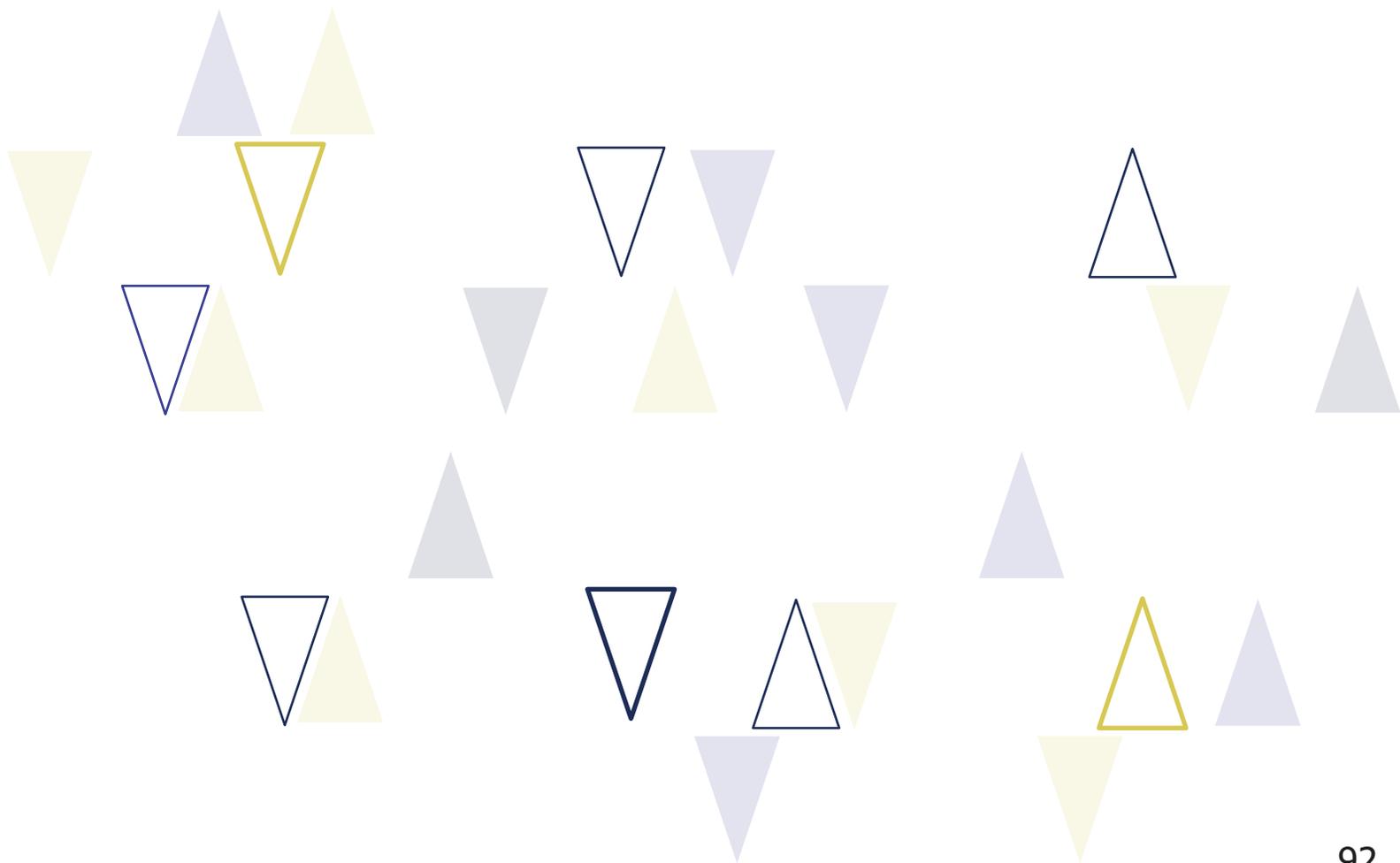
- Le championnat canadien fermé (Le CCC). Ce championnat permet de déterminer les couples

De danseurs qui seront admissibles pour une participation aux diverses compétitions mondiales selon le groupe d'âge. Les gagnants des diverses catégories portent le titre de champion canadien pour l'année en question et peuvent se recevoir des bourses lors des diverses compétitions auxquelles ils participent. Ils peuvent également participer aux World Games.

- Il existe plusieurs compétitions dans diverses provinces du Canada. Les danseurs québécois peuvent participer à la plupart de ces compétitions sauf celle identifiée comme des compétitions de championnat fermé à la province.

### Les compétitions internationales

Le calendrier des compétitions en danse sportive dans le monde est maintenu dans le site de WDSF. Comme déjà mentionné, il existe plusieurs compétitions par fin de semaine, au-delà de 300 compétitions différentes sont homologuées dans le calendrier officiel et ceci c'est sans compter toutes les compétitions non homologuées. Retenons simplement que les Championnats du monde dans les diverses catégories sont d'un intérêt capital pour un danseur élite. Cependant pour bien se préparer à ce type de compétition il est recommandé de performer dans un minimum de 6 compétitions annuellement à l'extérieur du pays. Parmi les plus courues, mentionnons le German Open à Stuttgart en Allemagne et Star Ball Championship à Bologne...



## Danse sportive – Danses de rue

### Danse sportive - Break

Il n'existe présentement pas de réseau compétitif totalement unifié au niveau provincial, national ou dans l'ensemble du monde pour le Break. Certaines compétitions de calibre international comme Red Bull BC One, Undisputed Masters, Freestyle Session World Finals ou le championnat de la WDSF possèdent certes leur propre organisation incluant des qualifications régionales partout dans le monde ainsi que plusieurs événements compétitifs parallèles, mais il n'y a actuellement pas de « curriculum » compétitif imposé aux breakers de haut niveau.

De plus, les diverses qualifications ne sont pas toujours récurrentes d'année en année pour une même région et certaines d'entre elles, nécessitent aussi une sélection par un comité organisateur pour déterminer les breakers qui peuvent y participer (comme c'est le cas pour Red Bull BC One). Les athlètes tentent de briller au plus grand nombre possible de compétitions parmi les plus prestigieuses (comme celles mentionnées ci-dessus), mais aucune n'est indispensable, car aucune ne possède concrètement plus de mérite, en matière de reconnaissance officielle.

Il est cependant possible de classer les compétitions internationales entre elles selon certains critères variables (popularité, bourse, organisation, participants, juges, qualifications et événements parallèles) pour ensuite déterminer les plus pertinentes pour un danseur sportif de carrière. En ce sens, on peut envisager un palmarès des compétitions d'élite, indépendantes les unes des autres, possédant les caractéristiques essentielles et la structure des championnats les plus reconnus, pouvant être modifiés selon l'évolution des critères mentionnés ci-dessus. Il n'existe à ce jour que très peu de compétitions d'envergure au Québec et au Canada; les comités dédiés au Break de DanceSport Québec et de Canada DanceSport veilleront dans les prochaines années à créer un réseau solide de compétitions dans la province et au pays.

Régional (au Québec) :

- Can I Get a Soul Clap: Montréal
- Under Pressure : Montréal
- Gravity Rock, Montréal

National :

- Rock Harder : Toronto
- House of Paint : Ottawa

International :

- Red Bull BC One World Finals : différentes villes partout dans le monde
- Jeux olympiques : différentes villes partout dans le monde
- Jeux olympiques de la jeunesse : différentes villes partout dans le monde
- WDSF World Breaking Championship : différentes villes partout dans le monde
- Undisputed World Bboy Series: différentes villes partout dans le monde
- Radikal Forze B-boy Jam : Singapour
- Outbreak Europe: Banska Bystrica (Slovaquie)
- The Legits Blast Winter Festival: Prague (République Tchèque)

- Freestyle Session World Finals : San Diego (États-Unis)
- The Notorious IBE: Heerlen (Pays-Bas)
- Skillz-O-Meter : Montréal (Canada)
- Unbreakable : Anvers (Belgique)
- F.A.M. Fest : Miami (États-Unis)
- Taipei B-Boy City : Taipei (Taiwan)
- B.I.S. : Battle in Shanghai: Shanghai (Chine)
- Chelles Battle Pro : Chelles (France)
- UK B-Boy Championships : Londres (Royaume-Uni)
- Battle of the Year: Montpellier (France)
- R-16 World Championships : Corée du Sud
- Green Panda Festival : Beijing (Chine)
- Nordic Qualifier: Malmö (Suède)

### **Danse sportive – Chorégraphies commerciales**

Tout comme le Break, les Chorégraphies commerciales en hip-hop n'ont pas de structures organisées pour les compétitions, mais voici celles qui attirent l'attention des Québécois.

Nationales et Locales :

- Hit the floor Lévis, mai
- Championnats canadiens de hip-hop, Laval, février
- Finales championnats canadiens de hip-hop, Ottawa, juillet
- Artists emerge, Edmonton, mars
- Artists emerge Vancouver, avril
- The Release Dance competition, Colombie-Britannique, juillet
- Hit the floor Gatineau, mars
- Rerezent, ville de Québec, avril
- 2move, Sherbrooke, avril,
- Bravissimo Terrebonne, avril
- Bravissimo Charlevoix, mai
- Spotlight, Granby, mars
- Move dance competition, Gatineau, mai
- View dance challenge, ville de Québec, juin
- View dance challenge, Laval, juillet
- 5-6-7-8 Showtime Charlevoix, avril
- 5-6-7-8 Showtime Tremblant, avril
- Ultimate Dance Move, Montréal, mars
- World Of Dance Montréal, mars
- The beat, Montréal, avril
- iDance, Brossard, mai

- Festival international danse encore, Trois-Rivières, juin
- Rock the beat, Trois-Rivières, avril
- Festival international de danse de Montréal, mai
- Sidanse, Chicoutimi, juin

Internationales :

- Championnats du monde de hip-hop (HHI), Phoenix, États-Unis, août
- Vibe dance Competition (troupe de 15 danseurs et +), Californie, États-Unis, avril
- Dancers Paradise, Cancun, Mexique, mai
- World of Dance (plusieurs tournées à travers le monde), +- toute l'année
- WDM International Dance Competition, Italie, juillet
- Masters Of Dance, Espagne, juillet
- Bridge, Californie, États-Unis, juillet
- Prelude dance competition (plusieurs tournées aux États-Unis, +- toute l'année)

### **Danse sportive – Performance en art**

Inscrire des athlètes à des compétitions de niveau national (comme Bravissimo, RepreZ'ent, etc.) est essentiel pour la progression des danseurs et danseuses afin de pouvoir se mesurer aux autres athlètes, selon leur catégorie d'âge ou de performance, et selon les modalités retenues dans le présent modèle de développement des athlètes.

Les finales des compétitions nationales de danses, toutes catégories, comme Bravissimo et RepreZ'ent sont l'une des premières étapes de reconnaissance des athlètes danseurs ou danseuses, en solo, ou en groupe. Il est important de noter qu'en danse sportive – Performance en art de style classique et moderne ou contemporaine, il n'y a pas de Jeux du Québec ou de Jeux du Canada pour le moment. Alors, les catégories de compétitions auxquelles participent les écoles et académies sont habituellement :

- Ballet solo (6-9 ans : niveau : précompétitif)
- Contemporain solo (6-9 ans : niveau : précompétitif)
- Ballet solo (10-12 ans niveau : compétitif)
- Contemporain solo (10-12 ans niveau : compétitif)
- Ballet groupe (entre 12 et 20 ans niveau : compétitif ou élite)
- Ballet solo (13-16 ans niveau : compétitif ou élite)
- Contemporain solo (13-16 ans niveau : compétitif ou élite)
- Ballet semi-pro (17 ans et plus niveau : compétitif ou élite)
- Contemporain semi-pro (17 ans et plus niveau : compétitif ou élite)

Les niveaux novice, précompétitif, compétitif ou élite, selon la compétition Bravissimo, dépendent du nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire de l'athlète. Par exemple, l'athlète de niveau «compétitif» s'entraîne de 5 à 9 heures/semaine et possède environ 3 à 5 années d'expérience en danse; l'athlète de niveau « élite » s'entraîne plus de 10 heures/semaine et possède plus de 5 ans d'expérience en danse. Ces deux derniers niveaux de compétition correspondent à la grande majorité des niveaux des athlètes danseurs et danseuses.

Ce sont les catégories visées par le programme de développement de nos danseurs. La particularité de cette compétition (Bravissimo) est qu'elle sert de préparation pour toutes les autres compétitions et qu'elle a un nombre élevé de participants, à tous les niveaux, chaque année. Cela donne confiance au jeune athlète et lui permet de se mesurer vraiment aux autres danseurs de sa catégorie, au niveau national (tout le Québec et une partie de l'Ontario). Cette compétition est récemment devenue une compétition de calibre international (France, Europe). C'est pourquoi les danseurs et danseuses doivent se surclasser pour participer à cette compétition nationale.

Suite à cette compétition, les danseurs et danseuses qui se sont qualifiés (1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> place dans leur catégorie respective) se préparent pour les autres compétitions ou pour celles de la saison suivante. Leur participation à cette compétition, comme à celle de RepréZ'ent sont d'excellents moyens de mesurer les progrès réalisés en vis-à-vis avec les autres athlètes. Les danseurs et leurs entraîneurs s'enservent comme d'un tremplin en vue de participer, possiblement, à d'autres compétitions nationales ou internationales, le cas échéant. Les médaillés de Bravissimo, sont également souvent médaillés à la compétition RepréZ'ent et peuvent avoir une chance d'être médaillé au Youth American Grand Prix de Toronto ou de New York.

Toutes les régions du Québec et certaines régions de l'Ontario - participent à la compétition Bravissimo du Québec. Chaque organisme régional ou école locale prépare cet événement afin de qualifier leurs athlètes dans les différentes catégories. Ces danseurs et danseuses vivent souvent, pour une première fois, ce système de compétition multidanses, qui leur sera utile pour la compréhension de ce qui leur est demandé et requis pour évoluer avec succès vers les niveaux d'excellence.

Lors de la Finale de Bravissimo (Sélection au Show Case) ou de celle de RepréZ'ent, les athlètes danseurs et danseuses connaîtront également l'importance du travail d'équipe puisque la performance de chacun d'eux est comptabilisée pour reconnaître le pointage total en groupe. Il est très important pour les académies et les studios de danse d'offrir cette expérience à ses athlètes du modèle de développement de l'excellence. Il est primordial de pouvoir observer le comportement et les performances des athlètes danseurs et danseuses dans ces formes de compétition qui sont uniques de par leur large calibre de danseurs pour tous les niveaux. Les jeunes athlètes seront ensuite confrontés à ce genre de compétition lors des sélections pour d'autres championnats ou compétitions de niveau canadien, à tous les ans.

Les catégories de ces compétitions sont également parmi celles de la Finale de la prestigieuse Youth American Grand Prix (YAGP) pour les athlètes ayant atteint un haut niveau d'excellence et voulant se mesurer à d'autres athlètes à l'international. Il est ainsi possible de bâtir notre équipe avec des athlètes qui auront l'expérience de tels événements. Les compétitions Bravissimo et RepréZ'ent sont donc un tremplin nécessaire et fort utile à la progression de nos athlètes vers l'excellence du niveau international.

L'expérience qu'ils auront acquise lors de ces compétitions nationales leur sera bénéfique. Ils et elles pourront ainsi évaluer s'ils désirent poursuivre leurs buts vers les hautes sphères de la danse de performance en art ou tout simplement faire des compétitions pour le loisir et le plaisir du sport. Pour ceux et celles qui choisiront des objectifs plus compétitifs, cette expérience les aidera à atteindre les buts qu'ils se sont fixés à long terme. Les compétitions nationales importantes comme Bravissimo ou RepréZ'ent sont une phase importante dans le développement des athlètes vers l'excellence.

Également important à mentionner que lors des Finales de la prestigieuse compétition internationale Youth American Grand Prix (YAGP), des dépisteurs (entraîneurs experts, entraîneurs consultants, directeur et directrice de compagnies de danse professionnelle ou officielle de haut niveau) assistent à la compétition. La date de cet événement étant à la fin de la saison, il est ainsi possible d'identifier les athlètes qui ont fait du progrès et qui ont augmenté leurs qualités techniques et artistiques de façon spectaculaire. Les dépisteurs peuvent alors proposer des contrats aux athlètes danseurs- danseuses (contrats commerciaux pour des publicités, contrats semi-professionnels ou des contrats permanents professionnels pour des offres dans des compagnies de danse professionnelle nationales ou internationales). C'est pourquoi ce haut niveau de compétition n'est pas à négliger si l'athlète a le talent et le potentiel de réussite au niveau excellence.

Tout ce qui pourra venir alléger son entraînement (outils, espaces, entraîneur de haut niveau, etc.), faciliter les modalités de participation à toutes ces compétitions (logistique de transport, de lieu de résidence, de repas et d'entraînement, les espaces inhabituels sur la route), soutenir son support moral, professionnel et familial contribuera à l'aider à gagner les honneurs qu'il ou elle mérite d'après son niveau d'excellence et son unicité.

## 4.2 Cadre de référence par niveau d'apprentissage

En raison de la gradation basée sur les apprentissages théoriques des différentes disciplines en danses sportives, les schémas de cheminement idéal des athlètes diffèrent quelque peu. Pour assurer une homogénéité dans la lecture de la présente section nous avons préparé un tableau dont le but est d'uniformiser les différents stades d'apprentissage des disciplines en danses sportives.

Veillez prendre note que les objectifs généraux qui sont annotés de la lettre `P` sont considérés comme prioritaires pour ce niveau d'apprentissage alors que les objectifs annotés `R` sont considérés comme recommandés.

**Tableau d'uniformisation des stades d'apprentissage par discipline**

Stade d'apprentissage	Danses sportives Internationales	Danse sportive De rue Chorégraphie Commerciale	Danse sportive De rue Break	Danse sportive Performance en Art
Enfants actifs (moins de 6 ans)	Moins de 12 ans, première exposition à la danse	Moins de 9 ans, première exposition à la danse	Initiation (rythmes et mouvements) : 6 ans et moins	Moins de 9 ans, première exposition à la danse
S'amuser grâce au sport (de 6 à 9 ans)	9 ans et moins qui ont été exposés à la danse auparavant	Moins de 9 ans, qui ont été exposés à la danse auparavant	Niveau débutant : 9 ans et moins	Moins de 9 ans, première exposition à la Danse
Apprendre à s'entraîner (de 9 à 12 ans)	Moins de 12 ans stade d'apprentissage de certains pas	Moins de 10 ans	Niveau débutant II : 12 ans et moins	9 et 10 ans
S'entraîner à s'entraîner (de 12 à 16 ans)	Moins de 15 ans stade d'apprentissage de pas plus avancés	Moins de 12 ans	Niveau intermédiaire : 14 ans et moins	11 et 12 ans
S'entraîner à la compétition 16 à 23 ans (+/-) G 5 à 21 ans (+/-) F	Moins de 15 ans stade d'apprentissage de pas très avancés	15 ans et moins	Niveau avancé : 16 ans et moins	13 et 14 ans Fille 13-15 Garçon 10 -14
S'entraîner à gagner 17 et plus (+/-)	Moins de 17 ans stade d'apprentissage championnat	17 ans et moins	Niveau avancé II : 25 ans et moins	15-16-17-18-19 et 20 ans
Vivre pour gagner (moins de 35 ans)	35 et moins stade d'apprentissage championnat	30 ans et moins	Niveau professionnel : 35 ans et moins	Moins de 40 ans

## **4.2.1 Niveau d'apprentissage : Apprendre à danser - enfants actifs et s'amuser grâce au sport**

Essentiellement créé pour permettre aux enfants de découvrir la danse, c'est le niveau de sensibilisation à l'existence de la danse sportive et à toutes les expériences de vie que peut apporter ce sport. C'est le moment où l'enfant s'amuse tout en réalisant une activité complète et passionnante. L'étalement de l'âge est très large puisque l'exposition à la danse sportive peut se faire à tout moment. Dans un monde idéal, cela devrait se produire avant 12 ans. Bien entendu les attentes dans la progression des acquis varieront en fonction de l'âge des enfants dans ce groupe.

### **Philosophie**

La philosophie de « Apprendre à danser » est d'offrir à tous l'occasion de s'initier à la danse dans un environnement amusant, sécuritaire et chaleureux, et de stimuler suffisamment leur intérêt pour qu'ils continuent à danser toute leur vie et, si possible, qu'ils incitent leur entourage à devenir des danseurs à mesure de leur propre évolution.

### **Objectifs généraux**

- Faire vivre aux danseurs et à leurs familles une première expérience de la danse dans un contexte sécuritaire, chaleureux et inclusif; (P)
- Développer par le jeu et progressivement par des éléments de formation les habiletés motrices et les habiletés de la danse en tenant compte des phases naturelles d'apprentissage (Initiation, acquisition, mémorisation et maîtrise du vocabulaire de base); (P)
- Utiliser les progressions des habiletés et la répétition des habiletés dans toutes les étapes afin de favoriser l'acquisition d'un savoir-faire physique et des éléments fondamentaux de la danse de qualité; (R)
- Exploiter les périodes critiques d'entraînement (périodes de développement au cours desquelles le corps est plus réceptif à un entraînement précis) par les différentes composantes du programme; (R)
- Encourager la réalisation et la satisfaction personnelles par l'encouragement positif; (P)
- Susciter l'intérêt pour la pratique de la danse. (R)

## Graphique des habiletés

Niveau d'apprentissage / Apprendre à danser - Enfants actifs et S'amuser grâce au sport

Exigences pour toutes les disciplines en danses sportives

Ratios des exigences prévues en fonction du niveau d'apprentissage

### Habiletés psychologiques

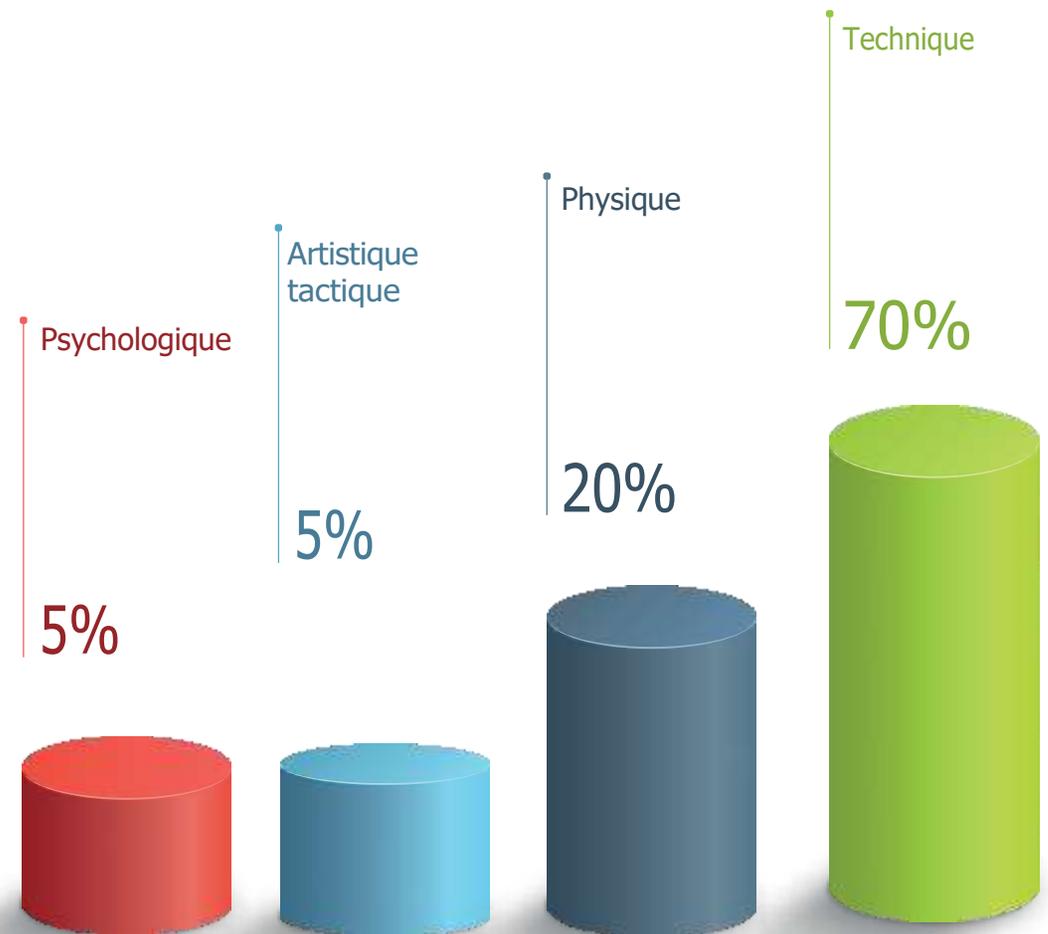
Compréhension des rudiments de la terminologie, du vocabulaire et des positions de base  
Capacité de suivre les instructions  
Développement de la confiance et de l'estime de soi par les réalisations personnelles, dans un contexte axé sur le jeu et le plaisir

### Habiletés physiques

Introduction à l'équilibre, l'agilité, la coordination simple  
Développement de l'assurance dans les mouvements et de la flexibilité

### Habiletés artistiques et tactiques

Compréhension du rythme  
Capacité de bouger sur la musique/danser au son de la musique, sur des tempos de base, des musiques simples



## Exigences techniques Danse sportive - Internationale

### INITIATION

#### Équilibre

- Peut se soutenir sur une jambe et sur l'autre et transférer d'une à l'autre sur une musique rythmée.
- Peut garder l'équilibre sur la plante des deux pieds.

#### Coordination de base

- Compréhension des mouvements avant arrière et latéraux et le déplacement du poids.
- Présenter la notion du rythme main/pied.

#### Position posturale individuelle

- Développe la prise de conscience du tonus musculaire et de son importance.
- Marche avec une position verticale droite.

#### Pivot simple

- Explore sa capacité à réaliser des mouvements de rotation.

#### Compréhension de l'existence d'un syllabus et de la complexité

- Comprends l'existence des 10 danses et de leurs différences.

### AQUISITION

#### Équilibre

- Peut se soutenir sans perte d'équilibre sur une jambe et sur l'autre et transférer d'une à l'autre sur une musique rythmée.
- Peut garder l'équilibre sur la plante des deux pieds.

#### Coordination de base

- Compréhension des mouvements avant arrière et latéraux sur des sons musicaux précis.
- Peut taper des mains sur des sons de musiques différentes en suivant le rythme du tempo.

#### Position posturale individuelle

- Développe une position verticale plus dominante.
- Marche avec une position verticale droite.

#### Ouverture et combinaison bras/pieds

- Réalise des ouvertures latérales en combinaison pied/main gauche et droite.

#### Pivot simple

- Capacité de pivoter sur soi-même avec une rotation vers la gauche ou vers la droite.

#### Capacité à réaliser les pas du syllabus

- Ceux de 1 à 6 (voir annexe 1) de certaines danses latines et modernes.
- Mets en séquence chorégraphique les pas de base.

## Exigences techniques

### Danse sportive – Danse de rue - Chorégraphie commerciale

#### INITIATION

##### Coordination

- Être en mesure de suivre le rythme avec quelques variations de jambes et de bras de base.

##### Oreille musicale

- Apprentissage à compter la musique (1-2-3-4-5-6-7-8) et de synchroniser nos mouvements avec le rythme.

##### Performance

- Compréhension de l'énergie que requièrent les mouvements.

##### Technique

- Rétention de la chorégraphie en mémoire.

#### AQUISITION

##### Coordination

- Peut effectuer des variations de bras et de jambes, même dans des rythmes séparés.

##### Oreille musicale

- Peut compter les mouvements de la chorégraphie sur la musique.
- Peut effectuer la chorégraphie en comptant sur la musique.

##### Performance

- Effectue les mouvements avec de l'amplitude.
- Peut doser son énergie selon les différentes parties de la chorégraphie.
- Effectue des expressions faciales.

##### Technique

- Effectue la chorégraphie avec une belle exécution de mouvements.
- Effectue la chorégraphie sans perte d'équilibre dans les changements de poids.

## Exigences techniques Danse sportive – Danse de rue - Break

### INITIATION

#### Pas de danse debout (Top Rocks)

- Développement des mouvements de base simples, dont le Indian Step et initiation aux déplacements dans l'espace en conservant l'équilibre et en gardant un certain synchronisme entre les mouvements des pieds et des bras.

#### Pas de danse au sol (Footworks)

- Développement des mouvements de base simples, dont le 6 — Step, et utilisation du tronc du corps comme centre de rotation. Premiers enchaînements de mouvements (2 à 3).

#### Figures figées (Freezes)

- Initiation au soulèvement du corps au sol, en prenant seulement appui sur les bras ou les épaules. Développement de l'aptitude à faire une figure du côté droit et gauche.

#### Mouvements dynamiques plus acrobatiques (Power moves)

- Utilisation de tout le corps dans un espace restreint (roulades, rondades, rotations, en prenant appui sur le dos, les fesses, les genoux, les mains, les épaules). Apprentissage du mouvement de rotation utilisant les deux bras et deux jambes servant de base à l'ensemble des mouvements dynamiques plus complexes.

### AQUISITION

#### Pas de danse debout (Top Rocks)

- Acquisition de mouvements de base plus complexes et utilisation des bras en synchronisme avec les jambes. Initiation aux rythmes musicaux (8 temps) en frappant des mains.

#### Pas de danse au sol (Footworks)

- Acquisition de mouvements de base plus complexes, raffinement de la forme globale du corps et allègement de l'impact des pieds au sol. Apprentissage des mouvements de base de descente au sol à partir des Top Rocks (par exemple, Knee Drop).

#### Figures figées (Freezes)

- Maîtrise du Freeze de base à gauche et à droite suivi d'une légère rotation des hanches, en plus d'effectuer différentes figures avec les jambes à partir de cette position. Développement des équilibres sur les mains.

#### Mouvements dynamiques plus acrobatiques

- Développement de la capacité à enchaîner des mouvements de rotation avec un Freeze. Prise de conscience de l'importance de garder les jambes droites et en grand écart pour la majorité des figures acrobatiques. Développement des notions de base pour des mouvements comme le Windmill et le Swipe.

## Exigences techniques

### Danse sportive - Performance en art

#### INITIATION

##### Équilibres

- Pratique d'équilibre sur demi-pointes

##### Sauts

- Compréhension élémentaire de la notion de rotation (un relevé, un demi et un tour complet).
- Compréhension élémentaire de la notion de rotation.

##### Pirouettes

- Compréhension élémentaire de la notion de rotation.
- Présenter la notion de relevé sur demi-pointe pour enseigner à la rotation (la technique de rotation complète ne devrait pas être enseignée).

##### Mouvements de transition

- Une certaine capacité de faire des variantes avec une jambe libre à partir de la jambe d'appui au sol (ex. : à l'extérieur, à l'intérieur, en haut).

#### ACQUISITION

##### Positions des pieds, jambes et bras

- Danser avec positions soutenues de longues et courtes durées, sur chaque pied, avec assurance et stabilité
- Capacité de maîtriser ou de modifier volontairement les mouvements (par ex. : changement d'une position extérieure à une position intérieure, etc.) Notion de transfert du poids comprise (soit le transfert du poids d'un pied à l'autre)

##### Mouvements de transition

- Être capable de glisser dans une position soutenue, sur chaque pied et dans chaque direction
- Degré de souplesse (flexibilité) approprié, compte tenu de l'âge et du sexe

##### Poussées sur 1 et 2 pieds

- Poussées égales sur chaque pied, avec une bonne flexion des genoux et une bonne maîtrise.

##### Bonne tenue du haut du corps.

- Bonne technique du « turn out » dans les hanches, jambes et pieds. Changement de direction sans perte importante d'équilibre ou d'orientation (avancer, reculer, diagonales).

##### Sauts

- Équilibre et puissance minimale lors de l'envol des sauts de base dans les airs (puissance d'élévation – saut en ligne droite vers le haut) avec réception sur les 2 pieds et progressivement, sur 1 pied.

##### Pirouettes

- Acquisition de la notion de rotation sur deux pieds, puis sur un pied, avec alternance des pieds, les jambes droites (les genoux fléchis au-dessus des pieds, dans le même angle, pour sauter plus haut).
- Utiliser divers mouvements des bras (différentes positions des bras selon les positions des pieds) pour aider à comprendre l'équilibre et l'axe de rotation du tronc.

## Conditions idéales d'encadrement

	Enfant actif	S'amuser grâce au sport	S'amuser grâce au sport Moins de 12 ans première exposition
Entraînement en classe			
Durée du cours de groupe	30 à 45 min en classe et 10 min d'échauffement préalable. Un cours par jour au maximum	45 à 60 min en classe et 15 min d'échauffement préalable. Un cours par jour au maximum	45 à 60 min en classe et 15 min d'échauffement préalable. Un cours par jour au maximum
Jour/semaine	1 fois par semaine	2 fois par semaine	2 fois par semaine
Semaine/année	10 semaines par année	20 semaines par année peut-être 30 semaines par année	20 semaines par année peut-être 30 semaines par année
Entraînement général			
Type	Autres sports ou activités physiques variées, globalement l'entraînement devra obligatoirement faire appel à des notions reliées à l'aspect amusant de l'activité. Notez que l'activité peut être musicale.		
Durée	Une ou deux heures par semaine, 20 à 40 semaines par année		
Compétition			
Nombre	Non adéquat	Aucune sauf les compétitions de type évaluation positive Mini-Spectacle devant les classes, Présentation selon le niveau	
Niveau			
Catégories		Selon la partie 3	
Ratio		1 spectacle par 10 semaines. 10/90	
Qualification			
Danseurs	Selon la discipline de danse sportive et le groupe âge. Voir Annexe 1.		
Entraîneurs	Selon la discipline de danses sportives. Voir Annexe 2.		
Officiels	Selon les règles établies par l'association professionnelle appropriée à chacune des disciplines. Voir Annexe 2.		

## Encadrement périphérique de soutien à la performance

### Rôle des parents ou des tuteurs

Au stade « Apprendre à danser », le rôle principal des parents ou des tuteurs est d'être des modèles positifs. Ils veillent à ce que l'enfant ait un régime alimentaire équilibré et sain, ainsi qu'un mode de vie actif et amusant. Toute la famille pourrait, par exemple, choisir de pratiquer la danse. Il serait bien que les danseurs de ce stade essaient divers types de danse et pratiquent d'autres sports et activités physiques, comme souligné dans les sections précédentes. La transposition des habiletés d'une activité à l'autre est importante à ce stade de développement.

Le renforcement familial est un atout incroyable, encourager les jeunes et leur montrer leur réalisation est non seulement leur responsabilité est un élément de formation très puissant. Être présent lors des cours et des pratiques, communiquer avec l'entraîneur, répondre aux besoins de son enfant et des exigences de l'entraîneur fait également partie des tâches des parents/tuteurs.

### Entraîneurs et Écoles/Studios/Académie

(Voir annexe 9 pour plus de détails sur les outils nécessaires pour l'entraîneur principal)

Les entraîneurs assument le rôle de chef à ce stade particulier du développement des danseurs. Il est de leur responsabilité d'entraîner adéquatement les danseurs en se fondant sur le modèle de développement de l'excellence. Les entraîneurs ont également la responsabilité de tenir les parents informés au cours de la session. Par exemple, ils peuvent remettre un rapport des progrès du danseur ou de la danseuse, de l'information sur le programme de la danse. Ils peuvent suggérer d'autres activités pour parfaire les performances de l'enfant comme la pratique d'un instrument de musique, les jeux de coordination, les autres sports nécessitant la vitesse et la flexibilité.

Plus particulier à la discipline de performance en art les membres du conseil d'administration des écoles de danse jouent également un rôle important à ce stade de développement, particulièrement en ce qui a trait à l'éducation des parents. En collaboration avec les entraîneurs de leur académie ou de l'école de danse, les membres du conseil d'administration ont la responsabilité de prodiguer les meilleurs programmes possibles aux enfants de ce niveau, compte tenu du cadre décrit ci-dessus. Pour les autres disciplines en danses sportives, ce rôle est dévolu à l'entraîneur.

### Installations et environnement d'entraînement

Bien que chaque installation soit unique, les académies, les studios et les écoles de danse, dans la plupart des cas, travaillent en collaboration avec les gestionnaires des installations, les municipalités et les commissions scolaires afin de créer le meilleur environnement d'entraînement possible. Peu importe la situation, la sécurité doit être la priorité de tout le monde. Les procédures administratives de DanseSport Québec quant aux normes de sécurité des enfants lors des événements ainsi que les politiques en matière de harcèlement font force de loi.

Le programme de danse encourage l'utilisation de matériel pédagogique varié (par ex. : des ballons ou balles d'étirement pour maximiser la flexibilité, des rouleaux pour le massage des pieds, des tapis de danse, la barre en classe, les vidéos, les outils d'ajustement de musique, etc.). De plus, il est essentiel d'avoir accès à un équipement musical convenable. Des équipements particuliers énumérés dans le guide d'initiation à la Danse sportive et disponible auprès de DanseSport Québec peuvent être utiles.

## 4.2.2 Niveau d'apprentissage : Apprendre à s'entraîner

Le troisième stade du Modèle de développement de l'athlète est « Apprendre à s'entraîner ». C'est à compter de ce stade qu'on voit une plus grande différence entre les filles et les garçons, pour ce qui est de leur croissance, développement et maturation. Il est donc essentiel d'adapter l'entraînement et l'enseignement en fonction de l'âge biologique et du sexe, de poursuivre le développement des mouvements fondamentaux et des habiletés fondamentales, de même que d'introduire progressivement des habiletés de la danse artistique. C'est à ce stade que les enfants apprennent les techniques spécifiques à la danse sportive de l'une ou l'autre des disciplines).

### Philosophie

Au stade « Apprendre à s'entraîner », les danseurs sont encouragés à acquérir un ensemble d'habiletés qui les aideront à atteindre le plus haut niveau de compétence que leur permet leur talent et leur niveau d'engagement dans le sport. À ce stade, les notions de bases en danse moderne (ou la danse contemporaine) de style libre permet aux jeunes de plus facilement transférer aux autres disciplines de la danse sportive les habiletés apprises dans cette discipline. Cependant il n'est pas nécessaire de faire des danses de la discipline de Performance en art pour devenir un danseur dans une autre discipline. Le développement technique, plutôt que l'âge chronologique, est la caractéristique principale de ce stade. Le développement d'autres aspects servant à faciliter l'acquisition des habiletés techniques est également favorisé. Le danseur ou la danseuse devrait s'initier à la préparation physique et mentale. Le volume d'entraînement au stade « Apprendre à s'entraîner » n'est pas nécessairement plus élevé qu'aux autres stades précédents, mais les danseurs apprennent un grand répertoire de compétences et vivent une période de croissance importante.

### Objectifs généraux

- Augmenter le niveau d'engagement des athlètes qui pratiquent la danse sportive par l'accroissement de temps efficace d'entraînement et la diversification des méthodes d'entraînement (par ex. : les leçons particulières et les leçons en groupe, de même que l'entraînement autonome) ; le concept d'équipe commence à faire son apparition. (R)
- S'assurer que les danseurs continuent à assimiler la terminologie et le vocabulaire propres à la discipline de danse sportive qui lui est propre de même que les règles qui s'appliquent ; (R)
- Développer et renforcer les habiletés de base propres à la danse sportive, continuer à développer les habiletés motrices (agilité, équilibre, coordination, rythme, orientation spatiale et temporelle, dextérité) et débiter l'initiation aux autres disciplines de la danse ; (P)
- Commencer à développer les éléments tactiques, le floorcraft, la vision périphérique, l'interprétation musicale en fonction des imprévus (R)
- Apprendre et comprendre la mécanique des sauts et des pirouettes, des pivots, des lignes et bien d'autres ; (P)
- Développer une compréhension générale des aspects artistiques dans le cadre de l'entraînement technique. La connaissance artistique dépend de la maîtrise technique et de l'âge des danseurs ; (P)
- Initier les danseurs à l'entraînement de la condition physique et aux techniques des habiletés de sauts ou de pivots, de même qu'aux habiletés de préparation mentale de base comme la concentration, la motivation, la visualisation, la relaxation, la pensée positive et la fixation des objectifs ; (P)
- Informer les danseurs du stade « Apprendre à s'entraîner » des différentes possibilités de tests et de compétitions qui leur sont offertes et susciter leur intérêt pour ces activités ; (R)

- Initier les danseurs aux activités auxiliaires importantes (échauffement; hydratation; récupération; étirements; la récupération courte et longue durée, etc.). (R)

### **Habiletés**

Le tableau et les diagrammes suivants contiennent les habiletés que les participants devraient être capables d'exécuter ou de maîtriser, selon le volume de l'entraînement par la fin du stade de « Apprendre à s'entraîner ». Pour la plupart des athlètes, comme la poussée de croissance va se produire durant ce stade de développement, il est important de maintenir les habiletés déjà apprises et de faire les ajustements des notions en fonctions de nouveaux points d'équilibre et de propulsions différentes. N'enseignez pas de nouvelles habiletés au cours de la poussée de croissance.

## Graphique des habiletés

Niveau d'apprentissage / Apprendre à s'entraîner

Exigences pour toutes les disciplines en danses sportives

### Habiletés psychologiques

Apprendre les connaissances élémentaires relatives aux habiletés mentales de base :  
Stratégies de concentration et de gestion de l'anxiété;  
Fixation des objectifs;  
Préparation mentale pour les séances d'entraînement, les tests et les compétitions;  
Conscience et image de soi positives;  
Compréhension de la terminologie, du vocabulaire de la danse sportive dans sa discipline.

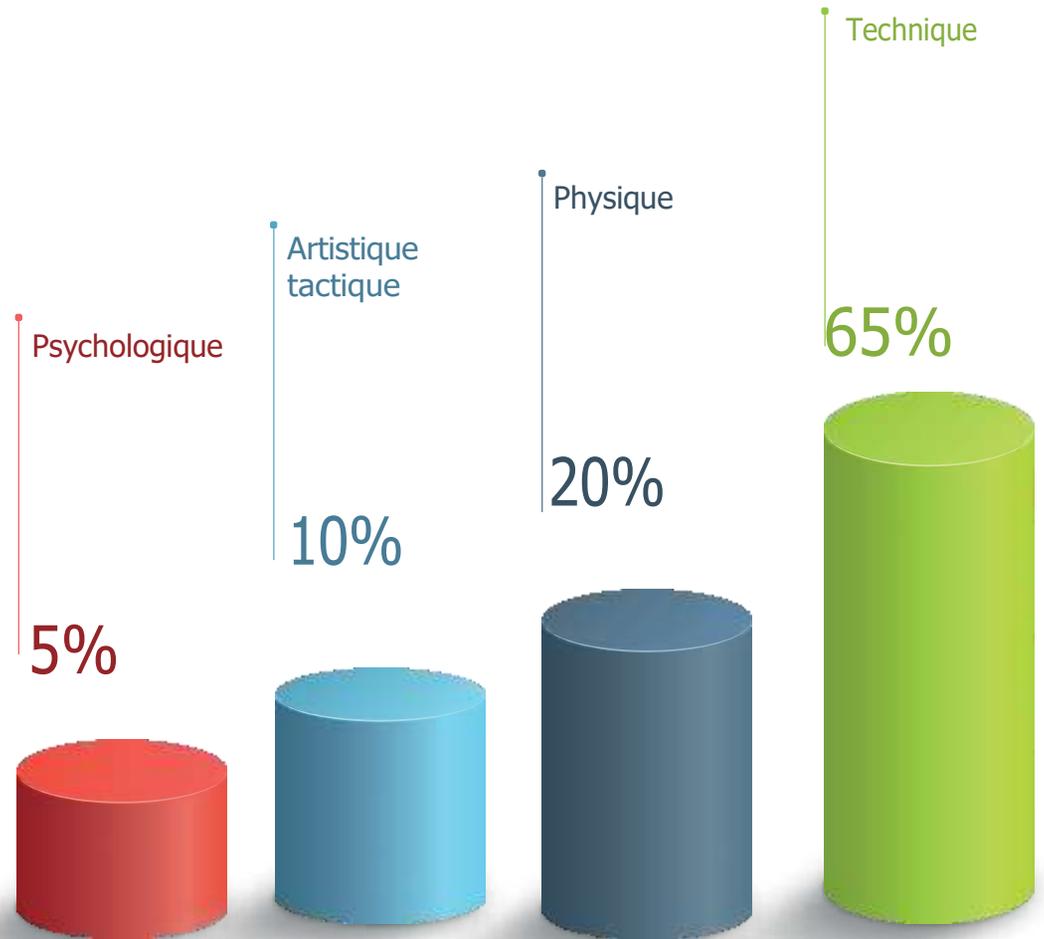
### Habiletés artistiques et tactiques

Faire découvrir l'utilisation des différentes parties du corps et des niveaux d'espace (supérieur pour le tronc, les positions de têtes, les bras et lignes pour arabesques et attitudes);  
Suivre davantage de cours groupe et privés en danses, en plus des cours habituels pour l'expression artistique;  
Dans son exécution, l'athlète démontre qu'il comprend les notions de temps, de tempo, de dynamique et de tracés rythmiques simples. Au point de vue tactique il comprend l'existence de d'autres danseurs performants au même moment.

### Habiletés physiques

Travailler l'endurance (au début du pic de croissance rapide - soudaine);  
Introduction au conditionnement physique, exercices avec poids corporel, ballons, etc.;  
Développer les habiletés motrices de l'agilité, de l'équilibre et de la coordination;  
Améliorer la flexibilité.

Ratios des exigences prévues en fonction du niveau d'apprentissage



## Exigences techniques Danse sportive - Internationale

### INITIATION

#### Équilibre

- Peut se soutenir sans perte d'équilibre sur une jambe et sur l'autre et transférer d'une à l'autre sur une musique rythmée tout en augmentant la vitesse de transfert.
- Peut garder l'équilibre sur la plante des deux pieds ou de l'un des deux.

#### Coordination de base

- Compréhension des mouvements avant arrière et latéraux et le déplacement du poids. Introduit la notion de direction et des angles.
- Présenter la notion du rythme main/pied et ajout l'élément tête.

#### Notion de couple et de groupe

- Initiation à la prise de contact avec partenaire.  
Notion de coordination de couple et de groupe.
- Reprise des notions de base, mais en couple et en groupe.

#### Position Posturale individuelle et de groupe

- Renforce l'importance de la prise de conscience du tonus musculaire pour la coordination de couple.

#### Pivot simple

- Explore sa capacité à réaliser des mouvements de rotation.

#### Compréhension de l'existence d'un syllabus et de la complexité

- Comprends la tenue différente des danses latines versus standard.

### ACQUISITION

#### Équilibre

- Pivote, saute, déplace en équilibre sur un pied et sur l'autre dans une direction prédéterminée.

#### Coordination de base et de groupe

- Améliore sa compréhension des mouvements en avant, arrières et latéraux sur des sons musicaux précis. Introduit la notion de la tête dans le mouvement.
- Peut bouger différentes parties du corps sur des sons de musiques différentes en suivant le rythme du tempo.
- Conscientisé à la coordination de ses mouvements avec les autres jeunes d'un groupe.

#### Position Posturale individuelle

- Continue de développer une position verticale plus dominante.
- Conscientisé à la position des corps dans un couple de danseurs.

#### Ouverture et combinaison bras/pieds

- Réalise des ouvertures latérales en combinaison pied/main gauche et droite en les coordonnant avec un partenaire.

#### Pivot simple

- Capacité de pivoter sur soi-même avec une rotation vers la gauche ou vers la droite et en coordination avec les autres.

#### Capacité à réaliser les pas du syllabus

- Ceux de 1 à 12 (voir annexe 1) de certaines danses latines et standards met en séquence chorégraphique les pas

## Exigences techniques

### Danse sportive – Danse de rue - Chorégraphie commerciale

#### INITIATION

##### Coordination

- Être en mesure de suivre le rythme avec diverses variations de jambes et de bras.

##### Oreille musicale

- Apprentissage de compter la musique (1-2-3-4-5-6-7-8) et de synchroniser nos mouvements avec le rythme.

##### Performance

- Compréhension de l'énergie que requièrent les mouvements.
- Application d'expressions faciales lors de moments clés de la chorégraphie.
- Exécute les mouvements avec une certaine amplitude.

##### Technique

- Rétention de la chorégraphie en mémoire.  
Contraction des muscles pour effets de force.  
Dosage de l'énergie et endurance.
- Apprentissage de certains mouvements de base de hip-hop (bounce, groove, criss-cross, roger rabbit, etc.).

#### ACQUISITION

##### Coordination

- Peut effectuer des variations de bras et de jambes, même dans des rythmes séparés.

##### Oreille musicale

- Peut compter les mouvements de la chorégraphie sur la musique.
- Peut effectuer la chorégraphie et comptant sur la musique. Peut repérer plusieurs sons dans la musique.

##### Performance

- Effectue les mouvements avec de l'amplitude.
- Peut doser son énergie selon les différentes parties de la chorégraphie.
- Effectue des expressions faciales qui sont en lien avec la chorégraphie.
- Dégager de l'assurance.

##### Technique

- Effectue la chorégraphie avec une belle exécution de mouvements.
- Effectue la chorégraphie sans perte d'équilibre dans les changements de poids.
- N'anticipe pas la musique.
- Contrôle ses mouvements (force, vitesse, timing).
- Connaît et applique plusieurs mouvements de bases de hip-hop (groove, bounce, criss cross, etc.).

## Exigences techniques Danse sportive – Danse de rue - Break

### INITIATION

#### Pas de danse debout (Top Rocks)

- Apprentissage et perfectionnement d'une dizaine de mouvements de base. Initiation à l'improvisation (déplacement dans l'espace, développement d'une gestuelle des mains, variations posturales). Développement du rythme musical.

#### Pas de danse au sol (Footworks)

- Apprentissage et perfectionnement d'une dizaine de mouvements de base et de mouvements de passage du Top Rock au Footwork. Prise de conscience de l'importance de garder une certaine stature et de ne pas regarder au sol en faisant les mouvements. Développement de mouvements de transition de base entre les pas.

#### Figures figées (Freezes)

- Développement de divers Freezes (sur les coudes, mains, épaules et sur la tête) et raffinement du positionnement de tous les membres du corps. Premiers enchaînements de figures. Initiation à la création personnelle de figures.

#### Mouvements dynamiques acrobatiques

- Apprentissage du Backspin, du Windmill et du Swipe, développement de la capacité à gagner de la vitesse et initiation au positionnement adéquat des jambes et des bras. Initiation aux exercices pour développer la force physique et le contrôle du corps en rotation (force centrifuge).

### ACQUISITION

#### Pas de danse debout (Top Rocks)

- Acquisition des pas appris en synchronisme avec le rythme musical. Développement de la capacité à souligner les accents musicaux avec les pas. Développement de l'aisance à improviser des rotations, translations et petits sauts.

#### Pas de danse au sol (Footworks)

- Perfectionnement de la forme des pas et acquisition de mouvements requérant une plus grande maîtrise du corps et d'agilité. Acquisition de la capacité à enchaîner plusieurs mouvements de façon fluide et propre.

#### Figures figées (Freezes)

- Perfectionnement de la posture pendant les figures et acquisition de nouvelles figures plus complexes (requérant un meilleur équilibre et plus de souplesse). Développement de la capacité à enchaîner des mouvements sur différents niveaux de hauteur.

#### Mouvements dynamiques acrobatiques

- Perfectionnement des mouvements dynamiques acquis et gain de vitesse lors de l'exécution.
- Développement de la capacité à terminer un mouvement ou un enchaînement de mouvements de façon propre avec un Freeze.

## Exigences techniques Danse sportive - Performance en art

### INITIATION

#### Sauts

- Apprentissage de combinaisons : petits sauts sur place et grands sauts en diagonale.

#### Pirouettes

- Compréhension rudimentaire de la mécanique permettant de passer de la pirouette simple à double.
- Capacité de faire des variations de bras ou directions sans perte importante de la maîtrise.

#### Mouvements de transition

- Exécution de positions arabesques et d'autres mouvements de transition (ex. : promenades, tomber, pas de bourrée, glissades, etc.).

#### Pointes

- Initiation à porter des pointes pour les filles : relevés sur les deux pieds, échappés, tendus sur un pied, etc.

### ACQUISITION

#### Sauts

- Exécution de petits sauts simples et d'au moins un entrechat quatre.
- Bonne position systématique dans les airs et à la réception des sauts.

#### Pirouettes

- Exécution de pirouettes simples intérieures et extérieures à partir de la quatrième position.

#### Mouvements de transition

- Exécution de mouvements de transition simples.

### MÉMORISATION

#### Positions

- Les cinq positions solides et bien maîtrisées (1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup>).
- Maîtrise sur chaque pied pour toutes les positions, vers l'extérieur et l'intérieur.

#### Sauts

- Exécution de sauts simples, d'entrechats quatre avec maîtrise.

#### Pirouettes

- Toutes les positions de base avant et arrière ainsi que les changements de position bien exécutés; pirouettes simples extérieure et intérieure; pirouettes à partir de la 5<sup>e</sup> position.

#### Mouvements de transition

- Maintien de l'évolution dans les mouvements de transition de base.

## Conditions idéales d'encadrement

Apprendre à s'entraîner		
	Point d'entrée	Point de sortie
Entraînement en classe		
Durée	45 à 60 minutes en classe, précédées de 15 minutes d'échauffement et suivies de 15 minutes d'étirements Un cours par jour au maximum	45 à 60 minutes en classe, précédées de 15 minutes d'échauffement et suivies de 15 minutes d'étirements Un cours par jour au maximum
Jour/ semaine	2 à 3 jours par semaine	3 à 5 jours par semaine
Semaine/ année	Minimum : 20 semaines par année Idéal : 30 à 40 semaines par année	Minimum : 40 semaines par année Idéal : 44 semaines par année
Entraînement général		
Type	Activités propres à la danse sportive toutes disciplines Autre sport sauf sport de contact	Activités structurées; autres sports, mais éviter les sports de contact ou d'équipe où les mises en échec sont permises
Durée	1 ou 2 heures par semaine de 20 à 40 semaines par année	Trois heures par semaine et 44 semaines par année
Compétition		
Nombre	1 à 3 compétitions/année	
Niveau	Compétitions locales et régionales, parfois nationales (dois cependant démontrer une maturité exceptionnelle)	
Catégories	Selon la discipline de danse sportive Voir Annexe 1	
Ratio	15 % compétition/ 85 % entraînement	
Qualification		
Danseurs	Selon la discipline de danse sportive et le groupe âge. Voir Annexe 1.	
Entraîneurs	Selon la discipline de danse sportive Voir Annexe 2	
Officiels	Selon la discipline de danse sportive Voir Annexe 2	

## Encadrement périphérique de soutien à la performance

### Rôle des parents ou des tuteurs

Au stade « Apprendre à s'entraîner », les parents ou les tuteurs doivent veiller à ce que leur enfant s'alimente de façon équilibrée et saine et qu'il ait un mode de vie active et saine. Il est important que les parents s'intéressent aux activités de leurs enfants tout en respectant leurs préférences. À ce stade, les danseurs sont encouragés à participer à des activités autres que la danse de leur propre discipline.

Ils peuvent intercaler la danse moderne, le contemporain, la danse de caractère (pour l'expression artistique et la tradition) ou encore les danses de rue ou la danse sportive internationale ainsi que d'autres types d'entraînement, comme le Pilates, le conditionnement physique adapté, etc. Il est important que les parents assurent le transport aller et retour aux activités et gèrent l'horaire des activités des jeunes (ex. : pour l'école, la danse, les autres activités, la vie sociale, etc.). Ils doivent comprendre le fonctionnement de leur école de danse pour les compétitions afin de connaître leur implication présente et future dans l'année civile.

Il est possible que les parents ou les tuteurs ressentent le besoin de faire appel à des spécialistes dans un domaine où ils pensent qu'ils ne sont pas suffisamment compétents pour offrir à leurs enfants un encadrement adéquat, dans de tel cas, la présence de spécialistes en nutrition ou en psychologie par exemple pourrait devenir un atout important. Il ne faut surtout pas hésiter ! DanseSport Québec croit fermement au concept d'équipe pour bien entourer les enfants qui aspirent à devenir des athlètes danseurs.

### Entraîneurs et Écoles/Studios

(Voir annexe 10 pour plus de détails sur les outils nécessaires pour l'entraîneur principal)

Bien que les entraîneurs demeurent au centre du développement de l'athlète à ce stade, et travaillant étroitement avec les parents et parfois les administrateurs des programmes de formation d'école de danse, de studios ou autres, il doit avoir une oreille attentive des commentaires de l'entourage du danseur afin de s'assurer que le programme d'entraînement correspond aux capacités de l'enfant. L'entraîneur doit s'outiller de compétences en communication. Les cours du PNCE dans ce domaine sont particulièrement performants. DanseSport Québec offre un programme de formation aux entraîneurs dont le but vise le mieux-être de ses membres, les instructeurs inscrits auprès de DSQ peuvent se prévaloir de ce programme de formation.

D'autres adultes et athlètes (des professeurs de danse, des évaluateurs, des juges, des spécialistes techniques de conditionnement physique, des experts en programmes de la danse au Québec et de la danse au Canada ou d'autres athlètes plus âgés) jouent maintenant un rôle plus important dans les phases plus avancées du stade « Apprendre à s'entraîner », alors que les athlètes font leurs premiers pas dans le monde des compétitions.

### Installations et environnement d'entraînement

Les exigences à ce chapitre sont les mêmes que pour le stade « Apprendre à s'entraîner », bien que les danseurs qui sont au point de sortie de ce stade (vers 12 ans) puissent commencer à s'entraîner de façon plus sérieuse dans des endroits offrant des espaces adéquats, il est à-propos que les entraîneurs et les parents s'informent de l'état de ces installations d'entraînement et de la certification et des qualifications des personnes qui enseignent ces programmes. DanseSport Québec offre une description des obligations en termes d'installation et de sécurité qui sont disponibles sur le site web de DSQ.

### **4.2.3 Niveau d'apprentissage : S'entraîner à s'entraîner et s'entraîner à compétitionner**

Pour des fins de distribution des éléments techniques en danse sportive toutes disciplines confondues, nous avons jugé à-propos de lier les stades d'apprentissages 3 et 4 soit, « s'entraîner à s'entraîner et s'entraîner à la compétition ». Nous considérons que le niveau d'apprentissage requis est étroitement relié l'un à l'autre, il est nécessaire de compétitionner pour apprendre à s'entraîner tout comme il est nécessaire d'apprendre à s'entraîner pour apprendre à compétitionner. Il s'agit en fait d'apprendre l'environnement de compétition ainsi que les meilleures façons pour performer en période de compétition et de modifier ses entraînements pour devenir meilleur compétiteur. Dans les programmes et l'entraînement, les différences entre les filles et les garçons, qui demeurent marquées à ces stades, doivent être considérées et tenues en compte dans l'élaboration des séances de cours. Des habiletés plus complexes de la danse sont enseignées et les mouvements fondamentaux sont consolidés. C'est à ce moment de leur évolution que la majorité des danseurs choisissent de concentrer leurs efforts et deviennent de plus en plus concentrer dans leur sport.

#### **Philosophie**

C'est à ce moment, les athlètes ont plus d'occasions d'offrir des performances, de participer à des compétitions et de voyager pour faire des compétitions, mais ils ne doivent pas oublier que leur entraînement est la priorité. Les expériences de compétition au cours de cette phase devraient être positives et mettre en valeur la performance plutôt que d'accorder seulement de l'importance aux résultats. De toute manière pour s'assurer une persévérance constante des danseurs athlètes les processus plus que les résultats devraient être encouragés par les entraîneurs, si on veut s'assurer que le danseur persiste dans ce sport. Les plans d'entraînement sont davantage adaptés aux besoins et aux aptitudes de l'athlète que dans le stade de leur évolution. Il est de la plus haute importance que les athlètes améliorent leur état physique général, notamment la force, l'endurance, la flexibilité, l'explosion et pour certaines disciplines de danses sportives la capacité de conduire la partenaire ou de comprendre les directions proposées par le partenaire. C'est à ce stade de leur évolution que le participant devient un athlète sérieux et qu'il décide s'il veut vraiment le demeurer. Ces choix de vie, l'établissement progressif de son équipe de formateurs ainsi que son entourage feront en sorte qu'il réussira où qu'il échouera.

#### **Objectifs généraux**

- Consolider et perfectionner les habiletés de base, ajouter des variations des habiletés et acquérir de nouvelles habiletés pertinentes pour cette période de développement; (P)
- Continuer à développer et à consolider la connaissance et l'expression artistique et tactique; (P)
- Pour les danses sportives – Performance en Art, initier à de nouvelles techniques de danse de la même famille (la danse moderne, le contemporain, le pas de deux (en couple) et la danse de caractère); (R)
- Élaborer et consolider un programme chorégraphié expressément pour l'athlète; (R)
- Entraîner la condition physique de base en profondeur (force, endurance, cardiovasculaire, flexibilité); (R)
- Continuer à développer les habiletés mentales auxquelles l'athlète a été initié dans les stades précédents et présenter la notion de « performance optimale psychologique »; (R)
- Affirmer l'engagement de l'athlète à l'égard de la danse. L'athlète devrait se limiter à deux sports au maximum; (R)

- Insister sur l'apprentissage et l'emploi de la terminologie et de tout le vocabulaire de la danse, pour ce stade de développement; il est très important que l'athlète puisse référer au bon pas ou à la bonne technique lorsqu'il veut exprimer ses difficultés ou ses défis. Il comprendra aussi beaucoup mieux ce que l'entraîneur essaie de lui faire comprendre. (P)
- Continuer à développer les activités auxiliaires (échauffement, hydratation, récupération, étirements, etc.). (R)
- La récupération et les notions qui lui sont reliées deviennent de plus en plus importantes à ce stade. (R)

### **Habilités**

Les athlètes devraient assez bien maîtriser les habiletés ci-dessous, compte tenu du volume d'entraînement et de compétition.

## Graphique des habiletés

Niveau d'apprentissage / S'entraîner à s'entraîner - S'entraîner à compétitionner

### Exigences pour toutes les disciplines en danses sportives

#### Habiletés psychologiques

Capacité d'expliquer le rôle et l'importance de la fixation des objectifs - les buts à court, à moyen et à long terme;  
Poursuite de l'entraînement des habiletés psychologiques fondamentales et plus grande compréhension de leur rôle et de leur importance;  
L'athlète peut définir et expliquer ce qu'est la performance optimale psychologique;  
Continuer à consolider les stratégies de concentration et de gestion de l'anxiété;  
L'athlète est conscient des moments où il a besoin de recourir à ces stratégies.

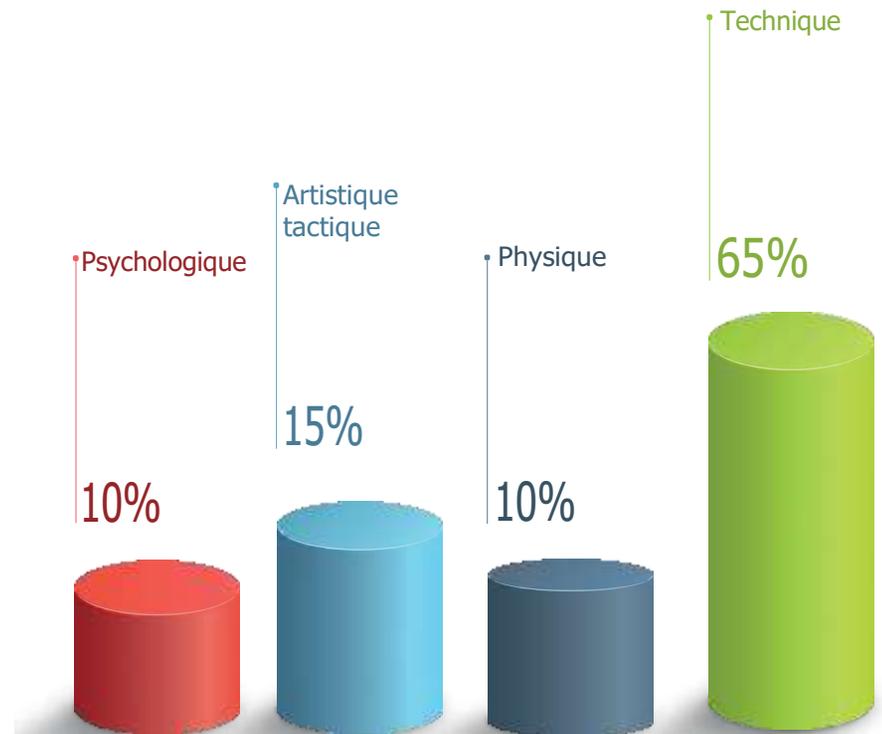
#### Habiletés artistiques et tactiques

Capacité de participer à l'élaboration des programmes et à leur présentation artistique;  
Capacité de discerner en laquelle les qualités artistiques particulières d'un danseur sont attrayantes; capacité d'expliquer, à l'aide de la terminologie propre à la danse, pourquoi un danseur a reçu des notes plus élevées qu'un autre danseur pour les composantes de son programme;  
L'athlète commence à montrer une certaine aisance à ajouter des mouvements à sa chorégraphie; Comprendre les patrons rythmiques, les arrangements musicaux et les tempos plus complexes, et à les ressentir émotionnellement;  
Capacité de varier sa vitesse d'exécution en fonction de la musique (accélération, mouvements dans un petit espace, etc.);  
Capacité de rendre une histoire, un thème ou le caractère de la musique selon le type de répertoire;  
Participation régulière à des cours de danse et de mouvements plus complexes;  
Recherche de mouvement créatif élaboré et inusité.

#### Habiletés physiques

Commencer l'entraînement de la force avec comme la résistance le poids du corps de l'athlète;  
Développer un Programme d'entraînement tenant compte de l'âge, du sexe et des caractéristiques propres à l'athlète;  
Continuer d'entraîner les habiletés fondamentales comme  
L'endurance, la flexibilité extrême, la force, l'en-dehors, les arches des pieds, etc.

Ratios des exigences prévues en fonction du niveau d'apprentissage



## Exigences techniques Danse sportive - Internationale

La majorité des techniques sera acquise au cours de ce stade, les éléments de raffinements pour atteindre les autres stades se serviront des principes de base démontrés dans cette section

### Danses standards

- Complète connaissance de tous les pas du syllabus voir annexe 1 a... Il existe une quarantaine de pas codifiés par danse;
- Acquiète de plus en plus d'aisance avec le partenaire (ou le groupe);
- Commence à développer les principes de danses avancés en prenant conscience de leur existence en standard et en latin;
- Accentue sa capacité à être bien positionné dans le couple et comprends les différences en latin et standard :
  - La posture individuelle;
  - La position des bras et des mains;
  - Les positions du centre du couple en standard (Positions fermées; Position extérieure au partenaire; Position promenade; Position contre promenade; Position fallaway, position contre-fallaway; Positions wings; Positions d'angle gauche et droit; 6 Positions de tête.
- Développe progressivement la compréhension des diverses techniques de rotation en couple (lightness; dynamique; pour direction);
- Comprend et exploite la dissociation de toutes ses parties du corps pour accentuer l'ampleur des mouvements et la posture du couple;
- Le concept du wind-up est introduit;
- Les éléments de tour et la distinction entre les tours, les débuts de tour (commence to turn), les mouvements latéraux des jambes pour rotation doivent s'acquérir dans cette partie de l'évolution du danseur;
- Le principe de la Montée (Rise) et de la descente (Fall) sont maîtrisés en partie;
- Les inclinaisons (Sways) sont partiellement contrôlées et comprises (Inclinaison technique; Inclinaison cassée (broken); Inclinaison cosmétique);
- La technique des mouvements soudains est introduite.

## Danses latines

- Complète connaissance de tous les pas du syllabus. Voir annexe 1 b;
- Comprendre et maîtriser les notions fondamentales de base :
  - Le pas, le placement des pieds dans le transfert de poids d'un pied à l'autre;
  - Les actions communes aux cinq danses : pivots, spirals, actions retardées, latin cross, spins and turns, merengue actions, step, brush action et foot slip;
  - Les différentes quantités de tournants que ce soit à gauche ou à droite;
  - Les parties du pied qui entre en contact avec le plancher avec ou sans poids dans l'exécution d'un pas et comment il est placé; Les temps de la musique, la mélodie, le rythme et la structure musicale de chaque danse.
- Compréhension des principes d'alignement, de posture, de position :
  - Alignement : orientation du danseur sur la direction spécifique pour les différentes danses;
  - La posture : statique et dynamique;
  - Position de la femme en rapport avec l'homme qui comprend : la distance, la position autour (avant, arrière, côté) et la rotation. Bien se positionner.
- Conduite par connexion entre les partenaires qui peut se faire par :
  - Avec les mains par les divers degrés de pression : tire, pousse et neutre;
  - Visuelle;
  - Position des bras.

## Exigences techniques

### Danse sportive – Danses de rue

#### Chorégraphie commerciale

- Fluidité dans les mouvements.
- Contraction des muscles pour effet de force.
- Utilisation de niveaux avec le corps (haut, bas, gauche, droite) sans perte d'équilibre.
- Application et compréhension acquise de l'isolation des mouvements.
- Savoir doser son énergie et sa vitesse de manière à créer des effets visuels.
- Mettre de la texture dans ses mouvements, avoir une certaine résistance lorsque nécessaire.
- Dégage de l'assurance sur scène.
- Effectue la chorégraphie complète sans baisse d'énergie.
- Peut effectuer la chorégraphie complète dans plusieurs sens, avec et sans miroir, par lui ou elle-même (sans les repères visuels de ses coéquipiers).
- Optimisation des mouvements par la posture corporelle et l'amplitude des mouvements.
- Synchronisation avec la musique sans anticipation.
- Compréhension des déplacements et changements de formations acquis.

## Break

- Maîtrise de plus d'une quarantaine de mouvements de base dans les 4 catégories de mouvements : Top Rocks, Footworks, Freezes et Power Moves.
- Aisance à passer d'une catégorie de mouvement à l'autre de façon propre et fluide pendant un passage.
- Maîtrise d'une variété de mouvements et d'enchaînements de mouvements originaux (créés par le danseur).
- Maîtrise de mouvements hybrides créés par le danseur.
- Aisance à performer les mouvements dans un contexte de battle.
- Prise de conscience avancée des goûts et des capacités individuelles.
- Aisance à suivre le rythme musical et à souligner les accents musicaux à l'aide de pas de danse.
- Maîtrise de l'aptitude à improviser pendant un passage à l'aide de pas de base ou de mouvements originaux (alternance entre des enchaînements de mouvements prédéterminés et des mouvements improvisés).
- Capacité de créer un élément de surprise pendant un passage (grâce à la capacité d'improvisation).
- Prise de conscience avancée de la posture globale et du positionnement des bras, des mains, des jambes et de la tête pendant un passage dans le but de conserver une forme correcte et une élégance dans le mouvement.

## Exigences techniques Danse sportive - Performance en Art

### INITIATION

#### Sauts

- Tentative d'exécution des sauts simples ou doubles pour les garçons avec assurance; bonne technique; grands sauts en diagonale pour les filles avec le maximum d'ouverture en split; continuer les petits sauts en augmentant la poussée-air et les variations : entrechats quatre, six, etc.

#### Pirouettes

- Initiation aux pirouettes doubles ou triples pour les filles; doubles, triples ou quadruples pour les garçons.

#### Séquence de pas

- Ajout des sauts en tournant, des diagonales complexes, des piqués en diagonale et en cercle aux séquences de pas simples; augmentation de la cadence d'exécution des jeux de pieds pour les filles et les garçons.

#### Pointes (pour les filles)

- Ajout de pirouettes et de piqués sur pointes pour les filles, petits sauts, etc.
- Levées (pour les garçons et filles) : Introduction aux levées doucement, en fonction de la force du garçon. Apprentissage de positions et portées difficiles pour la fille et introduction des mouvements adéquats de levée pour le garçon, selon la force du garçon.

### ACQUISITION

#### Pirouettes

- Acquisition des variations de différents types de pirouettes et en classe : pirouettes attitudes; pirouettes en dedans, en dehors; maintenir les pirouettes doubles (ou triples) pour les filles; maintenir les pirouettes doubles, triples (ou quadruples) pour les garçons.

#### Sauts

- Consolidation des sauts combinés;
- Capacité de faire la rotation maximale des sauts, tant en classe que lors des exercices sur scène.

#### Mouvements de transition

- Apprentissage des variations plus difficiles de différents ballets traditionnels, les positions des pieds doivent toujours être à 180 degrés en dehors et la position du tronc du corps vers le haut au-dessus des hanches.

## Séquence de pas

- Les danseurs comprennent et articulent les mouvements en tournant, les vrilles dans les airs et autres composantes techniques éprouvées qu'ils exécutent;
- Capacité d'exécuter les sauts, les pirouettes et les adages à l'aide d'une technique adéquate;
- Augmentation de la vitesse de précision pour les jeux de pieds pour les filles (pointes) et du niveau de difficulté au fur et à mesure que l'athlète maîtrise ses pas et sa chorégraphie.

## Levées (pour les garçons et filles)

- Apprentissage, par le garçon, du jeu de pieds adéquat pour les levées selon le centre de la fille;
- Le couple devrait réussir à exécuter des levées de difficulté moyenne en pas de deux. Au point de sortie du stade, le couple devrait avoir acquis, minimalement, la technique lui permettant d'exécuter une variété de levées plus difficiles en fonction de la force du garçon.

## MÉMORISATION

### Poussées-élans pour sauts

- Exécution de la bonne technique de poussées-élans, avec équilibre, bonne posture des pieds, puissance et force.

### Sauts

- Capacité d'exécuter tous les sauts : petits sauts et grands sauts doubles en utilisant une bonne technique.

### Pirouettes

- Exécution de doubles ou triples pour les filles et quadruples pour les garçons avec maîtrise.
- Maîtrise de toutes les positions de base avec souplesse et finesse d'exécution, contrôle obligatoire de la pirouette double extérieure et intérieure

### Mouvements de transition

- Capacité d'exécuter des positions arabesques de base solide, sur chaque pied, dans toutes les directions et en promenade, avec une vitesse et une finesse d'exécution adéquates
- Capacité de changer de position facilement en une position plus complexe
- Séquence de pas : Les danseurs comprennent et articulent les multiples séquences qu'ils exécutent selon l'histoire racontée

## Conditions idéales d'encadrement

S'entraîner à s'entraîner - S'entraîner à la compétition				
	International	Danse de rue		Performance en art
		Chorégraphie commerciale	Break	
Entraînement en classe/en salle				
Durée	1 cours de groupe, 90 minutes de cours privés, 1 entraînement en salle d'exercice de 60 minutes, 4 séances de 20 minutes d'assouplissement et de flexibilité. Séance de conscientisation	2 cours de chorégraphie en groupe 1 entraînement en salle d'exercice de 60 min 1 cours de technique en groupe	1 séance par jour Chaque séance comporte : 20 minutes d'échauffement 90 à 120 minutes d'entraînement 45 minutes d'étirements	45 à 60 minutes en classe, dont 15 à 40 minutes d'échauffement à la barre; suivies d'exercices au centre et 15 minutes d'étirement 1 à 2 séances par jour
Jour/ semaine	4 jours par semaine	4 jours par semaine	4 à 5 jours par semaine	4 à 5 jours par semaine
Semaine/ année	44 à 46 semaines par année	35 à 44 semaines par année	44 à 46 semaines par année	44 à 46 semaines par année
Entraînement général				
Type	Entraînement technique sur les bases de la danse sportive internationale. Entraînement de type endurance, puissance et cardio. Exercice de type Pilates et étirement avec supervision	Entraînement cardiovasculaire Cours de danses de rue, house, locking, popping, break, waacking ou autre. Sessions de danse freestyle	Entraînement de type cardiovasculaire Entraînement de la force et de la puissance Exercices pour développer la souplesse	Cours de danse classique, moderne ou contemporaine Entraînement de la force et développement de l'endurance Entraînement cardiovasculaire
Durée	90 minutes par jours répartis sur 4 jours	Alternance de 4 à 5 jours par semaine	60 à 90 minutes 4 à 5 jours par semaine	Séance d'une heure, 4 à 6 jours par semaine 46 à 48 semaines

Compétition				
Nombre	3 ou 4 (dont deux le printemps)	Entre 3 et 4 (hiver et/ou printemps)	Environ 6 réparties dans l'année	2 ou 3/hiver et/ou le printemps
Niveau	Compétitions régionales, provinciales (exceptionnellement internationale)	Compétitions régionales, provinciales (exceptionnellement internationale)	Compétitions régionales, nationales et internationales	Compétitions régionales, provinciales (exceptionnellement internationale)
Catégories	Niveau Argent, Or, pré-championnat et championnat	Compétitif	Niveau intermédiaire et avancé	Grade 5 et 6, intermédiaire
Ratio	15% compétition 85% entraînement	15% compétition, 85% entraînement	15% compétition 85% entraînement	15% compétition/85% entraînement
Qualifications				
Danseurs	Juvenile (d'exception) Junior I et Junior II	Compétitif	Niveau intermédiaire et avancé	Grade 5 et 6, intermédiaire
Entraîneurs	Selon les règles établies par la division des juges de la CDS-PD (Canadian DanceSport – Professional Division) Voir Annexe 2	Sélectionnés par le comité de Danse Sport Québec pour l'instant (un système de certification officiel est en processus de création)	Sélectionnés par le comité de Danse Sport Québec pour l'instant (un système de certification officiel est en processus de création)	Voir Annexe 2
Officiels/ Juges	Selon les règles établies par la division des juges de la CDS-PD (Canadian DanceSport – Professional Division) Voir Annexe 2	Au niveau régional, sélectionnés par le comité de Danse Sport Québec pour l'instant (un système de certification officiel est en processus de création) voir annexe 2	Au niveau régional, sélectionnés par le comité de Danse Sport Québec pour l'instant (un système de certification officiel est en processus de création) Voir annexe 2	Voir Annexe 2

## Encadrement périphérique de soutien de la performance

### Rôle des parents, des tuteurs et de l'équipe de soutien

Même si les jeunes de ce groupe d'âge tendent de plus en plus à s'affirmer et montrer leur autonomie, les parents ont toujours un rôle clé à jouer dans le développement du jeune danseur. Ce sont eux qui apprennent à leur enfant à se discipliner en continuant à gérer son horaire de l'école, de danse et parfois les activités sociales. Les parents sont également les premiers responsables de la nutrition de l'athlète, cependant les parents peuvent faire appel à des spécialistes dans le domaine afin de s'assurer de conseils judicieux et à propos. Dans la plupart des cas, les parents continuent à assurer le transport de leur enfant aux activités.

D'ailleurs DanseSport Québec ne recommande en aucun cas de laisser les jeunes sous la responsabilité de personnes qu'ils ne connaissent pas personnellement et qui sont dignes de confiance.

Les politiques administratives du DanseSport Québec sont là pour aider les jeunes à s'épanouir dans un sport sécuritaire sur tous les points de vue. De plus, il est important que les parents soutiennent et encouragent leur enfant tant sur le plan financier qu'émotif. Cela est d'autant plus vrai à ce stade de développement, compte tenu de la plus grande place que prennent la performance et la compétition dans le plan d'entraînement annuel de l'athlète. Les parents soutiennent l'athlète dans l'atteinte de ses objectifs de réalisations personnelles aux compétitions (c'est-à-dire sa « meilleure performance personnelle »).

La performance a plus d'importance que les résultats. Les parents devraient communiquer régulièrement avec l'entraîneur, particulièrement si certaines questions affectent l'athlète et son entraînement (ex. : des problèmes à la maison ou à l'école, etc.). Dans les Programmes Sport-études, ceci est pris en considération et des périodes sont (ou seraient) prévues pour la communication entre l'école (avec la personne déléguée), l'entraîneur et les parents. Par ailleurs, à ce stade, les parents doivent laisser à l'entraîneur le soin de décider des activités en classe et en classe de développement de l'athlète.

À ce stade de développement, de nouvelles personnes peuvent se joindre à l'équipe de soutien de l'athlète, par exemple, des chorégraphes, des spécialistes de l'entraînement en classe, des stylistes, des psychologues du sport ou un préparateur mental ou encore un thérapeute en hypnose (méthode Erickson). Il est de la plus haute importance que les parents comprennent le rôle de ces personnes afin de favoriser le développement harmonieux du danseur ou de la danseuse, en accord avec les plans de l'équipe d'entraînement.

### Entraîneurs et Écoles/Studios

(Voir annexe 9 pour plus de détails sur les outils nécessaires pour l'entraîneur principal)

Les décideurs des écoles de danse doivent satisfaire aux besoins des danseurs de ce groupe d'âge. En effet, les jeunes adolescents ont des besoins particuliers pour ce qui est de l'attention à leur donner et de la structure à mettre en place. L'horaire d'entraînement est très important à ce stade, car c'est à cet âge que les danseurs sont souvent tentés de pratiquer un autre sport ou une autre activité. Il est important de leur laisser vivre leur vie. Il est de notre devoir de faire en sorte que la danse sportive soit un sport stimulant pour les danseurs et les danseuses de tous les niveaux techniques. Si la danse devient un fardeau, il faudra repenser le processus pour le jeune en cause.

À ce stade, l'athlète devient parfois un modèle dans sa classe d'entraînement. Avoir du succès à cet âge est une source d'inspiration pour les plus jeunes danseurs des écoles et studios de danse qui veulent lui ressembler. L'athlète qui a une bonne attitude et de bonnes habitudes d'entraînement, en classe et dans l'école de danse, peut avoir une influence déterminante sur les autres jeunes danseurs, son rôle est important, enrichissant et valorisant. C'est aussi à ce stade que les athlètes commencent à

participer aux autres activités organisées comme par exemple, en prenant part aux compétitions extra territoriales, aux camps d'entraînement pour les jeunes danseurs à l'extérieur de la ville habituelle, aux ateliers de formation, aux séminaires et aux autres activités organisés ailleurs au Québec, au Canada, aux États-Unis ou ailleurs dans le monde, surtout en période estivale. Certains danseurs ou danseuses particulièrement doués et avancés pourraient aussi faire partie de « l'équipe » qui participe à une compétition internationale.

À ce stade, dans certaines disciplines de la danse sportive (Performance en Art) les athlètes sont également surveillés et repérés par des groupes d'experts pour le développement ultérieur des danseurs, selon leur âge, leurs aptitudes et leur calibre de compétition. Il se peut aussi que l'athlète soit invité à participer aux compétitions et séminaires provinciaux de même qu'aux stages nationaux de développement, surtout en période estivale. Les danseurs développent une plus grande responsabilité face aux règlements qui régissent leurs programmes et apprennent à comprendre le fonctionnement du système de jugement et les pointages. Ce faisant, ils sont en mesure d'évaluer leurs propres performances avec leur équipe d'entraînement et d'en corriger les aspects plus faibles pour les futures compétitions.

### Installations et environnement d'entraînement

Les écoles, les studios et les académies de danse doivent être conscients des ressources nécessaires pour entraîner les danseurs de ce stade. Bien que la plupart des danseurs de cet âge s'entraînent surtout en classe, les écoles de danse ayant un partenariat avec les écoles primaires, secondaires - voire éventuellement collégiales et universitaires, ont toutefois l'obligation d'établir un horaire de séances d'entraînement en classe selon un horaire acceptable. Habituellement, les cours académiques sont à l'horaire de la matinée et les périodes d'entraînement sont en après-midi. Ces séances d'entraînement peuvent se dérouler dans les installations où se trouvent les studios de danse principaux, mais il arrive qu'elles doivent être tenues ailleurs. Peu importe le lieu, la sécurité et l'entraînement de qualité sont les priorités pour tous. Les collèges et les universités locales ont souvent du personnel spécialisé et des installations dont la qualité va d'adéquate à excellente. C'est une option qui vaut la peine d'être prise en considération lors de sorties pour les compétitions par exemple.

## 4.2.4 Niveau d'apprentissage - S'entraîner à gagner

Le sixième stade du Modèle de développement de l'athlète est « S'entraîner à gagner ». À ce stade de développement de l'excellence se concentrent exclusivement sur la discipline de la danse sportive qui lui est la plus appropriée et réduit sa participation à d'autres activités sportives sans toutefois les éliminer complètement. Il peut également à l'intérieure de sa discipline préciser le type de danse qu'il entend pratiquer au cours de sa carrière (standard vs latin, Chorégraphie commerciale versus Breaking, ballet moderne vs classique et ainsi de suite). Chacun et chacune selon ses goûts, ses aptitudes et ses talents et cela, afin de poursuivre vers un niveau d'excellence.

### Philosophie

Au stade « S'entraîner à gagner », l'accent est mis sur la poursuite de l'excellence au niveau national et la participation aux compétitions de calibre international par les athlètes qui ont les qualités nécessaires.

### Objectifs généraux

- Rendre la série des habiletés de base propres au sport conforme au niveau d'intensité et de volume qu'exige la compétition; (P)
- Enrichir le répertoire des habiletés de l'athlète en séance d'entraînement et améliorer le taux de succès des habiletés exécutées en compétition; (P)
- Favoriser la croissance des athlètes dans les disciplines spécifiques en préparation aux compétitions nationales et internationales. À ce stade, les entraîneurs, les danseurs et les parents examinent toutes les possibilités et veillent à ce que l'athlète évolue dans la discipline qui lui permettra de se développer le mieux possible et de réussir dans la pratique de leur sport; (R)
- L'équipe qui gravite au côté de l'athlète est maintenant formée, les membres de cette équipe visent toutes le même but, l'amélioration de la performance et le maintien de l'équilibre de la personne. DanseSport Québec est d'avis que la stabilité de cette équipe au travers des années est une partie des succès de l'athlète. (R)
- Développer et consolider les habiletés artistiques à l'aide de programmes et de chorégraphies taillés pour l'athlète, d'activités en classe/studio et hors classe/studio; (P)
- Améliorer la condition physique générale et spécifique en faisant subir à l'athlète des tests de la condition physique et en optimisant les activités auxiliaires (par ex. : l'échauffement, la musculation appropriée, le cas échéant, la récupération, les étirements, l'alimentation, l'hydratation, le repos, etc.); (P)
- Continuer à développer les habiletés mentales de base par l'information, la prise de conscience et la mise en pratique des différentes techniques. L'optimum psychologique de performance est donc développé et amélioré graduellement; (R)
- Augmenter le nombre de compétitions auxquelles l'athlète participe et donner aux athlètes talentueux l'occasion de prendre part à des compétitions nationales et/ou internationales; (P)
- Développer la capacité de performance de l'athlète et intégrer les facteurs de performance de manière à ce que l'athlète puisse atteindre le sommet de sa performance à des périodes prédéterminées de l'année.(P)

### Habiletés

Les athlètes devraient montrer une maîtrise relative des habiletés suivantes au point de sortie du stade « S'entraîner à la compétition ».

## Graphique des habiletés

Niveau d'apprentissage / S'entraîner à gagner

Exigences pour toutes les disciplines en danses sportives

### Habiletés psychologiques

Connaissance et mise en application des habiletés mentales fondamentales suivantes :

- Concentration et regain de concentration (capacité de gérer les distractions);
- Fixation efficace des objectifs à court, à moyen et à long terme
- Visualisation;
- Gestion des situations imprévues;
- Gestion autonome (horaires, entraînement, école, etc.).

### Habiletés artistiques et tactiques

La performance montre l'acquisition de nouvelles connaissances sur le plan artistique.

Acquiert des outils pour modifier de manière impromptue les chorégraphies préprogrammées.

Performance de la chorégraphie et des programmes qui sont faits sur mesure pour l'athlète.

Capacité de « s'approprier » la chorégraphie et le programme.

Capacité accrue d'effectuer les transitions et les pas de liaison avec vitesse, précision et aisance dans tous les mouvements des pieds, jambes, bras et tête.

Maturité dans l'expression artistique et dans le rythme musical.

### Habiletés physiques

Avoir un programme d'entraînement propre au sport.

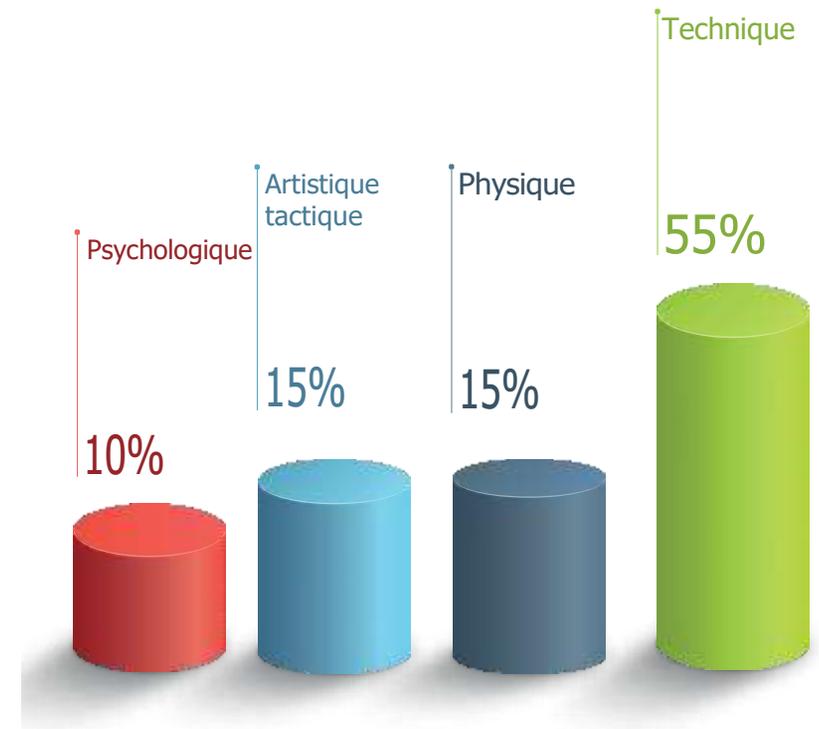
Entraîner les habiletés fondamentales suivantes :

- Vitesse dans l'exécution des pas;
- Souplesse;
- Endurance.

Force

- Filles : immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine;
- Garçons : 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine.

Ratios des exigences prévues en fonction du niveau d'apprentissage



## Exigences techniques Danse sportive - Internationale

L'ensemble des techniques ont été acquises au cours du stade précédent, les éléments de raffinements doivent maintenant être exploités et compris

L'aisance avec le partenaire (ou le groupe) est maintenant à son apogée

### Danses standards

Raffine les principes de danse avancés. Il maîtrise les principes standards suivants :

- Le placement des pieds et la relation de ceux-ci dans le couple;
- L'amplitude du pas Balançoire de côté (swing side step);
- La puissance de l'action de conduite (drive action) en introduisant les notions de : descente, résistance, contrôle, poussée et la récupération du corps;
- Les actions de pendule;
- Les actions de pieds complexes;
  - Les tours sur talon (heel turn);
  - Les tirades du talon (heel pull).
- Les alignements sur les planchers de danse (pour assurer un contrôle des déplacements avec les autres compétiteurs);
- La maîtrise complète des articulations du pied (intérieur, extérieur, hauteur, orteils, plante...);
- La compréhension de la musique et de ses subtilités afin d'en exploiter au maximum le sens musical :
  - Incorpore sa personnalité dans sa danse et son interprétation de ce qu'il ressent;
  - La phrase musicale, le rythme de la musique, le battement musical, la mélodie et la construction de la pièce utilisée deviennent des outils de travail plus intégrés.
- La posture du couple est développée à son maximum afin d'améliorer la vitesse de la performance;
- Maîtrise les diverses techniques de rotation en couple (lightness; dynamique; pour direction).

Le concept des extensions est introduit.

Les inclinaisons (Sways) sont contrôlées, comprises et exploitées au maximum (Inclinaison technique; Inclinaison cassée (broken); Inclinaison cosmétique).

La technique des mouvements soudains est maîtrisée

## Danses latines

Raffiner les principes de danses avancés :

- Position des pieds, transfert de poids et posture pour permettre un meilleur équilibre et une rapidité des mouvements en rotation et les arrêts soudain;
- L'alignement sur le plancher et la relation avec le partenaire;
- Danser toutes les parties de son corps pour rendre le mouvement harmonieux;
- Compréhension de la musique afin d'exprimer le sens de chaque danse;
- Connexion entre les partenaires autant visuels que par les mains et les bras afin de maîtriser les divers techniques de rotation des hanches en ayant une compréhension des mouvements de translation (de gauche à droite à partir d'une position neutre) et l'intensité de l'action musculaire de la hanche avec lequel elles sont contrôlées dans une position fixe, active et de swing.

## Exigences techniques Danse sportive – Danses de rue

### Chorégraphie commerciale

- Idem à "s'entraîner à s'entraîner, s'entraîner à compétitionner" + :
- Compréhension de la relation avec les partenaires et le partage d'espace en tout temps
- Peut s'ajuster en fonction de ses partenaires dans les formations
- Mouvements de bras et de jambes complexes
- Utilisation de musicalité complexe et détaillée
- Précision irréprochable dans les mouvements (hauteur, timing, forme)
- Acquisition de plusieurs styles de danses de rue par des spécialistes
- Utilisation complexe de niveaux avec le corps (haut, bas, gauche, droite) qui peuvent demander certaines figures acrobatiques de base
- Peut accentuer divers éléments de la musique avec son corps
- Peut exécuter la chorégraphie en situation de stress
- Dégage une énergie positive avant une compétition

## Break

- Les danseurs à ce stade doivent maîtriser les éléments de raffinement suivants :
- Maîtrise de tous les aspects mentionnés à la phase précédente
- Pouvoir en toute circonstance « rattraper » un faux pas de façon subtile
- Perfectionner le positionnement du corps à chaque mouvement, de façon à atteindre la forme optimale
- Créer des séquences de mouvements incorporant, le plus possible, tous les éléments du Break
- S'assurer de garder la tête haute et un air confiant au début et à la fin de chaque passage
- Maîtrise complète des rythmes et des accents musicaux (en Top Rocks, aucun manquement ne doit être perçu)
- Maîtrise de plusieurs mouvements créatifs originaux

## Exigences techniques Danse sportive - Performance en art

### INITIATION

#### Vrilles dans les aires pour les garçons

- Initiation aux vrilles, développement et exécution (vers la fin du stade) de la double vrille.

### ACQUISITION

#### Sauts

- Les filles et les garçons travaillent différents grands sauts (double, triples pour les garçons)

#### Pirouettes

- Développement évident des positions variations : double ou triple pour les filles; +/- garçons
- Pirouettes en couple sur pointes pour les filles
- Les positions de base des pirouettes en couple sont exécutées avec maîtrise et assurance, et les rotations sont rapides (les filles pourraient faire jusqu'à 4, 5 ou 6 pirouettes sur pointe)

#### Levées pour les garçons

- Maîtrise des levées en couple (pas de deux : attention aux pics de croissance des garçons)
- Garçons : capables de maîtriser le jeu de pieds correct et le transfert du poids de la fille

#### Sauts lancés pour les garçons

- Capacité d'exécuter tous les grands sauts lancés : vrilles, grands jetés en tournant, etc.

#### Séquences de pas

- Début de l'utilisation créative des petits pas et jeux de pieds rapides pour les filles; précision
- Meilleure utilisation des mouvements du corps et des niveaux d'espace; assurance

### Séquences de pas en position arabesque et mouvements de transition

- Développement évident de mouvements de transition créatifs et plus complexes

### Harmonie en couple

- Pour toutes les habiletés techniques précédentes, les danseurs doivent faire preuve d'harmonie dans les mouvements et l'alignement du corps; le rythme du corps et la conscience musicale et d'interprétation

## MÉMORISATION

### Poussées, élans et posture

- Plus grande qualité de la posture, de la maîtrise des positions en carré (élévation dans les hanches), de la puissance, de la vitesse et de la force (garçons) ou de l'endurance (filles). Capacité d'exécuter en harmonie des poussées-élans de base dans différentes directions

### Sauts

- Les filles et les garçons maîtrisent les grands jetés split à 180 degrés ou plus. Ces sauts sont exécutés avec précision et maîtrise

### Pirouettes

- Les filles et les garçons sont capables de réaliser avec aisance de transition des doubles (ou + pour les filles) et des triples (ou + pour les garçons)

### Pirouettes en couple sur pointes pour les filles

- Développement évident de variations difficiles; augmentation du nombre de pirouettes/filles

### Sauts lancés

- Capacité d'exécuter tous les sauts lancés : vrilles, grands jetés en tournant, etc.

### Séquences de pas

- Exécution des petits pas difficiles avec maîtrise, précision de positions et assurance

### Séquences de pas en position arabesque et mouvements de transition

- Grand répertoire de variations difficiles sur chaque pied dans toutes les directions

## Conditions idéales d'encadrement

S'entraîner à gagner				
	International	Danses de rue		Performance en art
		Chorégraphie commerciale	Break	
Entraînement en classe/en salle				
Durée	90 minutes de cours privés, 1 entraînement en salle d'exercice de 60 minutes par jour sur 4 jours, 4 séances de 20 minutes d'assouplissements et de flexibilité. Séance de conscientisation	2 cours de chorégraphie en groupe 1 entraînement en salle d'exercice de 60 min 2 cours de technique en groupe	1 séance par jour comprenant : 90 à 120 minutes d'entraînement 15 minutes d'échauffement avant la séance 40 minutes d'étirement après la séance	60 à 90 minutes en classe, dont de 15 à 30 minutes d'échauffement à la barre et suivies de 45 à 60 minutes d'exercices au centre et d'étirements 2 à 3 classes par jour
Jour/ semaine	Répartie sur 5 jours en semaine	5 jours par semaine	5 jours par semaine	5 ou 6 jours par semaine (de 15 à 19 heures/semaine) 1 à 2 séances techniques par jour 1 à 2 séances de pratique chorégraphique par jour
Semaine/ année	44 à 48 semaines par année	44 à 48 semaines par année	46 à 48 semaines par année	44 à 48 semaines par année
Entraînement général				
Type	Entraînement techniques sur les bases de la danse sportive internationale; Entraînement de type endurance, puissance et cardio. Exercice de type Pilates et étirement avec supervision. Poids et altères contrôlés	Entraînement cardiovasculaire Cours de danse de rue, house, locking, popping, break, waacking ou autre. Sessions de danse freestyle Cours de théâtre, d'interprétation Création de chorégraphies Cours de gymnastique	Séance de conditionnement physique dans un gymnase visant à renforcer l'endurance cardiovasculaire et à renforcer les muscles du corps sollicités en Break Séance d'étirements	Cours autres qui visent à améliorer la performance. Ex. : cours de conditionnement physique, de gymnastique, de théâtre ou de caractère, d'entraînement de la force Centre du corps, d'amélioration cardiovasculaire ou d'entraînement de la force globale
Durée	90 minutes par jours répartis sur 4 jours	Séances d'une heure à deux heures Alternance de 4 à 5 jours par semaine	40 minutes par séance, 4 à 5 fois par semaine	5-15 heures par semaine de 46 à 50 semaines par année

Compétition				
Nombre	4 à 8 (dont deux à l'extérieur du pays)	Entre 4 et 8 (hiver et/ou printemps et/ou été)	10 à 12 compétitions réparties dans l'année avec 2 périodes de repos et d'entraînement accentué	Éléments techniques et chorégraphiques : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hiver-Printemps : 2 à 5</li> <li>• Automne : 0</li> <li>• Été : 0</li> </ul>
Niveau	Compétitions régionales, provinciales et internationales	Compétitions régionales, provinciales et internationales	Compétitions de niveau national et international	Compétitions régionales, provinciales, nationales ou internationales
Catégories	Championnat	Pré-élite et élite	Intermédiaire, Avancé, Avancé II, Professionnel	Intermédiaire, Avancé 1 et 2 (Élite avancé, Excellence 1 et 2)
Ratio	40 % compétition/60 % entraînement	30 % compétition/70 % entraînement	50% compétition 50% entraînement	35 % compétition/65 % entraînement
Qualifications				
Danseurs	Junior II (exceptionnellement) et moins de 21 ans	Pré-élite et élite	Intermédiaire, Avancé, Avancé II, Professionnel	Intermédiaire, Avancé 1 et 2 (Élite avancé, Excellence 1 et 2)
Entraîneurs	Selon les règles établies par la division des juges de la CDS-PD Voir annexe 2	Sélectionnés par le comité de Danse Sport Québec pour l'instant (un système de certification officiel est en processus de création) Voir annexe 2	Sélectionnés par le comité de Danse Sport Québec pour l'instant (un système de certification officiel est en processus de création) Voir annexe 2	Voir annexe 2
Officiels/ Juges	Selon les règles établies par la division des juges de la CDS-PD Voir annexe 2	Au niveau régional, sélectionnés par le comité de Danse Sport Québec pour l'instant (un système de certification officiel est en processus de création) Voir annexe 2	Au niveau régional, sélectionnés par le comité de Danse Sport Québec pour l'instant (un système de certification officiel est en processus de création) Voir annexe 2	Voir Annexe 2

## Encadrement périphérique de soutien de la performance

### Rôle des parents, des tuteurs et de l'équipe de soutien

À ce stade de développement de l'athlète, les parents ou tuteurs doivent continuer à jouer un rôle dans le développement. Ce rôle va s'amoinrir progressivement à mesure que l'athlète prend son rôle d'adulte dans sa vie. Toujours aussi important le rôle des parents/tuteurs devra être réalisé avec une approche intelligente et compréhensive. Avec la participation de l'athlète, ils donneront leur opinion sur la gestion de l'horaire de l'école, de la danse et des activités sociales de l'athlète, bien que ce dernier ait de plus en plus de responsabilités à cet égard. Les parents délaissent progressivement leurs responsabilités sur la nutrition des danseurs en se fiant à des conseils de spécialiste dans le domaine. Ils doivent soutenir et encourager leur enfant, de même que lui fournir le soutien financier et émotionnel nécessaire, des cours sur l'approche en communication auprès des athlètes existent, ils peuvent devenir un atout important. Il est également important qu'ils connaissent les coûts financiers de la danse à ce stade et qu'ils soient conscients que l'objectif n'est plus la seule réalisation personnelle, mais également l'atteinte de résultats, ce qui nécessitera des frais de déplacement, de cours additionnels et de participation à des camps. Les parents devraient discuter régulièrement avec l'entraîneur des problèmes qui pourraient affecter l'athlète et son entraînement (ex. : des problèmes familiaux, scolaires, etc.). L'athlète doit discuter des problèmes physiques ou maux physiques avec ses parents et l'entraîneur.

À ce stade de développement, l'équipe de soutien de l'athlète devrait s'élargir et être composée de différentes personnes telles que chorégraphe, instructeur spécialisé en entraînement et autres (ex. : conditionnement physique ou gymnaste, styliste, psychologue du sport ou préparateur mental, costumière, etc.), en plus de l'entraîneur principal. La participation de ces personnes est également recommandée au stade précédent de développement, sans toutefois être obligatoire. À ce stade, l'athlète doit être entouré d'une équipe solide au sein de laquelle chaque membre a un rôle particulier à jouer et connaît les besoins de développement global de l'athlète. L'entraîneur principal demeure le directeur du développement de l'athlète.

Les conseils d'administration des écoles/studios de danse et d'académie, et des écoles offrant les programmes Sport-études en danse travaillent en concertation afin d'optimiser le développement de l'athlète. Ils devraient entre autres se tenir au courant des possibilités de compétitions nationales et internationales et relayer cette information aux entraîneurs. Ils devraient penser à offrir des séminaires et des camps d'entraînement qui tiennent compte de la stratégie du développement à long terme de l'athlète et travailler en collaboration avec tout le personnel des différents programmes accessibles. Les danseurs de ce stade continuent de participer aux activités de développement des danseurs. Le suivi de l'entraîneur expert s'intensifie à ce niveau.

### Installations et environnement d'entraînement

Comme pour le stade « S'entraîner à gagner », les écoles/studios de danse et les académies d'entraînement doivent savoir quelles sont les ressources nécessaires pour entraîner les danseurs de ce stade. Ils doivent obligatoirement établir un horaire d'entraînement et des plages horaires permettant aux athlètes de poursuivre librement leur entraînement personnel. Ces séances d'entraînement peuvent se dérouler dans les installations où se trouvent les studios de danse, mais il arrive qu'elles doivent être tenues ailleurs. Peu importe le lieu choisi, la sécurité et l'entraînement de qualité sont les priorités. Les collèges et les universités locales ont souvent du personnel spécialisé et des installations de qualité allant d'adéquate à excellente qui pourraient être bénéfiques lors des sorties hors écoles de danse lors de compétitions, par exemple. En Performance en Arts par exemple, certains danseurs pourraient également être admissibles à s'entraîner dans des locaux nationaux de danse, ailleurs qu'à leur académie de ballet principale, en période estivale, par exemple.

## 4.2.5 Niveau d'apprentissage - Vivre pour gagner

C'est à ce stade que les athlètes vivent pleinement leur expérience d'athlète de haut niveau. Bien que le schéma d'athlète au niveau de la maturation diverge quelque peu à ce stade en fonction de la discipline sélectionnée en danse sportive, en général ce sont les 35 et moins qui se retrouvent dans ce stade.

### Philosophie

Tout simplement, au stade « Vivre pour gagner » les athlètes sont pleinement préparés (sur les plans physique, psychologique, technique artistique et tactique) et arborent une assurance et une attitude qui traduisent leur confiance qu'ils peuvent remporter des victoires aux plus hauts niveaux de la compétition internationale.

### Objectifs généraux

- Créer et fournir des programmes axés sur l'athlète et dirigés par un entraîneur principal qui optimisent et intègrent tous les facteurs de performance (tous les éléments techniques) par rapport au calendrier de compétitions nationales et internationales; (P)
- Insuffler l'attitude due « à tout prix » et encourager l'athlète à se motiver, à être autonome et à prendre la responsabilité de continuer à exceller sur la scène nationale et internationale; (P)
- Optimiser la préparation de la condition physique, la préparation mentale et la préparation à la performance; (P)
- Perfectionner et entretenir toutes les habiletés spécifiques au sport de la danse; (P)
- Gérer efficacement et continuellement toutes les demandes ayant trait à la carrière de l'athlète (personnel de soutien, équipe d'entraînement, etc.) de manière à ce que l'athlète puisse se consacrer totalement au développement des habiletés propres à son sport choisi selon la discipline et à sa performance; (R)
- S'assurer qu'un programme de nutrition adapté est mis en place en tout temps; (P)
- Concevoir des périodes de récupération en fonction du calendrier des compétitions; (P)
- Un suivi d'un psychologue et/ou d'un coach de vie régulier; (P)
- Commencer à examiner la transition de l'athlète après la période d'entraînement vers sa vie active et sa carrière de danseuse ou danseur. (R)

Ces objectifs, qui sont une vision pour ce stade particulier de développement, sont expliqués en détail dans les pages suivantes qui portent sur ce stade particulier.

### Habiletés

Les habiletés de ce stade sont présentées dans les pages suivantes.

## Graphique des habiletés

Niveau d'apprentissage / Vivre pour gagner

Exigences pour toutes les disciplines en danses sportives

### Habiletés psychologiques

Développer une relation avec un psychologue du sport ou un préparateur mental reconnu.

Plan de préparation mentale clairement élaboré avec possibilité de fixer et de modifier les objectifs à court, à moyen et à long terme.

Maîtrise des techniques de gestion de l'anxiété et de relaxation.

### Habiletés artistiques et tactiques

Comprendre le sens profond de la musique et du thème en relation avec les mouvements choisis.

Avoir un corps bien entraîné aux différents types de danse de manière à optimiser la performance.

Présenter en tout temps une assurance et établir une relation qui captivera à chaque fois les juges et les spectateurs, bras et tête.

Maturité dans l'expression artistique et dans le rythme musical.

Être expressif, donner une excellente interprétation musicale et être extrêmement stylisé.

Avoir une chorégraphie de qualité telle qu'elle leur permet de se démarquer.

Faire des mouvements expressifs des bras, du visage et du haut du corps.

Transmettre aux spectateurs une émotion et les faire vivre à travers le danseur.

### Habiletés physiques

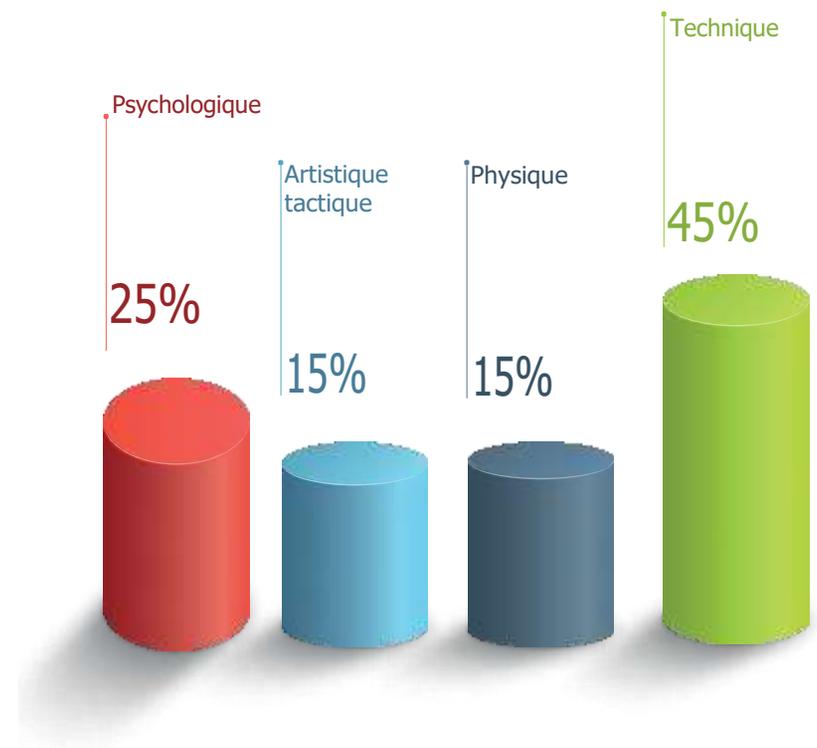
Continuer à développer la flexibilité et l'endurance

Avoir un programme d'entraînement spécifique et un suivi par un préparateur physique.

Perfectionner les habiletés fondamentales dans les prouesses techniques en vitesse d'exécution et force.

Incorporer les innovations, les changements dans leur chorégraphie.

Ratios des exigences prévues en fonction du niveau d'apprentissage



## Exigences techniques Danse sportive – Internationale

L'ensemble des techniques doivent être raffinées, exploitées et en harmonie

### Danses standard

La complicité entre les partenaires est maintenant acquise et l'utilisation des forces de chacun est exploitée.

Raffine les principes de danse avancés. Il augmente ses compréhensions des éléments avancés en standards suivants :

- Par une analyse qualitative de sa trajectoire pelvienne, il améliore les effets de balance de son corps et les actions de pendule (swing step)
- Il développe plus à fond les techniques reliées à la puissance de l'action de conduite (drive action) telles que : la descente, la résistance, le contrôle, la poussée et la récupération du corps.
- Les actions de pieds complexes ou l'articulation des pieds pour permettre un contrôle encore plus poussé de l'équilibre pour assurer une plus grande musicalité.
- Il développe des stratégies par la création de nouveaux pas afin de s'assurer d'un contrôle des déplacements avec les autres compétiteurs.
- La maîtrise de la compréhension de la musique et de ses subtilités afin d'en exploiter au maximum le sens musical.  
Incorpore encore plus sa personnalité et celle du couple dans sa danse et son interprétation de ce qu'il ressent.  
La phrase musicale, le rythme de la musique, le battement musical, la mélodie et la construction de la pièce utilisée deviennent des outils de travail complètement intégrés.
- Maîtrise et performe les diverses techniques de rotation en couple (lightness; dynamique; pour direction).

Exploite davantage le concept des extensions.

Les inclinaisons (Sways) sont contrôlées, comprises et exploitées au maximum (Inclinaison technique; Inclinaison cassée (broken); Inclinaison cosmétique.

La technique des mouvements soudains est maîtrisée, le danseur s'en sert pour accentuer les effets explosifs.

### Danses latines

Raffiner les techniques du stade précédent en mettant l'accent sur la musicalité afin d'augmenter au maximum le transfert de l'émotion.

## Exigences techniques Danse sportive – Danses de rue

### Chorégraphie commerciale

Idem à "s'entraîner à gagner" + :

- Acquisition d'une signature artistique
- Maîtrise de techniques et de mouvements de base de danse de
- Aisance avec le freestyle
- Démonstration de beaucoup de personnalité sur scène, exagération des expressions faciles en les gardant authentiques
- Exécuter les mouvements avec finesse pour qu'ils aient l'air facile et sans effort
- Développer l'isolation, la musicalité, la fluidité, etc.
- Peut interpréter plusieurs teintes de musique différentes avec le corps

### Break

Les danseurs à ce stade doivent maintenir la maîtrise des éléments suivants :

- Maîtrise de tous les aspects mentionnés aux phases précédentes
- Connaissance plus accentuée de son corps et de ses capacités physiques afin de gagner en contrôle et en dynamisme
- Prendre conscience du concept Less is More : l'important est d'exécuter le bon pas au bon moment plutôt que de faire un long passage avec trop de mouvements
- Développement accru de pas Top Rocks et de Footworks plus complexes et sophistiqués
- Développement accru du « laisser-aller », soit la capacité à improviser les transitions entre les enchaînements de mouvements
- Capacité à explorer de nouveaux styles et de nouvelles approches avant de pouvoir se renouveler artistiquement au besoin
- Développement plus poussé de la compréhension musicale, de façon à pouvoir souligner les accents et les rythmes de façons alternatives

Exigences techniques  
Danse sportive - Performance en Art

ACQUISITION

Sauts

- Les filles maîtrisent les grands sauts : grands jetés, grands jetés en tournant, etc. ;
- Les garçons apprennent et consolident des sauts de plus en plus spectaculaires.

MÉMORISATION

Poussées, élans et positions

- Atteindre un niveau optimal de puissance, de grâce, de précision et d'endurance

Sauts

- Les filles réussissent des sauts double/triple/quadruple sans les pointes
- Les garçons réussissent diverses combinaisons de grands et petits sauts complexes

Apprentissage et consolidation des sauts doubles ou triples pour les garçons

Séquence de pas en position arabesque et mouvements de transition

- Exécution maîtrisée des plus hauts niveaux possibles des séquences de pas en position

Séquences de pas

- Attention particulière à l'exécution de transitions rapides des pas avec précision des positions
- Utilisation du haut du corps avec grâce, expression et précision

## MAITRISE

### Poussées, élans et positions

- Perfectionner la posture et la maîtrise de toutes les positions (1 à 5e) avec les enchaînements de mouvements divers, selon le répertoire classique reconnu internationalement

### Sauts

- Les filles maîtrisent les grands sauts : grands jetés à 180 degrés et plus; en tournant, etc.
- Les garçons maîtrisent divers grands sauts, dont le double ou triple saut en tournant, etc.
- Tous les sauts sont exécutés avec constance et assurance et sont de la plus haute qualité possible

### Pirouettes

- À ce stade, les filles et les garçons doivent être capables d'exécuter des pirouettes ayant le niveau le plus élevé et prendre des positions de base fermes, difficiles et éprouvées
- La qualité des positions et prouesses techniques doivent mener à l'obtention des points positifs

### Séquence de pas et mouvements de transition

- Capacité d'exécuter diverses positions d'arabesques et autres promenades avec constance
- Mouvements dans diverses directions et ajout de transitions créatives dans les programmes modernes ou contemporains; de prouesses techniques dans les programmes de répertoire

### Séquences de pas

- Maîtrise de l'exécution des séquences de pas d'un niveau élevé selon le répertoire classique ou selon l'ajout des prouesses techniques innovatrices pour le moderne ou contemporain

## Conditions idéales d'encadrement

Vivre pour gagner				
	International	Danses de rue		Performance en art
		Chorégraphie commerciale	Break	
Entraînement en classe/en salle				
Durée	90 minutes de cours privés, 1 entraînement en salle d'exercice de 60 minutes par jour sur 4 jours, 4 séances de 20 minutes d'assouplissements et de flexibilité. Séance de conscientisation	90 min de cours privé 1 entraînement en salle d'exercice de 60 min par jour sur 4 jours 2 cours de technique en groupe	1 séance par jour comprenant : 90 à 120 minutes d'entraînement 15 minutes d'échauffement avant la séance 40 minutes d'étirement après la séance	60 à 90 minutes par séance 3 par jour dont : 2 techniques qui comprennent au moins 1 classe de ballet classique/jour et 1 ou 2 périodes de répétitions du programme pendant la phase de compétition; et période individuelle afin de développer les habiletés
Jour/semaine	Répartie sur 6 jours en semaine	6 jours/semaine	5 jours par semaine	5 ou 6 jours par semaine
Semaine/année	44 à 48 semaines par année	44 à 48 semaines par année	46 à 48 semaines par année	48 semaines par année
Entraînement général				
Type	Entraînement technique sur les bases de la danse sportive internationale; Entraînement de type endurance, puissance et cardio. Exercice de type Pilates et étirement avec supervision. Poids et altères contrôlés	Entraînement cardiovasculaire Cours de danse de rue, house, locking, popping, break, waacking ou autre. Sessions de danse freestyle Cours de théâtre, d'interprétation Création de chorégraphies Cours de gymnastique	Séance de conditionnement physique dans un gymnase visant à renforcer l'endurance cardiovasculaire et à renforcer les muscles du corps sollicités en Break Séance d'étirements	Cours qui visent à améliorer la performance Ex : conditionnement physique, coaching individuel de sauts ou autre élément technique ou artistique à parfaire (ex : en gymnastique, en ballet, en théâtre, entraînement de la force centrale du corps, amélioration cardiovasculaire ou encore entraînement de la force globale.)
Durée	90 minutes par jour réparti sur 4 jours	Alternance de 4 à 5 jours par semaine	40 minutes par séance, 4 à 5 fois par semaine	10 à 15 heures par semaine de 42 à 48 semaines par année

Compétition				
Nombre	8 à 12 (répartie presque également au travers de l'année avec un pic au printemps et une diminution à l'été)	Entre 4 et 8 (hiver et/ou printemps et/ou été)	10 à 12 compétitions réparties dans l'année avec 2 périodes de repos et d'entraînement accentué	Voir la section 2.2.3
Niveau	Compétitions, provinciales et internationales, World Game, Grand Slam, Championnat du monde	Compétitions provinciales et internationales	Compétitions de niveau national et international	Compétitions provinciales, nationales ou internationales
Catégories	Championnat avec expérience	Pré-élite et élite	Intermédiaire, Avancé, Avancé II, Professionnel	Excellence 1 et 2 - Vie active et début de carrière, selon le cas
Ratio	50 % compétition 50 % entraînement	50 % compétition, 50 % entraînement	50 % compétition 50 % entraînement	50 % compétition 50 % entraînement
Qualifications				
Danseurs	Sénior 1, Adulte, Jeunesse, Junior 2	Pré-élite et élite	Intermédiaire, Avancé, Avancé II, Professionnel	Excellence 1 et 2 - Vie active et début de carrière, selon le cas
Entraîneurs	Selon les règles établies par la division des juges de la CDS-PD (Canadian DanceSport – Professional Division) Annexe 2	Sélectionnés par le comité de Danse Sport Québec pour l'instant (un système de certification officiel est en processus de création)	Sélectionnés par le comité de Danse Sport Québec pour l'instant (un système de certification officiel est en processus de création)	Niveaux nationaux et internationaux Annexe 2
Officiels/ Juges	Selon les règles établies par la division des juges de la CDS-PD (Canadian DanceSport – Professional Division) Annexe 2	Au niveau régional, sélectionnés par le comité de Danse Sport Québec pour l'instant (un système de certification officiel est en processus de création)	Au niveau régional, sélectionnés par le comité de Danse Sport Québec pour l'instant (un système de certification officiel est en processus de création)	Niveaux nationaux et internationaux Annexe 2

## Encadrement périphérique de soutien à la performance

### Rôle des parents, des tuteurs et de l'équipe de soutien

Les écarts d'âge à ce stade de développement sont très grands. Les entraîneurs des danseurs plus jeunes continuent à diriger le programme d'entraînement et l'équipe de soutien. Les parents continuent à donner à leur enfant un exemple de vie saine et du soutien. Les athlètes plus âgés de ce stade commencent à participer davantage à leur plan d'entraînement et prennent la responsabilité de leur engagement envers l'excellence, leur vie active et début de carrière (semi-professionnelle). Il est important que les parents et l'équipe de soutien offrent aux athlètes un environnement qui favorise leur autonomie tout en leur procurant du soutien et en leur évitant le stress associé à la participation à la danse sportive.

### Direction

L'entraîneur principal travaille en étroite collaboration, en autant que possible, avec les membres du personnel des programmes de haute performance des compétitions nationales et internationales. Il est nécessaire que toutes les personnes qui participent au développement de l'athlète travaillent avec cohésion, en ayant à l'esprit les besoins de l'athlète dans toutes leurs décisions. Plus l'athlète pourra se dédier exclusivement à son entraînement et aux événements sur lesquels il peut exercer un contrôle, plus les résultats seront positifs pour lui ou elle ainsi que pour le pays qu'il ou elle représente. Les danseurs et danseuses de ce stade continuent de participer aux activités de développement selon leur discipline et niveau d'habiletés techniques et artistiques. Cela se poursuivra durant le début de la carrière professionnelle et possiblement tout au long de la vie active en danse, le cas échéant, pour la recherche du perfectionnement ultime.

### Installations et environnement d'entraînement

À ce stade, l'environnement doit motiver les athlètes d'élite. Il faut donc créer un environnement d'entraînement idéal, ce qui veut dire offrir les meilleures conditions possibles à l'athlète, tant sur le plan de l'horaire d'entraînement et de l'horaire global de son niveau d'étude académique, d'où l'importance des programmes Sport-études aux niveaux collégial et universitaire. L'entraînement devrait se dérouler aux mêmes installations ou studios qui abritent l'école/studio de danse sportive principale de manière à utiliser de façon optimale le temps de l'athlète. Les athlètes de ce stade ont également besoin de s'entraîner avec d'autres athlètes de leur calibre lors de camps d'entraînement (périodes estivales surtout), de tests de la condition physique, etc. Les athlètes pourraient également tirer profit de séances d'entraînement avec des athlètes d'autres sports ou disciplines de danse.

## 4.2.6 L'après carrière pour mieux performer durant la carrière

La danse sportive c'est ce que tu fais ce n'est pas ce que tu es !

DanseSport Québec est d'avis que pour bien préparer un athlète à obtenir de hautes performances, il faut s'assurer qu'il ne soit pas tracassé par la perspective que son avenir ne dépend du résultat à une compétition ou quelques compétitions mais que l'après carrière sportive est entre bonne main et que la suite sera toute aussi fleurissante. C'est pour cette raison que DSQ appuie fortement le développement de l'être humain dans son sport et non seulement le développement de l'athlète. Une place prépondérante à la socialisation, aux études, et à la recherche de que l'athlète est au plus profond de lui-même est une partie intégrante du plan de développement de l'excellence. Un athlète sans tracas performe mieux et est plus prêt à affronter la vie devant lui.

Dans ce document vous avez pu remarquer que la place aux éléments suivants demeure prépondérante :

- Les études
- L'aspect psychologique
- Le concept d'équipe et d'équilibre
- La communication constante
- Le rôle privilégié de l'entraîneur principal

À l'intérieur de son champ d'expertise, DSQ a mis en place certaines mesures pour aider la transition des athlètes élités vers le monde normalisé. Il a entre autres :

- Mis en place des politiques internes en matière de sécurité et de conduites à l'avant-garde
- Établi un programme de formation des entraîneurs et instructeurs de DSQ
- Établi des forums de discussions et des modes de transmission d'information pour les athlètes en difficulté.

Ta vie t'appartient ... Ton sport t'appartient .... A toi de les faire croître !!!



## Partie 5 : Exigences liées au programmes contribuant au développement de l'excellence

### Mise en garde

Les sections 5.1 et 5.2 du MDE sont des procédures qu'entend utiliser DSQ pour l'identification des athlètes et des entraîneurs dans un avenir prochain. Pour y parvenir, plusieurs étapes de mise à niveau de certaines disciplines de notre regroupement seront nécessaires. En conséquence, DSQ se donne une période de 5 ans pour en arriver à une procédure uniforme qui devrait s'apparenter à celle décrite dans les sections ci-après.

Il est également très important de noter que les éléments présentés dans la section 5 du document sont applicables uniquement dans la mesure où la Danse sportive sera soutenue dans le cadre du PSDE. La mise en vigueur de ces nouvelles règles n'est donc pas encore en place et ne le sera que suite à l'approbation du MDE et du soutien par le PSDE.

### 5.1 Règle d'identification des athlètes

Le classement des athlètes en danse sportive est complexe, car contrairement à plusieurs autres sports où la simple revue des performances au cours de la dernière année sont le critère essentiel et déterminant, la danse sportive a la particularité que l'aspect artistique d'une performance est un critère de jugement subjectif et permet parfois à des athlètes aux talents certains, mais avec une discipline de travail qui laisse à désirer d'obtenir des résultats supérieurs. Il faut donc tenir compte de cet aspect dans l'évaluation des athlètes. Presque tous les professionnels qui ont répondu à nos questions sur l'éthique de travail versus le talent inné ont considéré que les danseurs élités possèdent avant tout une discipline de fer. Il est donc important d'ajouter aux critères mesurables un critère d'évaluation de la progression technique de l'individu (référence 8 dans le tableau des classements plus bas et annexe 3).

#### 5.1.1 Critères de base pour toutes les disciplines en danse sportives

##### Termes généraux

- L'athlète peut concourir dans plusieurs disciplines et répondre aux critères d'identification dans chacune des disciplines pratiquées. Toutefois, l'identification attribuée à l'athlète correspond au plus haut niveau d'identification attribué.
- L'athlète conserve son identification du 1er juillet jusqu'au 30 juin suivant s'il continue à s'entraîner dans la discipline où il est identifié.

- Dans le cas d'une blessure, l'athlète conserve son identification sous approbation de DanseSport Québec seulement. L'athlète devra obligatoirement un billet du médecin.
- Dans le cas d'une retraite, l'athlète perd son identification.
- Dans le cas d'un athlète en recherche de partenaire depuis plus de 3 mois ou dans le cas d'une blessure, l'athlète conserve son identification sous approbation de DanseSport Québec seulement
- Âge de référence : L'âge de référence des athlètes pour les compétitions correspond à l'âge qu'ils auront au 31 décembre de l'année courante. L'âge minimal pour être un athlète identifié est de 12 ans.

#### Conditions d'admissibilité

- Est un athlète danseur-danseuse résidant au Québec
  - Avoir sa résidence permanente au Québec depuis au moins un an;
  - Avoir une preuve de résidence : carte d'assurance maladie, déclaration d'impôt de Revenu Québec sur laquelle son nom est inscrit, carte d'étudiant à temps plein, permis de conduire;
- Être inscrit dans un studio, une école ou une académie de danse membre de DSQ.
- Afin d'être pris en compte lors de la rencontre du comité d'évaluation sur l'établissement de la liste des athlètes identifiés, seuls les athlètes qui auront fait parvenir le formulaire à compléter selon la date exigée sur le site Web de la DSQ seront considérés.

### 5.1.2 Tableaux de classement des athlètes

Les critères présentés dans les tableaux plus bas, sont des guides pour permettre un classement le plus objectif possible et le plus précis possible afin de permettre de tenir compte de tous les facteurs déterminants dans le développement d'un athlète de haut niveau. Afin de tenir compte des particularités des différentes disciplines en danses sportives, quatre tableaux distinctifs vous sont présentés, mais les mêmes critères d'évaluation sont utilisés.

## Danse sportive – Internationale

	Activités réalisées durant l'année en cours	Espoir	Relève	Élite	Excellence	
Admissibilité	1	Être membre de DSQ depuis un minimum de 1 an	X	X	X	
	2	Avoir participé aux compétitions organisées ou sanctionnées par DSQ ou par CDS *	Championnat canadien ouvert Championnat québécois ouvert	Championnat canadien ouvert Championnat québécois ouvert Championnat canadien fermé	Championnat canadien ouvert Championnat québécois ouvert Championnat canadien fermé	
	3	Groupe d'âge	Entre 12 et 16 ans	Entre 12 et 16 ans	12 ans et plus	
	4	Nombre admissible		Le nombre est déterminé par le Ministère ***	Le nombre est déterminé par le Ministère ***	Breveté par Sport Canada
	5	Représentation du Québec et du Canada selon les niveaux	Local et provincial	Provincial et national Niveau 2	National et international Niveau 1	National et international
Performance	6	Niveau de compétence	Argent, Or, Pré-championnat, Championnat	Or, Pré-championnat, Championnat	Championnat (exceptionnellement Pré-championnat)	
	7	Classement ****	Avoir terminé parmi les 3 premiers aux deux compétitions identifiées au point 2 et avoir obtenu deux premières places dans les autres compétitions du Québec au cours de l'année **	Faire les finales lors des compétitions identifiées au point 2	Avoir terminé parmi les 2 premiers aux trois compétitions identifiées au point 2. Avoir été choisi pour une compétition à l'international	
Engagement	8	Volume d'entraînement	Minimum de 8 h/semaine Ils sont engagés dans une démarche d'entraînement rigoureuse et reçoivent l'encadrement d'un entraîneur certifié compétition. Introduction	Un minimum de 13 h/semaine	Un minimum de 18 h/semaine	
	9	Confirmation du degré de progression du danseur par le coach attitré au danseur ou deux entraîneurs connaissant l'athlète d'un point de vue professionnel (Voir annexe 3)		X	X	

\*À moins de dérogation en raison de blessure dans un tel cas DSQ avisera de sa décision.

\*\* Les athlètes de niveau espoir n'ayant pas participé à une de ces compétitions peuvent obtenir leur identification seulement s'ils montrent une preuve de participation à l'une de ces compétitions en cours.

\*\*\* Dans le cas où le nombre de demandes est plus grand que le nombre de places disponible, l'athlète ayant obtenu le plus de points au cours de l'année précédente est sélectionné le premier et ainsi de suite (Voir tableau ci-dessous). En cas d'égalité dans le nombre de points, l'athlète qui aura été sélectionné pour compétitions internationales aura priorité.

\*\*\*\* Dans le cas où un athlète vient d'une autre province ou de l'extérieur ou n'a pas participé à des compétitions au cours de l'année pour évaluer sa performance il devra participer à un examen d'évaluation en danse par le comité d'évaluation selon l'annexe 3

	Avoir terminé parmi les 12 premiers	Or (x4)	Argent (x3)	Bronze (x2)
Championnat canadien ouvert	5	20	15	10
Championnat québécois ouvert	6	24	18	12
International open	7	28	21	14
Championnat canadien fermé	8	32	24	16
Jeux mondiaux	9	36	27	18
La coupe du monde	9	36	27	18
Championnat du monde	10	40	30	20

## Danse sportive – Danse de rue

### Chorégraphie commerciale

		Activités réalisées durant l'année en cours	Espoir	Relève	Élite	Excellence
Admissibilité	1	Être membre de DSQ et d'une académie ou école reconnue depuis un minimum de 1 an	X	X	X	X
	2	Avoir participé aux compétitions organisées ou reconnues par DSQ ou par CDS *	Hit the floor, Raise de bar Bravissimo RepreZent	Hit the floor, Raise de bar Bravissimo RepreZent	Hit the floor, Canada Hip Hop dance championship Raise de bar Bravissimo	
	3	Groupe d'âge	Entre 12 et 16 ans	Entre 12 et 16 ans	12 ans et plus	
	4	Nombre admissible	X	Le nombre est déterminé par le Ministère ***	Le nombre est déterminé par le Ministère ***	Breveté par Sports Canada
	5	Représentation du Québec et du Canada selon les niveaux	Local et provincial	Provincial et national Niveau 2	National et international Niveau 1	National et international
Performance	6	Niveau de compétence	Pré-compétition Compétition	Compétition	Pré-élite	
	7	Classement ****	Avoir terminé parmi les 3 premiers aux deux compétitions identifiées au point 2 et avoir obtenu deux premières places dans les autres compétitions du Québec au cours de l'année **	Faire les finales lors des compétitions identifiées au point 2	Avoir terminé parmi les 2 premiers aux compétitions identifiées au point 2. Avoir été choisi pour une compétition à l'international	
Engagement	8	Volume d'entraînement	Minimum de 8 h/semaine Ils sont engagés dans une démarche d'entraînement rigoureuse et reçoivent l'encadrement d'un entraîneur certifié compétition. Introduction	Un minimum de 13 h/semaine	Un minimum de 18 h/semaine	
	9	Participation à des stages intensifs	X	X	X	
	10	Confirmation du degré de progression du danseur par le coach attitré au danseur ou deux entraîneurs connaissant l'athlète d'un point de vue professionnel. (Voir annexe 3)		X	X	

\*À moins de dérogation en raison de blessure dans un tel cas DSQ avisera de sa décision.

\*\* Les athlètes de niveau espoir n'ayant pas participé à une de ces compétitions peuvent obtenir leur identification seulement s'ils montrent une preuve de participation à l'une de ces compétitions en cours.

\*\*\* Dans le cas où le nombre de demandes est plus grand que le nombre de places disponible, l'athlète ayant obtenu le plus de points au cours de l'année précédente est sélectionné le premier et ainsi de suite (Voir tableau ci-dessous). En cas d'égalité dans le nombre de points, l'athlète qui aura été sélectionné pour compétitions internationales aura priorité.

\*\*\*\* Dans le cas où un athlète vient d'une autre province ou de l'extérieur ou n'a pas participé à des compétitions au cours de l'année pour évaluer sa performance il devra participer à un examen d'évaluation en danse par le comité d'évaluation selon l'annexe 3

	Avoir terminé parmi les 10 premiers	Or (x4)	Argent (x3)	Bronze (x2)
5.6.7.8. Show Time - compétition nationale	4	16	12	8
View Dance Challenge – compétition nord-américaine	5	20	15	10
RepreZent	6	24	18	12
Bravissimo	7	28	21	14
Hip Hop dance championship	8	32	24	16
Hit the Floor – compétition nationale	9	36	27	18
Raise the bar	10	40	30	20

Break

		Activités réalisées durant l'année en cours	Espoir	Relève	Élite	Excellence
Admissibilité	1	Être membre de DSQ depuis un minimum de 1 an	X	X	X	X
	2	Avoir participé aux compétitions organisées ou sanctionnées par DSQ ou par CDS *	Rock Harder Skillz-O-Meter	Rock Harder Skillz-O-Meter Gravity Rock	Rock Harder Skillz-O-Meter Gravity Rock	
	3	Groupe d'âge	Entre 12 et 16 ans	Entre 12 et 16 ans	12 ans et plus	
	4	Nombre admissible		Le nombre est déterminé par le Ministère ***	Le nombre est déterminé par le Ministère ***	Breveté par Sports Canada
	5	Représentation du Québec et du Canada selon les niveaux	Local et provincial	Provincial et national Niveau 2	National et international Niveau 1	National et international
Performance	6	Niveau de compétence	Débutant II, Intermédiaire	Débutant II, Intermédiaire, Avancé	Intermédiaire, Avancé, Avancé II	
	7	Classement ****	Avoir terminé parmi les 3 premiers aux deux compétitions identifiées au point 2 et avoir obtenu deux premières places dans les autres compétitions du Québec au cours de l'année **	Faire les finales lors des compétitions identifiées au point 2 ***	Avoir terminé parmi les 2 premiers aux trois compétitions identifiées au point 2. Avoir été choisi pour une compétition à l'international ***	
Engagement	8	Volume d'entraînement	Minimum de 8 h/semaine Ils sont engagés dans une démarche d'entraînement rigoureuse et reçoivent l'encadrement d'un entraîneur certifié compétition. Introduction	Un minimum de 13 h/semaine	Un minimum de 18 h/semaine	
	9	Confirmation du degré de progression du danseur par le coach attitré au danseur ou deux entraîneurs connaissant l'athlète d'un point de vue professionnel, (Voir annexe 3)		X	X	

\*À moins de dérogation en raison de blessure dans un tel cas DSQ avisera de sa décision.

\*\* Les athlètes de niveau espoir n'ayant pas participé à une de ces compétitions peuvent obtenir leur identification seulement s'ils montrent une preuve de participation à l'une de ces compétitions en cours.

\*\*\* Dans le cas où le nombre de demandes est plus grand que le nombre de places disponible, l'athlète ayant obtenu le plus de points au cours de l'année précédente est sélectionné le premier et ainsi de suite (Voir tableau ci-dessous). En cas d'égalité dans le nombre de points, l'athlète qui aura été sélectionné pour compétitions internationales aura priorité.

\*\*\*\* Dans le cas où un athlète vient d'une autre province ou de l'extérieur ou n'a pas participé à des compétitions au cours de l'année pour évaluer sa performance il devra participer à un examen d'évaluation en danse par le comité d'évaluation selon l'annexe 3

	Avoir terminé parmi les 10 premiers	Or (x4)	Argent (x3)	Bronze (x2)
Gravity Rock	5	20	15	10
Rock Harder	6	24	18	12
Skillz-O-Meter	7	28	21	14
WDSF Breaking Ouvert	8	32	24	16
Autres compétitions internationales (voir 4.1.9, page 76)	8	32	24	16
Les jeux mondiaux en danse de rue	9	36	27	18
Championnats du monde	10	40	30	20
Olympique de la jeunesse	11	44	33	22

## Danse sportive – Performance en Art – (Ballets sous toutes ses formes et ses dérivés)

		Activités réalisées durant l'année en cours	Espoir	Relève	Élite	Excellence
Admissibilité	1	Être membre de DSQ et d'une académie ou école reconnue depuis un minimum de 1 an	X	X	X	X
	2	Avoir participé aux compétitions organisées ou reconnues par DSQ pendant l'année.*	Bravissimo Reprezent	Bravissimo Reprezent YAGP (Youth America Grand prix) (semi-final, qui se passe au Canada)	Bravissimo Reprezent YAGP (Youth America Grand Prix) (final) Compétition internationale de ballet du Canada	
	3	Groupe d'âge	Entre 12 et 16 ans	Entre 12 et 16 ans	12 ans et plus	
	4	Nombre admissible		Le nombre est déterminé par le Ministère ***	Le nombre est déterminé par le Ministère ***	Breveté par Sports Canada
	5	Représentation du Québec et du Canada selon les niveaux	Local et provincial	Provincial et national Niveau 2	National et international Niveau 1	National et International
Performance	6	Faire partie du niveau de compétence minimum	Grade 3 ou 4	Grade 4 ou 5	Grade 6, Intermédiaire ou Élite avancé	
	7	Classement ****	Obtenir un minimum de 85 % aux compétitions identifiées au point 2	Obtenir un minimum de 85 % aux compétitions identifiées au point 2	Obtenir un minimum de 90 % aux compétitions identifiées au point 2	
Engagement	8	Dois participer à un stage intensif durant la période estivale.	X	X	X	
	9	Volume d'entraînement	Minimum de 8 h/semaine Ils sont engagés dans une démarche d'entraînement rigoureuse et reçoivent L'encadrement d'un entraîneur certifié compétition. Introduction	Un minimum de 13 h/semaine	Un minimum de 18 h/semaine	
	10	Confirmation du degré de progression du danseur par son professeur principal (coach), deux personnalités de la danse, ou encore le ou la Directeur(trice) d'académie. (Voir annexe 3)	X	X	X	

\*À moins de dérogation en raison de blessure dans un tel cas DSQ avisera de sa décision.

\*\* Les athlètes de niveau espoir n'ayant pas participé à une de ces compétitions peuvent obtenir leur identification seulement s'ils montrent une preuve de participation à l'une de ces compétitions en cours.

\*\*\* Dans le cas où le nombre de demandes est plus grand que le nombre de places disponible, l'athlète ayant obtenu le plus de points au cours de l'année précédente est sélectionné le premier et ainsi de suite (Voir tableau ci-dessous). En cas d'égalité dans le nombre de points, l'athlète qui aura été sélectionné pour compétitions internationales aura priorité.

\*\*\*\* Dans le cas où un athlète vient d'une autre province ou de l'extérieur ou n'a pas participé à des compétitions au cours de l'année pour évaluer sa performance il devra participer à un examen d'une méthode reconnue internationalement et le réussir (ex. : Cecchetti, Vaganova, Royal Academy of Dancing, etc) selon l'annexe 3.

	Avoir terminé parmi les 10 premiers	1e place 100-95%	2e place 94-90%	3e place 89-85%
Hit the Floor – compétition nationale	5	20	15	10
5.6.7.8. Show Time - compétition provinciale	6	24	18	12
Danse encore – compétition nationale	7	28	21	14
RepreZent – compétition provinciale	8	32	24	16
Bravissimo – compétition provinciale	9	36	27	18
View Dance Challenge - Compétition nord-américaine	9	36	27	18
Compétition internationale de Ballet du Canada (Québec)	10	40	30	20
World Dance Compétition (É.-U.) internationale	11	44	33	22
YAGP (Youth America Grand Prix) Compétition nationale (Canada) et internationale (É.-U.)	12	48	36	24
Prix de Lausanne (Suisse) Internationale	13	52	39	26
Concours international de ballet de Varna (Bulgarie)	14	56	42	28

## 5.2 Règles de classement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraîneurs

Pour maintenir une relève québécoise en danse sportive, il est nécessaire de s'assurer qu'un enseignement de qualité soit disponible et que cet enseignement soit de haut niveau. Il va de soi que nous conserverons nos athlètes dans la province que si l'infrastructure d'enseignement est bien organisée et œuvre dans des conditions optimums. Le programme de soutien des entraîneurs est un outil de grande importance pour assurer la pérennité du bassin d'entraîneurs en danse sportive et maintenir le développement de techniques de formation de plus en plus évoluées.

### Critères d'admissibilité

1. Tous les entraîneurs visés doivent répondre aux prérequis suivants :

- Être membre en règle de DanseSport Québec à titre d'instructeur;
- Avoir le statut de résident permanent du Québec. (Exemple de preuve de résidence : carte d'assurance maladie, déclaration d'impôt de Revenu Québec sur laquelle son nom est inscrit, carte d'étudiant à temps plein, permis de conduire);
- Être instructeur au sein d'un studio, école ou académie membre en règle de DSQ
- Être membre en règle du Canada DanceSport – Professional Division (CDS-PD) et de la WDSF pour la danse sportive internationale. Pour toutes les autres disciplines en danse sportive, l'entraîneur doit être reconnu par son association professionnelle 6 ou son équivalent;
- Le studio ou organisme recevant une subvention pour un de ses entraîneurs doit déboursier minimalement à celui-ci le montant équivalent de la subvention;
- Dois posséder :
  - Le statut « formé » du volet Compétition-Développement du PNCE et/ou;
  - Un baccalauréat dans le domaine et/ou;
  - Un diplôme avancé en entraînement (DAE)
- Détenir une certification dans son domaine de danse. Voir Annexe 2.

2. Les entraîneurs visés devront être actifs en entraînement sportif au moins 1800 heures par année pour être considérés à temps plein ou à 900 heures par année pour être considérés à mi-temps. Un entraîneur qui occupe un emploi à temps plein en dehors de l'entraînement sportif ou qui est étudiant à temps plein ne pourra être considéré comme un entraîneur à temps plein.

3. Les entraîneurs visés doivent cumuler les points nécessaires à sa reconnaissance au cours d'une période débutant le 1 juillet et se terminant le 30 juin de l'année suivante.

Critères qui sont pris en compte pour établir le classement ainsi que les pointages qui leur sont rattachés :

- Nombre d'athlètes identifiés par DSQ auprès du Ministère qui sont encadrés par cet entraîneur;
  - Excellence = 20 points
  - Élite= 15 points
  - Relève = 10 points
  - Espoir = 5 pointsNote : Afin d'accorder les points à l'entraîneur, l'athlète doit avoir maintenu son statut pour une durée de 12 mois.
- Résultats des athlètes participant au championnat québécois et Championnat canadien ouvert et aux autres compétitions sanctionnées par DSQ ou dans des compétitions reconnues par DSQ de même niveau tel que décrit dans le tableau de classement des athlètes au point 5.1.

Niveaux de compétence intermédiaires et élevés :

Danse sportive – Internationale : argent, or, pré-championnat et championnat

Danse sportive – De rue :

- Chorégraphie commerciale: pré-compétition, compétition, pré-élite et élite
- Break : débutant II, intermédiaire, avancé 1 et 2

Danse sportive - Performance en arts : grade 4, 5 et 6, intermédiaire, élite avancée 1, 2 et plus

Groupes d'âge de 21 ans et moins

- Médaille d'or = 5 points
- Médaille d'argent = 3 points
- Médaille de bronze = 2 points
- Participation = 1 point

Adulte et Seniors 1

- Médaille d'or = 10 points
- Médaille d'argent = 6 points
- Médaille de bronze = 4 points
- Participation = 2 points

- Résultats des athlètes participant au Championnat du monde :
  - Médaille d'or = 12 points
  - Médaille d'argent = 10 points
  - Médaille de bronze = 8 points
  - 4e place = 6 points
  - 5e place = 4 points
  - 6e place = 3 points
  - Semi-final = 2 points
  - Participation = 1 point
  
- Niveau de certification du PNCE en Danse sportive
  - Statut « formé » du volet compétition-développement = 20 points
  - Perfectionnement professionnel/autre = 30 points
  - Formation de base PR, ÉE ou FRDE = 40 points
  
- Formation générale spécifique à l'entraînementsportif
  - Baccalauréat dans le domaine des sciences du sport et de l'activité physique (éducation physique, kinésiologie, etc.) = 20 points
  - Maîtrise dans le domaine des sciences du sport et de l'activité physique (éducation physique, kinésiologie, etc.) = 40 points

#### Sommaire des pointages annoncés

4. Les critères concernant les montants pouvant être accordés sont les suivants :
- Pour un entraîneur à temps plein d'un studio : un montant maximum de 15 000 \$ et un minimum de 5 000 \$;
  - Pour un entraîneur à mi-temps d'un studio : un montant maximum de 5 000 \$ et un minimum de 3 500 \$.
  - Pour chaque entraîneur à temps plein d'un centre national d'entraînement ou de la fédération un montant maximal de 25 000 \$ et un minimum de 5 000 \$

## 5.3 Argumentaire des programmes Sport-études au secondaire

Les programmes Sport-études en danse sportive s'inscrivent dans un cheminement qui correspond en tout point aux athlètes impliqués dans une évolution vers l'excellence. En ce sens que dès son entrée au secondaire celui-ci entreprend ses premiers pas dans ce qui pourrait le mener aux plus hauts sommets de la discipline. Dans le respect des contraintes académiques et de l'insertion dans la société de demain, le programme Sport-études en danse sportive propose une intégration du sport et des connaissances académiques afin de promulguer aux athlètes de saines habitudes de vie dans un mode de vie équilibré.

Comme mentionné précédemment, la spécialisation en danse sportive prend son envol avec la catégorie juvénile II pour la danse sportive – Internationale ou encore le groupe d'âge commençant vers 12 ou 13 ans (correspondance dans les autres disciplines). Le danseur entreprend les premières années où son implication le mènera successivement aux Jeux du Québec, aux sélections de l'équipe du Québec. Ce sont des années qui permettent à l'athlète danseur d'échafauder les bases qui lui permettront de devenir un athlète de haut niveau. C'est durant ses années au secondaire que le danseur atteint les degrés de maturités pour participer à des compétitions d'envergure même internationales. Un environnement adéquat lui permettant d'allier les études et son sport fera rayonner la province et le pays lors de compétitions.

### 5.3.1 Clientèle visée

Le circuit de développement de l'excellence de Danse sportive prévoit des compétitions de plus en plus relevées pour lui permettre à affronter des défis de plus en plus importants. L'athlète devra être aux stades « S'entraîner à s'entraîner » ainsi que « S'entraîner à la compétition » pour être éligible dans un programme Sport-études au niveau secondaire et devra répondre à plusieurs exigences. Outre le fait d'être membre en règle de DanseSport Québec et d'un studio, école ou académie de danse également membre de DanseSport Québec, l'athlète doit notamment :

- Obtenir une recommandation écrite de son entraîneur;
- Démontrer son engagement par la démonstration de sa motivation par un entraînement soutenu à son studio d'origine;
- Participer depuis au moins 1 an au réseau de compétitions sanctionnées ou reconnues par DanseSport Québec;
- Démontrer une progression de ses capacités techniques et athlétiques ainsi que ses performances durant cette période;
- Se soumettre au besoin, à une évaluation technique du mandataire responsable du programme pour fin de contrôle;
- Les athlètes qui sont sur la liste des athlètes identifiés de la DSQ seront priorisés pour l'obtention d'une place en sport-études dans leur milieu scolaire. Cependant si des places sont toujours disponibles et que des athlètes ne font pas partie de la liste de DSQ, ceux-ci pourront aussi faire partie du programme Sport-études l'athlète devra néanmoins :
- Démontrer qu'il est engagé sérieusement dans la pratique de la danse sportive;
- Être membre en règle de DSQ;
- Être de niveau très élevé en fonction de son groupe d'âge lorsqu'il concourt dans des compétitions sanctionnées par DSQ.
- Doit répondre aux exigences de l'établissement d'enseignement du point vu académique.

### 5.3.2 Nécessité d'avoir accès au programme Sport-études reconnu au secondaire

La pratique de la danse sportive compétitive se distingue de la pratique traditionnelle de danses pour des fins sociales. Elle se distingue particulièrement dans le choix des techniques enseignées par l'entraîneur et utilisées par l'athlète lors de compétitions ainsi que par le niveau d'entraînement exigé.

Comme dans la plupart des sports, l'emphase de l'entraînement spécifique à la performance pour répondre aux exigences de la compétition a apporté des transformations significatives tant sur l'athlète, sur la discipline, que dans les modes d'entraînement proprement dits.

Pour de nombreux sports, ces changements ont entraîné une augmentation des performances plus rapides à un âge plus hâtif que l'on pouvait observer auprès des athlètes des générations antérieures. La danse sportive est rendue à ce point de son évolution. L'engouement des jeunes envers cette discipline grâce aux différentes émissions de télévision à des heures de grandes écoutes confirme le besoin de structures bien définies et bien établies, et ce, dès le secondaire pour assurer la pérennité de l'activité et la progression de la discipline. L'adoption du développement athlétique pour de nombreux athlètes dans un programme Sport-études permet de disposer autant de leur investissement personnel et de leur motivation dès le premier secondaire en plus de leur capacité d'entraînement important jumelé à leur capacité d'étude élevée. Ceci permettra aux athlètes d'atteindre leur potentiel athlétique plus rapidement et d'augmenter le potentiel de les maintenir dans la discipline afin de réaliser des performances de haut niveau.

La danse sportive contribue au renforcement des objectifs académiques :

- Aide au développement psychomoteur des jeunes, car ils apprennent à canaliser leur énergie vers une activité saine et pleine de défis naturels;
- La danse fait travailler le corps, mais aussi la tête ! En effet, exécuter de nombreux enchaînements dans l'ordre, écouter l'instructeur, mémoriser les pas, corriger les erreurs. C'est tout un défi;
- La danse permet de développer toutes sortes d'intelligences : spatiale, musicale corporelle-kinesthésique;
- La danse permet aussi au jeune d'affiner sa capacité à se concentrer et à travailler dur en vue d'un objectif. Donc ils demeurent plus attentifs en classe.

Une problématique de conciliation des exigences d'un développement sportif optimal pour la clientèle visée, à ce stade de développement du sport, avec un cheminement régulier à l'école et au regard du :

#### Volume d'entraînement requis

La démarche préconisée par DanseSport Québec pour le développement vers l'excellence des athlètes en danse sportive est relativement standard aux autres sports élités du Québec.

Ainsi, en plus de l'entraînement technique, tactique et stratégique pour la discipline, l'athlète aura à intégrer l'entraînement physique en salle, aux appareils sportifs et exercices aux sols, ou autre, afin de développer ses capacités physiques et physiologiques pour répondre aux exigences de son sport au plus haut niveau en respectant sa catégorie d'âge et de son niveau de performance. Ces exigences entraînent un volume d'entraînement supérieur ainsi qu'une diversification des types d'entraînement nécessaires à l'atteinte des divers objectifs. L'athlète pourra aussi avoir à combiner ces entraînements avec différents types de professionnels du sport comme des spécialistes en psychologie sportive/entraînement mentale, physiothérapeutes, en nutrition ou autres.

Évidemment le cadre d'entraînement dans le contexte d'un programme Sport-études favorise l'environnement et l'encadrement appropriés à l'athlète pour répondre à ces exigences de son sport ainsi que de ses études. Dans le cas contraire, devoir intégrer toutes ces composantes et ces éléments dans un horaire scolaire standard représente un défi exigeant pouvant entraîner l'arrêt complet de ses activités sportives ou encore académiques. Enfin, pour l'athlète de disposer de périodes ciblées tant pour ses études que pour son entraînement sportif facilite la gestion de son temps, réduit les déplacements, augmente son assiduité tant aux activités sportives que scolaires et accroît par le fait même ses chances de réussite dans chacune de ses sphères d'activités.

### **Fréquence des séances d'entraînement et horaires d'entraînement**

Comme mentionné précédemment l'athlète doit, combiner l'entraînement, technique, tactique, stratégique, physique et psychologique pour répondre aux exigences pour bien performer en danse sportive et ainsi accroître ses chances de succès sur la scène des compétitions nationales et internationales. Chaque type d'entraînement requiert ses exigences personnelles et du même coup ses périodes de récupération. Le repos et la récupération sont partie intégrante de l'entraînement. Disposer d'un cadre d'entraînement bien défini permettra aux danseurs compétitifs d'adopter une routine saine et équilibrée pour réaliser ses divers entraînements. En disposant des facilités d'entraînement à portée de la main, permet un gain de temps significatif.

### **Objectifs à atteindre selon le modèle de développement des athlètes danseurs**

Le Sport-études favorise l'atteinte des objectifs généraux et spécifiques (physiques technicotactiques, physiologiques et psychologiques) des danseurs-athlètes tels que décrits dans les sections précédentes. On voit rapidement que le nombre d'heures d'entraînement nécessitera des allègements ou plus de flexibilité du côté académique si on veut faire des athlètes compétitifs sur la scène internationale.

### **Nombre et fréquence des compétitions pendant l'année scolaire**

Le calendrier des compétitions de DanseSport Québec se concilie bien avec le calendrier scolaire en ce sens que la plupart des compétitions sont réalisées durant les fins de semaine. Occasionnellement le déplacement dans des villes éloignées peut nécessiter des demandes de flexibilité dans l'horaire pour permettre les heures de déplacements. Une saison en danse sportive au Canada commence généralement en octobre pour se terminer vers la fin avril. Cependant les championnats du monde peuvent survenir à tout moment durant l'année et sont fixés généralement un an à l'avance.

Selon notre modèle de développement de l'athlète, les danseurs qui sont au secondaire (et fin du primaire) se retrouvent au stade de développement S'entraîner à la compétition. Le volume et la fréquence des entraînements justifient grandement la mise en place du programme en danses sportives dans l'atteinte de l'excellence pour les athlètes fréquentant l'école secondaire. Mais il le justifie aussi pour les athlètes fréquentant le cégep (niveau collégial; 17 ans et plus) ainsi que l'université (niveau universitaire; 19 ans et plus), car l'athlète s'améliore et gagne des compétitions pour le Québec jusqu'à l'âge de 35 ans (voir les schémas du cheminement idéal de l'athlète danseur-danseuse).

De plus, pour les compétitions au stade « S'entraîner à la compétition », l'accent est mis sur la poursuite de l'excellence au niveau national et la participation aux compétitions de calibre international pour les athlètes qui ont les qualités nécessaires. Il est à noter que la participation des athlètes à ces

Compétitions occasionne des déplacements et des absences scolaires sur plusieurs jours, de là l'importance pour eux de bénéficier du Programme sport-études au secondaire.

DanseSport Québec s'engage à faire respecter les exigences du MÉES en matière de Sport-études ainsi que pour l'Alliance Sport-études.

Présentement, il y a plusieurs programmes Sport-études (Concentration Sport) en danse à travers le Québec qui ne sont pas reconnus par le MÉES. Pour n'en nommer que quelques-uns :

- École secondaire Antoine-de-Saint-Exupéry (secondaire public CSPI) avec la collaboration de l'Académie de ballet Métropolitain

---

### 5.3.3 Conditions d'encadrement sur le plan sportif

#### Gestion du programme sur le plan local

Le programme est géré par un mandataire ayant effectué la demande d'offrir un programme Sport-études en collaboration avec DanseSport Québec.

Le rôle des mandataires sportifs identifiés est d'offrir un programme d'entraînement et un encadrement sportif qui suivent le modèle de développement de l'excellence (PSDE) élaboré par DanseSport Québec.

#### Supervision de la fédération

Danse Sport Québec s'assure que l'encadrement sportif approprié pour chaque élève athlète est respecté suivant les règles de développement physique et psychologique harmonieux selon les directives du MÉES.

Le mandataire et/ou l'entraîneur-chef fera parvenir à DanseSport Québec, les informations suivantes :

- Son plan d'entraînement annuel;
- La liste de présence des athlètes aux entraînements;
- L'évaluation des athlètes qui devra être signée par ceux-ci.

Dans les prochains mois, nous établirons un guide du mandataire.

#### Profil des entraîneurs

Les entraîneurs du programme Sport-études doivent détenir le statut « formé » du volet compétition-développement. La compétence professionnelle dans leur discipline ainsi que les programmes de conférences et de formation continue proposées par la section professionnelle seront monitorées par DSQ afin de s'assurer que les intervenants possèdent les compétences les plus élevées.

## Démarches pour l'entraîneur

Pour la mise en place d'un programme Sport-études, un entraîneur doit effectuer une demande d'appui à DanseSport Québec, afin d'assurer un suivi des démarches auprès de l'école ciblée ou de la commission scolaire ou du RSEQ approprié.

DanseSport Québec prévoit plusieurs exigences pour prendre en considération la candidature d'un entraîneur, ce dernier doit donc acheminer à DSQ un dossier contenant les informations pertinentes et les preuves soutenant les allégations, notamment :

- Le niveau de compétence du candidat;
- Le fait qu'il soit instructeur professionnel dans un studio reconnu par DanseSport Québec;
- Le nombre d'années d'expérience à titre de professionnel en danse sportive (les années d'expérience à enseigner à titre de danseur élite seront considérées à raison de 50 % de la valeur nominale);
- Résidence au Québec;
- Le fait qu'il entraîne déjà des athlètes reconnus et identifiés par DanseSport Québec;
- Posséder une formation générale pertinente en activité physique et sportive est un atout;
- Le niveau de formation dans le PNCE atteint;
- Le statut « formé » aux volets compétition introduction et compétition-développement du PNCE (voir en annexe 5 la liste des cours); où
- Un diplôme avancé à l'entraînement de l'Institut national du sport du Québec (INS Québec); où
- Un baccalauréat dans une discipline appropriée en entraînement sportif (éducation physique, activité physique, kinésiologie ou intervention sportive), en plus d'une formation appropriée propre à sa discipline sportive comparable à ce qui est attendu pour les certifications nommées plus haut<sup>1</sup>;
- Posséder des formations complémentaires comme juge est un atout;
- L'intérêt à poursuivre des formations de perfectionnement diverses.

## Moyens de communication

Au cours de l'année 2020, DSQ entend développer un processus de communication bien articulé qui sera inclus dans le guide du mandataire. Il sera aussi orienté afin de permettre aux entraîneurs ayant démontré de l'intérêt et possédant un dossier complet (tel que décrit plus haut). Ce programme de communication comprendra entre autres :

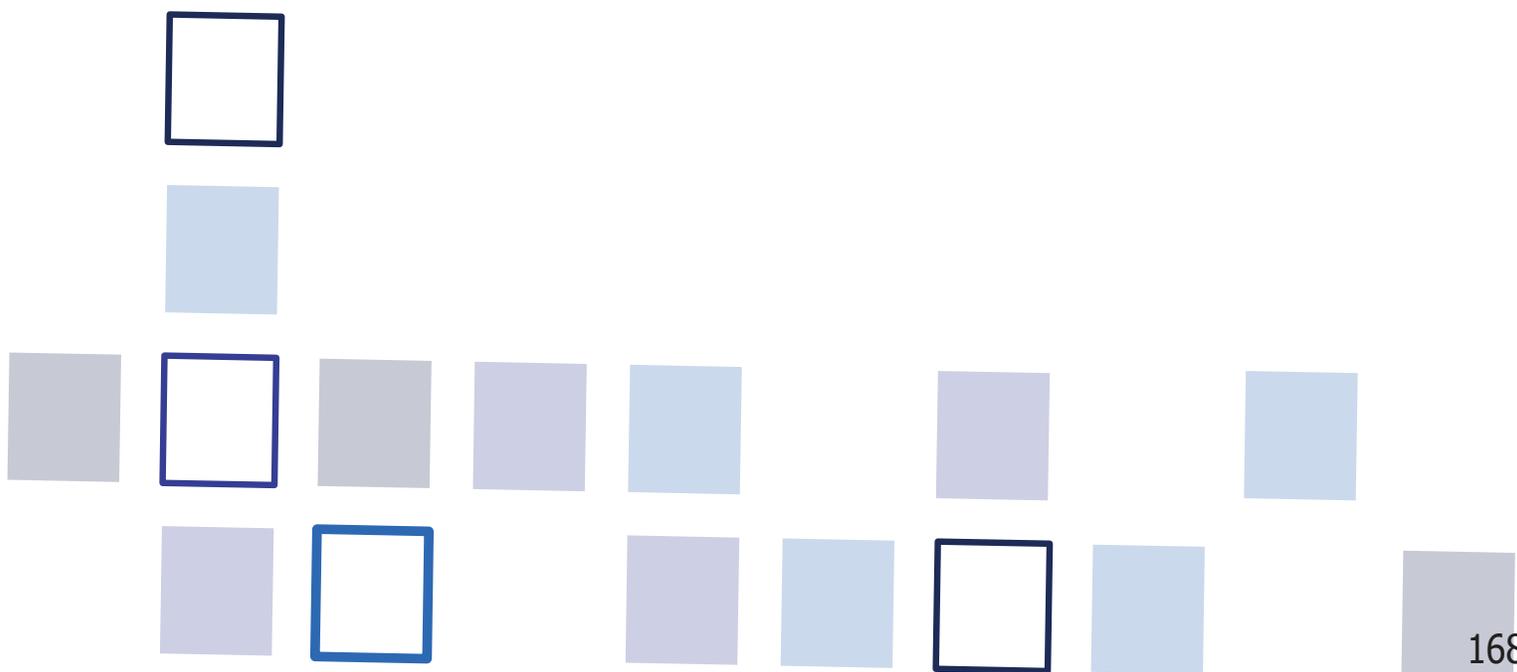
- L'identification des écoles susceptibles d'être intéressées
- D'une campagne de sensibilisation auprès des RSEQ appropriée, des commissions scolaires et des réseaux sociaux pertinents.

## 5.4 Argumentaire des programmes des jeux du Québec

DanseSport Québec rêve depuis plusieurs années de voir ses disciplines faire partie des sports présentés aux Jeux du Québec. Le Québec s'est doté d'un outil de promotion du sport et de saine compétition qui est inestimable. De voir la danse sportive dans la palette des sports promus par le Québec est un rêve que DSQ croit de plus en plus possible. La popularité grandissante des diverses disciplines, la présence de plus en plus importante dans les médias tels que la télévision et les réseaux sociaux, l'acceptation de l'une de ses disciplines au sein des Jeux olympiques de 2024 permettent à DSQ de se doter d'un plan qui vise l'inclusion des disciplines en danse sportive aux jeux du Québec pour l'année 2022.

La présentation des certaines disciplines aux jeux du Québec est une étape essentielle pour permettre à la relève en danse sportive de devenir de plus en plus nombreuse et performante. Cette tribune médiatique et de rencontre est une nécessité pour notre sport. Une source de motivation pour les jeunes (12 à 18 ans) qui n'attendent que cet instant pour démontrer la valeur de leur passion.

La danse sportive existe depuis bon nombre d'années, des programmes d'initiation aux disciplines plus traditionnelles comme la Danse sportive Internationale et de la Performance en Art sont solidement implantés partout à travers la province. Cependant le manque de structure dans l'approche à la formation et l'arrivée d'une nouvelle discipline (danse sportive – De rue) a incité DanseSport Québec à implanter un réseau de formation standardisée et à créer de nouveaux volets à son offre de cours et de services qui devra être supportée par une plus grande visibilité et une augmentation du nombre de compétitions. Les jeux du Québec représentent donc une opportunité que DSQ ne peut pas se permettre de manquer.



## 5.4.1 Clientèle visée

Bien qu'une offre de service soit présente dans toutes les régions du Québec grâce aux programmes municipaux et au réseau des écoles privées (il y a plus de 125 écoles privées en danse sportive au Québec), le programme « Alors... ON DANSE ? » de DanseSport Québec est la pierre angulaire de l'initiation à la danse sportive. Ce programme connaît une très grande popularité et des instructeurs déjà chevronnés se joignent à notre processus pour améliorer la présence de la danse sportive à l'extérieur des grands centres et accroître la standardisation dans l'approche auprès des jeunes. Les régions offrant actuellement ce programme sont : La Beauce, l'Outaouais, Laval, Les Laurentides, Québec, Boucherville et les environs, Montréal, Drummondville, Victoriaville. Le programme d'initiation vise les jeunes de 6 à 12 ans et est offert durant tout le primaire. Le programme comprend quatre niveaux distincts de compétence qui nécessite quatre années d'apprentissage.

Le Programme « Alors... ON DANSE ? » sera bonifié au cours des deux prochaines années par l'incorporation d'un volet plus complet en danse sportive – danses de rue ainsi que par l'introduction du ballet contemporain et de ballet jazz. Ces ajouts augmenteront la popularité du programme et serviront de tremplin pour nos futurs athlètes élités. Arrivé au niveau secondaire, le réseau de compétition existe. La plupart des compétitions sont gérées par des intérêts privés et des promoteurs professionnels. Le focus accordé aux compétiteurs de niveau inférieur et non mature est moins valorisé que les autres niveaux de compétition. Les Jeux du Québec permettraient de minimiser quelque peu cette lacune. Le programme « Alors... ON DANSE ? » géré par DSQ est la seule compétition qui accorde une grande importance aux jeunes apprentis.

Sur la scène internationale, les jeunes bénéficient d'un réseau de compétitions très vaste dans la WDSF. Ainsi pas moins de 91 compétitions d'envergure internationale ont eu lieu en 2018 pour les jeunes de la catégorie junior 1 c'est-à-dire les enfants de 12 et 13 ans (ce chiffre était de 79 en 2017). Rien n'est comparable sur la scène québécoise ni canadienne d'ailleurs aucune compétition de la WDSF n'a eu lieu au Canada durant ces périodes. L'exposition de nos jeunes aux compétitions n'est certes pas la seule façon de progresser en danse sportive, mais elle y contribue et le peu d'occasions qu'ils ont d'y être exposés n'aident pas à leur progression.

La catégorie (12 et 13 ans) est le premier niveau ciblé par notre du programme de développement vers l'excellence, mais l'inclusion des autres catégories d'âge est tout autant nécessaire. C'est généralement à ce niveau (les 12, 13 ans) que nos jeunes athlètes talentueux sont détectés en vue d'une future participation au championnat canadien. Les Jeux du Québec deviendraient donc un passage obligatoire pour assurer une plus grande visibilité de ces talents en devenir. Bien que DanseSport Québec considère la catégorie (12-13 ans) comme étant la catégorie prioritaire, puisque cette catégorie est la première étape de notre plan de développement de l'excellence, en marge de détection de talent pour la future équipe du Québec et pour l'équipe du Canada, l'inclusion de toutes les catégories propulsera la danse sportive au rang de sport aux assises solides.

L'arrivée des athlètes catégorie (12 -13 ans) et des autres catégories admissibles pour la participation aux Jeux du Québec représente un élément important pour le développement des athlètes danseurs compétitifs pour plusieurs raisons :

- La participation aux Jeux du Québec constitue une source de motivation et un but tangible pour la poursuite de la pratique sportive compétitive du jeune danseur;
- Faire partie de l'équipe Québec suite aux Jeux permet à l'athlète de voir et apprécier des modèles plus âgés de l'équipe du Québec compétitionnant au niveau national et international;
- La présence athlètes de 12-13 ans compétitionnant déjà au niveau national et international pour de nombreux pays, autres que le Canada, justifiant la participation plus hâtive de nos jeunes afin de

mieux se préparer vers l'excellence;

- Une meilleure préparation des athlètes du Québec a accédé au niveau national et international;
- Préparer la relève élite du Québec pour les années à venir;
- Augmenter le niveau de performance des athlètes québécois au niveau canadien.

Le processus actuel de compétition chez les jeunes de 12 à 18 ans au Québec est très simple. Il est un processus participatif ainsi tous les jeunes qui veulent s'inscrire au championnat provincial peuvent le faire. Ils s'inscrivent dans la catégorie d'âge qui leur correspond, dans la discipline ou sous discipline en danse sportive qu'ils veulent compétitionner et dans le niveau de compétence qu'ils maîtrisent (en fonction d'un syllabus de pas applicable en DSI). Par la suite aucune discrimination qu'en à leur rang à la compétition n'est établie et devient membre de l'équipe Québec.

Le processus que DSQ aimerait implanter au cours des prochaines années serait beaucoup plus robuste et comprendrait des qualifications locales et/ou régionales. Le but de ces qualifications serait de déterminer les candidats potentiels pour les jeux du Québec. Selon le nombre de danseurs dans chacune des catégories, DSQ déterminerait si des compétitions locales sont nécessaires ou si on peut passer directement à la compétition régionale. Ainsi, deux représentants de chacune des disciplines pourraient représenter aux jeux du Québec sa région.

Il est toutefois nécessaire de souligner que la participation aux jeux du Québec ne sera pas obligatoire pour participer aux championnats provinciaux. Ainsi, tous les danseurs seront invités aux championnats provinciaux cependant les représentants des jeux du Québec bénéficieront d'une passe gratuite au premier tour. L'équipe Québec sera formée des deux premiers de chacune des catégories et disciplines. L'équipe Québec défendra les couleurs du Québec au championnat canadien. Cependant plusieurs catégories des championnats canadiens acceptent toutes les inscriptions sans égard aux classements provinciaux.

Le processus pour se rendre aux championnats du monde et aux Jeux olympiques est régi par la WDSF. Dans la catégorie élite adulte et junior 2, les meilleurs classements aux championnats nationaux sont invités à participer au Championnat du monde, aux World Games et aux Jeux olympiques.

## 5.4.2 Préparations des équipes régionales

### Détection de talent

Lors des Jeux du Québec, nous organiserons un camp de formation doublé de présentations par des danseurs élités, et ce pour tous les participants. Le but avoué :

- La détection de talent;
- Le contact avec les athlètes de haut niveau présents pour les démonstrations;
- L'échange convivial entre les participants permettant la progression de tous;
- Le développement des entraîneurs.

Plusieurs sports ne se posent plus la question à savoir si oui ou non leur sport est pertinent pour les Jeux du Québec. Ils ont la chance de faire partie des traditions. DSQ vous propose par la danse sportive un sport:

- Non traditionnelle donc à la portée d'enfants qui ne se plaisent pas dans les sports populaires;
- Qui est prisée par les filles en particulier;
- Qui allie à la fois la beauté et la performance;
- Qui fait la promotion de valeurs importantes au Québécois (politesse, galanterie, de hauts défis, acceptations des genres et particularités...)
- Qui s'inscrit entièrement dans les nouvelles tendances de la vie moderne.

## **5.5 Présentation des projets potentiels aux fins de soutien financier 2020-2024**

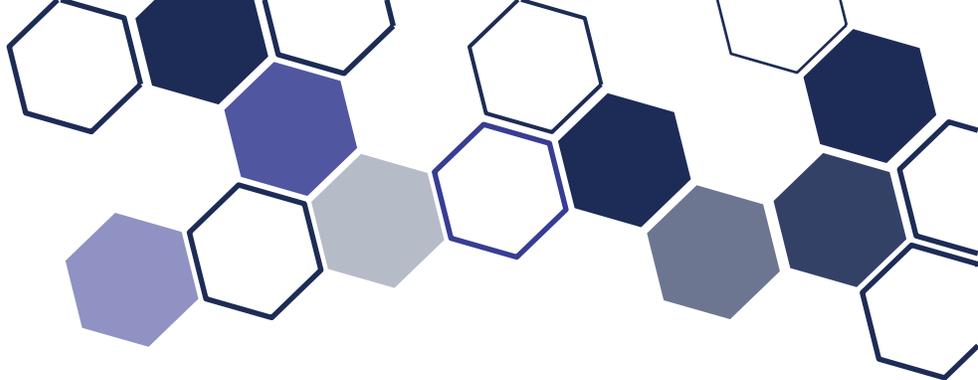
Nous croyons que pour développer des athlètes de haut niveau, il est primordial de développer également les acteurs qui contribuent à leur avancement et d'offrir un encadrement de premier plan à nos athlètes, à nos entraîneurs ainsi qu'aux officiels.

Voici une liste des projets que nous aimerions développer. Plus d'information se trouve à l'annexe 7 :

1. Supporter financièrement nos athlètes de niveau relève et élite pour participer à une compétition de niveau national (Championnat canadien) en fournissant tous les frais de transport, hébergement et indemnité quotidienne pour les repas;
2. Supporter financièrement nos athlètes de niveau élite pour participer à une compétition de niveau international (Championnat du monde ou l'équivalent) en fournissant tous les frais de transport, hébergement et indemnité quotidienne pour les repas;
3. Développement des athlètes en leurs offrant des stages d'entraînements en vue d'améliorer leur performance, avec des spécialistes et officiels de renommées nationales et internationales. Les sujets couverts seraient:
  - a. La technique, le mouvement du corps en relation avec la musique,
  - b. Compréhension du système de jugement,
  - c. Conditionnement physique et la nutrition,
  - d. Évaluation de leur performance;
4. Soutien au développement des officiels, entraîneurs et enseignants – Formation, activités de certification du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et séminaires de perfectionnement :
  - a. Offrir des stages de formation à tous les mandataires, officiels, enseignants et entraîneurs,
  - b. Offrir des stages de perfectionnement des habiletés techniques dans nos studios de danse afin que tous les mandataires, officiels, enseignants et entraîneurs puissent avoir accès aux certifications du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE);

5. Camp d'entraînement pour la relève et élite en préparation des championnats canadiens fermé et ouvert. (Information à venir);
6. Camp d'entraînement pour l'élite en préparation au championnat mondial. (Information à venir);
7. Soutien financier aux athlètes élités en vue de participer à des camps d'entraînement spécialisé en Europe (ex. Rimini en Italie) (Information à venir);
8. Organisation d'une compétition en Break dancing combiné avec d'autres disciplines de danses. (Information à venir).

# Les annexes



## Annexe 1 A - Syllabus danse sportive – Internationale (Standard)

STANDARD SYLLABUS STEP LIST, LISTE DES FIGURES, COMPETITIONS & MEDAL TEST									
WALTZ-VALSE		TANGO		FOXTROT		QUICKSTEP		VIENNESE WALTZ	
Newcomers – Nouveau		Newcomers - Nouveau				Newcomers - Nouveau			
1	Closed Changes	1	Walk			1	Quarter Turn to Right		
2	Natural Turn	2	Progressive Side Step			2	Heel Pivot ( Quarter Turn to Left )		
3	Reverse Turn	3	Progressive Link			3	Progressive Chassé		
4	Natural Spin Turn	4	Closed Promenade			4	Forward Lock		
5	Whisk	5	Rock Turn			5	Natural Spin Turn		
6	Chassé from PP								
Pre-Bronze – PréBronze		Pre-Bronze – PréBronze		Pre- Bronze – Pré- Bronze		Pre-Bronze – Pré-Bronze			
7	Closed Impetus	6	Open Reverse Turn, Lady Outside	1	Feather Step	6	Natural Turn		
8	Hesitation Change			2	Three Step	7	Natural Pivot Turn		
9	Outside Change	7	Back Corte	3	Natural Turn	8	Natural Turn with Hesitation		
		8	Open Reverse Turn, Lady in Line	4	Reverse Turn ( incorp. Feather Finish )	9	Chassé Reverse Turn		
		9	Progressive Side Step Reverse Turn	5	Closed Impetus and Feather Finish	10	Closed Impetus		
						11	Back Lock		
						12	Reverse Pivot		
						13	Progressive Chassé to Right		
Bronze		Bronze		Bronze		Bronze		Bronze	
10	Reverse Corte	10	Open Promenade	6	Natural Weave	14	Tipple Chassé to Right	1	Change Steps Forward, Natural & Reverse
11	Back Whisk	11	Left Foot and Right Foot Rocks	7	Change of Direction	15	Running Finish	2	Natural Turn
12	Basic Weave			8	Basic Weave	16	Zig-Zag, Back Lock and Running Finish	3	Reverse Turn
13	Double Reverse Spin	12	Natural Twist Turn			17	Cross Chassé		
14	Reverse Pivot	13	Natural Promenade Turn			18	Change of Direction		
15	Back Lock					19	Natural Turn and Back Lock		
16	Progressive Chassé to Right					20	Double Reverse Spin		
Silver - Argent		Silver - Argent		Silver – Argent		Silver - Argent		Silver - Argent	
17	Weave from PP	14	Promenade Link	9	Closed Telemark	21	Quick Open Reverse	4	Change Steps Backward , Natural & Reverse
18	Closed Telemark	15	Four Step	10	Open Telemark and Feather Ending	22	Fishtail		
19	Open Telemark and Cross Hesitation	16	Back Open Promenade	11	Top Spin	23	Running Right Turn		
20	Open Telemark and Wing	17	Outside Swivels	12	Hover Feather	24	Four Quick Run		
21	Drag Hesitation	18	Fallaway Promenade	13	Hover Telemark	25	V 6		
22	Open Impetus and Cross Hesitation	19	Four Step Change	14	Natural Telemark	26	Closed Telemark		
23	Open Impetus and Wing	20	Brush Tap	15	Hover Cross				
24	Outside Spin			16	Open Telemark, Outside Swivel and Feather Ending				
25	Turning Lock			17	Open Impetus				
				18	Weave from PP				
				19	Reverse Wave				
Gold - Or		Gold - Or		Gold – Or		Gold - Or		Gold - Or	
26	Left Whisk	21	Fallaway Four Step	20	Natural Twist Turn	27	Cross Swivel	5	Reverse Fleckerl
27	Contra Check	22	Oversway	21	Curved Feather to Back Feather	28	Six Quick Run	6	Natural Fleckerl
28	Closed Wing	23	Basic Reverse Turn			29	Rumba Cross	7	Contra Check
29	Turning Lock to Right	24	The Chase	22	Natural Zig-Zag from PP	30	Tipsy to Right & Left		
30	Fallaway Reverse & Slip Pivot	25	Fallaway Reverse & Slip Pivot	23	Fallaway Reverse and Slip Pivot	31	Hover Corte		
31	Fallaway Whisk	26	Five Step	24	Natural Hover Telemark				
32	Hover Corte	27	Contra Check	25	Bounce Fallaway with Weave Ending				

# Annexe 1 B - Syllabus danse sportive – Internationale (Latin)

LATIN AMERICAN SYLLABUS STEP LIST - LISTE DES FIGURES, COMPETITIONS & MEDAL TESTS

		CHA CHA		SAMBA		RUMBA		PASO DOBLE		JIVE
Newcomer Nouveau	1	Basic Movements (Closed, Open & In Place)	1	Basic Movements (Natural, Reverse, Side and Progressive)	1	Basic Movements (Closed, Open, In Place, Alternative)	1	Sur Place	1	Basic In Place
	2	New York (To Left or Right Side Position)	2	Whisks (and Lady's Underarm Turn)	2	Cucarachas (Left Foot and Right Foot)	2	Basic Movement	2	Falloway Rock
	3	Spot Turns to Left or Right ( incl. Switch & Underarm Turns )	3	Samba Walks (Promenade)	3	New York (To Left and Right Side Position)	3	Chassés to Right or Left (incl. elevations )	3	Falloway Throwaway
	4	Shoulder to Shoulder (Left & Right Sides)	4	Rhythm Bounce	4	Spot Turns to Left or Right (incl. Switch & Underarm Turns )	4	Drag	4	Link (Kick Ball Change)
	5	Hand to Hand (To Right & Left Side Position)	5	Travelling Voltas to Right and Left (Facing No Turn)	5	Shoulder to Shoulder	5	Déplacement (Attack)	5	Change of Places Right to Left
Pre-Bronze Pré-Bronze	6	Three Cha Cha Chas-Forward and Back	6	Travelling Bota Fogos Forward	7	Progressive Walks Forward or Back	7	Promenade	5	Change of Places Right to Left with Change of Hands
	7	Side Steps (To Left or Right )	7	Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos)	8	Side Steps (To Left or Right)	8	Ecart (Falloway Whisk)	6	Change of Places Left to Right with Change of Hands
	8	There and Back	3	Samba Walks (Side & Stationary)	9	Cuban Rocks	9	Separation	7	Change of Hands Behind Back
	9	Time Steps					10	Separation with Lady's Caping Walks	8	Hip Bump (Left Shoulder Shove)
Bronze	10	Fan	8	Travelling Bota Fogos Back	10	Fan	11	Falloway Ending to Separation	9	American Spin
	11	Alemana		Bota Fogos to PP & CPP	11	Alemana	12	Huit	10	Walks
	12	Hockey Stick	9	Criss Cross Voltas	12	Hockey Stick	13	Sixteen	11	Stop and Go
	13	Natural Top	10	Solo Spot Volta	13	Natural Top	14	Promenade and Counter	12	Mooch
	14	Natural Opening Out Movement	11	Foot Changes 1, 2 & 3	14	Opening Out to Right and Left	15	Promenade	13	Whip
	15	Closed Hip Twist	12	Shadow Travelling Volta	15	Natural Opening Out Movement	16	Grand Circle	14	Whip Throwaway
Silver Argent	10	Fan ( Development )	12	Foot Changes 1-2-3-4-8	10	Fan ( Development )	17	La Passe	4	Hesitation (1-2 Link)
	16	Open Hip Twist	17	Open Rocks	17	Open Hip Twist	18	Banderillas	15	Reverse Whip
	17	Reverse Top	18	Back Rocks	18	Reverse Top	19	Twist Turn	16	Windmill
	18	Opening Out from Reverse Top	19	Plait	19	Opening Out from Reverse Top	20	Falloway Reverse Turn	17	Spanish Arms
	19	Aida	20	Rolling Off the Arm	20	Aida	21	Coup de Pique	18	Rolling Off the Arm
	20	Spiral Turns ( Spiral, Curl & Rope Spinning )	21	Argentine Crosses	21	Spiral Turns ( Spiral, Curl & Rope Spinning )	22	Left Foot Variation	19	Simple Spin
	21	Cross Basic	22	Maypole	22		23	Spanish Lines	20	Miami Special
	22	Cuban Breaks ( incl. Split Cuban Breaks )	23	Shadow Circular Volta			24	Flamenco Taps		
	23	Chase								
	Gold Or	11	Alemana R to R Hand Hold - Adv. Hip Twist (Dev.)	12	Foot Changes 1 to 8	7	Progressive Walks Forward in Right Shadow Position (Kiki Walks)	25	Syncopated Separation	21
24		Advanced Hip Twist	24	Contra Bota Fogos			26	Travelling Spins from PP	22	Shoulder Spin
25		Hip Twist Spiral	25	Roundabout	11	Alemana R to R Hand Hold - Advanced Hip Twist (Dev.)	27	Travelling Spins from CPP (No Syncopation)	23	Toe Heel Swivels
26		Turkish Towel	26	Natural Roll			28	Fregolina ( Farol )	24	Chugging
27		Sweetheart	27	Reverse Roll			29	Twists	25	Chicken Walks
28		Follow My Leader	28	Promenade and Counter	22	Sliding Doors	30	Chassé Cape ( incl. Outside Turn)	26	Catapult
29		Foot Changes	29	Promenade Runs	23	Fencing			27	Stalking Walks, Flicks and Break
			30	Three Step Turn	24	Three Threes				
			31	Samba Locks	25	Three Alemanas				
			Cruzados Walks and Locks	26	Hip Twists (Advanced, Continuous & Circular)					

## General Information - Informations Générales

**Arms** No restriction. The use of arms should be rhythmical and suit the figure and the dance.  
**Bras** Aucune restriction. L'utilisation des bras devrait être rythmique et convenir à la figure et à la danse

**Please Note:** In syllabus competitions, IDTA styling or foot positions may be used. Examinations however remain as per ISTD.

**Reference:** ISTD Manuals and ISTD Popular Variations

**S.V.P. Notez:** Dans le syllabus de compétitions, le style et les positions de pieds de l'IDTA peuvent être utilisés. Pour les examens utilisez l'ISTD.

**Références :** Manuels ISTD ISTD Popular Variation

# Annexe 1 C – Syllabus danse sportive – Danses de rue

## Chorégraphie commerciale

En chorégraphie commerciale, la création de nouveaux mouvements est constante et il n'y a pas une liste officielle. Par contre les chorégraphes s'inspirent de plusieurs styles de danse, dont le hip-hop.

Voici une liste de pas de base en hip-hop, dont les danseurs s'inspirent (mais qui ne se retrouvent pas nécessairement dans les chorégraphies) :

- Running Man
- Humpty hump
- Kriss-cross
- Rodger rabbit
- Wop
- Cabbage patch
- Biz Markie
- Etc.

Le but est d'être en constante évolution et de créer des mouvements originaux qui sortent des cadres des styles de danse prédéfinis (hip-hop, break, popping, etc.)

## Break

Traduction libre provenant du guide des règlements de la WDSF en Break, section 2.2  
<https://www.worlddancesport.org/Rule/Athlete/Competition>

Le Break ne possède pas une nomenclature des pas à proprement dit, le style libre faisant partie intégrante du développement de l'athlète. Cependant des mouvements et des techniques précises sont les bases de cette discipline. En voici le détail :

### 1. Toprock :

Dans le top rock (également appelé toprock), tous les mouvements sont exécutés debout.

Lorsque la haute balance, les danseurs se préparent à descendre au sol. La plupart des breakers solos commencent avec le top rock. À l'origine, les mouvements de top rock ont été conçus afin de signaler aux autres danseurs à se déplacer hors de la voie. L'attitude du Breaker pendant cette phase rock indique les intentions de danse qui sont généralement présentées avec puissance et rapidité. Lorsque les breakers utilisent des mouvements de top rock au milieu d'une piste de danse bondée dans un club, ils attirent habituellement l'attention et un cercle s'ouvrira autour d'eux. Ce cercle permet ensuite à chaque breaker de performer en alternance, et ce avec l'espace nécessaire sur le plancher. La plupart des mouvements dans le rock haut provenaient de la danse rock (également connu sous le nom de balance), et les pas les plus fréquemment utilisés dans le top rock sont l'Indian, le Outland Two-Step et le Crossover.

## 2. Down Rock :

Le Down rock (also downrock) est composé entièrement de mouvements au sol, lorsque le breaker touche le sol avec ses mains. Les positions de Spine ou de Prone sont également incluses dans le down rock, lorsque le danseur est littéralement sur le sol sur son dos ou son estomac. Pour mieux gagner compréhension, le down rock peut être sous-catégorie comme suit :

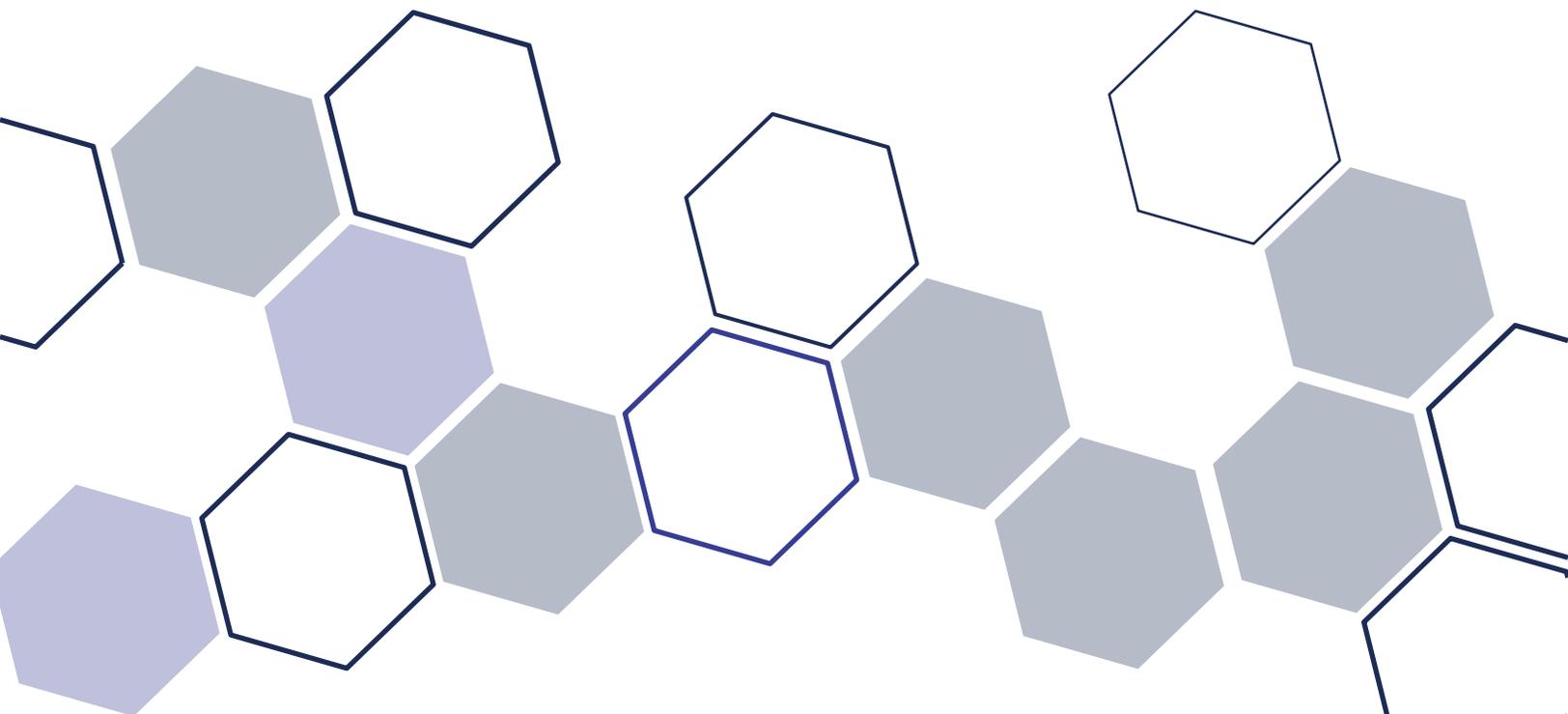
- Drops : Les descentes représentent les différentes façons de se mouvoir vers le bas, il s'agit de transition entre le top rock et down rock. Certains des plus connus mouvement de drop sont appelées sweeps ou coin drops.
- Footwork / Legwork : ces termes décrivent les étapes élaborées, les oscillations de jambe, les coups de pied et les balayages sur le sol. Il existe des concepts entiers comme le six-étape, le 8-ball ou bretzel, qui contiennent différentes combinaisons de modèles d'étapes et une variété d'interprétations, dont chacune a ses propres composantes et traditions uniques de la danse de break. L'originalité prime.
- Spins : Chaque rotation avec un minimum de 360 degrés sur le sol est considérée comme être un spin. Quand un spin est exécuté avec beaucoup de tours à la fois il devient une partie de la famille de mouvements de pouvoir (powermoves). Si une rotation de 360 degrés est effectuée dans les airs, il est généralement appelé une torsion complète. Plus un spin est vertical, plus il est difficile de tenir l'équilibre. Par conséquent, le 1990 (un spin sur une main dans un bras main-stand position) ou le 2000 (dans lequel les breakers tournent sur deux mains tenues près les unes des autres lorsqu'ils sont en position de poignée de main) sont parfois considérés comme les rois des spins.

Les mouvements de rotation tels que le head-spin, le backspin ou le hand-glide, sont des mouvements que les breakers associent surtout au break des années 1980.

- Power Moves (Mouvement de puissance) est un ensemble complexe de mouvements de finesse dans lesquels le jeu avec la gravité est renforcé par la puissance centrifuge - c'est la vitesse et la dynamique d'un mouvement de pouvoir qui a donné lieu à ce terme descriptif. Tous les mouvements de puissance ont un mouvement de spin intégré et conduisent souvent à un ce qu'un cercle se forme autour des breakers sur la piste de danse. Dans un jeu de puissance pur, les pieds du disjoncteur touchent rarement le sol. Certains des mouvements de puissance les plus fréquents sont dérivés de fusées éclairantes, de moulins à vent et de flotteurs, chacun qui représente une famille de mouvements.
- Blow Ups : Blow ups sont des combinaisons de mouvement rapide et explosif conduisant à un effet surpris dans la série de pas d'un breaker. Parfois, ils contiennent des flips et des Freezes.
- Air Moves : Ce terme représente le moment dans la chorégraphie d'un breaker au cours duquel le corps entier ne touche plus le sol. N'importe quel type de saut conviendrait à cette description. Les flips, par exemple, sont considérés comme une famille des Air Moves. Quelques autres exemples comprendraient le backspin d'air, le air flare ou l'air twiste.
- Transitions : Les transitions sont les micromouvements entre les mouvements proprement dits. Ce sont les liens qui mènent aux aspects dynamiques de la performance d'un breaker. Ils peuvent être très subtils, mais méritent beaucoup d'attention au niveau compétitif. Alors que d'autres sont moins subtils comme les swipes et les windmills qui peuvent souvent être effectués dans un schéma répétitif, un mouvement de transition est le plus souvent effectué juste une fois dans un ensemble, et transforme souvent la performance du breaker en quelque chose d'inattendu. Veuillez également noter que des transitions peuvent être effectuées entre le rock tope et le rock down.

### 3. Un Freeze

Un Freeze est une pose dans laquelle le danseur cesse de bouger complètement au milieu d'un ensemble de pas. Le gel fournit le contraire ou l'opposition parfaite à l'action mobile du breaker. Dans la plupart des cas, un freeze exige beaucoup d'équilibre, de force et de flexibilité. Si un freeze facile et confortable est choisi, alors l'interprétation caractérielle du breaker doit briller à travers pour améliorer l'impact du mouvement. Ce qui peut être déroutant, c'est le fait que les positions de freeze peuvent également être utilisées comme mouvements eux-mêmes - le baby freeze par exemple peut facilement faire partie du jeu de jambes d'un breaker, en supposant que le breaker décide de ne pas le freezer, mais plutôt de continuer à danser. Seul un total arrêter dans cette position en fait un freeze. Les noms des gels décrivent habituellement la position en question. Quelques exemples seraient : le gel de la chaise, qui ressemble à on est assis dans une chaise; le gel creux-arrière, un gel dans lequel on se tient sur sa tête et les arcs son dos, de sorte que les pieds touchent presque le sol; et le gel ninja



# Annexe 1 D – Syllabus danse sportive – Performance en Art – Méthode Cecchetti

Théorie des grades et des niveaux majeurs de la méthode Enrico Cecchetti									
Théorie	Grade 1	Grade 2	Grade 3	Grade 4	Grade 5	Grade 6	Intermédiaire	Avancé 1	Avancé 2
Points de la salle	4 coins de la salle	Les 8 points de la salle							
Positions des pieds	1ère, 2ème et 3ème position des pieds	Les 5 positions des pieds							
Positions des bras		Positions des bras, 2ème, et les trois 5ème positions	Positions de bras, 2ème, les trois 5ème position, 1ère Cecchetti, demi-seconde adage et allegro	Positions des bras, 2ème, les trois 5ème positions, 1ère Cecchetti, demi-seconde adage et allegro, 4ème en avant, 4ème en haut	Positions des bras, 2ème, les trois 5ème positions, 1ère Cecchetti, demi-seconde adage et allegro, 4ème en avant, 4ème en haut et 3ème position				
Mouvements de danse		Mouvement de danse : Plier	Mouvement de danse : plier et sauter	Mouvement de danse: Plier, sauter, relever et étendre	Mouvement de danse: Plier, sauter, relever, étendre et glisser	Mouvement de danse: Plier, sauter, relever, étendre, glisser, élaner et tourner			
Positions du corps			Position du corps : à la quatrième devant, à la quatrième derrière et à la seconde	Positions du corps : à la quatrième devant, à la quatrième derrière, à la seconde, croisé devant, croisé derrière, écarté	Positions du corps : à la quatrième devant, à la quatrième derrière, à la seconde, croisé devant, croisé derrière, écarté et épaulé	Positions du corps: à la quatrième devant, à la quatrième derrière, à la seconde, croisé devant, croisé derrière, écarté, épaulé et effacé			

Positions de la tête					5 positions de la tête		
Les arabesques					1ère, 2ème et 3ème arabesque en l'air	Les 5 arabesques en l'air	
Mouvements des pieds							Les mouvements corrects des pieds
Théorie des ports de bras							La théorie des ports de bras

Référence : <https://cecchetticanada.com/fr/index.php?34-boutique>

Classical ballet Cecchetti method (Corporate Member of Cecchetti International Classical Ballet (CICB))

Grade examination  
Intermediate examination  
Advanced 1 examination  
Advanced 2 examination

# Annexe 1 E – Syllabus danse sportive – Performance en Art – Méthode Vaganova

Théorie des grades et des niveaux majeurs de la méthode russe fondée par Agrippina Iakovlevna Vaganova appelée (Méthode russe Vaganova)									
Théorie	Grade 1 Année 1 7 ans	Grade 2 Année 2 8 ans	Grade 3 Année 3 9 ans	Grade 4 Année 4 10 ans	Grade 5 (2 Années) 5A-B 11-12 ans	Grade 6 Année 1-2 (2 Années) 6A-B 13-14 ans	Grade 7 Année 3 15 ans (1 an)	Grade 8 Année 4-5 16 ans (1-an)	Grade 9-10-11 Année 6 Perfectionnement (Cégep programme adapté au Québec) Professorat chorégraphie direction artistique
Points de la salle	4 coins de la salle	Les 8 points de la salle							
Positions des pieds	1ère, 2ème et 3ème position des pieds	Les 5 positions des pieds (la 6e et la 3e position ne sont utilisés qu'en bas niveau au niveau Vaganova et très rarement)							
Positions des bras	On apprend le positionnement des bras et relation avec la tenue du corps – la mécanique	Positions des bras, 1ère, 2e 3e, 4e et 5e positions Vaganova sans demi-seconde pour cette méthode – adages et allegros	Positions des bras, 1ère, 2e 3e, 4e et 5e positions Vaganova sans demi-seconde pour cette méthode – adages et allegros plus poussés	Positions des bras, 1ere,2e, 3e 4e et 5e positions Vaganova sans demi-seconde adages et allegros, 4ème en avant, 4ème en haut	Positions des bras, 1ère, 2ème, 3e, 4e et 5ème positions en haut et en bas, sans demi-seconde adages et allegros, 4ème en avant, 4ème en haut et 3ème position Bras de premier arabesque Bras penchés – renversés etc... techniques plus difficiles				
Mouvements de danse	Apprentissage du plié et sa mécanique- se servir des pieds	Mouvement de danse : Plier – expérimentation de l'Élève	Mouvement de danse : plier et sauter (propulsion et travail du pied) déroulement	Mouvement de danse: Plier, sauter, relever et étendre, propulser	Mouvement de danse: Plier, sauter, relever, étendre et glisser, propulser	Mouvement de danse: Plier, sauter, relever, étendre, glisser, élaner et tourner, propulser, et le travail des bras dans les mouvements – association de globalité du corps en travail			

Positions du corps	Apprentissage de la mécanique corporelle pour mieux l'utiliser par la suite	Essais et expérimentation des exercices de base appliqué				
Positions de la tête	Tête droite lorsque seconde à la barre	Regard Paume de la main lorsque travail devant à la barre	Travail derrière bras devant et la tête plonge par-dessus le bras	5 positions de la tête – et adaptation selon les diverses variations – coda – exercices techniques etc...		
Les arabesques					1ère, 2ème et 3ème arabesque en l'air	Les 5 arabesques en l'air – dans les diverses positions en croisés – effacés – et les arabesques renversées et de détournés fouettés
Mouvements des pieds					Les pieds sont enroulés derrière lors des petits battements batteries et le pieds sont pointés et non Flex	Les mouvements corrects des pieds
Théorie des ports de bras						La théorie des ports de bras – Adaptation des divers ports de bras. En Vaganova on élimine les demi-secondes – on a 5e en bas et 5e en haut par contre petite particularité russe

## Annexe 2 – Formation en danse des entraîneurs

### Danse sportive – Internationale

Nom du programme (formation des entraîneurs)	Contenu de la formation	Clientèle	Stade d'apprentissage
«Student Teacher'»	Toutes les figures jusqu'au niveau Bronze des 10 danses	Récréation, initiation, compétition jusqu'à niveau or	Enfants actifs S'amuser grâce aux sports Apprendre à s'entraîner
Associate	Toutes les figures dans les 10 danses. Connaissance technique des figures. Danser les figures sur la musique. Doit être capable d'expliquer les figures	Récréation, initiation, compétition jusqu'à niveau or	Enfants actifs S'amuser grâce aux sports Apprendre à s'entraîner S'entraîner à la compétition
Licentiate	Le candidat doit danser une routine pour chacune des danses examinées qui comprend une combinaison de pré-bronze, bronze, argent, or et figures ouvertes avancées. Le candidat doit démontrer d'excellentes capacités en enseignement de danse avec une grande compréhension des techniques utilisées. Il doit aussi être capable de s'adapter aux différents types de personnes qu'il devra enseigner.	Compétiteur de haute performance	Apprendre à s'entraîner S'entraîner à la compétition S'entraîner à gagner
Fellowship	Ce niveau est le haut standard de qualification pour le professionnel à atteindre. Le candidat est testé sur la connaissance cumulative de toutes les figures du style particulier dans lequel l'examen est effectué. De plus, le candidat doit aussi avoir une grande connaissance des principes de la danse et des techniques de danse en partenariat.	Compétiteur de haute performance et excellence	S'entraîner à la compétition S'entraîner à gagner

Note : Livre utilisé pour la formation « ISTD The Ballroom Technique »

## Danse sportive – Danses de rue

En ce qui a trait aux danses de rue, il sera nécessaire de procéder intérimairement de façon différente. Compte tenu du développement récent d'une structure autour du Break comme discipline en danse sportive, il n'existe actuellement pas de système de sanction officiel pour les entraîneurs au Québec ou au Canada. Cela étant dit, avant la complétion de la mise en place d'une structure de ce type attendue dans les années à venir, le comité représentant la discipline du Break pour ce présent document a sélectionné un panel d'entraîneurs potentiels qualifiés pour veiller au développement des jeunes danseurs-athlètes québécois. Ces coaches ont été choisis pour leur travail soutenu en tant que professeurs de Break au cours des dernières années, pour leur participation au développement d'une structure de compétitions amateurs et pour les résultats bénéfiques de leur enseignement observé à travers le niveau d'amélioration de leurs élèves.

Dans le but de mieux représenter l'expérience dans l'arène compétitive internationale que certains entraîneurs possèdent, il est approprié de créer deux catégories, pouvant être modifiées, de coaches distinctes : la première compte les juges « Avenir », s'occupant d'entraîner les breakers des niveaux débutants à avancés. La seconde compte les juges « Élite », supervisant l'encadrement des juges « Avenir » et veillant au développement des breakers performant au niveau international (niveaux Avancé II à Professionnel).

Cette liste est conservée dans les fiches de DSQ pour référence future.

## Danse sportive- Performance en art (Méthode Cecchetti)

Nom du programme (formation)	Contenu de la formation	Clientèle	Stade d'apprentissage
Associate * (ACC-CICB) Membre provisoire	Prérequis Avoir réussi l'examen CC Advanced 1 Un minimum de 30 heures d'expérience en assistance ou enseignement – classes de pré-ballet et ballet	Pré-Apprenti Apprenti	Enfants actifs S'amuser grâce aux sports Apprendre à s'entraîner
Associate Diploma * (ADCC-CICB) Membre Actif	Prérequis Qualification Associate CC Avoir complété trois années d'enseignement dans la méthode Cecchetti.	Grade 1, 2, 3 et 4	Apprendre à s'entraîner
Licentiate (LCC-CICB)*	Prérequis 1. Détenir la qualification Advanced 2 CC 2. Détenir la qualification Associate Diploma 3. Avoir complété 5 années d'enseignement dans la méthode Cecchetti, incluant le niveau Advanced 1 4. Résultats d'un minimum de 12 heures d'examens présentés après avoir obtenu votre qualification Associate Diploma	Grade 5 et 6 Intermédiaire	S'entraîner à s'entraîner
		Intermédiaire Avancé 1 et 2	S'entraîner à la compétition
		Avancé 1 et 2	S'entraîner à gagner
Fellow (FCC-CICB) **	Évaluation - Prérequis • Détenir la qualification Licentiate • Avoir complété 8 années d'enseignement dans la méthode Cecchetti, incluant le niveau Advanced 2 • Résultats d'un minimum de 18 heures d'examens, incluant les Majors, après avoir acquis votre qualification Licentiate • Compléter un essai • Avoir complété une évaluation Fellowship • Connaître le contenu de Diploma • Acceptation de votre essai	Grade 5 et 6 Intermédiaire	S'entraîner à s'entraîner
		Intermédiaire Avancé 1 et 2	S'entraîner à la compétition
		Avancé 1 et 2	S'entraîner à gagner

\* La réussite de ces examens comporte la reconnaissance des qualifications par Cecchetti Canada (CC) et Cecchetti International Classical Ballet (CICB).

\*\* Fellowship est le plus haut niveau de qualification à l'enseignement. Il est détenu par tous les examinateurs de Cecchetti Canada.

Enrico Cecchetti Diploma : une réalisation prestigieuse, englobant l'ensemble de l'œuvre de Cecchetti.

Autre méthode reconnue : Vaganova

## **Annexe 3 - Classements des athlètes – Procédures d'évaluation par un comité**

Mise en garde

Veillez prendre note que le processus décrit dans cette annexe sera évalué au cours des deux prochaines années (2020 et 2021) afin de déterminer si les critères établis sont un reflet fidèle des caractéristiques recherchées les amateurs en danse sportive.

Les résultats lors des compétitions ont préséance sur l'utilisation d'un comité d'évaluation, cependant lorsque pour des raisons particulières un danseur n'a pu réaliser les compétitions permettant un classement, DSQ pourra mettre en place un comité d'évaluation qui fonctionnera selon le processus décrit dans la présente annexe.

### **Annexe 3 A - Formation d'un comité d'évaluation pour déterminer le classement d'un athlète**

Afin de déterminer de manière objective la qualité des candidatures pour le classement d'un athlète, DSQ préconise l'utilisation d'un comité d'évaluation qui sera formé de 5 personnes.

- Le (La) président de ce comité sera une personne membre du CA. Le rôle de cette personne sera de s'assurer de la bonne marche du comité tant dans son intégrité que dans ses procédures administratives. Ce membre du comité ne vote pas sur les classements :
  - Former le ou les comités et les dates des rencontres et de l'agenda,
  - Faire un suivi des dossiers présentés afin qu'ils soient complets,
  - S'assurer de la bonne marche du comité et des discussions,
  - Rapporter les résultats au CA afin que soient expédiés aux membres les résultats,
  - Faire rapport de toute anomalie;
- L'adjoint administratif de ce comité sera une personne membre du CA. Le rôle de cette personne est de s'assurer que les traces administratives des évaluations sont disponibles. Ce membre du comité ne vote pas sur les classements :
  - S'assurer que les dossiers des demandes d'évaluation sont complets;
  - S'assurer de la disponibilité des membres du comité pour les rencontres d'évaluation;
  - Prends les minutes des rencontres et s'assure de bien comptabiliser les votes;
  - Fourni les minutes et résultats au président;
- Les membres évaluateurs sont les membres décideurs du classement d'un athlète. En se servant de critères prédéterminés par DSQ, les membres évaluateurs déterminent le classement d'un danseur :
  - Le vote est ouvert et les argumentaires des positionnements des évaluateurs peuvent être discutés. Les discussions doivent-être brèves pour le pas nuire au bon fonctionnement du comité,
  - Les membres évaluateurs sont obligatoirement des professionnels aguerris de la danse sportive dans la discipline du danseur,
  - Les membres évaluateurs ne peuvent pas être professeurs ou instructeurs de la personne candidate,

- Les membres évaluateurs ne peuvent avoir de liens (parentaux) avec la personne candidate,
- Une banque d'évaluateurs par discipline est établie par le CA de DSQ. Les candidatures sont proposées par tout organisme œuvrant dans le monde de la danse sportive et ayant des compétences reconnues. Lors d'évaluation, le président s'assure de l'objectivité des membres évaluateurs.

## **Annexe 3 B - Procédures de classement**

- La période pour laquelle un classement est valable est de 1 an. Cette période s'étale du 1 juillet de l'année jusqu'au 31 juin de l'année suivante.
- Les certificats sont délivrés vers la fin avril de l'année applicable.
- Il y a aura des frais d'évaluation.
- Le choix de la date sera établi en fonction de la disponibilité du comité et des salles d'évaluation.
- La sélection des évaluateurs est reconduite chaque année en se servant de la banque des instructeurs de chacune des disciplines.
- Les critères d'évaluations sont préalablement établis par le CA de DSQ avec l'aide des intervenants dans les différentes disciplines. Ces critères sont révisés si nécessaire chaque année et apparaît à l'annexe 3 C - du présent document.

## **Annexe 3 C – Critères d'évaluation par discipline**

À noter que dans toutes les discipline, les danseurs faisant partie d'un programme Sport-études au secondaire devra maintenir une note moyenne de soixante-quinze pour cent (75 %) dans les disciplines principales de : français, anglais et mathématiques et possiblement une moyenne cumulative de soixante-quinze pour cent (75 %) dans toutes les disciplines académiques, selon l'entente signée avec l'institution d'enseignement.

### **Danses sportives - Internationale**

- Capacité à performer l'ensemble des pas prescrit dans la catégorie correspondante (voir annexe 1) dans 3 danses (latine ou standard).
  - Résultat de 1 à 10, la note de passage 7 pour chacune des danses performées
- Musicalité et rythme
  - Résultat de 1 à 10, la note de passage 7 pour chacune des danses performées
- Aisance sur le plancher de danse (niveau relève à élite)
  - Résultat de 1 à 10, la note de passage 7 pour chacune des danses performées.
- Posture
  - Résultat de 1 à 10, la note de passage 7 pour chacune des danses performées.
- Originalité (niveau élite)
  - Résultat de 1 à 10, la note de passage 7 pour chacune des danses performées.
- Complexité des enchainements (niveau relève à élite)
  - Résultat de 1 à 10, la note de passage 7 pour chacune des danses performées.

- Présence à l'extérieur de la performance

Résultat de 1 à 10, la note de passage 7 pour chacune des danses performées.

## **Danse sportive – Danses de rue**

- Musicalité et rythme
- Performance
- Technique
- Originalité et personnalité (niveau espoir, pré-élite et élite)
- Complexité des mouvements (niveau espoir, pré-élite et élite)

## **Danse sportive – Performance en Art**

L'athlète doit également répondre aux critères suivants :

Excellence :

Athlète féminine en danse classique :

- Maîtriser l'ensemble des pas techniques
- Être capable d'interpréter une variation du répertoire classique sur pointes
- Avoir de bonnes notions de pas de deux

Athlète masculin en danse classique :

- Maîtriser l'ensemble des pas techniques
- Être capable d'interpréter une variation du répertoire classique
- Avoir de bonnes notions de pas de deux

Élite avancé :

Athlète féminine en danse classique :

- Avoir un bon placement des hanches;
- Avoir un bon placement de pieds (pas en serpette);
- Réussir une double pirouette, en dehors et en dedans (bonne coordination bras, jambes, tête);
- Avoir compris et bien appliquer et la propulsion des sauts de base énumérés ici: soubresaut, changements de pieds, assemblés, jetés, sissonnes, entrechats royal, 3, 4 et 5;
- Avoir compris et bien appliquer les grands jetés en tournant, les grands jetés développés et par battement;
- Avoir une bonne souplesse (les grands écarts à droite et à gauche, pied à la main);
- Sur pointe : Maîtriser les échappés, les relevés sur une ou deux jambes, une pirouette en dehors et en dedans.

Athlète masculin en danse classique :

- Avoir un bon placement des hanches;
- Avoir un bon placement de pieds (pas en serpette);

- Avoir une bonne souplesse (les grands écarts à droite et à gauche, pied à la main);
- Réussir une double pirouette, en dehors et en dedans (bonne coordination bras, jambes, tête);
- Avoir compris et bien appliquer la propulsion des sauts de base énumérés ici : soubresaut, changements de pieds, assemblés, jetés, sissonnes, entrechats royal, 3, 4 et 5;
- Avoir compris et bien appliquer les grands jetés en tournant, les grands jetés développés et par battement;
- Maîtriser un tour en l'air à droite et à gauche.

## Élite

### Athlète féminine en danse classique

- Avoir un bon placement des hanches;
- Avoir un bon placement de pieds (pas en serpette);
- Avoir une bonne souplesse (les grands écarts à droite et à gauche, pied à la main);
- Réussir une simple pirouette, en dehors et en dedans (bonne coordination bras, jambes, tête);
- Avoir compris et bien appliquer la propulsion des sauts de base énumérés ici : soubresaut, changements de pieds, échappés, assemblés, jetés, sissonnes, entrechats royal et entrechat 4;
- Grands jetés en avant, avec développés;
- Sur pointes : relever sur deux jambes, échappés.

### Athlète masculin en danse classique

- Avoir un bon placement des hanches;
- Avoir un bon placement de pieds (pas en serpette);
- Avoir une bonne souplesse (les grands écarts à droite et à gauche, pied à la main);
- Réussir une simple pirouette, en dehors et en dedans (bonne coordination bras, jambes, tête);
- Avoir compris et bien appliquer la propulsion des sauts de base énumérés ici : soubresaut, changements de pieds, échappés, assemblés, jetés, sissonnes, entrechats royal et entrechat 4;
- Grands jetés en avant, avec développés;
- Demi-tour en l'air.

Si l'athlète ne répond pas aux critères, ce dernier sera placé au niveau relève

## Relève

### Athlète féminine en danse classique :

- Connaître les 5 positions des pieds et des bras;
- Maîtriser les glissades à la seconde;
- Connaître le pas de bourré dessous-dessus, devant et derrière (nom déterminé selon la méthode Cecchetti);
- Avoir une bonne aptitude de souplesse;
- Réussir un retiré sur demi-pointe placée;
- Avoir compris et bien appliquer la propulsion des sauts de base énumérés ici : soubresauts, changements de pieds, échappés.

Athlète masculin en danse classique :

- Connaitre les 5 positions des pieds et des bras;
- Maîtriser les glissades à la seconde;
- Connaitre le pas de bourré dessous-dessus, devant et derrière (nom déterminé selon la méthode Cecchetti);
- Avoir une bonne aptitude de souplesse;
- Réussir un retiré sur demi-pointe placée;
- Avoir compris et bien appliquer la propulsion des sauts de base énumérés ici : soubresaut, changements de pieds, échappés;
- Savoir-faire un quart ou un demi-tour en l'air.

Espoir

Athlète féminine en danse classique :

- Connaitre la 1re, 2e, 3e position;
- Maîtriser des battements tendus devant et à la seconde;
- Avoir une bonne aptitude de souplesse;
- Savoir exercer des sauts de base énumérés ici : sauter en première, échappés à la seconde;
- Avoir le sens du rythme.

Athlète masculin en danse classique :

- Connaitre la 1re, 2e, 3e position;
- Maîtriser des battements tendus devant et à la seconde;
- Avoir une bonne aptitude de souplesse;
- Savoir exercer des sauts de base énumérés ici : sauter en première, échappés à la seconde;
- Avoir le sens du rythme

# Annexe 4 – Stages de perfectionnement et d'entraînement

## Danse sportive – Internationale

Il existe un très grand nombre de stage de perfectionnement en danse sportive internationale. Il serait difficile de les énumérés tous et d'établir une priorisation de ceux-ci. Les critères de sélections que vous devriez considérer lors d'arrêter vos choix devraient être :

- La pertinence de ceux-ci en fonction de votre niveau d'évolution
- La période durant laquelle le stage à lieu, en fonction de votre calendrier ou plan de travail
- Le coût pour le stage et le déplacement, car la plupart des stages sont situés dans des pays européens ou asiatique

Voici une liste de certains de ceux-ci (SVP UNE PETITE RECHERCHE SUR INTERNET EN UTILISANT L'EXPRESSION DANCE CAMP (DANCESPORT) VOUS PERMETTRANT D'EN DÉCOUVRIR UNE GRANDE VARIÉTÉ)

- The Caorle Camp - Caorle en Italie
- The Camp - Wuppertal en Allemagne
- Dancing Superstars Festival - Bremen en Allemagne
- Summer Dance Camp - au Danemark
- Edita Daniute International Training camp - Trakai en LituanieTEAM
- Vivo Latino with La Gande Orchestra Italiana - Marioto en Italie
- S&F Camp - Moscou en Russie
- ZK Camp - Moscou en Russie
- International Championships preparation quality camp - Warsaw en Pologne
- MABO Training Camp en Italie
- TRANSYLVANIAN GRAND PRIX en Roumanie

Cette liste n'est certainement pas complète mais elle vous donne un aperçu de ce qui est disponible. Il ne faut pas oublier que de plus en plus, les professionnels de la danse utilisent des modes virtuels de formation (vidéos, camps virtuels, application web...) n'hésitez pas à vous renseigner.

## Danse sportive – Danses de rue

### Chorégraphie commerciale:

- FairPlay Dance Camp, Pologne
- Urban Dance Camp, Allemagne
- Misfit Dance Camp, États-Unis
- Summer Jam Dance Camp, Singapour
- Monsters of Hip-Hop (Tournée américaine)
- Kaos (tournée américaine)
- Dance Camp Plus, Japon
- Raise the bar, Montréal

- Rock Da House, Montréal
- WhogotSkillz Beat Dance Camp, Allemagne
- SI Dance Camp, États-Unis
- Midnight Masters, États-Unis

## **Break**

Il existe dans le monde quelques camps de danses de rue, incluant la discipline du Break, offrant des ateliers et diverses activités liées à la danse aux novices comme aux danseurs plus expérimentés. Ces camps peuvent participer aux perfectionnements des acquis des Breakers québécois et leur servir à tisser des liens avec la communauté des danses de rue internationale. Voici une liste des camps de danse de rue les plus reconnus offrant des cours de Break :

- Nordic Flows Break Camp (Suède), septembre
- Catch the Flava Camp (Slovaquie), juillet
- SDK Camp (République tchèque), juillet
- Yalta Summer Jam Camp (Russie), juillet

Mis à part ces camps dédiés principalement aux cours de danse, la grande majorité des compétitions d'envergure internationale offrent également des ateliers, souvent avec les juges ou d'autres danseurs invités, de sorte que les danseurs qui se déplacent de l'étranger pour participer aient également l'occasion d'apprendre de breakers reconnus mondialement.

## **Danse sportive - Performance en arts**

Il existe des possibilités de plusieurs stages et périodes d'entraînement qui sont offerts internationalement et nationalement aux danseurs-danseuses de haut niveau. Ces stages et entraînements sont offerts surtout durant la période estivale dans des écoles de ballet reconnues internationalement. Ils permettent aux danseurs-danseuses de se mesurer aux autres danseurs-danseuses de haut niveau.

Voici une liste d'écoles de ballet reconnues où les athlètes-danseurs canadiens ou québécois peuvent s'entraîner tout en pouvant se comparer, en temps réel, à d'autres athlètes danseurs-danseuses de haut niveau. Cette liste n'est pas exhaustive :

### Ballet classique

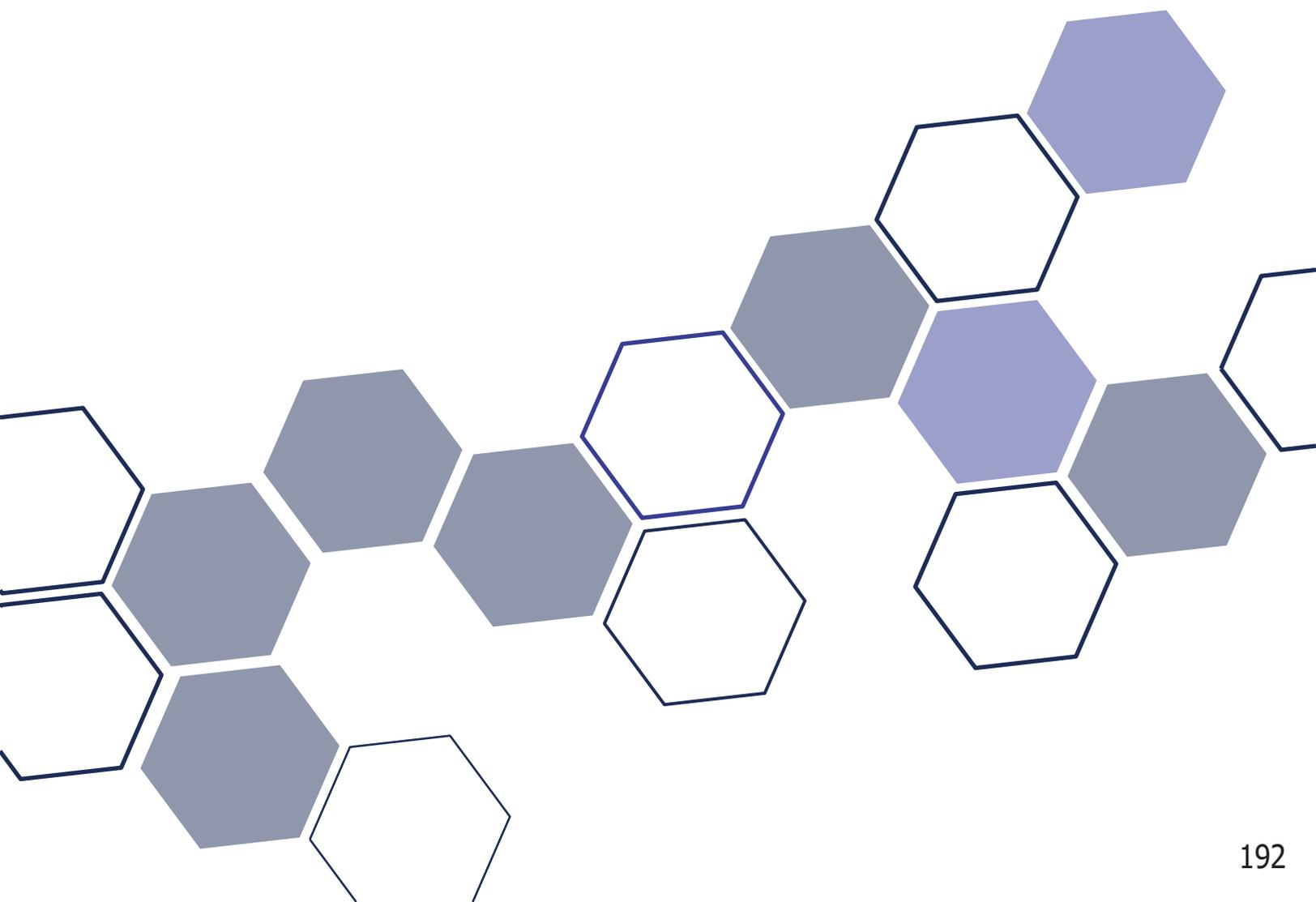
Premier niveau : avec accès à une compagnie de danse professionnelle (À titre indicatif seulement) :

- Ballet Bolchoï, Russie;
- Ballet Kirov (maintenant Mariinsk Ballet), Russie;
- American Ballet Theatre; É.-U.;
- New York City Ballet; É.-U.;
- The Royal Ballet, London, U.K.;
- Opéra de Paris, France;
- National Ballet of Canada (Ballet national du Canada), Toronto, Canada;

- Les Grands Ballets Canadiens, Montréal, Québec;
- Royal Winnipeg Ballet, Winnipeg, Canada;
- Ballet Jorgen du Canada, Toronto, Canada;
- etc...

Deuxième niveau : sans accès à une compagnie de danse professionnelle (À titre indicatif seulement)

- Académie du ballet métropolitain, Montréal;
- Goh Ballet Académie, Vancouver;
- etc...



## Annexe 5 - Programme national de certification des entraîneurs (PNCE)

Compétition - Introduction
Prise de décision éthique
Planification d'une séance d'entraînement
Nutrition
Élaboration d'un programme sportif de base
Enseignement et apprentissage
Habiletés mentales de base
Compétition - Développement
Efficacité en entraînement et en leadership (C1)
Diriger un sport sans dopage (C2)
Développement des qualités athlétiques (C3)
Gestion des conflits (C4)
Psychologie de la performance (C5)
Prévention et récupération (C6)
Planification de la performance (C7)
Planification avancée d'une séance d'entraînement (C8)
Gestion de programme (C9)
Perfectionnement professionnel - Autres
Habiletés liées aux fondements du mouvement (HFM)
Mieux agir
Entraînement contre résistance
Mentorat
Entraîneurs d'athlètes autochtones
Diriger un sport sans dopage
Entraîner des athlètes ayant un handicap
Entraînement dans les écoles secondaires
Habiletés liées aux fondements du mouvement
Plan d'action d'urgence
Prendre une tête d'avance
Responsables du développement des entraîneurs
Formation de base à l'intention des personnes-ressources (PR)
Formation de base à l'intention des évaluateurs d'entraîneurs (ÉE)
Formation de base à l'intention des formateurs de responsables du développement des entraîneurs (FRDE)

## Annexe 6 - Théorie et la technique requise pour les danseurs-danseuses de haut niveau (avancé) en ballet classique

Dames niveaux avancés	
Théorie et technique	Mouvement sur musique Allegro (Solo)
Double ou triple pirouette Grands sauts variés Combinaison de petits et grands sauts avec enchaînements Piqués et diagonales Séquence de pas variés avec jeu de rôle Sauts sur pointe sans retombée Et plusieurs des éléments théoriques et techniques suivants, au choix : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les 5 positions des pieds</li> <li>• Positions des bras, 2e, les trois 5e positions, 1ère Cecchetti, demi-seconde adage et allegro, 4e en avant, 4e en haut et 3e position</li> <li>• Les 8 points de la salle</li> <li>• Mouvement de danse : plier, sauter, relever, étendre, glisser, élaner et tourner</li> <li>• Position du corps : à la quatrième devant, à la quatrième derrière, à la seconde, croisé devant, croisé derrière, écarté, épaulé et effacé</li> <li>• 5 positions de la tête</li> <li>• Les 5 arabesques en l'air</li> <li>• Les mouvements corrects des pieds</li> </ul> Les ports de bras	Durée approximative : Minimum 2 min. maximum 5 min. Séquence chorégraphiée au maximum avec jeu de rôle et expression Et plusieurs des éléments théoriques et techniques suivants, au choix sur musique allegro : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changements de pieds</li> <li>• Échappé à la seconde</li> <li>• Pas de chat</li> <li>• Petits jetés sur le coup-de-pied derrière et devant</li> <li>• Temps levé sur le coup-de-pied devant et derrière</li> <li>• Les galops</li> <li>• Pas de polka</li> <li>• Assemblés dessus et dessous</li> <li>• Pas de bourrée dessous soutenu et de suite</li> <li>• Chassés en avant</li> <li>• Jetés dessus et dessous</li> <li>• Balancés</li> <li>• Posés</li> <li>• Coupé dessus et dessous (sauté)</li> <li>• Glissade devant et derrière, glissade devant changé et derrière changé</li> <li>• Sissonne en avant fermée</li> <li>• Tour soutenu</li> <li>• Échappé sauté à la seconde fermé battu</li> <li>• Sissonne en avant ouverte</li> <li>• Sissonne en arrière fermée</li> <li>• Soubresaut</li> <li>• Entrechat quatre</li> <li>• Assemblé élané</li> <li>• Grand jeté en tournant</li> <li>• Assemblé devant et derrière</li> <li>• Demi-contre-temps</li> <li>• Pas de bourrée dessus et couru</li> <li>• Entrechat royal</li> <li>• Tours posé</li> <li>• Grand jeté en avant</li> <li>• Posé développé</li> <li>• Ballonné simple, écarté (bras en demi-seconde)</li> <li>• Ballonné simple, effacée en avant (bras en quatrième devant)</li> <li>• Brisé dessus</li> <li>• Échappé battu (en ouvrant et en fermant)</li> <li>• Entrechat trois devant et derrière</li> <li>• Glissade en avant et en arrière</li> <li>• Pas de bourrée devant et derrière</li> <li>• Pas de bourrée en arrière, en avant</li> </ul>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pas de bourrée en arrière, en avant</li><li>• Pas de bourrée en trouvant en dehors et en dedans</li><li>• Pas de bourrée ouvert à la seconde</li><li>• Sissonne dessus et dessous</li><li>• Entrechat 5</li><li>• Coupé fouetté raccourci</li><li>• Brisé dessous</li><li>• Cabriole derrière et devant</li><li>• Jeté battu à la seconde</li><li>• Grand jeté à la seconde</li><li>• Sissonne battu dessus, dessous, en avant et en arrière</li><li>• Pas de basque en avant et en arrière</li><li>• Temps de cuisse dessus et dessous</li></ul> |
|--|---|

## Hommes niveaux avancés

Théorie et technique	Mouvements sur musique Allegro (Solo)
<p>3 ou 4+ pirouettes</p> <p>Grands sauts variés</p> <p>Combinaison de petits et grands sauts avec enchaînements</p> <p>Piqués et diagonales</p> <p>Séquence de pas variés avec jeu de rôle</p> <p>Et plusieurs des éléments théoriques et techniques suivants, au choix :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les 5 positions des pieds</li> <li>• Positions des bras, 2e, les trois 5e positions, 1ère Cecchetti, demi-seconde adage et allegro, 4e en avant, 4e en haut et 3e position</li> <li>• Les 8 points de la salle</li> <li>• Mouvement de danse : plier, sauter, relever, étendre, glisser, élaner et tourner</li> <li>• Position du corps : à la quatrième devant, à la quatrième derrière, à la seconde, croisé devant, croisé derrière, écarté, épaulé et effacé</li> <li>• 5 positions de la tête</li> <li>• Les 5 arabesques en l'air</li> <li>• Les mouvements corrects des pieds</li> <li>• Les ports de bras</li> </ul>	<p>Durée approximative : Minimum 2 min. maximum 5 min.</p> <p>Séquence chorégraphiée au maximum avec jeu de rôle et expression</p> <p>Et plusieurs des éléments théoriques et techniques suivants, au choix sur musique allegro :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changements de pieds</li> <li>• Échappé à la seconde</li> <li>• Pas de chat</li> <li>• Petits jetés sur le coup-de-pied derrière et devant</li> <li>• Temps levé sur le coup-de-pied devant et derrière</li> <li>• Les galops</li> <li>• Pas de polka</li> <li>• Assemblés dessus et dessous</li> <li>• Pas de bourrée dessous soutenu et de suite</li> <li>• Chassés en avant</li> <li>• Jetés dessus et dessous</li> <li>• Balancés</li> <li>• Posés</li> <li>• Coupé dessus et dessous (sauté)</li> <li>• Glissade devant et derrière, glissade devant changé et derrière changé</li> <li>• Sissonne en avant fermée</li> <li>• Tour soutenu</li> <li>• Échappé sauté à la seconde fermé battu</li> <li>• Sissonne en avant ouverte</li> <li>• Sissonne en arrière fermée</li> <li>• Soubresaut</li> <li>• Entrechat quatre</li> <li>• Assemblé élané</li> <li>• Grand jeté en tournant</li> <li>• Assemblé devant et derrière</li> <li>• Demi-contre-temps</li> <li>• Pas de bourrée dessus et couru</li> <li>• Entrechat royal</li> <li>• Tours posé</li> <li>• Grand jeté en avant</li> <li>• Posé développé</li> <li>• Ballonné simple, écarté (bras en demi-seconde)</li> <li>• Ballonné simple, effacée en avant (bras en quatrième devant)</li> <li>• Brisé dessus</li> <li>• Échappé battu (en ouvrant et en fermant)</li> <li>• Entrechat trois devant et derrière</li> <li>• Glissade en avant et en arrière</li> <li>• Pas de bourrée devant et derrière</li> </ul>

- Pas de bourrée en arrière, en avant
- Pas de bourrée en trouvant en dehors et en dedans
- Pas de bourrée ouvert à la seconde
- Sissonne dessus et dessous
- Entrechat 5
- Coupé fouetté raccourci
- Brisé dessous
- Cabriole derrière et devant
- Jeté battu à la seconde
- Grand jeté à la seconde
- Sissonne battu dessus, dessous, en avant et en arrière
- Pas de basque en avant et en arrière
- Temps de cuisse dessus et dessous

Et en plus :

- Grands jetés en attitude et à la seconde
- Entrechat 5
- Entrechat 6
- Entrechat 6 de côté
- Double tour en l'air

## Annexe 7 – Projets de développement de l'excellence 2020-2024

Synthèse des projets prévus au plan de développement de l'excellence pour 2020 2021

Priorité	Titre du projet	Budgété	Demandé
1	Participation au championnat canadien	5 000	2 400
7	Championnat du monde adulte standard	4 400	2 900
2	Championnat du monde adulte latin	4 400	2 900
3	Championnat du monde 10 danses	4 400	2 900
4	Participation Youth America Grand Prix	1 450	850
5	Staged'entraînements pour les athlètes dans toutes les disciplines	6 000	3 000
6	Stagede perfectionnement pour les entraîneurs, officiels et instructeurs	3 400	1 400
Total		29 050	16 350

Priorité du projet	1
Type de projet admissible	
Nom du projet	Participation au championnat canadien
Catégorie d'athlètes	Relève et Élite
Date	Du 9 au 12 avril 2020
Lieu	Vancouver, Colombie-Britannique
Nombre d'athlètes	4 (2 couples) Sélectionné lors du Championnat québécois en mars 2021
Structure d'encadrement	Par leurs entraîneurs respectifs
Discipline	Danse sportive internationale
Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'athlète inscrit au projet prend en charge les dépenses présentées.</li> <li>• La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives.</li> <li>• La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.</li> </ul>

#### État des revenus et dépenses du projet

	Prévus 2020-2021	Réservé au MÉES
Revenus		
Subvention du Ministère	2 400,00 \$	
Financement de la fédération	1 000,00 \$	
Participation des athlètes	600,00 \$	
Fédération canadienne	1 000,00 \$	
Total	5 000,00 \$	
Dépenses		
Frais de déplacement	2 600,00 \$	
Frais d'hébergement	1 400,00 \$	
Frais de repas	1 000,00 \$	
Total	5 000,00 \$	

#### Objectif :

Supporter financièrement nos athlètes de niveau relève et élite pour participer à une compétition de niveau national (Championnat canadien) en fournissant tous les frais de transport, hébergement et per diem pour les repas

Priorité du projet	2
Type de projet admissible	
Nom du projet	Championnat du monde adulte standard
Catégorie d'athlètes	Relève et Élite
Date	Date à venir pour 2021
Lieu	Lieu à venir pour 2021
Nombre d'athlètes	2 (1 couple) sélectionné lors du Championnat canadien en avril 2021
Structure d'encadrement	Par leur entraîneur
Discipline	Danse sportive internationale
Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'athlète inscrit au projet prend en charge les dépenses présentées.</li> <li>• La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives.</li> <li>• La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.</li> </ul>

#### État des revenus et dépenses du projet

	Prévus 2020-2021	Réservé au MÉES
Revenus		
Subvention du Ministère	2 900,00 \$	
Financement de la fédération	500,00 \$	
Participation des athlètes	500,00 \$	
Fédération canadienne	500,00 \$	
Total	4 400,00\$	
Dépenses		
Frais de déplacement	3 000,00 \$	
Frais d'hébergement	800,00 \$	
Frais de repas	600,00\$	
Total	4 400,00\$	

#### Objectif :

Supporter financièrement nos athlètes de niveau élite pour participer à une compétition de niveau international (Championnat du monde ou l'équivalent) en fournissant tous les frais de transport, hébergement et per diem pour les repas.

Priorité du projet	3
Type de projet admissible	
Nom du projet	Championnat du monde adulte latin
Catégorie d'athlètes	Relève et Élite
Date	4 décembre 2021 (2 au 5 décembre)
Lieu	Pforzheim - Germany
Nombre d'athlètes	2 (1 couple) sélectionné lors du Championnat canadien en avril 2021
Structure d'encadrement	Par leur entraîneur
Discipline	Danse sportive internationale
Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'athlète inscrit au projet prend en charge les dépenses présentées.</li> <li>• La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives.</li> <li>• La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.</li> </ul>

#### État des revenus et dépenses du projet

	Prévus 2020-2021	Réservé au MÉES
Revenus		
Subvention du Ministère	2 900,00 \$	
Financement de la fédération	500,00 \$	
Participation des athlètes	500,00 \$	
Fédération canadienne	500,00 \$	
Total	4 400,00\$	
Dépenses		
Frais de déplacement	3 000,00 \$	
Frais d'hébergement	800,00 \$	
Frais de repas	600,00\$	
Total	4 400,00\$	

#### Objectif :

Supporter financièrement nos athlètes de niveau élite pour participer à une compétition de niveau international (Championnat du monde ou l'équivalent) en fournissant tous les frais de transport, hébergement et per diem pour les repas.

Priorité du projet	4
Type de projet admissible	
Nom du projet	Championnat du monde 10 danses
Catégorie d'athlètes	Relève et Élite
Date	19 novembre 2021 (17 au 20 décembre)
Lieu	Vienna - Autriche
Nombre d'athlètes	2 (1 couple) sélectionné lors du Championnat canadien en avril 2021
Structure d'encadrement	Par leur entraîneur
Discipline	Danse sportive internationale
Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'athlète inscrit au projet prend en charge les dépenses présentées.</li> <li>• La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives.</li> <li>• La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.</li> </ul>

#### État des revenus et dépenses du projet

	Prévus 2020-2021	Réservé au MÉES
Revenus		
Subvention du Ministère	2 900,00 \$	
Financement de la fédération	500,00 \$	
Participation des athlètes	500,00 \$	
Fédération canadienne	500,00 \$	
Total	4 400,00\$	
Dépenses		
Frais de déplacement	3 000,00 \$	
Frais d'hébergement	800,00 \$	
Frais de repas	600,00\$	
Total	4 400,00\$	

#### Objectif :

Supporter financièrement nos athlètes de niveau élite pour participer à une compétition de niveau international (Championnat du monde ou l'équivalent) en fournissant tous les frais de transport, hébergement et per diem pour les repas;

Priorité du projet	2
Type de projet admissible	
Nom du projet	Participation Youth America Grand Prix (YAGP).
Catégorie d'athlètes	Relève et Élite
Date	Du 5 au 7 février 2021
Lieu	New York, États-Unis
Nombre d'athlètes	2
Structure d'encadrement	Par leur entraîneur
Discipline	Danse sportive – Performance en Arts
Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'athlète inscrit au projet prend en charge les dépenses présentées.</li> <li>• La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives.</li> <li>• La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.</li> </ul>

#### État des revenus et dépenses du projet

	Prévus 2020-2021	Réservé au MÉES
<b>Revenus</b>		
Subvention du Ministère	850,00 \$	
Financement de la fédération	100,00 \$	
Participation des athlètes	500,00 \$	
Fédération canadienne	0,00	
Total	1 450,00 \$	
<b>Dépenses</b>		
Frais de déplacement	600,00 \$	
Frais d'hébergement	600,00 \$	
Frais de repas	250,00 \$	
Total	1 450,00 \$	

#### Objectif :

Supporter financièrement nos athlètes de niveau élite pour participer à une compétition de niveau international (Championnat du monde ou l'équivalent) en fournissant tous les frais de transport, hébergement et per diem pour les repas

Priorité du projet	6
Type de projet admissible	
Nom du projet	Stage d'entraînements
Catégorie d'athlètes	Relève et Élite
Date	2021 Date à confirmer 2 jours
Lieu	Montréal
Nombre d'athlètes	30
Structure d'encadrement	
Discipline	Danse sportive - toutes les disciplines
Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'athlète inscrit au projet prend en charge les dépenses présentées.</li> <li>• La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives.</li> <li>• La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.</li> </ul>

#### État des revenus et dépenses du projet

	Prévus 2020-2021	Réservé au MÉES
Revenus		
Subvention du Ministère	3 000,00 \$	
Financement de la fédération		
Participation des athlètes	3 000,00 \$	
Fédération canadienne		
Total	6 000,00 \$	
Dépenses		
Frais de déplacement pour les conférenciers	1 000,00 \$	
Frais d'hébergement pour les conférenciers	1 000,00 \$	
Frais de repas	1 000,00 \$	
Honoraires	2 000,00 \$	
Locations d'une salle	1 000,00 \$	
Total	6 000,00 \$	

#### Objectif :

Développement des athlètes en leurs offrant des stages d'entraînements en vue d'améliorer leur performance, avec des spécialistes et officiels de renommées nationales et internationales. Les sujets couverts seraient :

- La technique, le mouvement du corps en relation avec la musique;
- Compréhension du système de jugement;
- Conditionnement physique et la nutrition;
- Évaluation de leur performance

Priorité du projet	7
Type de projet admissible	
Nom du projet	Stage de perfectionnement pour les entraîneurs, officiels et instructeurs
Catégorie d'athlètes	
Date	2021 Date à confirmer 2 jours
Lieu	Montréal
Nombre d'athlètes	20
Structure d'encadrement	
Discipline	Danse sportive - toutes les disciplines
Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes	

#### État des revenus et dépenses du projet

	Prévus 2020-2021	Réservé au MÉES
Revenus		
Subvention du Ministère	1 400,00\$	
Financement de la fédération		
Participation des entraîneurs, officiels et instructeurs	2 000,00 \$	
Fédération canadienne		
Total	3 400,00 \$	
Dépenses		
Frais de déplacement pour les formateurs	500,00 \$	
Frais d'hébergement pour les conférenciers	400,00 \$	
Frais de repas	700,00 \$	
Honoraires	1 300,00 \$	
Locations d'une salle	500,00 \$	
Total	4 100,00\$	

Objectif :

Soutien au développement des officiels, entraîneurs et instructeurs – Formation, activités de certification du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et séminaires de perfectionnement

## Danse sportive – Danse de rue

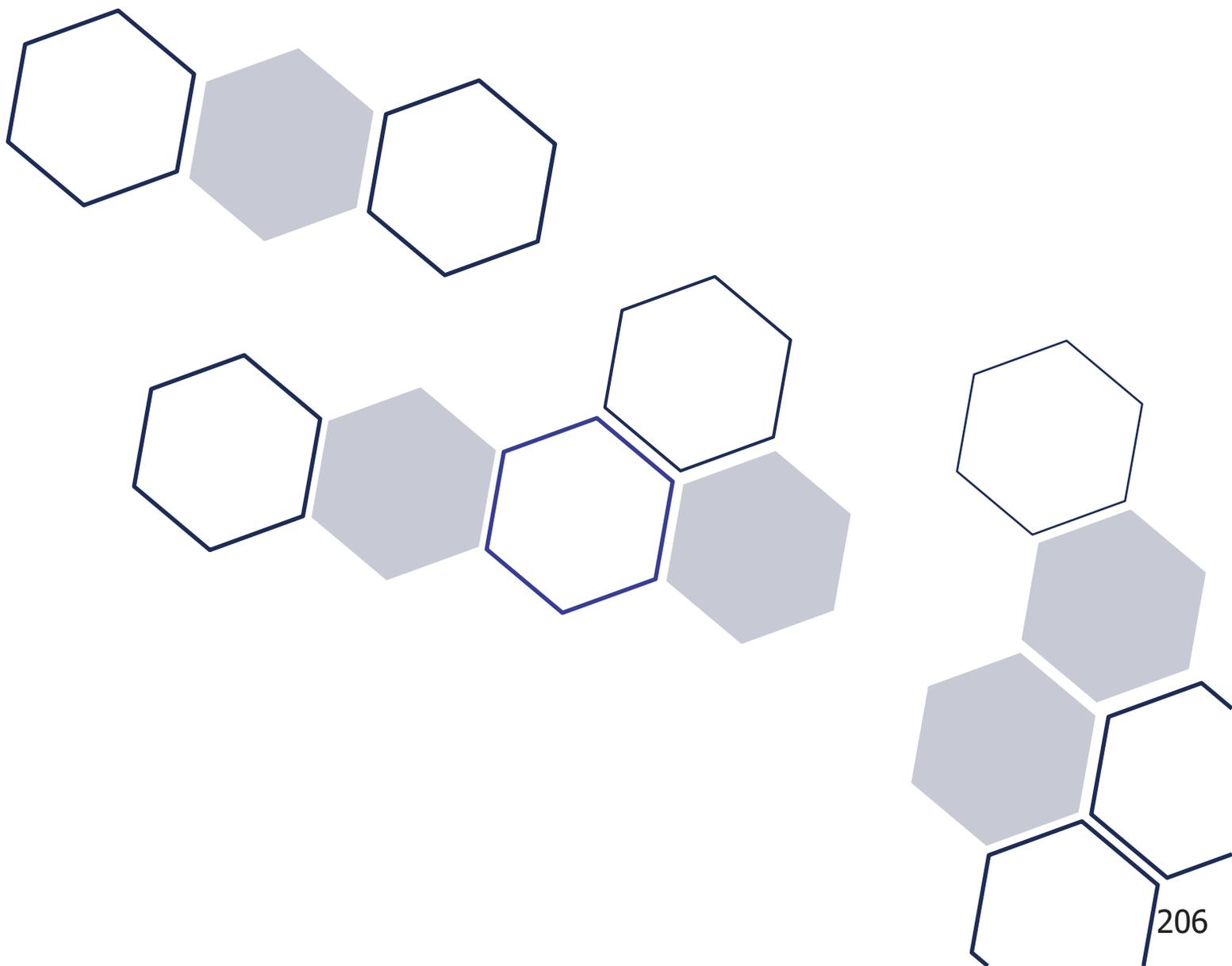
De concert avec DSQ, inclusion d'une partie Break dans le championnat canadien ouvert ou fermé avec les autres disciplines en danse sportive.

Monter un réseau de compétition provincial en Break afin d'avoir l'opportunité d'organiser diverses activités annuelles pour stimuler la passion chez les jeunes breakers québécois.

Adapter les plus importantes seraient la compétition internationale Skillz-O-Meter se déroulant à Montréal afin de servir de championnat provincial de Break sanctionné par DSQ et y inclure un week-end d'ateliers, de conférences et de formations donnés par des sommités de la discipline.

Une aide financière de 20 000 dollars canadiens pour les deux activités permettrait de payer une partie des dépenses ayant attrait au frais de déplacement, d'hébergement et de rémunération des artistes invités ainsi qu'une partie des frais de location d'espaces et de bourses pour la compétition Skillz-O-Meter.

Plus de détails à venir



## Annexe 8 – Boite à outils pour l'élaboration du plan de développement annuel de l'entraîneur pour l'athlète

Description	Intervenants possibles
Il faut absolument que le danseur comprenne les tenants et les aboutissants du plan de développement qui lui est préparé. Il faut qu'il soit parti prenant des objectifs à atteindre et qu'il se sente impliqué dans le développement de son plan personnel. Ce n'est que de cette manière que vous obtiendrez sa collaboration entière, que ce soit pour les activités sur le plan moteur que sur le plan psychologique.	Entraîneur, athlète, partenaire, parents (si l'enfant est en bas de 16 ans), autres spécialistes (si nécessaire).
À la suite d'une évaluation objective et exhaustive de l'athlète, les points forts et les points faibles sont déterminés. Par la suite, les méthodes pour maintenir et renforcer les points forts sont élaborées avec des exercices pratiques et théoriques et des échéanciers qui permettent des évaluations ponctuelles. Le processus est utilisé pour les points faibles ou carences.	Entraîneur, athlète, parents (si l'enfant est en bas de 16 ans), autres spécialistes (si nécessaire)
Il est important de tenir en compte d'une stratégie d'apprentissage adapté à l'athlète. Cette stratégie tiendra compte du degré de difficultés de chacun des exercices techniques demandé ainsi que de l'importance relative de points à améliorer ou maintenir compte tenu de l'atteinte de l'objectif initialement fixé.	Entraîneur
Tous les exercices établis doivent être mis en place tout en mentionnant clairement l'objectif afin que tactiquement le danseur puisse comprendre plus clairement ce que lui procurera la réalisation de l'exercice en cause. L'entraîneur doit tenir compte de l'âge et de la personnalité de l'athlète dans la détermination de tous les éléments du plan	Entraîneur
L'acceptation du plan par les membres de l'équipe est essentielle à l'atteinte des objectifs. Le rôle de chacun des intervenants de l'entraîneur à athlète en passant par les parents et les divers thérapeutes doit être clairement établi et chacun des membres de l'équipe doit signifier son acceptation. Il serait approprié de faire signer les membres de l'équipe.	Tous les membres de l'équipe
Le carnet de bord du danseur est un outil très utile. On devrait y retrouver : les performances aux compétitions d'importances, les notes techniques de base des danses en particulier, les phrases qui motivent et pleines de sens pour le danseur, les remarques sur les sensations pendant les compétitions...	L'athlète

## Annexe 9 – Principes directeurs de l'entraîneur principal

1. La communication appropriée avec un athlète est essentielle à la progression harmonieuse d'une personne en pleine maturation. Aucune violence verbale ou physique ne devrait avoir lieu avant pendant ou après un entraînement. La force des mots a un impact incroyable sur le rendement et le développement de la personne.
2. L'établissement d'objectifs clairs avant le début de chaque cours et de chaque entraînement supervisé est impératif. Si la séance d'entraînement ou de cours est à objectifs multiples, l'apprentissage technique ou tactique se situe au début immédiatement après l'échauffement. Il faut se rappeler que toute acquisition motrice nécessite de la concentration et un système nerveux central reposé. Il ne peut y avoir apprentissage si l'athlète est fatigué.
3. La reconnaissance de nos limites est essentielle au développement de l'athlète. Ce dont il faut se souvenir comme entraîneur c'est que nos connaissances et compétences ont des limites et que le développement de l'athlète devra passer avant tout et ne pas être ralenti par la non-acceptation de ses propres contraintes ou limitations. Plusieurs outils peuvent pallier à ses limitations, que ce soient des cours ou des colloques de perfectionnement pour améliorer ses connaissances; des collègues invités pour aider les couples sous sa gouvernance; des participations avec les couples à des séminaires ou de camps d'entraînement; l'utilisation d'autres types de professionnels, etc. Il faut que l'entraîneur reconnaisse son rôle, bien que primordial dans l'évolution du danseur, il faut qu'il accepte ses limitations, car cela pourrait conduire à la fin de la carrière d'espoirs en danse sportive.
4. La perspicacité, la clairvoyance et l'adaptabilité sont des qualités fondamentales de l'entraîneur efficace. L'entraîneur doit avoir un œil aguerré pour déceler les changements comportementaux et physiologiques qui peuvent influencer le rendement à l'entraînement de l'un ou l'autre des membres du partenariat. Ces changements doivent être pris en compte dans l'évolution des périodes d'entraînement. Un entraîneur qui perçoit et tient compte de ces changements obtiendra des rendements à long terme beaucoup plus positifs que s'il persiste à ignorer les changements et n'adapte pas le plan d'entraînement de manière intelligente. Des changements physiques comme des changements de grandeur rapide d'un membre du couple à une période précise sont relativement faciles à régler pour l'entraîneur expérimenté, mais les changements d'ordres psychologiques ou physiologiques peuvent influencer le comportement et l'attitude d'un des athlètes et le rendement lors de l'entraînement. Bien connaître ses athlètes et communiquer avec eux efficacement permet de déceler les causes de ces changements. La façon de les résoudre peut provenir d'un changement du plan d'entraînement ou encore l'arrivée d'un niveau type de spécialiste dans l'équipe (un psychologue, un thérapeute...).
5. Détecter le moment opportun pour faire une intervention qu'elle soit relative aux exercices appropriés ou encore à une discussion sur les performances peut paraître simpliste, mais l'entraîneur ne doit pas dire ou faire n'importe quoi sans savoir si le moment de son intervention est le bon moment. Avant de procéder, il doit bien jauger la situation et prendre une décision en tenant compte de l'impact qu'il désire obtenir. Ainsi vouloir piquer au vif un athlète peut-être une stratégie efficace pour certaines personnes, mais pas pour d'autres. Le faire en face des autres peuvent être acceptable pour certains et pas du tout pour d'autres. Rappelez-vous que l'important c'est l'athlète et la danse sportive.

6. Le plan d'entraînement doit être bien équilibré et tenir compte de l'environnement des athlètes. Bien que nous ayons déjà mentionné dans la boîte à outils l'importance d'un bon plan d'entraînement en constante réévaluation, il est important de dire que le plan doit : Être stimulant sans être impossible à réaliser; que la charge d'entraînement doit avoir un volume élevé, mais que l'intensité doit être en deçà du maximum possible pour le danseur en cause; que le nombre d'entraînements ne conduise pas à l'épuisement, mais qu'il conduise à un apprentissage sain; que la difficulté des exercices proposés permette un taux de réussite de 70 %. Un bon plan long terme conduit à un athlète prenant confiance en lui et pouvant atteindre de nouveaux sommets.

7. Un cours doit être clair et efficacement présenté. Lors de la livraison de cours contenant de l'information pertinente à un couple ou l'un des athlètes membre du couple, le professeur doit :

- a. Qu'un retour sur le cours précédent soit fait avant de commencer le nouveau cours
- b. Que les objectifs et buts du cours soient clairement définis avant de commencer
- c. S'assurer de ne pas donner trop d'information, mais plutôt miser sur l'apprentissage par étape et progressif
- d. Qu'il évite de caricaturer le rendement d'un athlète de manière grossière
- e. Que le cours soit limité dans le temps et le nombre de cours limiter en fonction de la capacité d'assimilation du couple
- f. Que les informations soient résumées à la fin du cours
- g. Qu'il permette au couple d'utiliser des méthodes d'enregistrement de ses cours
- h. Qu'une évaluation de la compréhension de l'enseignement soit faite à la fin du cours pour s'assurer du niveau de rétention mentale et physique

8. Un entraînement diversifié est plus efficace. La danse sportive est complexe et les méthodes d'entraînements doivent tenir compte de divers aspects du sport. Ainsi en compétition plusieurs couples sont présents en même temps pour réaliser leur performance les entraînements doivent tenir compte de ce fait; les couples commencent à performer parfois tôt le matin pour terminer en soirée, l'entraînement doit en tenir compte; les conditions de l'environnement ne sont pas toujours idéales (altitude, surface de danse, type de musique, décalage horaire...) les entraînements doivent en tenir compte. Bien entendu tout ceci devrait faire partie d'un bon plan d'entraînement, mais également comme aide-mémoire afin de s'assurer que les entraînements ne soient pas toujours aux mêmes heures; Que parfois il y est des pratiques de groupes et parfois des pratiques privées; Que ces pratiques devraient être parfois supervisées parfois non; Que des séances techniques suivent des séances plus fluides...

9. L'entraîneur doit posséder des bases de psychologie en raison de sa situation privilégiée dans l'équipe de l'athlète. Il doit être capable de désamorcer les bombes potentielles et de ramener le couple sur une pente ascendante (possible que l'intervention de spécialiste devienne nécessaire dans les situations délicates).

- a. Aider l'athlète à contrôler ses émotions particulièrement son langage interne démotivant en lui faisant relativiser les situations et leurs impacts.

b. Prendre conscience des perturbations émotives reliées au vieillissement du danseur, l'estime de soi est souvent affectée. Réagir comme un confident, intervenir sans paniquer et utiliser les ressources de l'équipe si nécessaire.

c. Ne pas sous-estimer la capacité de l'athlète à s'évaluer de manière très objective. L'aider à y parvenir en lui faisant verbaliser les composantes de ses performances en compétitions et en entraînement. Lui faire prendre conscience de l'importance relative des difficultés ou des résultats afin de dédramatiser et de normaliser les choses de manière à trouver des solutions rapides et efficaces.

d. La routine du mental un exercice qui a fait ses preuves. Il faut aider ses athlètes en leur donnant une hygiène de vie psychologique qui leur permettra d'éviter les embuches reliées à l'anxiété et aux émotions trop intenses. Avec l'aide du psychologue sportif, l'entraîneur dirige son athlète vers des petits rappels mentaux qui permettent de mieux contrôler le trop-plein d'adrénaline souvent causé par l'entraînement soutenu. Rappeler vous que plus on s'entraîne, plus on s'impose des objectifs grands.

e. Le concept d'équipe c'est la clef du succès. Nous avons parlé précédemment du concept d'équipe et de son importance. Il faut constamment rappeler à l'athlète que ce concept est réel et qu'il est très influent dans sa carrière de danseur. Rien de tel que d'être honnête avec son partenaire de danse, son entraîneur et tout le reste de l'équipe. C'est ainsi que les obstacles deviendront franchissables et que les solutions relativement faciles à trouver. L'entraîneur étant la pierre angulaire du groupe, il doit inciter le danseur à constamment s'exprimer de manière claire et efficace avec tous les membres de l'équipe. Des rencontres de groupes ou en individuelles peuvent s'avérer très utile pour délier les langues.

f. Plusieurs outils de travail ou petits trucs existent pour supporter votre danseur dans sa quête d'une quiétude durant son dur labeur vers des performances de grande qualité. L'entraîneur devrait suggérer des outils comme le 365 du Dr David O'Hare ou encore la cohérence cardiaque, la visualisation positive, la capacité de se prendre en charge, le contrôle de la respiration...

# Bibliographie - Références

L'Académie en Danse Sportive de la WDSF : <https://www.worlddancesport.org/WDSF/Academy>

- La mission de la WDSF DanceSport Academy est de fournir aux entraîneurs, officiels et athlètes des informations complètes et à jour sur tous les aspects de DanseSport

Le Canada DanceSport <http://www.dancesport.ca/page23.php>

- Fournie la réglementation Canadienne concernant le monde de la danse sportive au Canada

DanseSport Québec <http://dancesportquebec.com/main/a-propos/la-federation/>

- Faire la promotion de la danse sportive auprès de la jeunesse québécoise en particulier; offrir à ses membres un environnement propice à la pratique de leur passion; organiser des événements qui sont un modèle de qualité et d'intégrité et qui sont reliés à la danse sportive; représenter et défendre les intérêts de ses membres DSQ croit fermement que la réalisation de sa mission et la matérialisation de sa vision commencent par l'application de valeurs et de principes qui sont intrinsèques à la pratique de la danse sportive. DSQ s'assure que les valeurs suivantes se reflètent dans tous ses services et activités : le respect d'autrui, la courtoisie, l'intégrité et l'entraide. Une communication harmonieuse et transparente constitue une condition indispensable au respect de ces valeurs.

## Études et articles

- <https://neuro.hms.harvard.edu/harvard-mahoney-neuroscience-institute/brain-newsletter/and-brain/dancing-and-brain>
- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jgs.15714>
- <http://www.universitypublications.net/ijas/0604/pdf/P3G53.pdf>
- <https://www.extendednotes.com/after-school-articles/using-dance-to-boost-social-emotional-skills>
- Richard Chouinard : présentation sur « Les exigences du sport de haut niveau »
- INFE module # 16, Michel Portman
- « DLTA - Au Canada le sport c'est pour la vie », Centres canadiens multisports, 2010
- « À la poursuite de l'excellence personnelle – Développement à long terme de l'athlète », Danse Canada, 2010.
- « Engagement actif des femmes et des filles », Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique, 2012.
- <https://grandsballets.com/fr/type-de-danse/detail/ballet-contemporain/>
- Rapport d'Emploi Québec. Informations sur le marché du travail, IMT en ligne, 2013, site web consulté le 23 mai 2019 : [http://imt.emploiquebec.gouv.qc.ca/mtg/inter/noncache/contenu/asp/mtg129\\_descripteurs\\_01](http://imt.emploiquebec.gouv.qc.ca/mtg/inter/noncache/contenu/asp/mtg129_descripteurs_01).