

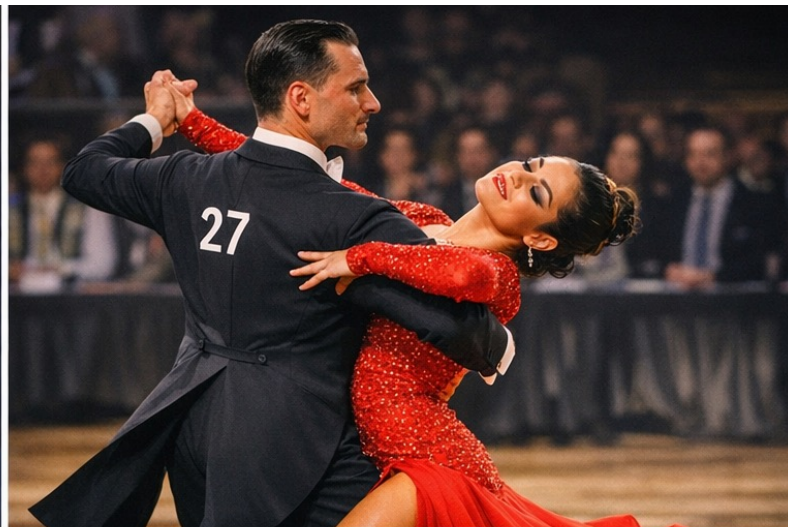
# Expériences de danse à distance : entre innovations et frustrations

Cathia Papi

22 avril 2026



# Différents types de danses



# Les danse de « loisirs » ou de « plaisir »

Une pratique :

- peu populaire ?
- difficile à caractérisée ?
- réservée aux amateurs ?
- « non essentielle » ?



**Dans quelle mesure la danse constitue-t-elle une expérience sociale dans les sociétés occidentales actuelles ?**

# Qui sont les danseurs?

- En France, le Diplôme d'État de professeur de danse est obligatoire pour enseigner le classique, le contemporain et le jazz.
- Danses « du monde », etc. : rien!



- (Flichy, 2010) Amateur: individu « modeste et passionné », qui développe des connaissances, des compétences ou une expertise dans le cadre de ses loisirs.
- Son engagement est parfois tel qu'il se rapproche de l'expert ou du professionnel au point que la frontière entre les deux devient difficile à cerner.

# Quelle expérience de la danse ?

F. Dubet (1994)

- Représentation émotionnelle de l'expérience comme vécu, envahissement d'un ressenti.
  - Représentation cognitive de l'expérience comme manière de construire le réel, de l'expérimenter.
- « Expérience sociale » :
    - conduites individuelles et collectives pas réductibles aux rôles, positions sociales ou à la poursuite d'intérêts.
    - activité des individus qui se distancient pour construire le sens de leurs pratiques.



Sociologie compréhensive

# Méthodologie

## Enquête

- Entretiens compréhensifs.
- Réalisés entre janvier 2021 et décembre 2023.
- 50 Hommes et 50 Femmes.
- France et Québec.
- Diversité de danses individuelles ou en couple.

## Analyse

- 128 heures d'entretiens (audio + transcription).
- Analyse compréhensive fondée sur l'écoute et la lecture, à la fois structurale et thématique (Kaufmann, 2016; Demazière & Dubar, 2004).

Tranches d'âge en années	[20-30[	[30-40[	[40-50[	[50-60[	[60-70[	[70-80[	[80-90[
Part dans l'échantillon	13%	35%	23%	13%	12%	2%	1%

# Une expérience sociale

## Communauté

- But ou intérêt commun
- Micro-culture
- Organisation sociale
- Sélection spontanée et croissance organique
- Longévité
- Espace physique ou virtuel

## Passionnés

- « tombés amoureux de X danse »
- Addiction qui définit leur style de vie (souvent couchés tard, adoptent les codes vestimentaires associés, etc.)

# Qqs témoignages

« je suis allé, j'ai essayé et tout de suite, je savais que j'allais poursuivre ça et que je voulais devenir bon dans la danse. »  
(Shahram, 33 ans, salsa)

« j'ai « scrappé » ma salle à manger puis là, on mange tout le temps sur l'îlot de la cuisine parce que j'ai fait ma salle de danse. »  
(Louna, 34 ans, salsa)

« J'écoute la salsa, la bachata, je regarde des vidéos sur YouTube, c'est quasiment sept jours sur sept. »  
(Poly, 47 ans, bachata)

« En Argentine, c'est la Mecque, c'est l'endroit pour le tango. J'étais enfin à l'endroit où le terreau est le plus fertile. [...] c'était le monde idéal. C'était merveilleux. »  
(Alain, 36 ans, tango)

# Une forte volonté d'apprentissage

- Cours ou soirées, au minimum 3x par semaine, souvent 5, parfois tous les jours.
- Cours, stages, soirées pas seulement dans l'école la plus proche.
- Cours en groupe/ privés.
- Fin de semaine: congrès, festivals, conventions.
- Déménagement pour profiter des meilleurs profs.
- Entraînement à domicile...

« Une passion ne s'explique pas, ne s'enseigne pas et se communique difficilement: elle s'attrape , comme un virus »  
(Dortier, 2016)

« le but de tous les danseurs, c'est d'arriver à trouver la **zone où on ne pense plus et que c'est juste notre corps qui danse** sans que ce soit réfléchi. Donc, que ça devienne juste naturel, comme une sorte de transe... »  
(James, 35 ans, zouk brésilien)

# Une expérience émotionnelle riche et difficile à nommer

« il faut un petit moment pour se chauffer, et puis d'un seul coup **y'a quelque chose qui se passe** et c'est comme si y'avait (...) quelque chose qui tourbillonne un peu, quelque chose de euh, alors je n'ai jamais pris de **drogue**, mais dans l'idée que je m'en fais c'est un petit peu comme ça, c'est-à-dire que ça va... emmener dans un monde euh, complètement autre, qui euh, qui est **très exaltant, qui donne envie de continuer, qui donne de la force aussi**, et de l'énergie, parce que parfois je peux être très fatiguée et quand je me mets à danser je suis plus fatiguée du tout... et vraiment y'a beaucoup de joie, pour moi c'est un jeu (...) et très souvent je dis : « quand je danse j'ai cinq ans et je suis dans le bac à sable avec mes copains. » »

(Coralie, 53 ans, tango)

# Une expérience de bien-être + +

## « Flow »

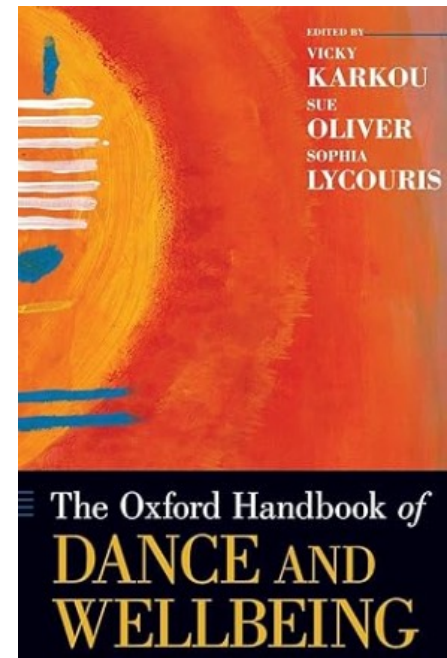
### Caractéristiques

- But clair
- Rétroaction immédiate
- Intégration de la conscience et de l'action
- Concentration sur la tâche
- Perception de contrôle de la situation
- Absence de préoccupation
- Sens altéré du temps
- Motivation intrinsèque
- Équilibre entre exigences et capacités

Csikszentmihalyi

## « Feel-good effect »

- Explications physiologiques et psychologiques, car combine activité physique, cognitive, sociale, psychologique (émotionnel), spirituelle et créative.
- ↑ Dopamine
- ↑ Ocytocine
- ↓ Cortisol



# Pandémie de Covid-19

- Confinements: fermeture des écoles et studios de danse, impossibilité d'apprendre ou de pratiquer en groupe, etc.
- Moments de relâchement: masque, gel hydroalcoolique, distanciation, nombre de couples limité, changement de partenaire limité ou interdit, etc.

**Quelle expérience pour les danseurs ?**

# Des expériences évolutives

« on était tellement fatigué [...] **le premier confinement, voilà deux mois, c'était bien. Mais après, c'était trop long.** Après, comme on pouvait plus voir personne, plus sortir, plus de danse, plus rien, plus de sport [...] J'avoue que là, au bout de deux ans, c'est dur moralement. Je suis passée par une phase où c'était bien et une phase où maintenant où j'ai besoin que ça reprenne en fait. » (Suzanne, 45 ans, WCS)

Étonnement  
Repos

Manque  
Réaction

Résignation  
Adaptation

# Émergence de la FAD à la danse

- Cours synchrones et asynchrones, diffusion musique, festivals.
- Adaptation du contenu des cours: solo, musicalité, histoire, etc.
- Adaptation de la manière d'enseigner: nécessité de tout nommer, enseigner sans voir, pas correction de la musicalité, etc.
- Perte de motivation...
- Intérêt des cours en ligne pour ceux dans la volonté de progrès est très forte.
- Peu ou pas de contacts quand il n'y a pas d'occasion de danser =/= amis, activités extérieures, danses privées.

→ Créativité, mais frustration, manque de la dimension sociale

# Discussion



- Participation à la « fabrication personnelle du sens de la vie », identité comme mélange d'idées, d'images et de sensation (Kaufmann, 2004).
- Grande créativité et faculté d'adaptation des danseurs.
- Loisir « sérieux » (Stebbins, 2001), milieu de contradictions :
  - entre passion et précarité
  - entre volonté de performance et amusement
  - inclusion d'une majorité et centration sur une minorité
  - sentiment d'appartenance et de solitude.

# Conclusion

Danse: expérience émotionnelle et cognitive riche et variée, indubitablement sociale et difficilement dissociable de la co-présence physique.

**« Par nature, la danse est thérapeutique parce qu'elle implique l'ensemble de l'être: le soi physique, le soi créatif, le soi expressif, et le soi émotionnel »**  
(Karkou, Olivier et Lycours, 2017)



# Dancez-vous ?



## **Les défis de l'enseignement de la danse à distance : entre absurdité et opportunité**

*The Challenges of Teaching Dance at a Distance: Between Nonsense and Opportunity*  
*Los desafíos de la formación a distancia en baile: entre el absurdo y la oportunidad*

**Cathia Papi et Geneviève Dugré**

<https://doi.org/10.4000/11v1m>



[Cathia.papi@teluq.ca](mailto:Cathia.papi@teluq.ca)



# Références

- Apprill, C. (2005). *Sociologie des danses de couple. Une pratique entre résurgence et folklorisation*. L'Harmattan.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15, 41-63. <https://doi.org/10.1177/002216787501500306>
- Demazière, D., & Dubar, C. (2004). *Analyser les entretiens biographiques*. Les presses de l'université Laval.
- Dillenbourg, P., Poirier, C., & Carles, L. (Éds.). (2003). Communautés virtuelles d'apprentissage : E-jargon ou nouveau paradigme ? *Pédagogies.Net. L'essor des communautés virtuelles d'apprentissage*.
- Dortier, J.-F. (2016). *Vivre sa passion... N° 280(4)*, 1-1. Cairn.info. <https://doi.org/10.3917/sh.280.0001>
- Dubet, F. (1994). *Sociologie de l'expérience*. Seuil.
- Flichy, P. (2010). *Le sacre de l'amateur. Sociologie des passions ordinaires à l'ère numérique*. Seuil.
- Kaufmann, J.-C. (2004). *L'invention de soi. Une théorie de l'identité*. Armand Colin.
- Kaufmann, J.-C. (2016). *L'entretien compréhensif: 4e éd.* Armand Colin. Cairn.info. <https://www.cairn.info/l-entretien-comprehensif--9782200613976.htm>
- Karkou, V., Olivier, S. & Lycours, S. (2017). *The Oxford handbook of dance and wellbeing*. Oxford University Press.
- Stebbins, R. A. (2001). Serious Leisure. *Society*, 38(4), 53-57. <https://doi.org/10.1007/s12115-001-1023-8>
- Images générées par copilote et ChatGPT.