

# Mémoire

« Faites Danser Votre JE »

2015

**FABRICI Marc**

**Promotion Thot Avril 2015 Lyon**

**Superviseur : Loïc Waguét**

superviseur : Loïc Waguét

Promotion Thot Avril 2015 Lyon





# Sommaire

---

<b>Introduction</b>	.....	<b>P3</b>
<b>Le Coaching peut-il accompagner le développement du danseur ?</b>	.....	<b>P4</b>
<b>L'expression du JE :</b>	.....	<b>P5</b>
<b>L'utilité du coaching dans la danse sportive ?</b>	.....	<b>P7</b>
<b>Définition des concepts</b>	.....	<b>P8</b>
<b>Hypothèses</b>	.....	<b>P15</b>
<i>Coach / Entraîneur</i>	.....	<i>P16</i>
<i>L'impatiente</i>	.....	<i>P30</i>
<i>Le stress</i>	.....	<i>P42</i>
<i>Le Mimétisme</i>	.....	<i>P53</i>
<b>Conclusion</b>	.....	<b>P74</b>
<b>Remerciements</b>	.....	<b>P75</b>
<b>Annexes</b>	.....	<b>P 76</b>
<i>Bibliographie / Ressources</i>	.....	<i>P 77</i>
<i>Rapports de Coaching</i>	.....	<i>P 78</i>
<i>Grille d'évaluation</i>	.....	<i>P 90</i>
<i>Planning Saison</i>	.....	<i>P 97</i>

# Introduction

---

La vie est rythmée comme une danse. La routine métro, boulot, dodo, réglée comme du papier à musique, donne la cadence au quotidien. Notre quotidien, nous berce de ce rythme parfois effréné où la vie professionnelle et sociale ne laisse que très peu de place à une écoute intra-personnelle qui permet de libérer son corps et son esprit.

La notion de Danse étant très volatile aux yeux des personnes, autant en dedans qu'en dehors de cette pratique artistique, il est difficile de prendre une position dite « méta » permettant une prise de recul afin de vivre pleinement chaque moment. L'homme au quotidien dans sa société, s'adapte et adopte un comportement dit social d'après les codes qu'il a reçus pour paraître « normal », « conforme » sans forcément attirer l'attention sur lui.

Comme les gens au quotidien ne prêtent pas attention à leurs habitudes, un danseur de compétition dans sa routine chorégraphique répète ses mouvements sans prendre conscience de ce qu'il pourrait exprimer sur tel ou tel mouvement. Le danseur est comme une machine de précision, et est embrigadé dans une habitude de faire ce qu'on lui a appris et qu'il a corporellement intégré, il se renferme dans une conformité et ne part plus à la recherche de l'expression de sa danse, de sa propre danse et ,en l'occurrence, de son JE.

L'activité de professeur de danse, que j'exerce pour différents publics, tous âges et tous niveaux, m'a permis à plusieurs reprises de m'interroger sur la position qu'adopte le compétiteur lorsqu'il se retrouve dans une salle de danse ou en compétition. Cette analyse et prise de conscience me permettent de m'interroger sur la possibilité que pourrait avoir l'apport du coaching dans la danse sportive. Il est important de préciser que, pour que le coaching puisse avoir lieu et qu'il puisse faire son effet, il est de la responsabilité du danseur ou du couple de faire la démarche de venir vers un Coach. En aucun cas au Coach ne doit démarcher les couples. Cette règle est un des fondements de la vie professionnelle d'un Coach.

## Le Coaching peut-il accompagner le développement du danseur ?

Il est fréquent qu'une personne pratiquant de la danse de couple en loisir recherche un nouvel élan et s'oriente vers la danse en compétition. A travers ce choix, il souhaite découvrir un nouvel univers et esquisse le souhait de nouvelles aventures ou sensations qui lui permettront de se retrouver et d'éprouver à nouveau son rythme intérieur.

Suite à ce choix, cette personne va ressentir au début une joie profonde car elle va rassasier une envie profonde d'expression corporelle, physique et artistique. Après la joie de cette nouvelle orientation dans l'activité que l'on pratique, il est fréquent d'observer la même personne, ou un couple, revenir aux mêmes fonctionnements que dans sa vie privée et qu'à ses débuts dans cette discipline. C'est -à -dire que cette personne va se fondre à nouveau dans le « moule » au risque de ne plus être à l'écoute de ce dont pourquoi il avait choisi cette voie. Cela se transformera en recherche de solutions exogènes pour atteindre l'objectif de la réussite en compétition.

C'est au travers de ce constat, que le coaching apparait comme une possible solution pour le danseur. Il lui permettra de développer des solutions de manière endogène à chaque étape de sa construction d'athlète et de danseur. Cette recherche est justifiée par le manque de congruence entre l'envie de résultats, les moyens mis à disposition pour y arriver et la perception de l'exécution de la danse. Ce manque de congruence met en évidence la perte de la conscience de SOI ou du JE. Cette conscience qui permet d'être en accord avec nous-même.

Nous pouvons étayer cela avec une citation de Martha Graham : « La danse est la langue cachée de l'âme. » pour appuyer l'apport du coaching en Danse Sportive.

## L'expression du JE :

- Source : Dictionnaire de la Psychologie Larousse 1995

*« Le corps constitue la base du sentiment d'identité. Vers 2 ans, si l'on met un enfant devant un miroir, il ne se reconnaît pas.*

*Ce n'est que 1 an plus tard qu'il commence à se servir du pronom « JE » (Stade du miroir)*

*L'usage du « JE » devient alors habituel, marquant la 1<sup>ère</sup> émergence véritable du sentiment d'identité. »*

- Source : Edition des Sciences Humaines, Auxerre 1999

*« L'identité : La psychologie montre que l'identité se construit dans un double mouvement d'assimilation et de différenciation, d'identification aux autres et de distinction par rapport à eux. »*

- Source : Wikipédia

*« L'identité de l'individu est en psychologie sociale, la reconnaissance de ce qu'il est, par lui-même ou par les autres. »*

- Source : Larousse de poche

*« L'identité est l'ensemble des caractères, des circonstances qui font qu'une personne est bien telle personne déterminée, pièce d'identité. »*

Le JE représente notre personnalité, nos croyances, nos valeurs, nos envies, notre façon de voir le monde et en l'occurrence le monde de la danse. Un danseur doit rester unique et doit intégrer dans sa façon d'interpréter les danses : son style, sa personnalité, ses choix, ses envies. Pourquoi vouloir être comme tout le monde ? Pourquoi nécessairement suivre les codes et les autres et ne pas choisir sa voie ?

Cela peut correspondre avec la conscience de soi. La conscience de soi est un processus cognitif nécessitant l'intégration de l'information issue à la fois de la réalité extérieure et de son expérience personnelle. L'intégration de ces informations passe par l'acceptation de celles-ci. Accepter qui nous sommes, ce que nous ressentons, ce que nous souhaitons, ce que nous vivons.

Pour permettre cela, le danseur aura la possibilité de se poser les questions suivantes : "De quoi suis-je conscient en ce moment ?" ; et aussi "quels sont les sentiments que je génère en ce moment ?" En se posant ces questions le danseur sera temporairement présent et véritablement en connexion avec son « soi ». Cette présence sera furtive au départ de l'introspection car le danseur sera vite absorbé par le monde extérieur, cependant la multiplication de ces moments d'interrogations auront comme

conséquence une prise de conscience de plus en plus régulière de ses émotions. Cette redondance d'état de prise de conscience permettra au danseur de l'accepter et ainsi d'envisager un processus de changement.

Néanmoins dans le cas où le danseur refuse l'acceptation, le danseur se réfèrera et entretiendra ses émotions négatives et fera l'impasse à l'espace solution qui lui permettrait un changement. Ce refus peut enfermer le danseur dans une spirale ne permettant pas le changement, et donc l'évolution, et ses seuls recours seront de jouer un rôle et de s'identifier à un autre danseur. Cette identification sera souvent inconsciente. Il est possible de prendre comme exemple les interactions entre les autres personnes présentes, les miroirs, le parquet, la musique, le lieu de la compétition, les juges, qui font adopter aux danseurs une façon de danser spécifique afin de rentrer dans le « comme tout le monde ». Ils ont tendance à rentrer dans un « moule » afin d'être « conforme » à des « règles ». La perte du JE et donc du SOI dans cette conformité atténue l'attraction et la performance du couple ou du danseur ce qui, inconsciemment, engendre une insatisfaction personnelle.

L'acceptation de la situation telle qu'elle est, et telle qu'elle se présente, permet d'apaiser et d'être en congruence avec ses émotions, ses croyances, ses valeurs... Cette acceptation de l'état présent, sur ce que le danseur peut influencer ou pas, permettra une ouverture vers l'espace solution. C'est cette prise de recul du danseur, avec un regard sur la situation actuelle et la situation voulue, qui permet de générer un processus de changement. De facto, l'espace solution s'ouvrira et offrira au danseur un espace de projets et d'actions à mener.

Cette ouverture vers le changement avec l'acceptation de l'état actuel et de l'état souhaité permettra au danseur d'être présent et de faire danser son JE en ayant conscience de SOI.

## L'utilité du coaching dans la danse sportive ?

Un compétiteur est perpétuellement à la recherche de sources d'informations, de temps d'entraînements et d'aide pour améliorer sa performance et son résultat. Cette recherche incite les sportifs à s'entraîner auprès des couples mieux classés, mais également à prendre des cours avec des professeurs reconnus pour leurs savoirs.

Ceux que le compétiteur va prendre en exemple, que ce soit le professeur ou les adversaires mieux classés, tous deviennent une référence externe et pratiquent l'apport d'informations exogènes. Cependant, le compétiteur ne peut prendre conscience que cette démarche ne favorise pas la découverte des solutions propre à sa personne comme dans le cas d'un processus de coaching.

Le coaching ayant pour principe de développer les « solutions » d'une façon endogène chez le coaché, il servirait de levier de performance pour inviter le client à se repositionner, à reconsidérer son approche, sa vision de la danse et sa façon de travailler. Dans la mesure où il doit être en constante remise en question pour chercher à progresser, le danseur en compétition a tendance à douter de ses capacités, de ses possibilités ainsi que de son potentiel à être unique et authentique. Le mimétisme et la copie sont de mise quand on veut bien faire.

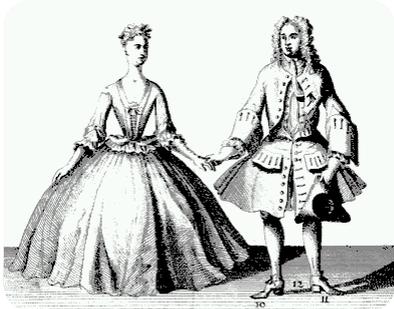
Le coaching a pour but de « *Permettre le développement et l'expression pleine et entière de l'unicité de l'individu* » (Source Link Up). Il a donc par définition sa place dans le monde de la danse de compétition afin de forger des êtres à la volonté de devenir des danseurs uniques et authentiques.

Nous ferons au travers de ce mémoire un constat sur différentes thématiques et les outils que le coaching peut proposer pour y répondre. Volonté est faite de vouloir participer au développement de cette passion qui n'en est qu'au balbutiement de ses capacités.

# Définitions des concepts :

Il est important de faire un arrêt sur image sur chaque concept avant de pouvoir proposer la possibilité du coaching dans le monde de la danse sportive.

## La danse en compétition :



Les danses de couples existent depuis longtemps. Nos parents, grands- parents et aînés dansaient déjà. La danse a toujours accompagnée nos événements personnels tels que les enterrements, mariages, communions, anniversaires et autres. Elle apparaît comme quelque chose d'ancré dans notre culture, nous la retrouvons d'ailleurs dans de très vieux écrits reprenant des scènes de danse.

Les danses de couple en compétition ont été codifiées par les Anglais, elles sont également appelées Danse Sportive. Elles sont au nombre de 10 :

- 5 Danses Latines : Samba, Cha-cha , Rumba, Paso-Doble et Jive
- 5 Danses Standards : Valse Lente, Tango, Valse Viennoise, Slow Fox et Quick-Step.



Toutes les danses ont été classifiées et codées avec des rythmes précis, des tenues et des figures de base pouvant être comparées à notre alphabet.

Les catégories sont réparties par âge et par niveaux. Les 3 premières catégories (F, E, D) correspondent à des figures dites imposées, ou le couple doit exécuter, pour chaque danse, une chorégraphie élaborée d'après une liste de figures précises.

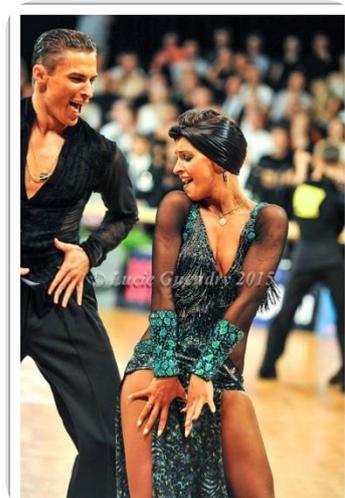
Les 3 autres catégories (C, B, A) correspondent aux catégories les plus hautes dans chaque classe d'âge. Les chorégraphies et les tenues sont libres et donc plus élaborées et sophistiquées.

Les compétitions sont jugées par un jury composé d'hommes et de femmes, formés pour cela. Le juge doit :

- Observer la prestation des couples.
- Comparer les couples.
- Evaluer les individus et l'osmose du couple.
- Analyser les qualités techniques du mouvement, technique des pas, la qualité du rapport à la musique.
- Evaluer la prestation d'ensemble
- Synthétiser et décider de son jugement.



Chaque danse possède ses origines et son caractère propre que le compétiteur est chargé de faire ressortir. S'agissant d'un sport artistique, il lui est également demandé de laisser transparaître ses émotions, de vivre sa danse tout en exécutant des mouvements qui nécessitent une technicité certaine. Force est de constater, qu'actuellement, les danseurs ont tendance à se perdre dans cet univers de la compétition, car ils cherchent à gagner par tous les moyens. Ils auront tendance à chercher et à privilégier l'apparence plutôt que de l'interprétation personnelle.

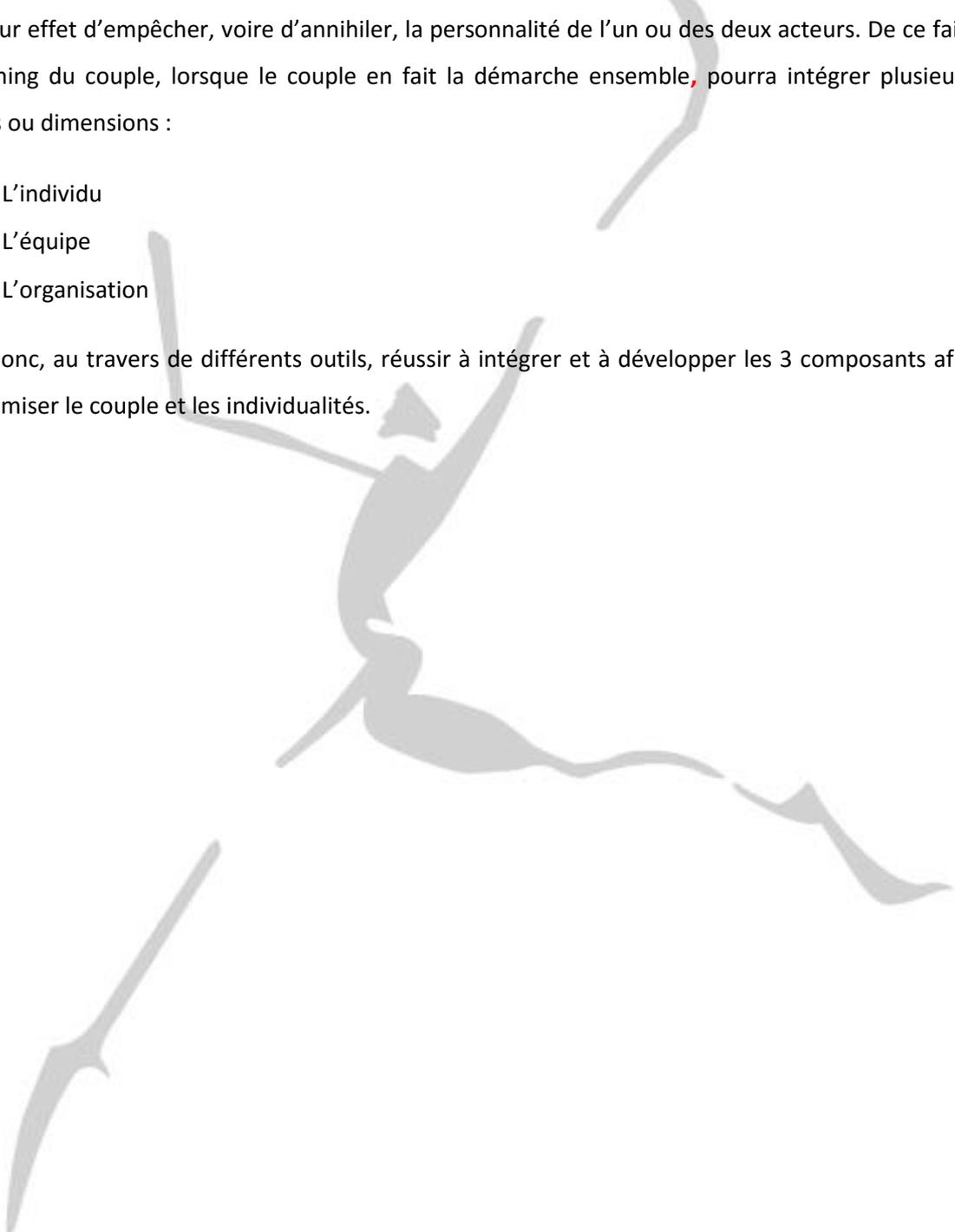


## Le couple

A travers la danse de couple, il faut entendre deux individualités qui dansent ensemble. Il arrive fréquemment que l'individualité se perde au profit du NOUS dans le couple. Cette notion de NOUS aura pour effet d'empêcher, voire d'annihiler, la personnalité de l'un ou des deux acteurs. De ce fait, le coaching du couple, lorsque le couple en fait la démarche ensemble, pourra intégrer plusieurs facettes ou dimensions :

- L'individu
- L'équipe
- L'organisation

Il faut donc, au travers de différents outils, réussir à intégrer et à développer les 3 composants afin de dynamiser le couple et les individualités.



## Le coaching Individuel :

Le principe du coaching individuel est de permettre à la personne coachée de développer les forces présentes en elle et de lui permettre de développer ses connaissances.

Le coaching individuel désigne le processus interactif. Un individu (le Coaché) sollicite un interlocuteur référent (le Coach) pour être accompagné dans une ou plusieurs dimensions de son développement personnel et professionnel.

Le coach est un professionnel qui aide la personne à mieux réfléchir sur sa situation et ses projets. Son rôle de catalyseur et de miroir permet de prendre du recul, de clarifier ses objectifs et de bénéficier de conseils neutres. Ce processus vise à amener progressivement le Coaché en position de jouer sa partie au meilleur de lui-même, dans une relation pertinente à son environnement. Ce processus vise à amener progressivement le Coaché à donner le meilleur de lui-même dans une relation pertinente à son environnement.

Encore une fois il est important de préciser qu'il ne peut y avoir coaching que lorsque la demande de coaching vient du client lui-même. De ce fait, un coaching de danseur peut avoir lieu à partir du moment où il le demande. A travers ce principe, cette démarche personnelle, le danseur sera concerné personnellement et pourra mettre en avant sa problématique et non celle du couple.

Néanmoins le coaching étant encore aux balbutiements dans le monde de la danse de couple, il est normal de ne pas voir encore beaucoup de couple ou de danseur prêter attention à ce genre de technique.

Malheureusement, la danse de couple n'étant elle-même pas assez structurée et considérée en tant que sport, il n'est pas étonnant que le coaching n'en soit qu'à son balbutiement dans ce domaine.

Dans le cas où un danseur engagera un processus de coaching personnel sur une problématique avec un coach certifié, il aura à sa disposition un professionnel qui aura une méthodologie éprouvée et certifiée. C'est cette méthodologie d'accompagnement par le coach professionnel qui permettra au coaché de trouver par lui-même les solutions à sa problématique.

Le danseur sera accueilli par le coach et le lien sera créé ou restauré dans le cas où il y a déjà eu entretien au préalable. Le cadre de l'entretien sera à nouveau exposé au danseur afin de lui rappeler la mission du Coach, objectif, durée, synthèse des points forts et de l'avancement du travail. Le danseur aura également un caractère participatif à ce moment-là afin de faire un point depuis le dernier entretien.

Clarification de la demande : le danseur pourra exprimer une demande spécifique de cadrage ou simplement poser une question. Le danseur aura à son écoute un coach pleinement disponible, sa demande sera entendue et le rapport collaboratif en sera renforcé.

Détermination de l'objectif ou validation des objectifs intermédiaire. Dans le cas d'un début de coaching, il est nécessaire au danseur d'exprimer sa demande. Le coach sera là pour chercher à creuser et à détailler cette demande afin de faire ressortir le fond du problème. Si ce n'est pas la première séance, le danseur doit valider avec le coach les objectifs intermédiaires et clarifier si besoin. C'est cet espace de parole qui permettra au danseur d'exprimer sa situation actuelle et son

A travers l'entretien et toutes les séances de coaching, le danseur sera encadré et le Coach veillera avec bienveillance à ce que l'écologie et l'identité du danseur ne soit pas déstabilisées.

Exploration du présent. Le danseur fera un point sur l'état actuel par rapport aux objectifs intermédiaires ou à l'objectif principal.

Définition des besoins : le danseur pourra exprimer les besoins nécessaire pour atteindre son objectif. Cela entrera dans le processus e structuration afin d'attendre l'objectif.

Identification des ressources et des obstacles. Le danseur sera accompagné dans le cadre de l'identification des obstacles pouvant l'empêcher d'atteindre l'objectif fixé.

Elaboration d'une stratégie d'action. Le coach étant un professionnel, il saura adapter son approche au danseur et le danseur développera de lui-même les stratégies nécessaires pour arriver à l'objectif.

Susciter l'engagement. Le danseur acquiert, au fur et à mesure du processus, une certaine autonomie. Ce passage permet de prendre connaissance de la place de l'un et l'autre dans le rapport collaboratif.

Terminer le processus. Ici le danseur arrivera au bout de son coaching et sera en pleine conscience du chemin à suivre et des engagements à entreprendre pour continuer son développement personnel.

A travers cet exemple simple et rapide, nous pouvons observer que le danseur aura suivi un procédé de coaching lui permettant de traiter sa problématique. Le danseur a, au travers de ces objectifs intermédiaires, pris conscience de ses différentes possibilités et il est resté maître et autonome dans le choix de ses options, le Coach n'ayant joué que le rôle d'accompagnant.

## Coaching d'équipe :

La discipline de danse sportive étant une discipline à deux, l'apport du coaching d'équipe prend place également dans le coaching individuel ou du couple. Le principe étant de chercher à mieux fonctionner ensemble pour atteindre un objectif. Cela sert également à sortir l'équipe de la zone de confort et à acquérir de nouvelles compétences. L'harmonie du couple de danse fonctionne comme une équipe et lorsqu'il y a conflit ou problème de dialogue dans le couple, la stratégie pour les entraînements, les cours, les compétitions, etc... n'est pas défini, donc le couple ne peut que difficilement survivre et n'arrive pas à trouver la solution pour développer son niveau et son impact sur piste. Il est important également de souligner que certains couples n'ont pas conscience de ce manque de communication et de stratégie au sein de leur couple. Même dans les moments où tout fonctionne correctement, le couple reste, à ce moment-là, convaincu que leur choix, dicté par la volonté de vouloir faire COMME LES AUTRES, est la meilleure stratégie pour développer le niveau du couple.

La notion de coaching d'équipe et notamment le team Building aidera dans : (source cours LINKUP)

*Observation et analyse des enjeux, des circulations de l'information, de la communication interpersonnelle, du rôle et de la place de chacun, des processus en œuvre qui régissent les relations d'une équipe*

*Analyse du sociogramme des réunions de l'équipe et mise en perspective avec les flux, les enjeux, les engagements et les motivations.*

*Mise en lumière des points positifs et des freins et déficits de communication, de responsabilités, de coresponsabilités et d'engagement propres à affecter le résultat de l'ensemble de l'équipe.*

*Adapter les comportements pour valoriser les complémentarités*

*Créer des synergies de compétences permettant l'expression des individus au cœur d'un collectif en mouvement*

*Gestion des conflits*

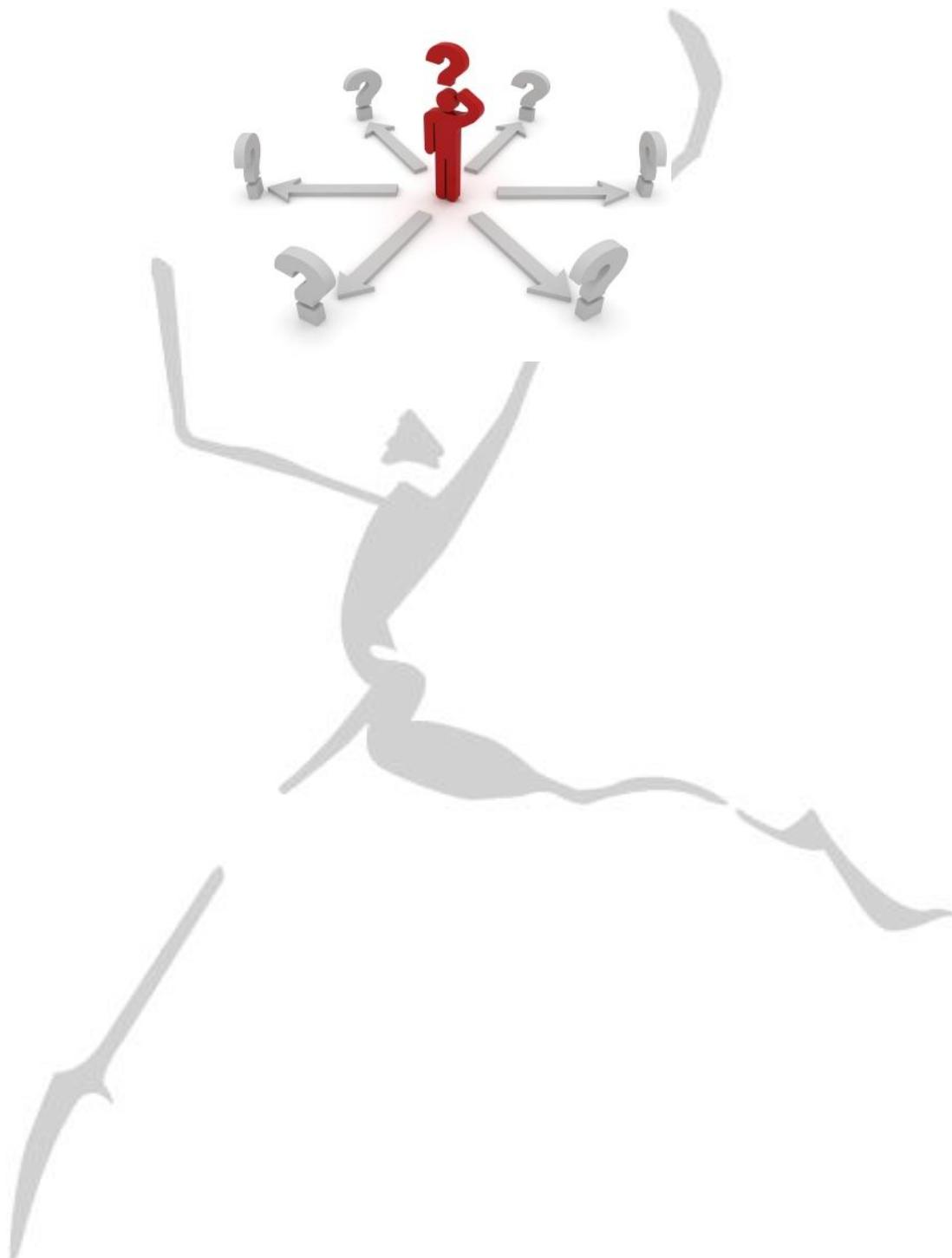
*Redéfinition et compréhension des processus interactifs*

*Mise en œuvre de nouvelles capacités (passage de la phase potentielle à la phase cinétique)*

*Développement de stratégies adaptées aux objectifs déterminés*

*Mise en exergue des fondamentaux fédérateurs ; vision, sens, valeurs profondes partagées et nourries par l'ensemble de l'entreprise, projets communs*

*Capitaliser les progrès dans une démarche d'organisation « apprenante »*



# Hypothèses :

---

Le danseur peut être confronté à différentes problématiques pouvant être abordées en processus de coaching comme :

- Le contact physique, qui est une des bases de la danse de couple, influe sur nos valeurs, croyances et limites. Il rentre de ce fait intégralement dans notre façon de réagir et d'approcher notre partenaire ce qui peut donc interférer notre JE.
- Le positionnement de notre corps dans l'espace : Les miroirs disposés dans la salle de danse rendent l'image telle que nous sommes physiquement. La personne est confrontée alors à son reflet extérieur, ce qui peut engendrer stress, mal être ou encore prise de conscience entre la non congruence d'un ressenti interne par rapport à un reflet externe.
- La notion de compétition : elle est facteur de stress car elle entraîne la notion d'objectif, de but à atteindre et de ce fait en découlent la crainte, le stress de ne pas y arriver et de mal faire.
- Le regard des autres sur nous. Cela provoque également un sentiment de mal être si le danseur ne s'assume pas.
- Accepter ou refuser les sacrifices que nécessitent les entraînements, déplacements et frais pour être sur le circuit de la compétition.
- Vouloir ou ne pas vouloir faire de compétition

Cette liste non exhaustive permet de mettre en avant la possibilité de l'accompagnement du danseur par un coach professionnel certifié.

Il est possible de parcourir des exemples d'exercices de coaching permettant l'accompagnement du danseur suivant différentes problématiques et ainsi explorer les ouvertures que propose un coaching.

## *Coach / Entraîneur :*

Les danseurs de danse sportive intègrent un club qui, comme dans toute discipline, doit leur permettre d'accéder aux compétitions. Cette section compétition développée au sein de la structure choisie, est gérée par l'entraîneur qui est garant de l'évolution de la discipline et des élèves. L'entraîneur devient alors le référent qui agit sur la technique, le physique mais également sur la structure cognitive du couple.

Les relations entre le référent technique et le couple, engendrent des situations et des réactions de part et d'autre. Les relations qui se mettent en place entre les différentes parties ne sont pas souvent conscientes car un entraîneur n'est pas formé aux différentes situations provenant de la psychologie de l'un ou de l'autre. Il arrive régulièrement que l'Entraîneur apporte son lot d'expériences personnelles vécues dans des moments qui précèdent un cours. L'accumulation des situations personnelles de l'entraîneur et du couple de danse provoque des situations d'incompréhension, de tension entre les deux parties et engendre fréquemment une rupture de dialogue qui provoque la séparation du couple, changement d'entraîneur et la perte du JE des couples.

L'apport du coaching et donc l'évolution de la fonction d'Entraîneur vers la fonction de Coach permettent d'apprendre à gérer ce genre de situation et à préserver l'intégrité des danseurs. L'amalgame qui est souvent fait entre les deux nous démontre qu'il est nécessaire de clarifier les deux rôles dans un premier lieu. Nous pourrions ensuite reprendre chaque point du coaching que le coach peut mettre en place pour accompagner le danseur dans son développement. Encore une fois, il est important et nécessaire de rappeler que c'est au danseur de faire la démarche vers le Coach, et en aucun cas au Coach de démarcher des danseurs.

**L'Entraîneur :**

« Entraîneur » est défini dans le Larousse comme : « Personne qui, par des exercices gradués, entraîne un athlète, un boxeur, un nageur, une équipe, etc., et les prépare à une compétition »

D'après cette définition, l'Entraîneur engendre un apport exogène d'information, qui doit permettre au sportif de progresser. Son apport sera concentré sur le plan technique et aura pour but d'améliorer directement la performance du compétiteur. L'entraîneur constitue une stratégie d'équipe, un plan de progression physique, évalue les besoins techniques et planifie les exercices en fonction. Il est le garant de l'évolution du couple d'un point de vue tactique et technique.

**Le rôle du Coach :**

Le coach doit prendre l'aspect de l'Entraîneur et y ajouter les aspects psychologiques, tactiques et pratiques afin de permettre au couple de danse d'élaborer la meilleure stratégie pour atteindre le but recherché. Cette structure est plus complexe et plus délicate à mettre en place car elle doit prendre en considération chaque partie de ce que constitue le couple de danseurs : personnalités, vies personnelles, vies professionnelles, etc... Le Coach peut être considéré comme le catalyseur pour le couple. Il peut également être la référence d'un couple de danse et faire équipe avec plusieurs Entraîneurs ou autres intervenants extérieurs. Il est possible ici de citer l'exemple de la structure d'une équipe professionnelle de rugby où nous pouvons remarquer que le Coach reste le point d'ancrage de chaque partie :

- Un coach
- Un Entraîneur des avants
- Un Entraîneur des  $\frac{3}{4}$
- Un intervenant des jeux au pied
- Préparateurs physiques
- Médecins
- Logistique



De cet exemple nous pouvons prendre conscience des différentes ramifications dont le Coach s'entoure afin d'avoir toutes les informations et toutes les possibilités autour de lui pour développer le couple. Il est possible ainsi de projeter cet exemple en danse sportive :

- Un Coach Général
- Un ou des Entraîneurs techniques
- Préparateurs physiques
- Un Coach chorégraphique
- Médecins
- Logistique

Il faut faire attention à ne pas confondre Coach et Manager. En suivant cet exemple, il ne faut pas comprendre le Coach comme un Manager d'équipe, mais comme un Coach qui aura accompagné le couple ou le danseur dans l'inventaire des outils nécessaires pour eux et se sera entouré d'une équipe. Le Coach doit également garantir l'écologie du danseur : garantir l'état physique et physiologique du danseur.

De ces deux analyses, il apparaît que le coaching et la connaissance des différents outils du coaching personnel apporteront une dimension supplémentaire qui pourra par la suite accompagner le couple de danse jusqu'à son « JE ».

En effet le coach doit tenir compte des différents « jeux » dans lesquels peuvent tomber les danseurs avec leurs interlocuteurs. Il doit tenir compte de cet aspect et l'intégrer dans sa structuration. De la même façon, l'Entraîneur reste sur l'évolution physique et technique.

Il est donc pertinent de parcourir et de décrire les différents types de techniques de coaching personnel que le coach pourra utiliser et mettre en place dans son processus de coaching : l'établissement du rapport collaboratif, l'analyse transactionnelle, l'écoute active, le VAKOG, la règle des 4R, le petit vélo... Ces techniques sont des possibilités de connaissances pour appréhender au mieux le danseur ou le couple. D'autre part, le Coach sera également un appui pour le danseur ou la danseuse dans un développement d'ordre personnel et non sportif.

- *La règle des 3P :*

Cette règle doit être expliquée au danseur avant le premier entretien. Cette formule reprend les règles et les conditions dans lesquelles se déroule un coaching. Ce sigle « 3P » fait référence à une dynamique entre les états du moi permettant l'expression de la créativité, l'initiative ou l'expérience d'un individu dans des conditions de sécurité et d'encouragement optimales.



*Permission :*

Laisser le coaché libre de faire ou de ne pas faire, d'être ou de ne pas être d'accord, de poser des questions.... Le danseur pourra ainsi laisser ses opinions, ses envies, ses choix s'exprimer.

*Protection :* Non jugement, confidentialité, Respect de l'individu

Cette protection étant souvent manquante dans la discipline de la Danse Sportive, car le référent se considère comme le « grand sachant » ce qui peut parfois amener le couple à se rabaisser. Dans ce cadre, le Coach garantit l'écologie des danseurs.

*Puissance :* Choisir de s'engager dans le processus de coaching, se responsabiliser

En suivant cette règle, le Coach détermine, met en place le cadre et le rapport collaboratif afin de permettre au danseur de s'exprimer librement et d'explorer chaque partie de ses recherches pour progresser. Il garantit également l'écologie du danseur. Cet effet de puissance libère souvent les couples, car cela leur permet de laisser parler les demandes qu'ils n'osaient pas affirmer jusque-là. Un couple n'ose pas mettre en avant ses points forts ou ses envies : chorégraphies, rythmes, mouvements, etc... car il suppose que ce qu'il fait ne permet pas d'accéder à la plus haute marche. Cette supposition est souvent engendrée par une position trop haute du Coach et réduit les danseurs à la notion de : JE SAIS / VOUS NE SAVEZ PAS.

- *Sur le rapport collaboratif :*

Le cadre collaboratif est nécessaire afin que les deux parties, le Coach et le(s) coaché(s), puissent convenir du coaching. Il est souvent remisé, car le « grand sachant » a le pouvoir et le savoir et le danseur ne doit qu'enregistrer les informations distribuées. Cette relation n'est pas une relation permettant un coaching propice au développement du danseur, car le Coach empêche inconsciemment le danseur de s'exprimer en le plaçant en tant qu'ignorant. Il est nécessaire dans le cadre de ce rapport, de garantir les 4 composantes :

- Une relation empathique : faire preuve d'empathie avec les danseurs.
- Une relation authentique : être pleinement disponible / ne rien laisser transparaître sur ce qui pourrait m'affecter.
- Une relation chaleureuse : Non jugement / bienveillance / Respect de l'individu / considérer le client positivement.
- Une dimension professionnelle : Etre professionnel pendant l'entretien / cours.

Le Professeur Docteur Ruud Vermeij, auteur du livre : *Thinking, Sensing and Doing in Latin American Dancing*, référence mondiale dans la danse de couple et de compétition, a évoqué une façon d'approcher le couple lors d'un cours avec cette phrase d'introduction :

« *Que puis-je faire afin que vous n'ayez plus besoin de moi ?* »

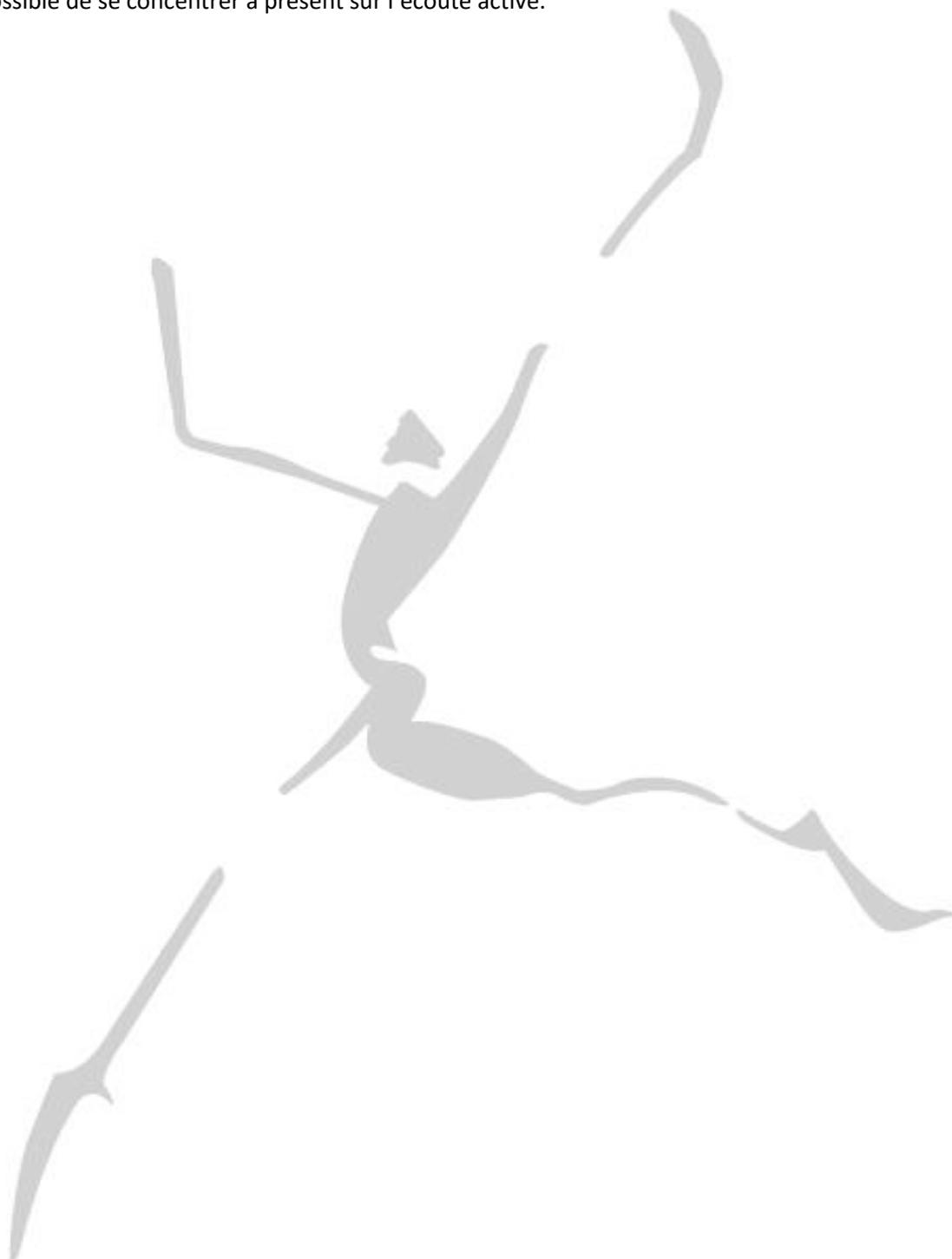
Une phrase, qui permet de définir la place du Coach et du coach avec :

**Une Position haute** : Le Coach, à ce moment-là, cadre le futur de la séance et provoque une prise de conscience chez le couple. De ce fait, le couple se retrouve face à l'obligation de savoir pour quelle raison il vient et est responsable de sa démarche et de son engagement.

**Une Position basse** : L'utilisation des termes « plus besoin de moi » fait ressentir une certaine humilité de la part du Coach qui de ce fait autorise le couple à formuler une demande et ainsi à entrer dans un processus de coaching.

Cette posture de Coach permet de continuer à structurer le rapport collaboratif entre les deux parties. Ce rapport collaboratif permet de garantir la place de chacun dans le fonctionnement d'un coaching.

Suite à la mise en place des règles des 3P et du rapport collaboratif, le couple et le Coach auront installé une relation de confiance qui reste professionnelle. Cette relation favorisera un échange et ainsi, en étant à 100 % disponible des deux côtés, le résultat n'en sera que fortement favorisé. Il est ainsi possible de se concentrer à présent sur l'écoute active.



- **L'écoute active :**

L'échange lors d'un cours se limite souvent aux paroles des deux parties : le Coach et le(s) coaché(s). Ces échanges ne font que retracer une infime partie de ce que peut ressentir le danseur. De ce fait, le Coach passe au travers de beaucoup d'informations en ne prêtant attention qu'aux mots. De plus certains Coach, ou Entraîneurs, lorsqu'ils ont cours pour la première fois avec un couple, ont tendance à les faire danser et ainsi à ne vouloir corriger que ce qu'ils aperçoivent à l'instant T sans prendre le temps de cerner le fond de la problématique.

Le Coach doit prendre un certain temps pour questionner le danseur. Au travers de son écoute et sa stratégie de questionnement, il pourra percevoir différents modes d'échanges avec les danseurs pour élucider la problématique. Le danseur parle beaucoup de son « feeling », de son corps, de sa vision de la danse, de ce qu'il entend avec la musique. De ce fait, il est important de tenir compte du langage NON VERBAL du danseur car il utilisera son corps pour exprimer ce qu'il ressent.

L'utilisation du VAKOG (l'utilisation des sens) par le Coach sera un outil performant afin détailler l'échange. Ces différentes façons de communiquer avec le coaché permettront de maximiser les chances de compréhension de la problématique et de trouver ainsi une voie de communication commune et propice au danseur.

**VAKOG :**

- Visuel
- Auditif
- Kinesthésique
- Olfactif
- Gustatif (moins présent chez le danseur)

C'est à la suite de cela que la relation professionnelle et authentique prendra forme. Cependant le Coach se doit, de par sa posture, d'être intellectuellement pleinement disponible pour le coaché. Afin de se permettre de mener à bien l'entretien ou le cours avec les danseurs, le Coach pourra également utiliser la technique des 4 R afin de renforcer cette écoute :

- Résumé
- Re-contextualisation
- Reformulation

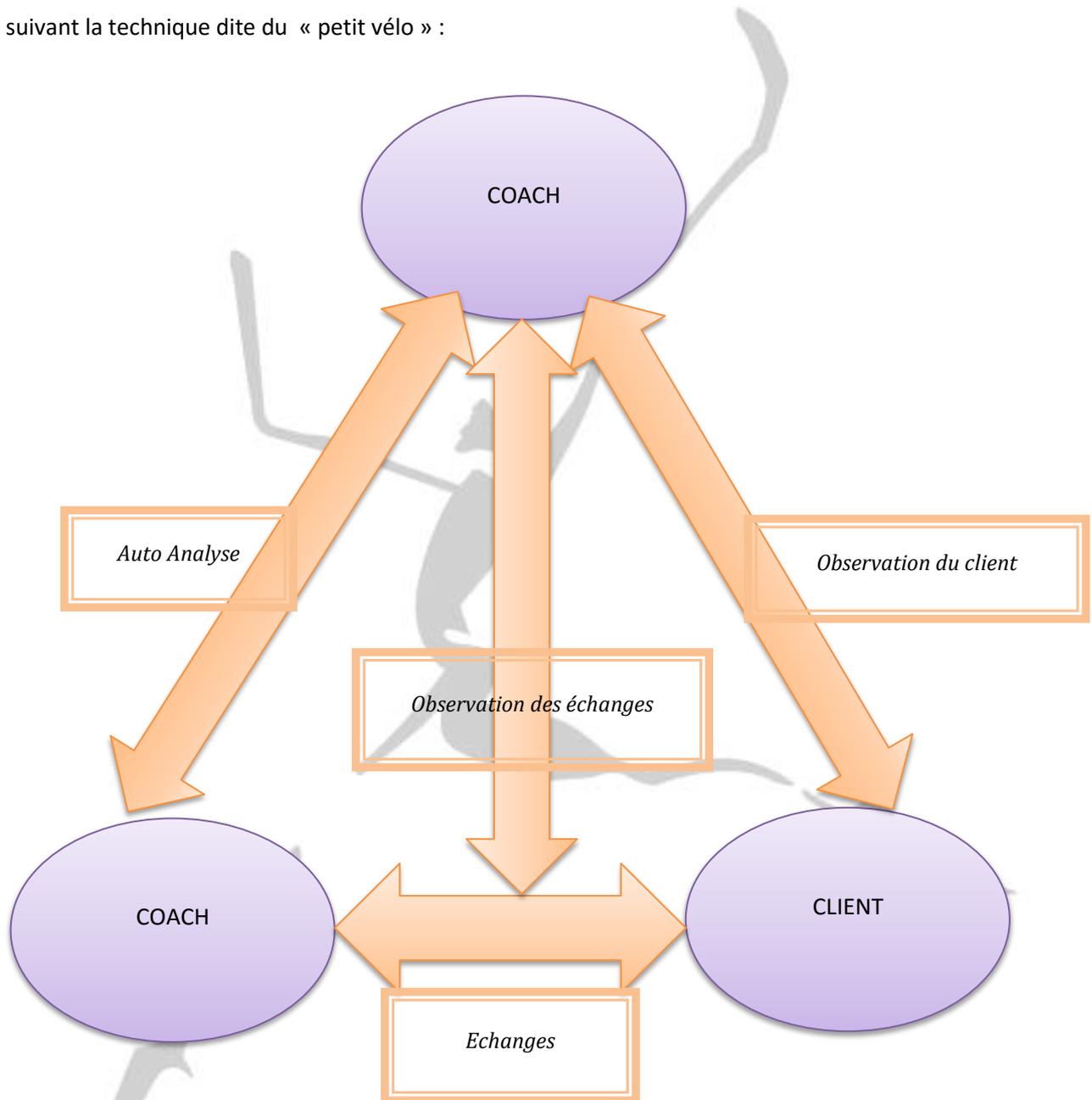
- Renforcements

En suivant ces 4 points, le Coach va démontrer sa présence dans l'échange et renforcer celui-ci. Cela permettra également au coaché de sentir cette écoute active et ce dernier aura la permissivité nécessaire pour laisser exprimer sa puissance. C'est cette puissance qui autorisera le danseur à une introspection pour lui permettre d'exprimer son JE et le laisser transparaître dans la danse.



- *La technique du Petit Vélo :*

Afin de garantir l'écologie du client ainsi que la sienne, le Coach doit réussir à adopter une position lui permettant de porter son attention sur chaque partie de l'entretien. Nous pouvons définir cela suivant la technique dite du « petit vélo » :



Cette technique permettra au coach d'observer toutes les parties prenantes de l'échange. Cette observation a lieu durant l'échange car il arrive que lors de ceux-ci, les croyances et les valeurs propres à chacun soient peut être troublées ou remises en question. De ce fait, en gardant un regard bienveillant sur les différentes parties et interactions, le Coach garantit le bien être de l'un et de l'autre.

### *Plan de saison (ORGANISATION)*

D'autre part, la mise en place d'un plan pour la saison (**Annexes 97 & 98**) avec la mise en évidence de la stratégie pour les robes, cours, entraînements, compétitions...est une hypothèse d'accompagnement du danseur ou du couple pour la saison. Ainsi le couple ou le danseur pourra suivre un plan, élaboré par lui-même lors de son accompagnement, qui lui sera propre et sera fidèle aux envies de l'un et de l'autre. L'authenticité du couple sera donc gardée et préservée. Le couple sera en congruence avec ses objectifs, ses personnalités et ses projets.

Cette technique de planification sera utilisée par un coach lors d'une problématique liée aux objectifs, à l'envie de progresser.... et sera proposé au danseur ou au couple afin qu'ils puissent avoir un certain recul sur les différentes composantes de la vie des danseurs. Le danseur pourra énumérer, choisir et valider par lui-même ses étapes importantes.

Liste non exhaustive d'exemples que le danseur peut évoquer et ainsi intégrer dans son planning.

- Dates des compétitions majeures
- Dates des compétitions mineures
- Planning et choix des heures de cours avec le ou les différents entraîneurs
- Planning des heures de cours avec le Coach
- Planning pour le changement des chorégraphies
- Planning de réalisation des nouvelles tenues
- Dates des jours de récupération
- Dates des congés
- Budget financier en adéquation avec le planning

Le danseur pourra ainsi s'y référer tout au long de la saison et l'adapter si nécessaire.

Cette structuration aura pour but de consolider le couple qui aura la même vision et la même façon de voir la saison et ce qui en découle. Le couple fonctionnera comme une équipe soudée tournée vers les mêmes objectifs. La synergie créée par ce planning permettra au couple de danser sereinement car il aura cette sensation de maîtriser sa saison.

D'année en année, le couple pourra se servir du plan de la saison écoulée afin d'en ressortir les points négatifs et positifs et, ainsi, continuer à structurer et consolider le fonctionnement du couple.

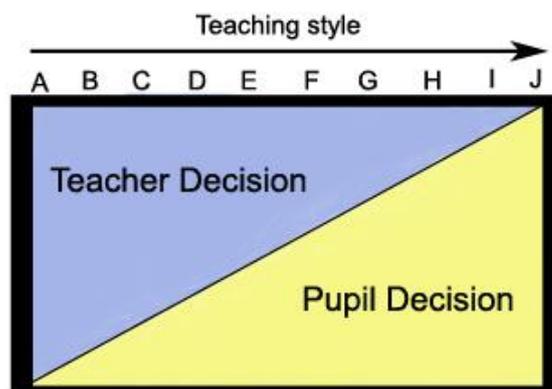
### *Comment situer l'apport exogène du Coach en danse Sportive :*

L'apport exogène est un apport extérieur d'informations. Le Coach ne doit que pratiquer l'apport endogène, en utilisant différentes techniques afin de développer les forces intrinsèques du danseur et donc doit savoir comment se positionner.

Enseigner, c'est prendre des décisions à propos de « Quoi, Quand, Où et Qui ». Pour cela, nous avons besoin de 2 parties pour prendre les décisions : L'apprenti et le Sachant. La question que nous pouvons poser pour répondre à l'apport exogène du Coach est : Qui fait Quoi à propos de Quoi ? Qui a le savoir ?

Dans le schéma ci-dessous, nous pouvons voir l'évolution de la position d'Entraîneur à la position de Coach. C'est cette évolution qui permettra aux danseurs de se trouver, ou se retrouver, et ainsi de laisser danser son JE. Le Coach n'aura que pour but d'activer les informations déjà présentes dans le danseur.

Si nous observons l'image ci-dessous : le « grand sachant » ici l'Entraîneur, en position A, délivre les informations nécessaires au danseur qui n'aura à ce moment-là aucune influence sur le savoir délivré. En position J, la réponse est dans le danseur, c'est à dire que le Coach effectue un apport endogène d'informations et laisse le danseur développer son JE à travers son accompagnement. Il est néanmoins intéressant de parcourir les différents styles d'enseignement entre la position A, correspondant à l'Entraîneur, à la position J, correspondant au Coach.



Cette analyse met en évidence la position du coach dans le rapport collaboratif avec le danseur. Aucun apport exogène et que de l'endogène afin de laisser le danseur construire et décider de ses propres choix.

- Le Style **INSTRUCTIF** :

Le référent prend toutes les décisions. Le danseur doit exécuter les exercices dans une courte période de temps. Le danseur exécute énormément et l'enseignement ne parle pas beaucoup. Le sujet est fixe. Le danseur doit suivre le leader pour avoir une bonne technique. Création d'une sensation d'achever une tâche fixée en début de cours.

Inconvénient : Abus de pouvoir de l'enseignant, autoritaire. Pas de création, pas de participation du danseur. C'est malheureusement le style le plus utilisé dans la danse Sportive.

- Le style **PRATIQUE** :

Le rôle du référent est de répondre aux questions du danseur, afin de lui transmettre les informations et lui faire un compte rendu personnel propre à lui-même. Exercices explicites et précis afin de permettre au danseur de le pratiquer, d'essayer et de revenir afin d'échanger dessus. L'enseignant observe. Ce style commence à développer le début de l'indépendance du danseur.

- Le Style **RECIPROQUE** :

Le référent prépare des critères sur lesquels le danseur et une partenaire vont pouvoir échanger. Ils démontrent et observent à tour de rôle afin de développer l'échange dans le couple (principe du ping pong entre le danseur et la danseuse). Le référent observe, oriente et cadre les débats. Il effectue un feedback aux deux protagonistes sans jugement sur les échanges.

- Le **PROPRE STYLE** :

Le référent questionne à propos de la problématique, le danseur y répond. Cela permet également de développer le côté Kinesthésique du danseur car il doit être plus à l'écoute de son corps. C'est le début du sevrage de la dépendance au référent et des sources extérieures d'informations. C'est la suite du processus d'individualisation.

- Le style **PARTICIPATIF** :

L'objectif est de créer la participation du danseur, en lui proposant plusieurs degrés de difficultés pour le même sujet. Le danseur choisit son degré de difficulté pour répondre à sa demande. Le référent prépare en amont des critères pour chaque degré de difficultés.

- Le style **DECOUVERTE GUIDEE** :

Après avoir déterminé le sujet qui sera discuté, les danseurs et l'enseignant déterminent une série de pas. Cette série de pas devra permettre de découvrir progressivement et de façon certaine la réponse à la problématique. Chaque pas est la réponse au pas précédent. L'enseignant ne donne jamais la réponse, attend le retour des danseurs. Le coach garantit un climat de permissivité, qui autorisera les danseurs à essayer et à créer. Cette façon de transmettre est prédominante dans un cours pour enfants, car ils trouvent la réponse par eux-mêmes et vont ancrer cela dans leur mémoire. L'apprentissage est ainsi renforcé.

- Le style **FOCUS SUR LA SOLUTION** :

Il arrive fréquemment que lors d'un entretien ou d'un cours, le référent et les danseurs échangent et analysent le problème, et non la solution. Dans ce style, les échanges et la concentration ne seront portés que sur la solution. Pas de discussions autour de la problématique une fois qu'elle a été posée, mais uniquement sur la solution pour y remédier.

- Le Style **POINT DE VUE DIFFERENT** :

L'objectif ici est de stimuler les danseurs à proposer plusieurs idées et mouvements différents pour le même sujet. Cela rentre dans le cadre de la permissivité et la protection du référent, ce qui engendre de la puissance chez les danseurs. Dans ce style il est possible d'explorer des idées qui vont en dehors qui sortent des sentiers battus et des règles établies.

- Le style **PROGRAMME INDIVIDUEL DU DANSEUR** :

Dans ce style, le danseur décide de sa problématique, du sujet qu'il veut aborder. Cela est fréquent lorsque les couples ne viennent que très occasionnellement prendre des cours avec le référent.

- Le style **LE DANSEUR INTITIE LE STYLE** :

Dans ce cas, le danseur choisit le sujet et comment il souhaite accéder aux solutions en utilisant le référent suivant sa méthode. Le référent sera garant de la cohérence et des non contradictions de l'approche du danseur et devra respecter le choix du danseur.

- Le style **APPRENTISSAGE PAR LUI-MEME** :

Dans ce style le danseur n'a plus besoin de référent et se suffit à lui-même, pour développer son style sa danse et son JE.

Ces styles permettent d'approcher l'échange avec les danseurs de différentes façons. Il apparaît également suivant l'évolution des différents styles que le référent évolue de la position d'Entraîneur à la position de Coach, et le danseur de sa position d'ignorant à une position de coaché. C'est cette évolution qui permettra de mettre en avant la stratégie du Coach : apport endogène en sollicitant le travail du danseur.

La position J est la position permettant au coach de soutenir le développement du « JE » du danseur.

## L'impatience des danseurs

La notion d'impatience est un phénomène régulièrement rencontré lors d'un cours. Il est souvent difficile de faire comprendre à un sportif qu'il est nécessaire d'avoir de la patience afin de pouvoir emmagasiner les informations reçues lors d'un cours. Qu'il s'agisse d'un cours collectif ou privé, le danseur a besoin de digérer et de travailler ce qu'on lui a apporté avant de pouvoir s'approprier l'information et qu'elle devienne source de progression, non pas pour l'un des deux, mais pour le couple de danse. De ce manque de patience découle que le danseur se cherche des causes extérieures à son manque de travail qui entraîne une défaillance dans les résultats et en oublie son **JE**.

Donnons quelques exemples :

- En premier lieu, il est intéressant d'aborder le thème des cours de danse. Dans 99% des cas, un couple arrive chez un professeur de danse avide d'informations pour remplir sa coupe qu'il estime toujours vide. Mais, la plupart du temps, le couple arrive avec une coupe déjà bien pleine et a du mal à absorber plus d'informations ou à vouloir changer une habitude corporelle. Il ne faut pas oublier qu'ici notre coupe, et les informations qu'elle contient, sont liées à une mémoire corporelle qui enregistre des mouvements à force de répétition et d'heure de travail, comme n'importe quel individu au quotidien. Le danseur se sent quelque peu frustré lorsqu'on lui demande de développer un mouvement qu'il pensait parfait ou bien de changer une façon de faire qu'il estimait être la bonne. Il est mitigé entre l'idée de vouloir évoluer rapidement et celle de devoir être patient à cause de la difficulté technique. L'individu a alors un raisonnement qui engendre chez lui la peur de perdre du temps et de ne pas être prêt pour le prochain événement. Généralement les couples se perdent à vouloir consommer un maximum de cours dans un minimum de temps, étant persuadés que c'est la solution aux problèmes techniques et au manque d'entraînement. Le surplus d'informations devient perturbant pour le danseur qui voit se bouleverser ses habitudes. Il est mitigé entre l'idée de vouloir évoluer rapidement et celle de devoir être patient. Le danseur a donc tendance à vouloir consommer un maximum de cours dans un minimum de temps avec le plus d'intervenants possibles, étant persuadé que c'est la solution à ses problèmes techniques et qu'il arrivera à emmagasiner toutes les informations transmises.

L'envie de progresser vite, très vite, ne laisse donc plus place à la conscientisation de chaque moment d'échange et de partage prévus initialement à cet effet.

- En second lieu, nous pourrions prendre pour exemples les changements fréquents de professeurs ou de clubs. Dans le monde de la danse, il est courant de voir des couples changer de club et donc d'entraîneurs que ce soit en début ou en plein milieu de saison, afin de trouver la perle rare qui les fera progresser rapidement et leur apportera des résultats immédiats. Ce changement est interprété comme de l'impatience, car le couple arrivant dans une nouvelle structure imagine et exige que la danse s'améliore instantanément, sans réellement prendre conscience que les résultats dépendront avant tout d'une implication personnelle. On peut constater un manque de patience concernant l'adaptation également. Parfois un changement de structure implique un changement de vie, un déménagement. Il n'est jamais facile de perturber un rythme de vie et de prendre le pli dans une nouvelle structure avec une nouvelle façon de fonctionner, et pourtant, le danseur n'accepte pas de devoir prendre le temps nécessaire à son adaptation. par rapport aux nouveaux lieux ainsi qu'à la manière de fonctionner du professeur.
- Nous pourrions enfin utiliser l'exemple des changements de partenaires pour démontrer que le danseur est impatient. Dans leur carrière, il n'est pas rare de voir certains couples se séparer après seulement quelques mois de collaboration. Ces changements précipités sont souvent justifiés par : « le couple n'avait pas de charisme sur piste » ou « il n'était pas assez rapide » ou « elle n'avait pas le niveau pour danser avec lui ». La notion d'impatience prend son importance ici également car le couple ou bien le/la partenaire estime que les résultats ne sont pas à la hauteur assez rapidement. Le manque de résultat est justifié par une faute de l'un ou de l'autre ; une attaque personnelle, Il remet donc en cause les capacités de chacun plutôt que de prendre le temps de conscientiser le travail.

Ces exemples soutiennent donc, la théorie de l'impatience du danseur sous plusieurs formes. Dans le cadre d'un coaching individuel, le danseur serait poussé dans une conscientisation de ses choix, dans une période temporelle raisonnable et justifiée, pour atteindre son / ses objectifs et être en corrélation avec son **JE**.

### *Définition de l'objectif*

L'utilisation de l'écoute active étant l'outil principal du coaching individuel, il est nécessaire d'utiliser le questionnement afin de permettre au danseur de trouver sa problématique et ainsi définir son objectif de travail.

A l'issue de cette / ou des séances nécessaires à la définition de l'objectif, il en découlera un plan d'action permettant d'accompagner le danseur.

### *L'outil SCORE*

Ce que l'on nomme l'outil **SCORE** peut être utilisé comme support pour définir l'objectif.

Le modèle **SCORE** est un outil de prospective permettant de clarifier un objectif. Il explore une situation présente au travers des **S**ymptômes (S), des **C**auses du symptôme (C), l'**O**bjectif (O), les **R**essources (R) nécessaires pour atteindre l'objectif et les **E**ffets (E) ou bénéfiques produits.

Pour le danseur, Il serait intéressant d'utiliser cet outil à ce moment-là, dans une pièce avec un déplacement physique, chose qu'un danseur maîtrise et qui le rendrait à l'aise avec l'exercice.

Exemple de questions à poser incitant la personne à s'interroger et permettant à la personne d'explorer et de soutenir sa recherche personnelle de l'objectif à traiter :

- **Situation :** Quelle est réellement la situation qui me pose problème?  
Pourquoi?  
En quoi ce que je vis est-il un problème pour moi?
- **Causes :** Qu'est-ce qui m'a mis dans cette situation problématique?  
Pourquoi en suis-je là aujourd'hui?
- **Objectif :** Qu'est-ce que je voudrais à la place de cette situation?
- **Ressources :** Quels moyens ai-je à ma disposition pour y arriver?  
Avez-vous déjà tenté des choses allant dans le sens de votre objectif?  
Avec quel succès ?

Que pourriez-vous faire d'autre qui pourrait vous rapprocher de votre objectif?

- **Effets :**

Comment vois-je la situation une fois mon objectif atteint?

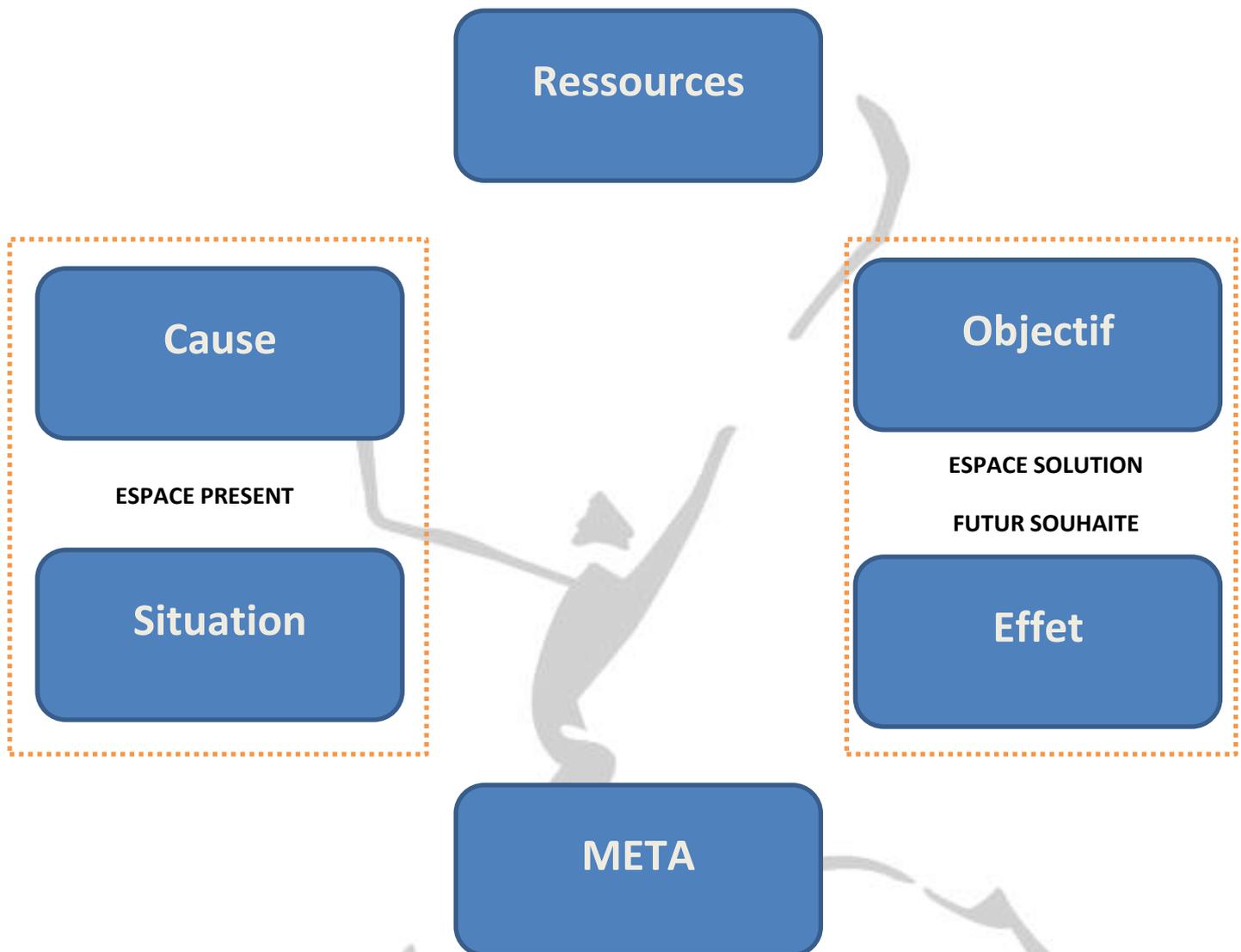
Qu'est-ce que la réalisation de mon objectif pourrait m'apporter de positif?

En quoi cet objectif est-il mobilisant pour moi?

Pour quelle raison vais-je passer maintenant à l'action et dépasser ma difficulté ancienne ?



Diagramme Outil SCORE :

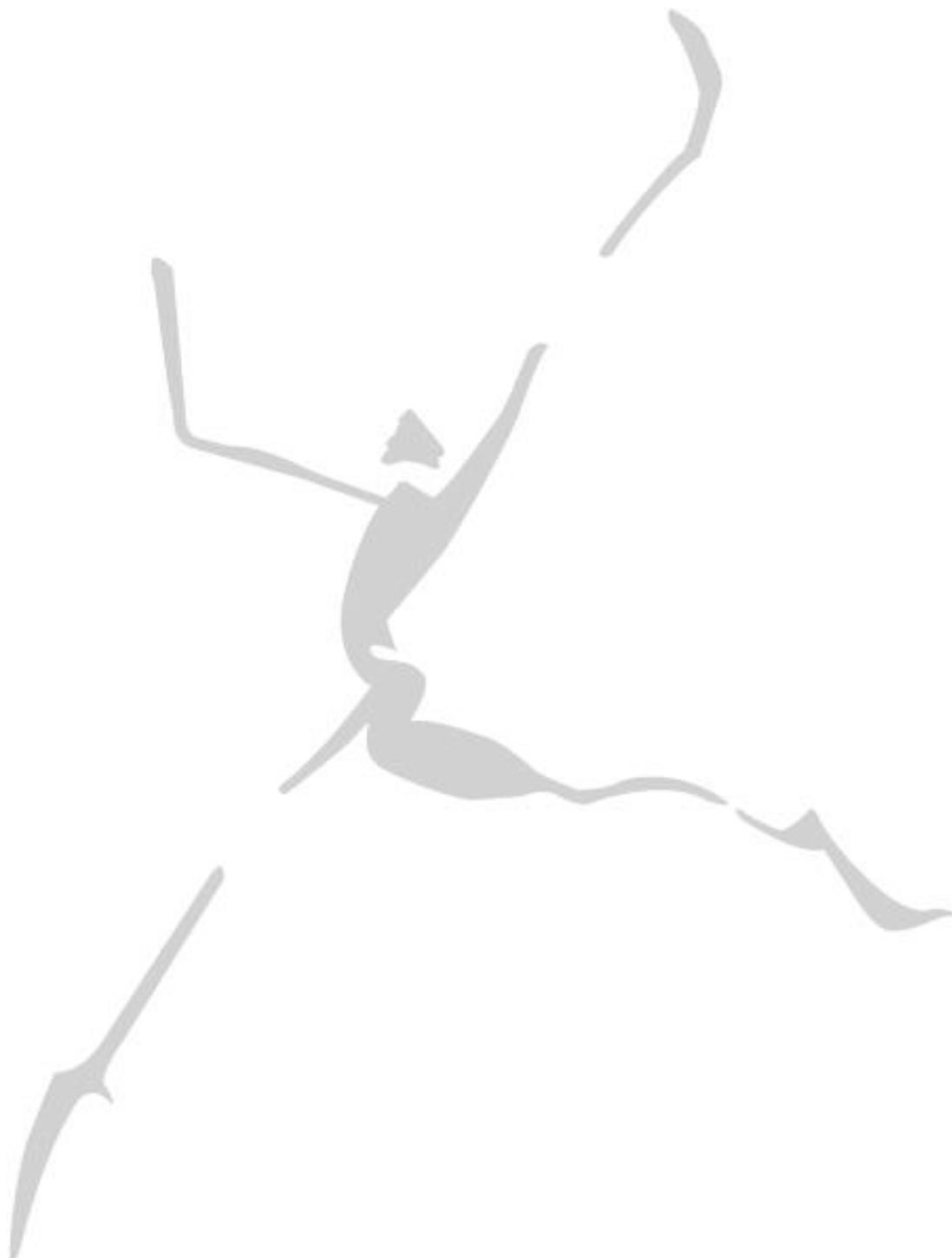


L'outil SCORE permettra de clarifier l'objectif à atteindre pour le danseur. En se déplaçant de case en case, comme sur une piste de danse, l'émergence de la problématique et, éventuellement de la solution, sera une évidence pour le coaché. Le Coach aura comme rôle de guider le coaché sur la bonne case suivant ses propos. Cette prise de position physique du coaché sur le diagramme lui permettra de se concentrer sur la case choisie. Le déplacement physique de la personne sur chaque case aura un effet structurant sur la situation présente ou sur le futur souhaité.

La prise de position META permettra quant à elle un recul pour le coaché sur ce qu'il exprime. Elle lui autorise une prise de conscience.

De cet outil, le coaché arrivera à déterminer un plan d'action pour la problématique soulevée. Ce plan d'action, validée avec le Coach afin de garantir l'écologie du coaché, lui permettra à la fois de

gérer le temps nécessaire pour évoluer et son évolution. Cette gestion, et cette clairvoyance sur son objectif auront un effet sur son impatience et donc sur sa danse.



### *Les Domaines de Conscience*

Les danseurs savent qu'ils doivent changer et continuellement se remettre en question pour évoluer, mais face à cette remise en question perpétuelle, ils ont tendance à revenir vers ce qu'ils savent déjà faire : « leurs anciennes habitudes » et de ce fait ils perdent patience à ne pas réussir à intégrer les informations lors de l'apprentissage ou sont impatients d'en intégrer d'autres.

Robert Dilts nous propose une approche issue de la PNL (Programmation Neuro Linguistique) qui nous indique à quel niveau intervenir, quel type de changement est nécessaire pour que ce nouveau comportement améliore définitivement notre performance ou notre qualité de vie. Tout ceci dans le but de libérer un maximum d'énergie constructive, plutôt que de lutter avec des "je dois", "je devrais", "j'aurais dû".

Définition des niveaux logiques d'après Robert Dilts, suivant les travaux de G. Bateson :

**Niveau 0 :** la transmission de l'information (exécution),

**Niveau I :** aptitude à changer de comportement en fonction d'une information (améliorer l'exécution avec des essais-erreurs),

**Niveau II :** apprendre à apprendre (auto-validation et auto-développement via des processus cognitifs métas),

**Niveau III :** apprendre dans un domaine qui dépasse le cognitif (qui dépasse l'Homme).

D'après R. Dilts, il est possible de classer les composants en niveaux : Une panthère est féline, un félin est un mammifère, qui est un animal.....

Pour l'être humain (et les organisations), R. Dilts a défini les niveaux logiques suivants :

**Niveau I - l'environnement :**

Ce sont les réponses aux questions où, quand, avec qui, avec quels moyens matériels, qui décrivent le contexte dans lequel nous évoluons,

**Niveau II - les comportements :**

Ce sont nos actions, gestes, émotions exprimés pour mener à bien une activité dans notre environnement. Cela inclut notre communication interpersonnelle, nos habitudes, nos routines. C'est le niveau du quoi, la partie de nous visible de l'extérieur.

**Niveau III - les capacités :**

Ce sont nos potentiels, nos ressources, nos stratégies mobilisables, qui se traduisent par nos comportements. C'est le niveau du comment,

**Niveau IV - les croyances et les valeurs :**

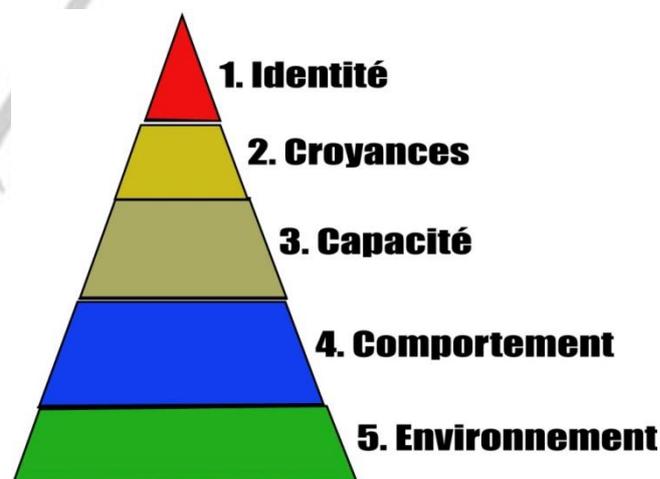
C'est le niveau du pourquoi, notre vision du monde qui détermine ce que nous croyons possible, bien, adapté, important, etc., ou pas. Nous construisons nos capacités sur la base de ce niveau,

**Niveau V - l'identité :**

C'est le niveau de la perception globale de nous-même (la fonction Personnalité de la Gestalt) : c'est le niveau du qui suis-je. Suivant l'image que nous avons de nous-même, de nos rôles, nous osons, ou pas, tenter telle ou telle expérience qui va impacter nos croyances et valeurs,

**Niveau VI - la mission (spirituelle ou trans-personnelle) :**

C'est le niveau du "tout" auquel je contribue et je me sens relié, p. ex. mon entreprise, ma patrie, Dieu, l'Homme, la Vie...



Niveaux logiques et changements : G. Bateson et R. Dilts ont montré que pour qu'un changement soit efficace et pérenne, il doit avoir lieu à un niveau supérieur à celui auquel je veux observer ce

changement : on ne résout pas un problème au niveau logique où il a été créé, il ne doit pas être en conflit avec les niveaux supérieurs : s'il y a conflit, une partie de mon énergie est gaspillée pour gérer ce conflit interne, plus il implique un niveau élevé, plus il me faudra de l'énergie / volonté pour changer : aligner mes niveaux supérieurs me procure beaucoup d'énergie et de motivation.

Un exemple serait : si une de mes valeurs est l'Honnêteté, travailler pour une entreprise qui me demande de cacher des informations dans un dossier ou une communication ne sera pas acceptable à long terme pour moi. Sauf si, tout à coup, je prends conscience que la Vie Humaine est plus importante que l'Honnêteté et que cacher ces informations permet, effectivement, de sauver des vies.

Nous pouvons citer un exemple dans le monde de la danse pour appuyer l'utilisation de cette technique. Le coach placera le danseur face à cette pyramide qui peut être matérialisée au sol, et le fera avancer physiquement de case en case. Cet outil permet de parler à l'intuition du danseur et pas à la raison.

Lorsque le danseur est arrivé au bout de la pyramide, il lui demande de se retourner et redescendre en prenant chaque case une après l'autre avec une reformulation au présent de ce qu'il a exprimé. Cela permet d'ancrer chez le danseur ces dires.

Il est intéressant également de demander au danseur de se retourner une fois le chemin inverse effectué, afin de prendre une position « méta » lui permettant d'avoir un regard sur ce qu'il vient de vivre. Le coach accompagnera à ce moment-là le danseur avec un questionnement afin de l'aider à prendre conscience de ce qu'il vient de vivre et de l'aider à verbaliser son ressenti.

Le coach pourra ainsi accompagner le danseur en :

- Identifiant le niveau logique auquel appartient l'objectif de changement.
- Questionner pour identifier si les niveaux supérieurs freinent / limitent par rapport cet objectif.
- Challenger chaque niveau à modifier et, si possible, trouver des sources d'inspiration (vidéos, lectures, amis, professeurs, experts, champions, ...) pour guider l'évolution du danseur sur chaque niveau.
- Laisser du temps au danseur. La conscience du changement désiré à chaque niveau est déjà un moteur d'évolution, donc le coach doit accompagner et laisser le danseur évoluer à son rythme.

Ce processus peut être utilisé sous deux formes :

- Mode associé : au présent
- Mode dissocié : au conditionnel

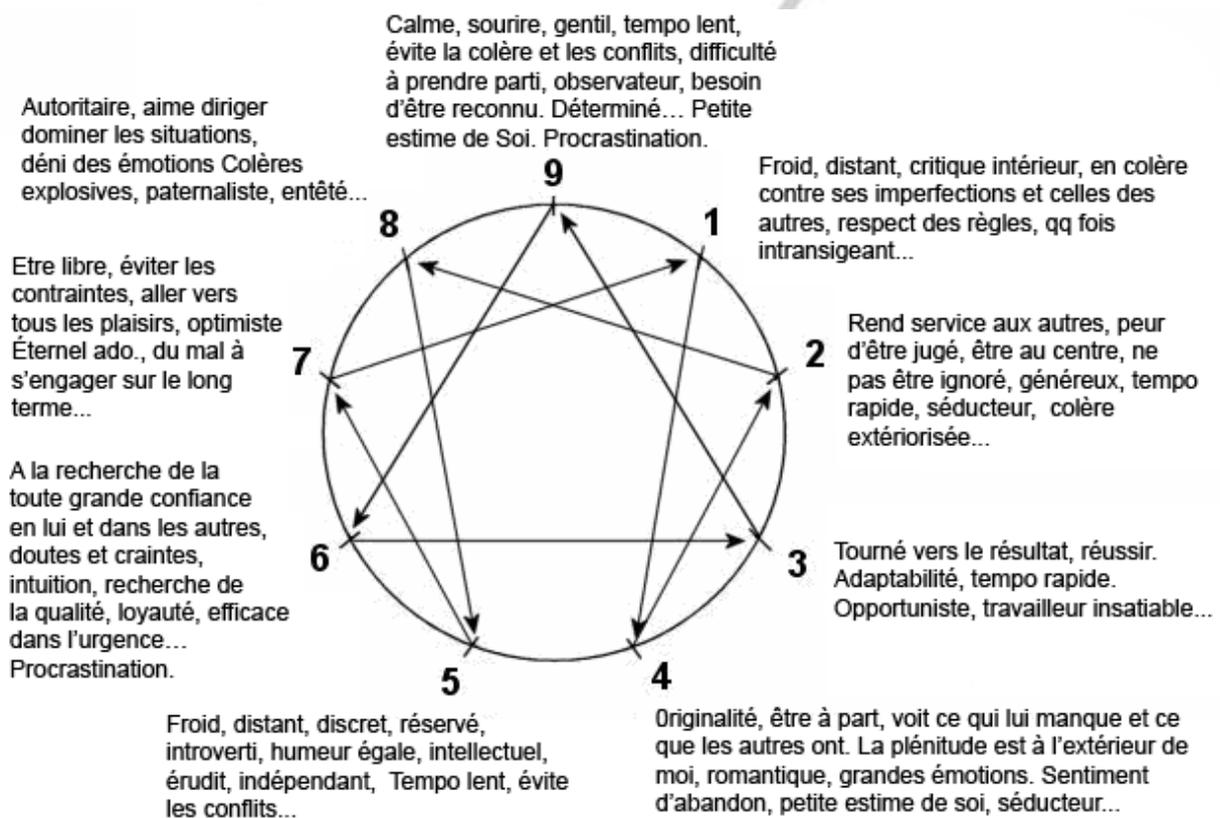
A la suite de ce processus, il devient possible d'établir un schéma personnel à suivre pour permettre au danseur une évolution en corrélation avec ses attentes et son JE. A différents niveaux le danseur aura pris de conscience de ce dont il a besoin et des blocages qui apparaissent. Ces différents blocages seront résolus au niveau supérieur afin que le danseur puisse verbaliser les craintes, manque de formation, d'informations ou de connaissances, qui l'empêchent de passer au niveau supérieur. De cette analyse va découler un plan d'action car la prise de conscience de la part du danseur des éléments nécessaires pour passer au niveau suivant vont pouvoir être étayés. Ce sont ces éléments nécessaires qui vont alimenter le plan d'action. De ce fait le plan d'action sera clair et construit par le danseur lui-même sous la bienveillance du Coach.

Des étapes intermédiaires vont lui permettre de quantifier le travail accompli et perdre cette notion de perte de temps et d'impatience. Au fur et à mesure de ces étapes, le danseur va pouvoir se concentrer sur des objectifs individuels à remplir qui, une fois tous concrétisés, lui permettront de finaliser son projet.

### Le coaching individuel avec l'Ennéagramme :

A travers le coaching personnel, il est possible également de se pencher sur une approche différente afin d'accompagner le danseur dans sa démarche. L'utilisation de l'Ennéagramme permet au danseur et de prendre conscience de la personne qu'il est au travers de différents tests.

L'Ennéagramme est un modèle de la structure de la personne humaine. Ce modèle aboutit à neuf configurations différentes de la personnalité, neuf manières de se définir :



Chacun d'entre nous a tendance à donner dans sa vie la priorité à une de ces images de soi. En étudiant les conséquences de ce choix, l'Ennéagramme donne une description très précise de la psyché humaine et permet d'expliquer et/ou de prévoir, avec une fiabilité étonnante, notre attitude face aux diverses circonstances de la vie.

Le but de l'utilisation de cet outil est de permettre de connaître son propre fonctionnement dans les divers contextes de la vie et de la danse.

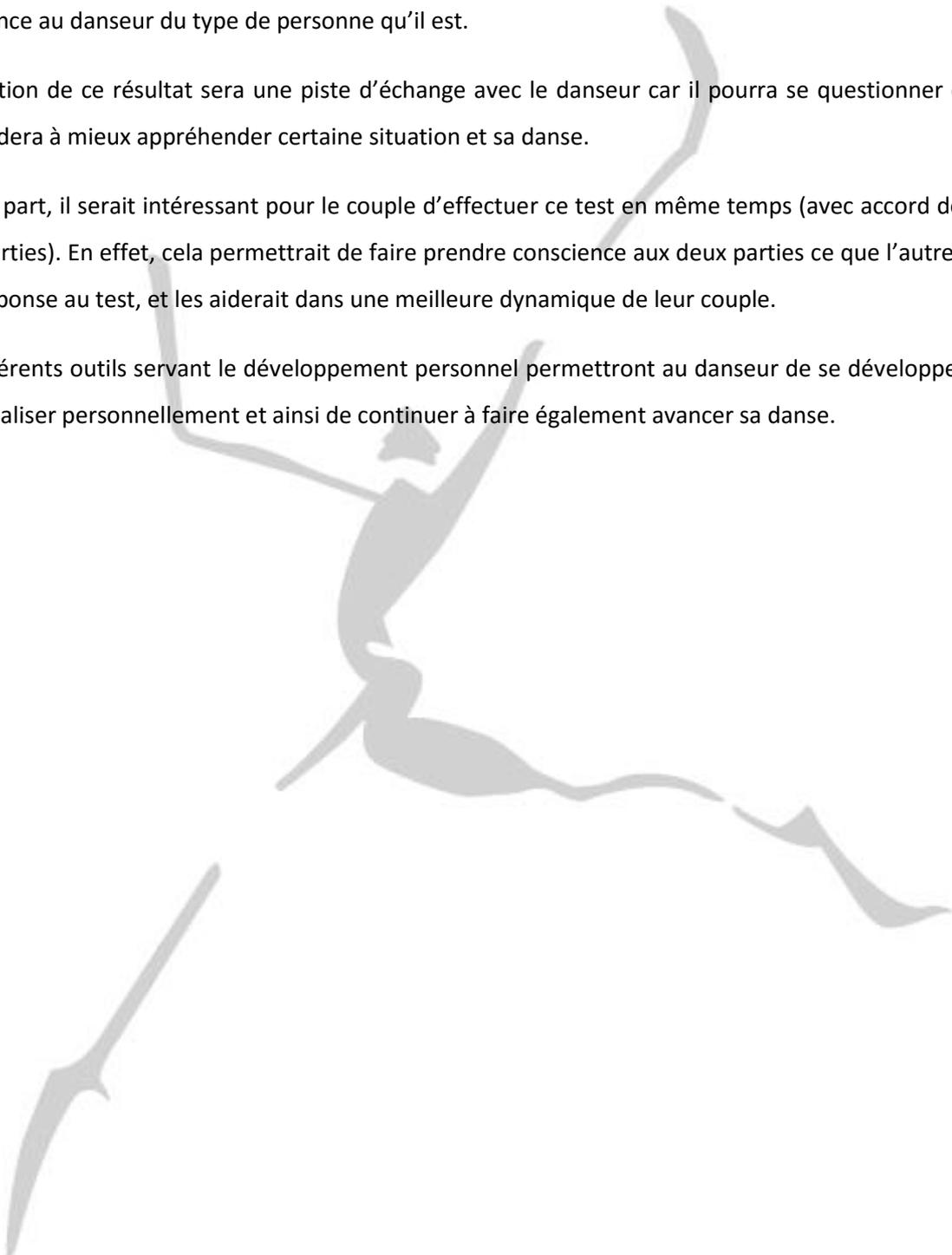
C'est un outil de découverte de soi, d'anticipation, de communication, d'acceptation, d'évolution et de transformation.

Cet outil sera utilisé par le Coach en utilisant en exemple les annexes –(CF.....) afin de faire prendre conscience au danseur du type de personne qu'il est.

L'utilisation de ce résultat sera une piste d'échange avec le danseur car il pourra se questionner et cela l'aidera à mieux appréhender certaine situation et sa danse.

D'autre part, il serait intéressant pour le couple d'effectuer ce test en même temps (avec accord des deux parties). En effet, cela permettrait de faire prendre conscience aux deux parties ce que l'autre à pour réponse au test, et les aiderait dans une meilleure dynamique de leur couple.

Ces différents outils servant le développement personnel permettront au danseur de se développer, de se réaliser personnellement et ainsi de continuer à faire également avancer sa danse.



## Le Stress

Qu'il soit professionnel ou personnel le stress est le mal du siècle et est présent pour tout individu dans son quotidien. On le retrouve également dans le monde du sport où après maintes et maintes heures de dur labeur pour se perfectionner, le danseur va devoir affronter les pressions et être soumis au jugement de ses performances ce qui provoque chez lui une situation de stress. Cette situation de stress entame le capital concentration et énergétique de la personne. Réduire et prendre conscience de son stress permet d'être plus performant.

Le stress est une affaire de représentation. La situation qui provoque le stress est telle que vous vous la représentez et pas telle qu'elle est.

### *Définition du stress : (source Wikipédia)*

« Le stress qualifie à la fois une situation contraignante et les processus physiologiques mis en place par l'organisme pour s'y adapter. Chez l'adulte, le stress peut avoir des origines physiques, pathogéniques (ayant une maladie génétique, infectieuse ou parasitaire comme origine par exemple), socio-psychiques, médiées par divers processus hormonaux (hormones de stress<sup>1</sup>), chimiques et biochimiques de l'organisme. Ses conséquences diffèrent selon l'individu ou le groupe (capacités d'adaptation et de résilience) et selon que le stress soit temporaire ou chronique, ainsi que selon le sexe.

À court terme, un stress modéré n'est pas nécessairement mauvais, sinon indispensable, mais ses effets à long terme peuvent engendrer de graves problèmes de santé. Le stress fait partie des troubles psychosociaux. »

### *Distinction des différents types d'éléments stressant pour le danseur :*

Les danseurs devant faire face à plusieurs problématiques, le stress est présent durant la compétition ainsi que pendant les cours et entraînements en amont.

- **L'obligation de résultat** : En tant que sportif, les danseurs sont soumis à un classement final avec un premier et un dernier. L'envie de gagner ou de faire évoluer ses résultats étant présente, à l'approche des compétitions, le sportif voit germer en lui cette obligation de résultat ce qui engendre chez lui une réaction de stress.
- **Le lieu de la compétition** : Les événements ayant lieu fréquemment dans des lieux différents, cela provoque également chez les danseurs, un stress supplémentaire. La méconnaissance de la piste, du bâtiment recevant la compétition, des logements à proximité, provoque une perte de la zone de confort dans laquelle le danseur est habitué à évoluer, et génère une source de stress qui entame le capital énergétique.
- **Le Juge** : Le facteur stress est ici lié à la croyance que tel ou tel juge (ancien grand danseur référent pour la plupart) puisse influencer sur les résultats d'un travail préparatif de longue haleine. Cette discipline étant soumise au jugement humain, autant par le juge officiel que par les spectateurs, certains couples peuvent être complètement déstabilisés.
- **Les concurrents** : Cette discipline départage les couples par comparaison au fur et à mesure des tours de qualification. (Les meilleurs continuent, les moins bons s'arrêtent). C'est pourquoi la plupart des couples finissent par se juger eux-mêmes par rapport au peu qu'ils peuvent apercevoir de leurs concurrents. Si un couple lui passe régulièrement devant, le danseur pense qu'en analysant sur le fait et en recopiant ce qu'il a vu, il va pouvoir battre ce couple le jour J. Cet auto-jugement finit par stresser le danseur qui croit sur l'instant qu'il a mal appris et n'est, par déduction, pas prêt ! Dans ce cas de figure, on peut rajouter que le danseur ne va également plus danser pour son JE en voulant recopier une façon de faire qui n'est pas la sienne.
- **Sa / Son partenaire** : Les relations, échanges, discussions, compréhension, entre les danseurs au sein du couple sont délicates à entretenir. Suivant leur propre perception de l'événement, il est fréquent que des tensions apparaissent au sein d'un couple. La réaction entre les deux sexes face au stress étant différente, cela provoque un déséquilibre dans le couple.

- **La musique** : Même si le rythme des musiques est codifié et déterminé suivant un règlement, les compétiteurs appréhendent les musiques lors des compétitions car elles peuvent avoir différentes sonorités. Il est possible lors des événements d'avoir un mélange entre des musiques de danses plus anciennes et des musiques actuelles remixées. La discipline étant basée sur la musique, l'influence de cette dernière est importante aux yeux du danseur.
- **L'entraîneur** : Les couples ont une confiance aveugle dans leur entraîneur. La situation de stress dans laquelle peut être l'entraîneur au moment de l'événement conjugué à la situation de stress dans laquelle se retrouve le danseur, provoquent fréquemment des incompréhensions dans le dialogue entre les deux entités lors de l'événement. Cette situation est également un paramètre stressant pour le danseur.

Les exemples ci-dessus sont donc les principaux facteurs de stress rencontrés en compétition. Le Coach a la possibilité d'accompagner le danseur qui le demande. Le Coach possède de nombreux outils et exercices à son service permettant la gestion du stress. Il est possible d'en explorer certains qui peuvent apporter énormément de soutien au danseur en détresse.

### *Etat des Lieux :*

En premier lieu il est nécessaire au Coach de prendre connaissance du degré de stress global du coaché. Pour cela nous utiliserons l'échelle de stress, afin que le coaché puisse déterminer son niveau de stress.



Elle permet au coaché de conscientiser le niveau de stress auquel il est soumis au temps T et d'indiquer également le niveau qu'il souhaitera atteindre. Cet objectif à atteindre sera le but du coaching.

Un état des lieux des éléments stressants dans le monde du danseur ayant été repris plus haut, nous pouvons reprendre point par point chaque élément pouvant engendrer une situation stressante et l'évaluer avec les 3 repères :

- Intensité du stress
- Durée du stress
- Capacité maximum d'absorption

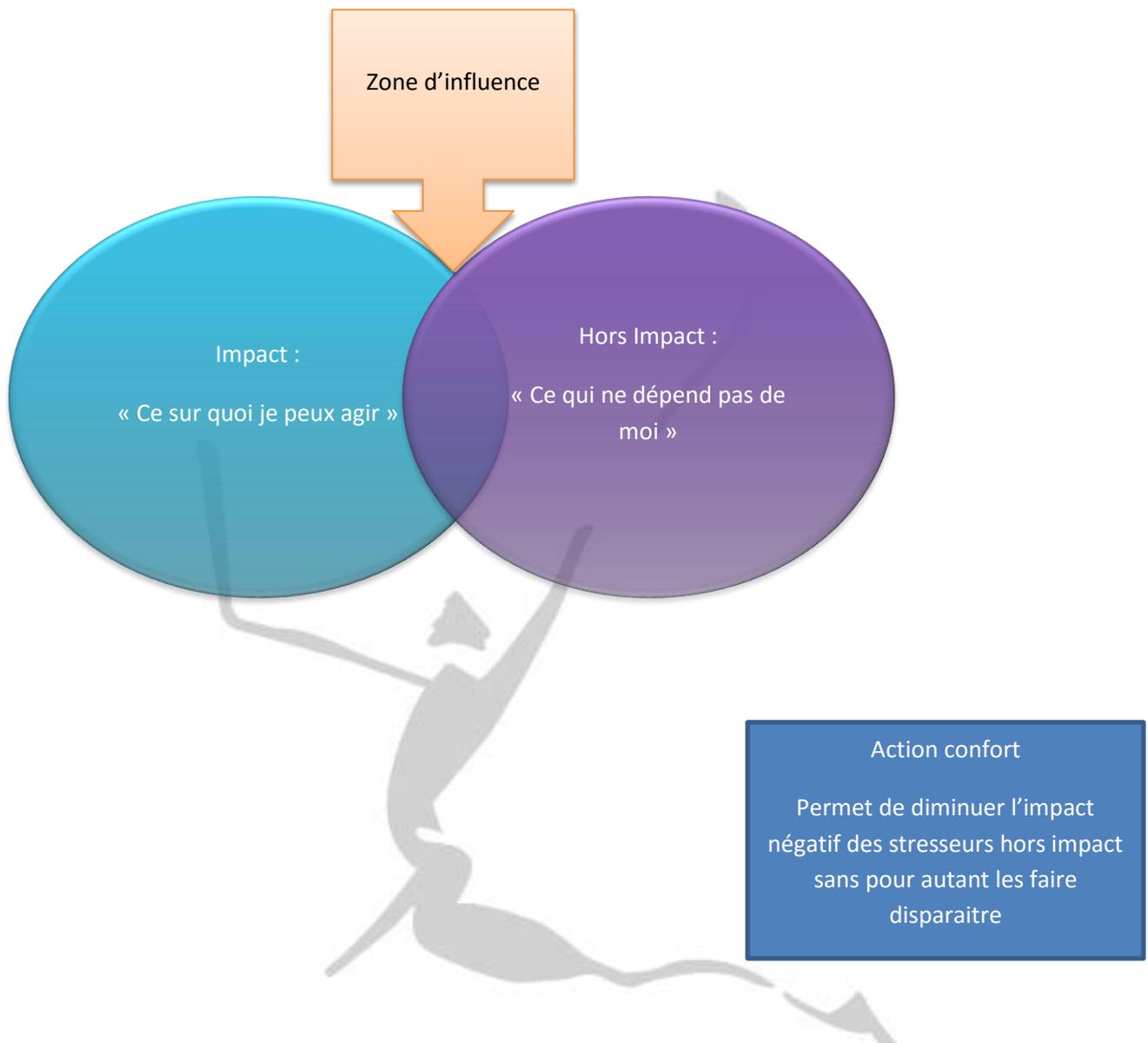
### *Impact / Hors Impact :*

Le coaché doit répartir dans deux zones différentes les éléments stressants. Cette répartition va permettre de définir les éléments sur lesquels le coaché pourra intervenir et les éléments qui ne dépendent pas de lui.

Il faut faire la différence entre les éléments stressants internes et externes.

- *Stresseurs internes* : dépendent de nous
- *Stresseurs externes* : Environnement extérieur à nous / contrainte / Autrui

L'utilisation du graphique Impact / Hors Impact permet de déterminer les actions à mener afin de réduire l'impact du de l'élément stressant/ perturbateur sur le danseur. Il permet la mise en place d'un plan d'action.



Pour les éléments dépendant du coaché, le plan d'action et les actions à mener suite à cela seront directement perceptibles par le concerné, et peuvent servir de levier motivationnel car efficient rapidement.

Concernant les éléments ne dépendant pas de lui, le coaché doit déterminer des actions confort, lui permettant ainsi de réduire l'impact de ces stressors. Il est possible de citer comme exemple un temps de trajet qui est stressant pour le coaché, la distance ne pouvant être réduite, il est possible d'agrémenter le temps de voyage en utilisant une musique adaptée.

De ce graphique découlera un plan d'action à mettre en place par le coaché. Cela servira également de sous objectif pour les prochains rendez-vous avec le Coach.

### *Le Stress Destroyer :*

Lorsque la compétition approche et que le danseur se sent submergé par le stress, une technique différente permet lui permet de réduire ou contrôler son stress. Le principe du Stress Destroyer réside dans le fait que le danseur ne va s'armer que d'une feuille de papier et d'un stylo. Sur cette feuille il va inscrire toutes les sources de stress liées avec la compétition. Sans retenue aucune, le danseur va ainsi conscientiser ces éléments stressants. Cela va lui lui permettre de prendre de la distance et de se dissocier de ces éléments.

Une fois les éléments stressants indiqués sur la feuille, le danseur va la froisser, la mettre en boule et l'écraser dans son poing. Il est possible également de la jeter par terre et de l'écraser avec le pied et pour finir de la jeter à la poubelle. De ce fait la neutralisation sera totale.

Le Stress Destroyer apparait comme une technique combinant de manière concrète une dissociation et une désactivation d'ancrage.

### *La Visualisation Dissociée :*

Les juges étant un facteur de stress important chez le danseur, il est monnaie courante que les danseurs prennent conscience dès leurs entrées dans la salle de la liste des juges. Les croyances par rapport à tel ou tel juge, l'influence politique très présente dans le monde de la danse sportive, provoquent chez le danseur une réaction de stress si il estime que tel ou tel juge n'est pas impartial. Afin de pallier cela, un Coach pourra utiliser la technique dite de la visualisation dissociée.

Il s'agit de prendre mentalement du recul par rapport à la situation future. D'acteur virtuel, le danseur va devenir spectateur de lui-même. Il va s'observer mentalement dans sa future compétition comme un observateur extérieur pourrait le faire. Cela aura un effet apaisant pour le danseur. L'intérêt de cette technique c'est qu'elle permet au danseur de se projeter de manière positive dans ce qu'il va faire.

#### Déroulement :

- Identifier la situation future en imaginant globalement le contexte.
- Sortir de cette situation et se mettre dans un état interne de confiance ou de détente.
- Imaginer la situation future comme si elle était projetée sur un écran de cinéma. Le danseur devient spectateur de lui-même. Il peut se voir de dos ou de face. Le danseur sera donc en possibilité de se voir avec du recul tout en se sentant en confiance.

Il est important que le danseur utilise la troisième personne du singulier pour parler de lui afin de ne pas basculer dans l'état associé. Il doit également localiser son action et se visualiser à l'extérieur de soi, à distance, là-bas sur l'écran.

Afin de pallier cela, son Coach lui propose, lors des entraînements, de se visualiser en train de danser la finale de cette compétition devant lui. Ils peuvent ainsi échanger ensemble au sujet de la réaction de la « danseuse » qu'elle observe, de ses réactions par rapport à ce juge, imaginer la réaction et le comportement du juge. Cet exercice a eu un impact positif et a réussi à lui permettre de réduire son niveau de stress. L'exercice a été renouvelé le jour de la compétition, et le Coach a encouragé J. à toujours avoir en tête ce film qui représente cette danseuse.

Cette technique a permis à la danseuse de prendre du recul par rapport au regard qu'a porté le juge sur sa performance. Cela lui a permis d'être présente et performante avec son danseur lors de la finale et de réaliser un excellent résultat.

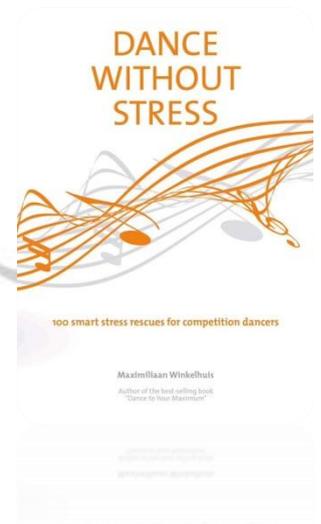
### *Gestion du Stress par Maximilian WINKELHUIS:*

Le Coach Maximiliaan WINKELHUIS a édité en 2015 un livre proposant 100 exercices permettant une réduction du stress pour le danseur. Coach de nombreux couples mondiaux, Max a forgé à travers ses années de pratique, une bibliothèque de petits exercices permettant une meilleure gestion du stress lors des différents événements que rencontre le danseur.

En voici quelques exemples :

**Applaudir son corps** : se taper doucement toutes les parties de son corps en commençant des pieds à la tête. Cela stimule les pommelles des mains mais le corps également.

- **Exécuter 3 respirations** : Lors de l'inspiration compter de 1 à 4 et idem lors de l'expiration.
- **Prendre connaissance de la salle de compétition** : avant que la compétition ne démarre : prendre le temps de s'asseoir dans la salle et de prendre connaissance de la salle. Fermer les yeux et écouter la sonorité de la salle. Fermer les yeux et « sentir » la salle, afin de laisser les



odeurs entrer par votre nez. Mettre ses chaussures et essayer la piste de danse, explorer toute la piste, tester « la glisse » de la piste, sentir son corps évoluer dessus.

- **Définition des points de départs des 5 danses** : Il faut définir avec sa / son partenaire, le point de départ des 5 danses. Répéter, lors de l'échauffement, l'entrée sur piste, la mise en place au point défini et les 10 premières secondes de la chorégraphie. Répéter cela 3 fois et votre esprit et corps sera habitué à le faire.
- **Profiter d'une invitation à la danse** : Prêter attention à l'invitation à danser de votre partenaire. Lors du contact physique, sentir la peau, prendre conscience du corps de sa/son partenaire.

La possible utilisation de ces différents exercices permet également de gérer le stress lors d'une compétition ou lors d'événements stressants pour le danseur.

Ces différents exercices et techniques, liés au coaching pour appréhender le stress, permettront aux danseurs de rester performants et de ne pas empiéter sur leur propre capital énergétique.

### *Travail sur les chapeaux de BONO:*

Cette technique provient de M. Edward De Bono, il est parti du constat qu'il fallait introduire un processus différent de pensée qui sera plus créatif, et qui permettra de ne pas se laisser inondé par nos préceptes habituels qui nous obligent à ne fonctionner que en mode binaire : « pour ou contre », ou à utiliser la structure « thèse-antithèse-synthèse ».

L'apport d'idées nouvelles dans le système actuel de la danse sportive est difficile car le jugement et la critique sont courants et en deviennent presque une habitude. Ainsi les courants nouveaux et les nouvelles façons de penser sont éteints et les couples sont quasiment aseptisés.

Il est donc difficile d'exprimer des idées novatrices et sans a priori. De ce fait, Edward de Bono a imaginé une méthode de réflexion et de résolution de problèmes permettant de sortir des approches traditionnelles définies ci-dessus.

Si nous appliquons les Chapeaux de Bono pour un couple :

L'idée est simple, lors d'une réunion du couple avec le coach, il s'agit de faire l'effort d'endosser tous les modes de pensée à tour de rôle dans un ordre au choix. Une séquence d'utilisation des chapeaux est parfois déterminée en début de réunion selon le problème à traiter (ex : on pense en chapeau blanc d'abord, ensuite en rouge, puis en noir, etc.) Les deux danseurs doivent utiliser le mode de pensée associé à la couleur du chapeau en cours de réflexion :

Définitions des chapeaux (*source : Les Six Chapeaux de la Réflexion de Edward De Bono*)

**Le chapeau blanc.** Le blanc indique la neutralité. Avec le chapeau blanc, on ne s'autorise que les faits indiscutables, en général chiffrés, à la manière d'un ordinateur. On s'efforce d'être neutre et le plus objectif possible. Comme il est impossible de tout vérifier avec une parfaite rigueur scientifique, on peut distinguer les faits vérifiés et les faits non vérifiés, afin de les utiliser chacun à leur niveau. On peut également préciser la probabilité de validité d'un fait.

**Le chapeau rouge :** Le rouge suggère les émotions. Le chapeau rouge permet d'exprimer des sentiments, des émotions, des intuitions vagues. On ne cherche jamais à les justifier ou à leur donner une base logique. C'est l'opposé de l'information neutre et objective. Le chapeau rouge légitime (en les canalisant) les émotions et les sentiments. Cela évite qu'ils soient entremêlés avec les faits, les opinions ou les critiques.

**Le chapeau noir** : La couleur noire est négative. Le chapeau noir se concentre uniquement sur ce qui est négatif et logique dans le problème. Le chapeau noir met en évidence ce qui ne va pas, ce qui est incorrect ou erroné, sans passion ou jugement. Il met en évidence les risques et les dangers. Le chapeau noir est négatif, mais n'est pas émotionnel (les émotions négatives sont pour le chapeau rouge).

**Le chapeau jaune** : Le jaune symbolise le soleil, la clarté et l'optimisme. Avec le chapeau jaune, on explore les idées d'une manière positive. On cherche à trouver les bénéfices possibles des idées. Du chapeau jaune viennent des propositions concrètes et des suggestions. Il couvre également les rêves, les visions et les espoirs. Le chapeau jaune est lié à l'optimisme. Dans le cas d'idées nouvelles, on doit toujours utiliser le chapeau jaune avant le chapeau noir, car il est toujours plus facile de voir les défauts d'une proposition que ses vertus.

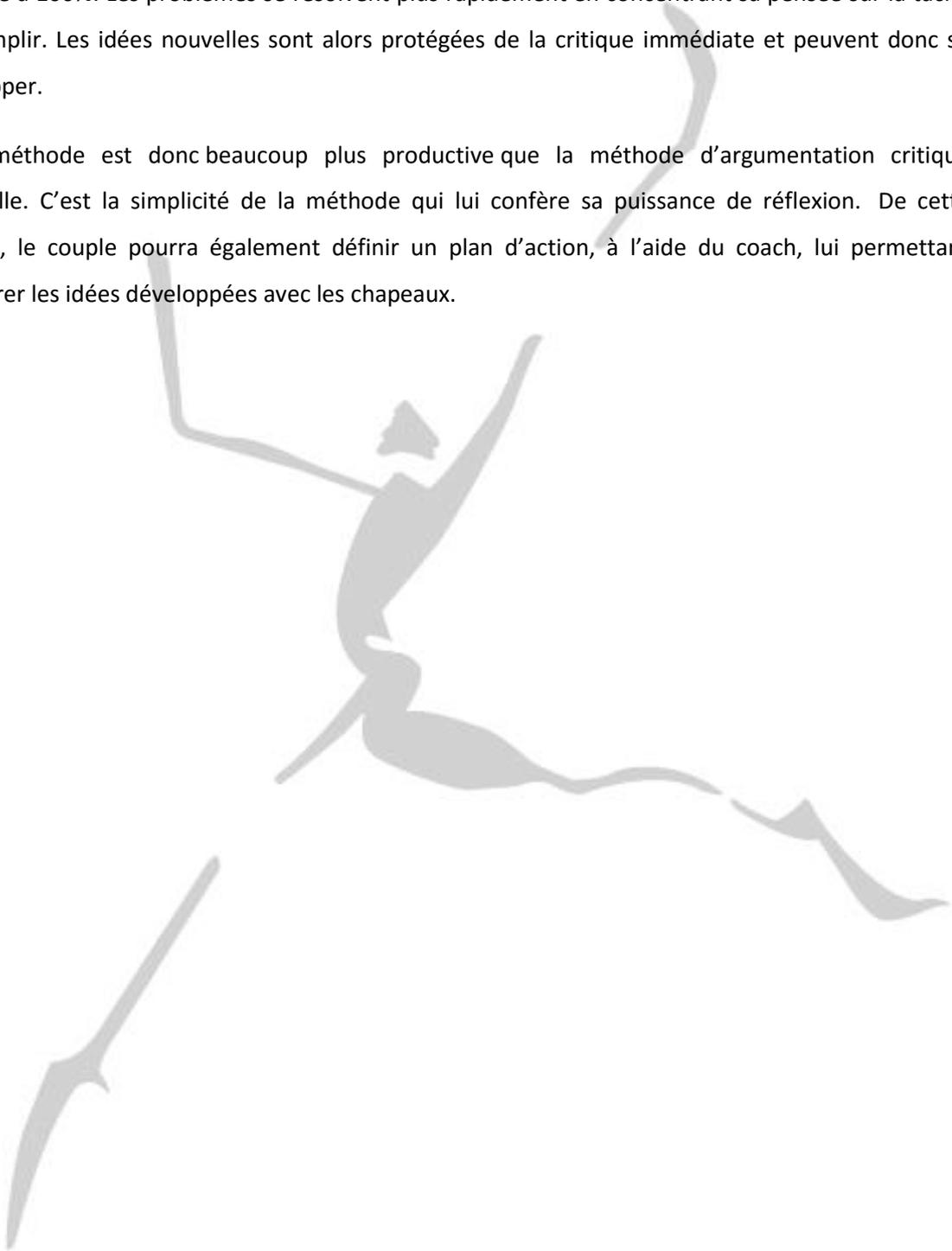
**Le chapeau vert** : Le vert symbolise la créativité, la fertilité, ce qui pousse et grandit. Avec le chapeau vert, on crée des idées, de manière parfois surprenante. On propose des solutions, même les plus étonnantes. La «pensée décalée» est encouragée.

**Le chapeau bleu** : Le bleu symbolise le calme, la maîtrise. C'est également la couleur du ciel qui domine. Le chapeau bleu contrôle les autres chapeaux et leur fonctionnement. Il pose la question de départ, la rectifie en cours de route si nécessaire, relève les excès de tel ou tel autre chapeau, et tire les conclusions.



Ce système crée un climat de discussion cordial et créatif et facilite la contribution de chacun. Cela permet aux deux d'être sur la même longueur d'onde en même temps et les idées de l'un provoquent les idées de l'autre. Cette méthode centralise l'énergie créatrice du couple, rarement sollicitée à 100%. Les problèmes se résolvent plus rapidement en concentrant sa pensée sur la tâche à accomplir. Les idées nouvelles sont alors protégées de la critique immédiate et peuvent donc se développer.

Cette méthode est donc beaucoup plus productive que la méthode d'argumentation critique habituelle. C'est la simplicité de la méthode qui lui confère sa puissance de réflexion. De cette réunion, le couple pourra également définir un plan d'action, à l'aide du coach, lui permettant d'explorer les idées développées avec les chapeaux.



## Le Mimétisme

Les couples en compétition recherchent souvent le moyen le plus rapide d'accéder à la plus haute marche du podium. Cette recherche, qui peut correspondre à l'évolution du couple durant sa carrière, passe par un temps d'identification à un couple référent, et cette identification amène souvent le couple à la notion de copie.

Cette notion est un fait courant dans le milieu de la danse sportive. A cause de cette copie, le couple perd totalement son authenticité. A travers l'acte de mimétisme, le couple cherche des raccourcis lui permettant d'atteindre le but ultime : gagner la compétition en copiant la façon de faire du couple référent.

Il est courant de voir arriver sur la piste des couples arborant la même coupe de cheveux, le même style de robe ou la même orientation chorégraphique. Ces couples confondent l'inspiration et la copie. Le couple aspirant ne cherche pas à comprendre comment le couple référent a réussi à arriver à cette addition de choix stratégiques pour finir premier. Dans le terme « copie » nous entendons la reproduction du schéma de fonctionnement du couple référent : même façon de s'entraîner, cours avec les mêmes professeurs, mêmes tenues de compétition, participation aux mêmes stages, participation aux mêmes compétitions, etc... Il est intéressant de parcourir chaque point pouvant être copiés.

- Sur la façon de s'entraîner, un compétiteur aura tendance à chercher et à trouver la structure dans laquelle s'entraîne la personne référente. Cela permet de satisfaire cette crainte et cette impatience au fond de soi, car « je m'entraîne dans la même salle que le couple référent, je dois donc logiquement finir par avoir les mêmes résultats que lui et ce, rapidement ». Etre dans le même lieu d'entraînement que les couples trustant les premières places déclenche chez les aspirants une sensation de travail accompli, voire même d'identification, car ils les côtoient au quotidien et de ce fait s'identifient à eux.
- Sur les cours avec les professeurs, nous pouvons également remarquer un phénomène de copie, car le couple référent est souvent accompagné par son entraîneur lors des événements. De ce fait, les couples souhaitant obtenir le même résultat auront la réflexion suivante: c'est leur entraîneur, ils sont arrivés premier, donc c'est avec lui qu'il faut

travailler. Etant persuadés que l'entraîneur va pouvoir faire avec eux ce qu'il a réussi à faire avec le couple ayant fini premier, ils vont le solliciter. Dans ce cadre-là, les couples ne prennent pas en compte tous les éléments nécessaires afin de déterminer si cet entraîneur va les aider ou ne va que continuer à surcharger une coupe déjà bien pleine.

- Il est même fréquent que plusieurs couples changent de club afin d'être dans la même structure que l'entraîneur qui s'occupe du couple leader.
- Un sujet qui fait souvent l'objet de copie réside dans le choix des chorégraphies. Certains couples leader font le choix d'avoir différents type de chorégraphies : Lente, rapide, tendance contemporaine, technique... De ces choix découlent des mouvements et des attitudes « originales » qui permettent au couple de rajouter une façon de se rendre visible par rapport aux autres. Ces figures sont souvent reprises par les couples aspirant qui tentent de se les approprier de façon à essayer de surprendre comme les couples placés en haut du classement.
- Les chorégraphes réputés sont très prisés, mais étant des professionnels dans leur métier, ils arrivent à créer des chorégraphies différentes à chaque fois. Les chorégraphies sont faites suivant le style du couple.
- Concernant les tenues, les compétiteurs travaillent fréquemment avec des couturiers spécialisés dans notre discipline. Certains couples prennent des mois ou des années pour trouver leur propre style qui fera d'autant plus ressortir leur qualité de danse. C'est cette recherche qui donne régulièrement naissance à des originalités avec des tissus nouveaux, des coupes différentes ou des couleurs originales. C'est cette recherche et les essais effectués au préalable qui permettent de trouver les tenues idéales pour valoriser les sportifs. De ce travail découle un effet de surprise lors des compétitions qui augmente les chances du couple d'être vu et d'être mieux noté. Suite à cela, il est fréquent de voir, lors des compétitions nationales, les mêmes styles de coupes de robes que les couples référents de niveau international.

- Il est également intéressant de mettre en avant le choix des compétitions. Certaines compétitions nationales ou internationales, permettent une certaine couverture « médiatique ». Les couples gagnant lors de ces compétitions réputées sont souvent pris comme exemple car ils ont réussi une performance sportive importante. C'est pourquoi, il est fréquent de voir augmenter l'année suivante la participation des couples à ces mêmes compétitions.
- Enfin il est possible de parler de copie lors du choix de son ou sa partenaire de danse. Le niveau des danseurs des pays de l'Est étant très souvent supérieur à la moyenne Européenne, il est devenu courant de chercher son binôme dans cette région du globe. Certains danseurs et danseuses leader dans leurs catégories proviennent d'un pays de l'Est de l'Europe, de ce fait, les athlètes souhaitant trouver un nouveau binôme auront tendance à chercher les danseurs ou danseuses à consonance slave, restant persuadés qu'ils ou elles seront « automatiquement » plus forts.

Au regard de ces données, nous pouvons nous attarder sur la perte d'authenticité des danseurs. L'acte de mimétisme provoque la mise en place de codes et de règles à respecter ou que l'on s'oblige à respecter, qui ne sont pas dictées par les fédérations ou le code du sport mais suivant un phénomène de mode. Ces effets engendrent la perte du JE pour les danseurs car ils se retrouvent tous à danser de la même façon et suivant les mêmes inspirations, sans pour autant se sentir bien dans leur danse et avoir de meilleurs résultats. Il est fréquent de voir même les résultats des danseurs se détériorer. Les danseurs doivent développer leur propre style et même si ils doivent respecter les codes techniques de la fédération, leurs danses doivent faire apparaître leurs personnalités. Il apparaît, de ce fait, que le coaching individuel servirait de repère pour un couple afin de développer sa propre personnalité ainsi que son propre style.

En coaching Individuel, il **semble évident** qu'un danseur pourrait travailler sur plusieurs thématiques afin de le sortir de l'acte de mimétisme et de fait travailler sur sa construction identitaire :

Source Wikipédia :

« La construction identitaire est un processus hautement dynamique au cours duquel la personne se définit et se reconnaît par sa façon de réfléchir, d'agir et de vouloir dans les contextes sociaux et l'environnement naturel où elle évolue<sup>7</sup>. »

Afin d'accompagner le danseur dans la recherche de son « JE » il est possible d'explorer le modèle CBVLP qui constitue une étape dans la construction identitaire. C'est cette identité qui influe sur la construction du JE du danseur et pourrait lui permettre de se retrouver et d'être pleinement conscient et présent lors des événements.

Décomposition du modèle CVBLP :

- Croyances
- Valeurs
- Besoins
- Limites
- Parasitages

Au travers de la recherche et de la découverte pour le danseur de ces différentes thématiques, le coach accompagne le danseur dans sa propre introspection. C'est cet espace identificatoire que le coach offrira au danseur lors de l'entretien, qui lui permettra d'explorer son identité : sa structure de surface et sa structure profonde.

### *Sur les Croyances :*

Tous les hommes vivent et agissent dans le même monde mais ne croient pas les mêmes choses ! Cela est dû à nos croyances. Au fur et à mesure des années, nous codifions, enregistrons, interprétons des signaux du monde dans lequel nous évoluons, et c'est cette bibliothèque d'informations qui constitue nos croyances. Certaines croyances peuvent être limitantes, aidantes ou adaptées.

En rapport avec la danse sportive, nous pourrions évoquer le cas suivant :

Un danseur a un résultat qu'il ne considère pas bon depuis 2 ans au Championnat de France. Ce danseur s'est construit comme croyance, du fait que ses résultats ne sont pas bons, qu'il n'est pas assez qualifié techniquement pour danser au Championnat National et qu'il doit donc copier les premiers afin de trouver sa place.

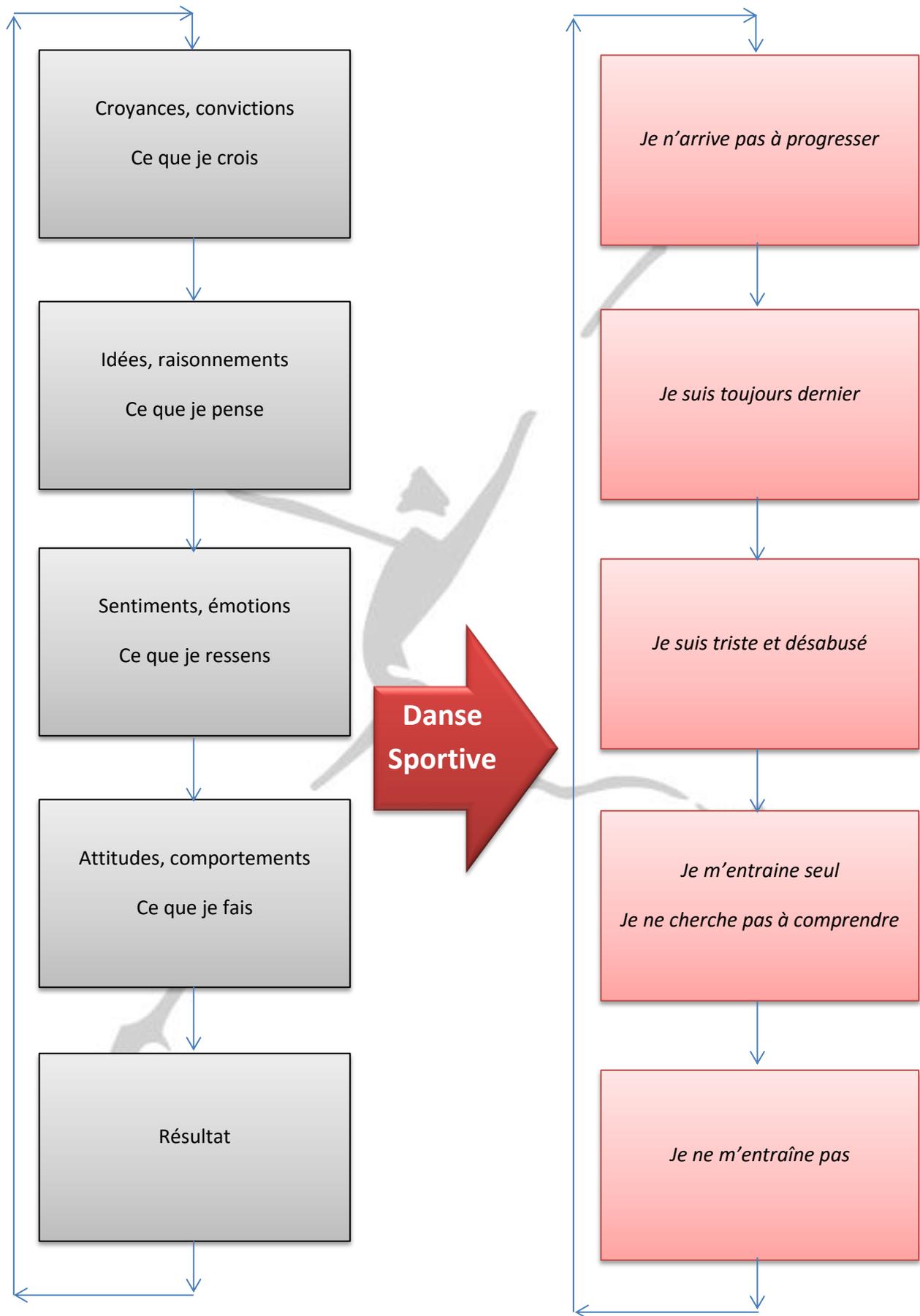
Cette croyance limitante influe sur lui et sur sa façon de danser, car cela provoque l'effet Boule de Neige :

« Si je ne fais pas comme..... je n'arriverai pas à... »

L'acte de coaching permettra d'atteindre la « Bottom Line » (c'est à dire la croyance racine) du coaché et lui permettra de prendre conscience de cette ou ces croyance(s) limitante(s).

Les croyances limitantes fonctionnent telles que décrites dans le schéma suivant :





Afin de permettre au coaché de travailler sur ses croyances et ainsi atteindre la « Bottom Line », nous pouvons aborder ses croyances de cette manière :

1. Déterminer la ou les croyances limitantes
2. Retrouver les expériences à l'origine d'une croyance limitante.
3. Identifier les apports de cette croyance limitante. Que renforce-t-elle ? Quelle émotion est ressentie ? Quelles sont les raisons qui amènent à recourir à cette croyance ? Est-il envisageable de s'en détacher ?...
4. Revivre les expériences à l'origine de la croyance limitante et les interpréter de façon différente, positive, à la lumière de votre maturité et expérience d'Adulte.
5. Remplacer la croyance limitante par une croyance aidante.

Le changement de croyance est un acte fort et le Coach doit dans son accompagnement prendre garde à l'écologie du coaché et renforcer sa bienveillance.

Le fruit du travail du coaché lui permettra de sortir de son schéma représenté plus haut et d'emprunter de nouvelles voies qui lui offriront la possibilité d'être lui-même. Ainsi il ne ressentira plus le besoin de copier ou de rester enclavé dans un modèle prédéfini. Son JE en sera donc préservé. Le coaché restera présent et jouera son rôle en tant que personne et danseur au sein du couple.



### *Sur les valeurs :*

Une valeur c'est:

- Ce qui est fondamental pour nous.
- Ce qui nous construit, notre identité.
- Ce qui nous porte à agir avec toute la force dont nous sommes capables.
- Ce qui influence nos actions et de nos décisions.

Nos valeurs résultent essentiellement de l'éducation que nous avons reçue au cours de notre enfance puis de l'environnement social et culturel dans lequel nous vivons. Ce sont les valeurs héritées. Il existe aussi des valeurs que nous avons développées au fil de notre histoire, les valeurs construites.

Le danseur aura ,à travers de son expérience personnelle et de son expérience dans le monde de la danse, forgé ses propres valeurs.

Il est important de connaître ses valeurs pour :

- Connaître ses valeurs, c'est se connaître soi-même et s'assumer.
- Connaître ses valeurs, c'est comprendre qui l'on est pour prendre confiance et donner du sens à mes actions.

Vous pourrez vivre en intégrité et en accord avec ce que vous êtes sans avoir ce sentiment de subir ou d'être influencé par les autres. Nos valeurs sont nos références et notre guide au moment où il s'agit de faire des choix, de prendre des décisions. Lors de conflits intérieurs ou avec les autres, ce sont les valeurs qui sont touchées.

De ce fait, il est possible d'accompagner le danseur à travers un travail sur ses valeurs pour lui permettre d'en prendre conscience.

A l'aide d'un tableau de valeurs dans lequel le danseur pourra explorer toutes les valeurs, il définira, à l'issue d'un processus de sélection, les trois valeurs les plus importantes pour lui.

Après échanges et réflexions sur ces trois valeurs, le danseur pourra mettre en place en plan d'action lui permettant de passer d'une logique de sens à une logique comportementale. Et ainsi nourrir ces valeurs.

Il faut rappeler que nourrir une valeur c'est satisfaire un besoin !

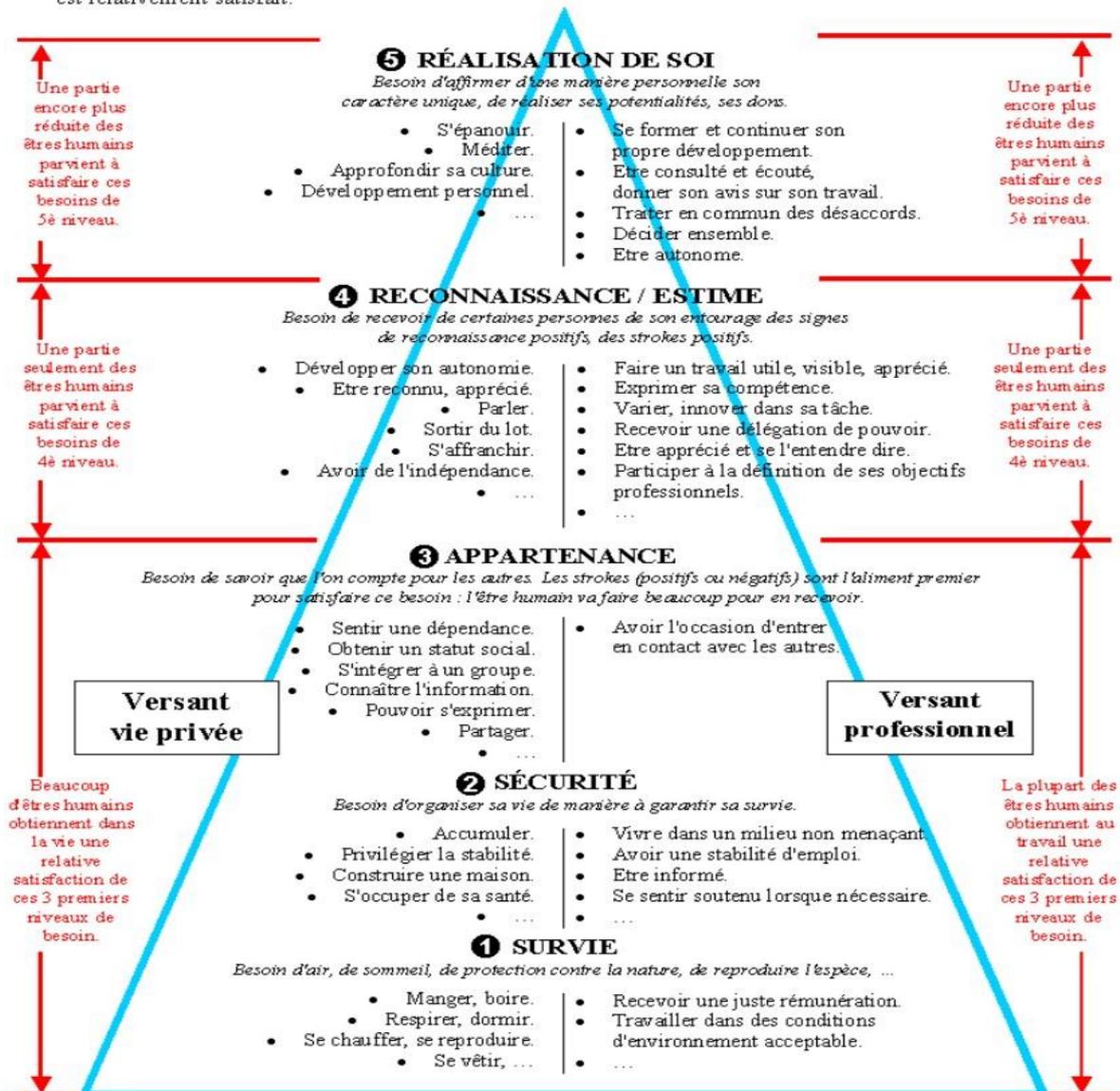
### Sur les besoins :

Selon le dictionnaire de la langue française, les besoins sont « les exigences nécessaires à l'existence ». Nous avons peu conscience de nos besoins et négliger de chercher à les combler génère émotions négatives et stress. Apprendre à les combler, c'est construire notre contentement, notre bien-être et notre évolution personnelle. De ce fait, prendre conscience de nos besoins permet d'être mieux psychologiquement et physiquement.

**Time Management**  
Pyramide des besoins de Maslow

Besoins propres au monde occidental.

1. pyramide particulièrement intéressante pour le monde du travail
2. les humains ne ressentent l'apparition d'un besoin supérieur que lorsque le besoin actuel est relativement satisfait.



La pyramide des besoins schématise une théorie élaborée à partir des observations réalisées dans les années 1940 par le psychologue Abraham Maslow sur la motivation. L'article où Maslow expose sa théorie de la motivation, *A Theory of Human Motivation*, est paru en 1943. Il ne représente pas cette hiérarchie sous la forme d'une pyramide, mais cette représentation s'est imposée dans le domaine de la psychologie du travail, pour sa commodité. Maslow parle, quant à lui, de hiérarchie, et il en a une vision dynamique.

La pyramide est constituée de cinq niveaux principaux. Nous recherchons d'abord, selon Maslow, à satisfaire chaque besoin d'un niveau donné avant de penser aux besoins situés au niveau immédiatement supérieur de la pyramide. Sans surprise, on recherche par exemple à satisfaire les besoins physiologiques avant les besoins de sécurité : c'est pour cela que dans une situation où notre survie serait en jeu, nous sommes prêts à prendre des risques.

Source : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Pyramide\\_des\\_besoins\\_de\\_Maslow](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pyramide_des_besoins_de_Maslow)

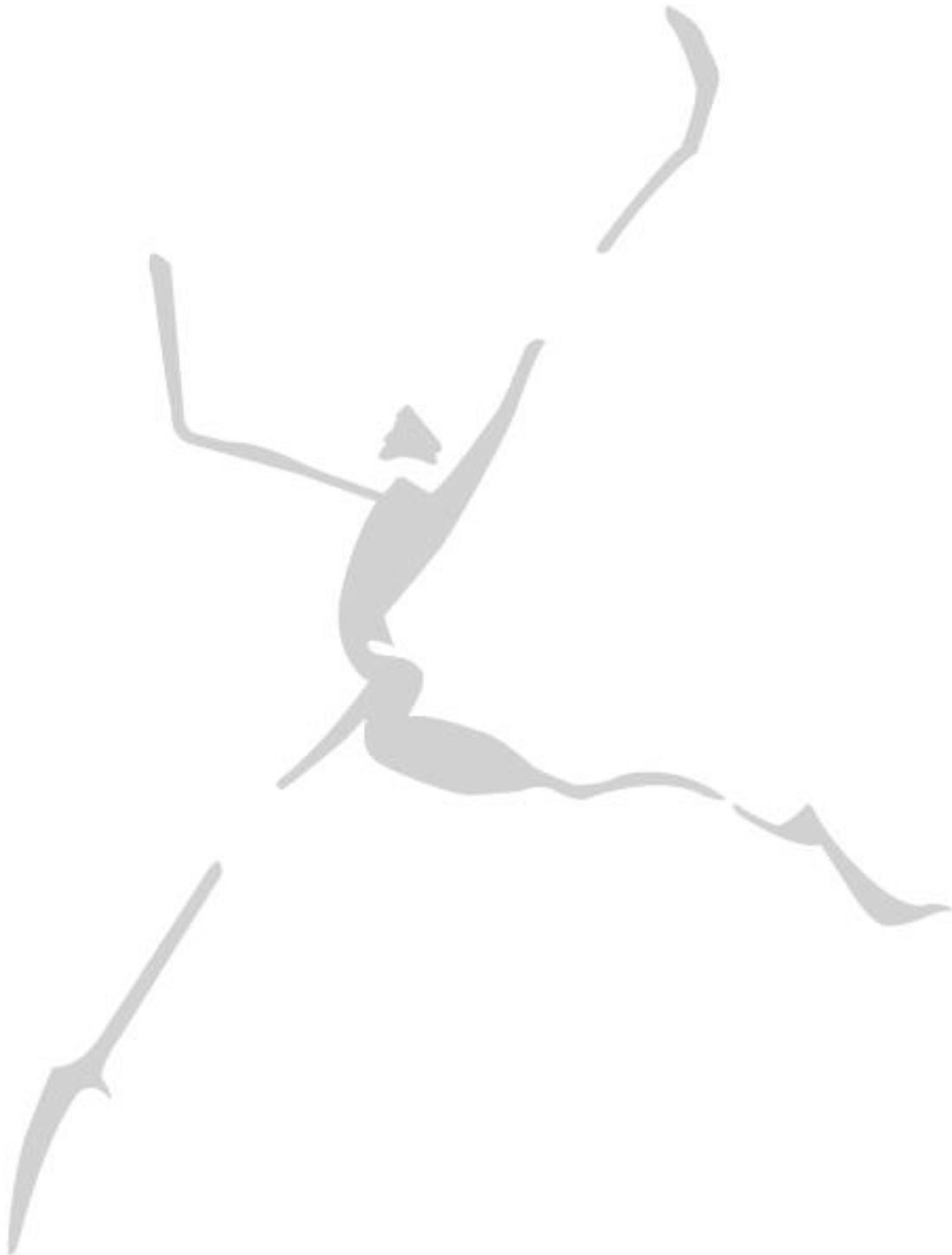
Ainsi en premier lieu le danseur pourra travailler à identifier ses besoins. L'identification des besoins lui permettant de lui procurer un sentiment de plénitude.

Ce sentiment de plénitude, qui est lié au fait de se faire plaisir, lui permettra de satisfaire un besoin.

Le coach pourra proposer au danseur de travailler sur le tableau ci-dessous :

PLAISIR	ACTION RELIEE
<b>Physioplaisirs</b>	
<b>Corps – Kinesthésique</b>	
<b>Socioplaisirs</b>	
<b>Relations et transactions</b>	
<b>Psychoplaisirs</b>	
<b>Intellect et psyché</b>	
<b>Idéoplaisirs</b>	
<b>Développement personnel - spiritualité</b>	

A la suite de ce tableau, le danseur pourra établir un plan d'action lui permettant de satisfaire la catégorie en souffrance. C'est ce plan d'action qui permettra au danseur de retrouver plaisir dans la danse et ainsi son « JE » sera pleinement et intégralement en congruence avec sa danse.



### *Sur les Limites :*

Connaitre ses limites et les poser permet d'être en capacité de satisfaire ses besoins et de préserver son écologie.

Pour poser ses limites, il est nécessaire d'avoir une bonne estime de soi. S'estimer suffisamment pour ne pas craindre de contrarier son interlocuteur.

Pour **p**oser ses limites, il est capital d'entretenir une bonne relation avec soi d'abord, puis avec les autres, ensuite. Prendre conscience de ce qu'est la notion de son territoire avec ses besoins, ses valeurs et ses propres limites, permet de s'approprier une légitimité, et d'accepter l'idée que l'autre va jusqu'où je le laisse aller. Entre alors dans le jeu relationnel sa propre responsabilisation dans la relation.

Comment définir ses limites? En les identifiant très clairement par le biais de ce questionnement qui revisitera tous les domaines de sa vie, personnel, professionnel, affectif, social, familial. Ainsi le danseur pourra laisser exprimer **à** travers le questionnement du coach les limites qu' il ne souhaite pas dépasser ou souhaite poser pour préserver son écologie.

Il aura la possibilité d'exprimer et de :

- Poser ses limites
- Renforcer ses limites
- Avoir des limites claires
- Dépasser ses limites

En évoquant toutes les limites et en les mettant en place, le danseur pourra donc préserver son écologie, satisfaire ses besoins et être en congruence avec son « JE ».

### *Sur les parasitages :*

Le parasitage est une chose qui nous prend de l'énergie, occupe une place telle que notre vie ressemble à un tuyau troué, l'eau qui fuit de partout ralentit le débit en sortie. L'effet cumulé de ces parasites peut avoir de vraies répercussions dans notre vie : désorganisation, procrastination, fatigue morale et physique. Le danseur peut être sujet à ces différents parasites et cela peut avoir un impact sur sa façon de danser et sur son Je : Perte d'envie et de motivation, fatigue créative, fatigue physique, vitesse et technique en dégradation...

Afin de pallier cela, le danseur pourra aborder le parasitage de cette façon :

Lister les 5 parasitages subits :

- Chez soi, dans son propre environnement
- Dans le cercle familial
- Dans le cercle professionnel
- Dans la vie sociale
- Dans vos propres comportements

Suite à cette liste, le danseur reprendra chaque point et se posera les questions suivantes :

- Quel avantage à continuer ainsi ? Bénéfice induit ?
- Que cela lui coûte-t-il ?
- Veut-il continuer de cette façon ?
- Veut-il changer ?
- Le changement est-il bon pour lui ?
- Le changement est-il bon pour son entourage ?

Par cette réflexion, le danseur aura la possibilité de mettre en place un plan d'action lui permettant de lister les actions émergentes de cette analyse. En respectant ce plan d'action, le danseur pourra résoudre étape après étape chaque parasitage.

Vivre en zéro parasitage est un travail de longue haleine qui demande de faire des choix et de sortir de sa zone de confort. L'accompagnement du danseur par le coach, lui permettra de garantir l'écologie du danseur lors des différentes étapes que le danseur choisira de réaliser.

### *Modèle d'évaluation collective de WHITMORE (EQUIPE) :*

Les valeurs sont des forces motrices inhérentes à la personnalité de chacun, les critères qui déterminent notre propre système de référence de ce qui est bon pour nous, de ce qui nous plaît, de ce qui nous donne envie d'agir. Nos valeurs sont une source inépuisable d'énergie et de motivation. Les danseurs consacrent tellement de temps à écouter beaucoup de personnes leurs expliquer ce qu'ils doivent faire, penser et la façon dont ils doivent danser, que cela revient à les pousser à agir en fonction de valeurs externes et à l'encontre des leurs; si bien qu'ils ne savent parfois plus très bien quelles sont leurs propres valeurs.

Reconnecter à nos valeurs, agir en fonction d'elles nous permet de disposer de ce système de références qui facilite nos prises de décisions, renforce la confiance en soi, fluidifie nos comportements et nos relations et décuple notre motivation, car elles nous poussent à l'action naturellement, avec le sentiment d'agir sans effort excessif, à donner sens et motivation à notre vie.

Afin de travailler sur ses valeurs et de faire émerger les propres valeurs de l'un et de l'autre dans le couple, le coach peut utiliser le *Modèle d'évaluation collective de Whithmore*.

Cet atelier peut avoir lieu lors d'un rendez-vous avec le Coach. Déroulement de la séance :

1<sup>er</sup> Travail :

Demander au couple de sélectionner les 10 valeurs les plus importantes pour le couple.

Chaque individu doit noter de 1 à 10, dans un tableau, la contribution de son binôme pour chaque valeur.

Mettre en commun les 2 tableaux et échange autour de ce que cela fait ressortir.

2<sup>ème</sup> Travail :

Chaque individu se note de 1 à 10 sur le même tableau des valeurs

Mettre en commun les 2 tableaux et échanger autour de ce que cela fait ressortir.

3<sup>ème</sup> Travail :

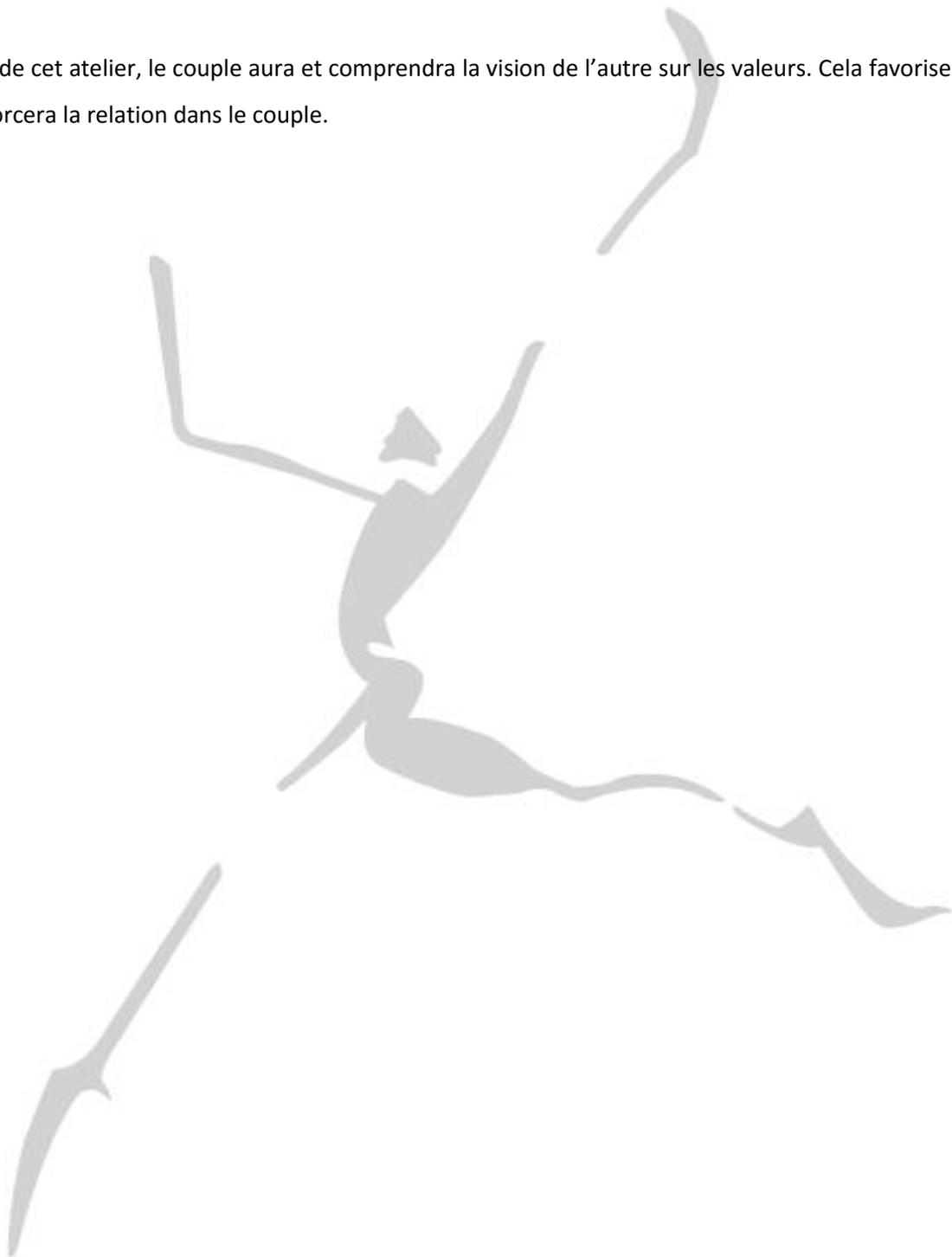
Objectif : faire parler les consciences et les contradictions

Echanges et débats entre le danseur et la danseuse sur les 2 tableaux.

Chercher un consensus sur la définition de la valeur

Que mettra le couple en place pour faire vivre cette définition ?

A l'issue de cet atelier, le couple aura et comprendra la vision de l'autre sur les valeurs. Cela favorisera et renforcera la relation dans le couple.



### Sur Les émotions :



L'acte de mimétisme peut être également être lié à la PEUR de ne pas réussir à danser comme le danseur le souhaiterait. C'est cette émotion que les danseurs n'acceptent pas, ou dont ils ne sont pas conscients, qui les poussent à copier et à chercher l'apport d'informations externes au lieu de développer leur propre danse et les points que leurs professeurs leur ont déjà demandé de développer. Afin d'illustrer cela nous pouvons citer Paulo Coelho :

« Il n'y a qu'une chose qui puisse rendre un rêve impossible, c'est la peur d'échouer »

La peur est une émotion que chaque danseur connaît. Cependant chaque danseur est différent dans sa réaction à la peur. Cela dépend d'une part de l'état d'énergie dans lequel il se trouve et de l'appréciation qu'il a du déclencheur de la peur.

Schématiquement les peurs vont activer le cerveau archaïque et conduire à 3 types de réactions (en anglais on les appelle les 3 F : Fight, Flee, Freeze) en partant du niveau le plus haut d'énergie, et en allant vers le niveau le plus bas :

- se battre (fight)
- fuir (flee)
- se figer sur place (pétrifier /freeze)

La première réaction peut être confondue avec la colère, et de fait la réaction qui en découle y ressemble beaucoup en raison de l'agressivité qui la soutient. Il est fréquent de voir les couples se disputer en bord de piste ou à l'entraînement. La réaction de la personne jouant le rôle de victime n'abandonne pas l'échange et tient tête, la personne en face va fuir et ainsi passer au stade suivant. C'est bien la peur qui est à l'origine de cette dispute car elle donne l'énergie au corps pour s'exprimer.

La seconde réaction, la fuite, est salutaire dans certaines situations présentant un risque et la peur nous incite à y avoir recours ; c'est une réaction demandant également un niveau d'énergie important.

Concernant la troisième réaction elle est souvent visible chez le couple qui ne réussit pas à exécuter sa chorégraphie sur piste, qui n'arrive pas à rester en musique ou qui danse l'un contre l'autre au lieu de l'un avec l'autre.

Encouragés ou plutôt découragés par leur environnement, les danseurs se mettent à douter de leurs capacités et préfèrent copier les personnes qui, selon eux, réussissent au lieu de chercher des solutions par eux-mêmes craignant ce que cela pourrait engendrer. Il est important également de se poser la question de savoir si le danseur a une peur certaine de la victoire ? De la réussite ? De la notoriété ?

Dans le cas d'une demande de coaching de la part d'un couple, et si la peur est la problématique décelée après avoir effectué le processus de recherche de la demande, il est nécessaire d'amener le coaché à mettre des mots sur ses ressentis. Nous pouvons de ce fait traiter cette émotion de cette façon :

- Aider le danseur à repérer ses émotions
- Aider à les exprimer
- Aider à mettre en place des comportements plus adaptés qui s'appuieront sur une meilleure confiance en lui

Avec cette technique d'accompagnement du danseur, le Coach aura réussi à faire prendre conscience au danseur de ses émotions et l'aura aidé à mettre en place un processus d'acceptation de cette émotion.

### *Sur la Créativité :*

Il est possible également d'aborder la problématique du mimétisme par un travail sur la créativité. Cette notion est importante en Danse Sportive car elle permet de rester soi-même et de préserver son JE. Les différentes méthodes d'investigation de la créativité prônent le détour. Il permet au danseur d'aborder sa problématique de façon différente.

La créativité agit horizontalement :

- en élargissant la vision du danseur
- en adoptant une position « méta »
- en adoptant de nouvelles approches

Et verticalement : en approfondissant la demande du danseur par la métaphore et le recours à l'imagination.

Le Coach utilisera 3 méthodes afin d'accompagner le danseur dans l'exercice de la créativité :

- Le hasard ou la recherche aléatoire
- L'antithétique et la baguette magique
- L'analogie

Avant toute chose il est nécessaire de mettre en place au préalable une phase d'analyse permettant la situation de départ, le problème à résoudre, le contexte et éventuellement des critères de sélection. Définir ce cadre libèrera l'esprit créatif du danseur et l'autorisera à découvrir de nouvelles pistes. Le Coach doit également rappeler au coaché qu'il n'y aura pas de critique ou censure sur les idées évoquées et qu'il pourra laisser libre cours à son esprit créatif. Les idées évoquées seront reprises et analysées plus tard dans la phase « critique ».

- Le hasard ou la recherche aléatoire :

Ici le danseur laisse l'esprit critique de côté et laisse exprimer toutes les idées et associations d'idées, en laissant parler son imaginaire et son inconscient. L'idée ici est de démultiplier les idées puis de trier les pistes plus tard suivant les critères préalablement établis.

- L'approche antithétique :

Cela consiste à demander au danseur d'imaginer toutes les catastrophes qui pourraient se mettre en travers de sa route pour lui faire rater son objectif. Puis le danseur devra rechercher pour chaque catastrophe une parade. Après avoir effectué cette recherche, le danseur devra rechercher toutes les

mesures curatives pour le cas où ces incidents arriveraient. Le Coach et le coaché peuvent même s'autoriser à imaginer le cadeau caché derrière chaque catastrophe.

L'exercice de la baguette magique consiste en une approche plus optimiste et sans danger. Le Coach demandera au danseur de s'imaginer, comme par un coup de baguette magique, que l'objectif est atteint. Cela incitera le danseur à voir et prendre conscience de toutes les conséquences, qui lui avaient échappé, liées à ce succès. Cela permet une position « méta » du danseur sur la situation.

- L'approche analogique :

Ici le Coach va solliciter l'imagination et l'univers sensoriel du danseur, en cherchant une situation différente de la situation réelle, mais dans laquelle le danseur retrouve tous les éléments de départ. En utilisant le principe de la métaphore, le danseur va transporter les éléments du problème dans l'univers de l'analogie et rechercher des solutions dans cet univers. Le danseur va percevoir sa problématique de manière nouvelle et recherchera de lui-même des solutions dans ce monde parallèle.

Le bénéfice de l'utilisation de ces techniques, permettra au danseur de prendre d'avantage confiance en lui car il évoluera dans un univers sans jugement où il pourra laisser son imagination lui créer des surprises. Suite aux différentes techniques, le Coach accompagnera le danseur à l'analyse des différentes pistes évoquées, afin de les ramener à la situation présente et de faire un parallèle. Le danseur pourra alors définir des solutions par lui-même.

### *Le Coaching avec les 5 Rythmes :*

Il est possible également de laisser place au développement personnel dans l'interprétation musicale. Gabrielle ROTH, artiste américaine qui a acquis une renommée mondiale dans le domaine du mouvement et du développement personnel, a proposé un développement par le rythme.

Cette CHAMAN des temps modernes propose une libération du corps et de l'esprit, et ainsi une opportunité pour les personnes de se retrouver et- par conséquent de reprendre contact avec eux-mêmes, en utilisant les 5 Rythmes :

- Fluide
- Staccato
- Chaos
- Lyrique
- Quiétude

L'interprétation de chaque rythme a pour but de connecter le danseur avec lui-même et sa propre perception du rythme. Cette opportunité de se redécouvrir laissera la possibilité au danseur de se libérer, d'essayer, synonyme de puissance.

A travers un atelier, un coach pourra garantir la protection : en expliquant le cadre et l'objectif de l'exercice. La permissivité : il n'y a rien de faux ou rien de juste ; et la protection : en garantissant l'écologie du danseur.

**Le fluide** : D'après Gabrielle ROTH, il représente le rythme de la terre. Il est difficile à percevoir car nous évoluons dans un monde où tout est sécurisé et prévisible, de ce fait nous nous perdons et rentrons dans un univers abstrait et stérile. Le Fluide propose un espace où le danseur pourra danser quelque chose de présent, de connecté avec l'espace dans lequel il évolue. Il n'y a pas de séparation ou de distinction entre les choses, il n'y a qu'un changement continu. A travers ce rythme, le danseur pourra laisser libre cours au développement de ses envies, son interprétation musicale sans se soucier de la justesse de ses mouvements.

**Le Staccato** : Dans le staccato, il ne s'agit pas seulement de se relier à sa propre énergie et à sa passion mais aussi de les exprimer aux autres en se projetant dans le monde extérieur. Ce rythme permet au danseur d'être en « feu », de laisser libre cours à des mouvements clairs, distincts les uns des autres. Ce rythme permet de prendre conscience de l'énergie présente en nous et de la libérer.

**Le Chaos** : ce rythme implique un lâché prise de la part du danseur. C'est un rythme sur lequel le danseur pourra tout laisser exprimer sans restriction aucune. Ici le danseur est libéré de toutes les structures du monde ordinaire.

**Le Lyrique** : ici le danseur pourra prendre conscience que rien n'est fixe et que tout est en perpétuelle évolution. Les enseignements profonds du lyrique ont à voir avec la réalisation du soi qui résulte du détachement et de la fluidité. Le danseur interprètera ce rythme en restant sur la pointe des pieds, à flotter au-dessus de la piste afin d'être le plus léger possible et rendre son JE le plus léger possible.

**La Quiétude** : cette notion de quiétude effraie les personnes car nous devons être « connectés » continuellement avec les médias, les amis, la famille... ce rythme offre un moment de pause pour le corps et l'esprit du danseur et lui permet de passer du mouvement à la pose et au calme. Il permet, en partant de mouvements calmes et amples, en position assise, concentré sur le rythme de son cœur et de son souffle, de se reconnecter avec soi-même et de se retrouver.

Cette façon de mener une séance de coaching d'un danseur pourra lui permettre de se retrouver lui-même. Durant la séance, il est possible de ne travailler qu'un seul rythme au début de façon à ce que le danseur puisse essayer, et échanger avec le coach à l'issue de la séance. Aucun rythme n'a de dominance sur les autres, chaque danseur passe d'un rythme à l'autre dans sa vie sans se rendre compte des changements. Cet exercice permettra au danseur de se retrouver et de reprendre conscience de son JE.

## Conclusion :

---

Les solutions endogènes des techniques de coaching ont produit chez les couples suivis l'optimisation de leurs potentiels. Leurs résultats lors de la saison ont affiché une progression.

Ces techniques ont amélioré leur confiance en eux lors de la gestion du stress par le coaching et la libération de leur créativité par l'écoute active.

L'expression du « JE » chez les danseurs est un processus toujours en évolution dans chaque exercice proposé. Il est sans cesse ponctué de doutes chez eux.

Le coaching, de par sa bienveillance envers le coaché, permet la réassurance, la confiance en soi et libère le « JE » propre à chaque danseur. Il prend place de ce fait aux côtés du danseur comme solution d'accompagnement.

Les techniques de coaching évoquées dans ce mémoire sont une première base de travail, toujours perfectible et adaptable à chaque danseur.

Le coaching est avant tout un travail sur soi-même avec un objectif à atteindre. Le cheminement est le même pour le danseur de compétition. Les danseurs enregistrent beaucoup d'informations et ont du mal à trouver la voie leur permettant de progresser et de sortir du lot lors d'une compétition. Ils se sentent obligés de vouloir faire comme les leaders pour réussir au détriment de leur personnalité et de leur JE.

La recherche du développement personnel de l'individu ou de l'équipe répond à cette recherche de son JE perdu par les danseurs. Savoir qui nous sommes en tant que danseurs, qui nous sommes et ce que nous voulons pour notre danse et carrière, permet l'individualité et son authenticité. Le danseur a besoin de savoir et de se trouver avant d'être « à son top ». C'est pourquoi, comme nous l'avons défini, le coaching a toute sa place dans le monde de la danse sportive où il y a tout à faire : sportif très dans le visuel et pas dans les choses plus profondes, un monde encore fermé sportivement à beaucoup de choses et qui gagnerait à s'ouvrir sur OU se tourner vers une approche comme le coaching.

Les exemples cités précédemment sont les principaux mais il en existe énormément selon les individus, problèmes et objectifs de chaque danseur. Enormément de sportifs donc énormément de problèmes personnels qui dépendent de l'individu et de ses réactions. Le développement personnel reste une piste de progression pour le danseur qui le souhaite !

## Remerciements :

---

Tout d'abord je tiens à remercier toute l'équipe pédagogique de Link Up qui m'accompagne dans ce projet personnel : Stéphanie Plessis, Jean-Luc Avella Bagur et Loïc Waguët pour leurs pédagogies sans faille et leurs soutiens.

Je tiens également à remercier toutes les personnes qui ont porté leurs regards sur ce mémoire et qui m'ont accompagné dans le développement de celui-ci.

Enfin, merci à celle qui partage ma vie et qui m'a soutenu et encouragé à chaque moment de cette aventure.

