Encourager la participation soutenue en danse à l'adolescence

Conseils pour enseignant·es et parents

Par Siobhan B. Mitchell, Ph. D.

Introduction

La période de l'adolescence a une incidence énorme sur tous les aspects du développement d'une personne : physiques, psychologiques, émotifs et cognitifs. Pendant cette phase mouvementée, la participation aux sports et aux arts de la scène diminue souvent.[7] Nourrir les sources de motivation et éviter les comportements, les environnements et les pressions liés au décrochage peuvent encourager les jeunes artistes à persévérer en danse. La présente ressource souligne les facteurs qui améliorent l'engagement continu de l'interprète au cours des étapes développementales de l'adolescence. Sont aussi proposées aux enseignant·es et aux parents des stratégies pour offrir un soutien adapté aux jeunes.

Définition de l'adolescence

Le terme adolescence vient du mot latin adolescere, soit « grandir à maturité ». En général, l'adolescence commencerait vers l'âge de dix ans et continuerait jusqu'à la jeune vingtaine.[22] Le mot est défini en relation à la conception de l'adulte et aux normes culturelles et sociales associées. Alors que le développement physique (voire la puberté) se déroule entre les âges de 13 et 19 ans, d'autres aspects développementaux comme les capacités cognitives (par exemple, la résolution de problème) tiennent de nos expériences et de notre vécu, et continuent à se développer longtemps après la maturation sexuelle et physique[22].

Décrochage de l'activité physique à l'adolescence

À l'adolescence, les jeunes se retirent parfois de leurs activités physiques en raison de nombreux facteurs développementaux. Parmi ceux-ci, les changements physiques de la puberté, comme la croissance des seins et l'augmentation de la masse adipeuse, peuvent rendre la pratique du sport moins confortable ou moins attrayante aux jeunes femmes.[15] Les changements au cœur de la motivation qui

opèrent pendant le développement psychologique et social influenceraient aussi les choix de participation d'une jeune personne.

Considérons le genre. La majorité des adolescentes n'atteignent pas les cibles d'activité physique nécessaires à la bonne santé, en particulier lorsqu'on les compare aux adolescents du même âge.[9] Également, la féminisation culturelle de la danse peut rendre cette dernière moins attrayante aux adolescents.[3]

Les développements cognitifs et psychosociaux peuvent aussi augmenter le risque de décrochage. Afin de fournir un soutien adapté aux jeunes artistes, il est important de comprendre les facteurs de risque du décrochage. À chaque étape développementale, différents risques surviennent. Afin de se concentrer sur certains facteurs pour réduire le risque de décrochage, les enseignant·es de danse auraient avantage à bien comprendre les jalons développementaux, expliqués dans la table ci-dessous.[2, 8].

Début de l'adolescence (10 à 14 ans)	Milieu de l'adolescence (14 à 16 ans)	Fin de l'adolescence (16 à 24 ans)
À cet âge, les jeunes comprennent difficilement l'importance vitale de la pratique ou d'un entrainement régulier pour leurs futurs succès en danse. De plus, la comparaison avec les pairs et la perception des différences physiques deviennent très importantes.	Les jeunes au milieu de leur adolescence sont plus porté·es à la prise de risques. Ils et elles développent une réactivité et une sensibilité émotive, et leur conscience de soi augmente. Pour se fixer des objectifs et développer des règles de conduite, ils et elles se tournent plus souvent vers leurs pairs que leurs parents.	À cet âge, les jeunes sont mieux à même de se fixer des objectifs réalistes quant à leurs capacités artistiques et à la place qu'occupe la danse dans leur vie. La prise de décision s'oriente vers l'avenir. Des priorités concurrentes, comme la réussite scolaire, peuvent devenir plus importantes que la danse.

Le décrochage en danse

La recherche sur la participation en danse est limitée, mais les données existantes proposent que le taux de décrochage soit élevé en comparaison à d'autres formes d'activités physiques. Les études en ballet et en danse contemporaine recensent un taux de décrochage autour de 50 %.[12, 21] Les raisons données pour le décrochage reflètent la grande exigence, la nature compétitive et les partis pris esthétiques de la formation professionnelle en danse. La puberté représenterait aussi une charnière importante ainsi qu'un inévitable défi pour l'interprète.

Des artistes en danse contemporaine ont avancé d'autres raisons d'avoir quitté la danse, telles que :

- des exigences contradictoires,
- de la difficulté à développer des amitiés,
- une perte de passion,
- le contenu des cours,
- un changement d'ambition,
- une blessure physique,
- une perception de manque de compétences,
- l'environnement social (par exemple, la rétroaction d'enseignant·es, les jeux d'égo).[1, 21]

Les interprètes en formation professionnelle en ballet qui n'ont pas complété leur formation présenteraient des caractéristiques particulières[12] :

- un âge bas ou moyen de première menstruation,
- des blessures plus nombreuses,
- un manque de force,
- un manque de souplesse,
- une préoccupation avec les normes esthétiques en ballet,
- des résultats plus élevés sur les mesures de comportements alimentaires déviants,
- une image de soi plus négative,
- un profil de trouble alimentaire clinique.

S'il y a une correspondance possible entre la maturation et le décrochage des interprètes en ballet, une étude récente propose que ce ne soit pas le cas pour un échantillon d'interprètes en danse contemporaine. Ainsi, le style de danse aurait un rôle important à jouer dans l'engagement des jeunes.

Healthy Dancer Canada Survey 2017

Seventy five dancers from across Canada responded to questions about their motivation to dance and what would (or has) stopped them from dancing.

95% Of participants were female

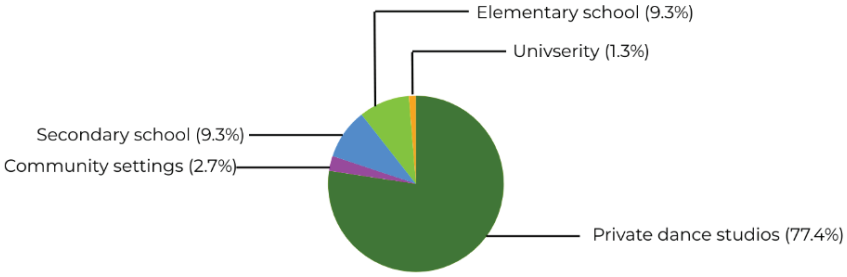
16 Average Age

Participants were between 9 and 48 years old

5 Average starting age

Starting age ranged from between 2 and 13 years old

Dancers came from a range of dance genres including ballet, tap, modern and Irish.



Reasons for sustained participation in dance

- Passion
- Friends and social benefits
- Development of non-dance related skills (e.g. teamwork, perseverance)
- Enjoyment
- Skill/performance improvement
- Liking of the teacher
- Opportunity for self-expression
- Maintenance of health and fitness

Reasons for choosing not to continue dance

- Injury
- Negative learning environment, teacher discouragement or teacher favouritism
- Lack of time or prioritising other commitments
- Pursuing other art or sport activities/career decision to move in another direction
- Lack of parental support in both emotional and financial capacities
- Overly competitive peers
- Lack of challenge or improvement
- Restriction of self-expression or individuality
- Lack of confidence/not feeling good enough

La recherche sur le genre et le décrochage en danse est limitée. En ballet, il faut tenir compte de l'influence des perceptions sociales de la danse comme monde féminin sur les jeunes danseurs de ballet. Les enseignant·es ont identifié nombre de stratégies pour engager et retenir les garçons en ballet tels que le soutien des parents, le fait de privilégier les garçons dans le studio et la multiplication des occasions de danser à l'école.[3]

Le décrochage dans les sports

Bien des causes de décrochage citées dans les recherches en danse concordent avec les conclusions bien documentées de recherches exhaustives sur le décrochage dans le milieu sportif. Il y a beaucoup à apprendre de ce champ d'études en lien au décrochage en danse. Plusieurs facteurs ont été relevés importants pour la participation réduite en sports : un manque de plaisir, la perception de sa propre compétence, les pressions sociales, les priorités concurrentes et les facteurs physiques comme la maturation et les blessures.[7]

La section suivante se penche sur certains de ces facteurs en lien à différentes étapes développementales.

Pressions et priorités

L'école, le travail, la vie sociale, les sports et les arts vivants. Les jeunes peuvent se sentir obliger à combler les besoins de la famille et de leurs ami·es tout en répondant aux exigences de leur sport ou de leur pratique de danse.[11] C'est seulement vers la fin de l'adolescence que la plupart des jeunes acquièrent l'intelligence émotive pour composer avec la pression des parents, des enseignant·es, des attentes sociales et des défis de la performance en danse.[2]

Engagement parental

Alors qu'une pression parentale excessive peut être nuisible, un engagement et un soutien adéquat peuvent être essentiels à la participation en danse d'une jeune personne. Du début jusqu'au milieu de l'adolescence, l'acceptation des paires est importante, mais l'approbation de la famille reste un vecteur d'orientation privilégié.[2] La participation parentale sans exagération a été associée à des effets positifs, alors que le décrochage a été associé aux sentiments des jeunes que les parents interfèrent trop, par exemple en filmant les spectacles et en offrant leurs critiques, en proposant des récompenses pour des réalisations ou en les inscrivant à trop de stages d'été ou d'entraînements.[11]

Maturation

La puberté présente à la fois une occasion et un défi pour les jeunes interprètes. D'une part, l'artiste bénéficie d'une amélioration de sa force physique et de ses capacités motrices, ainsi que du développement de sa motivation intrinsèque. D'autre part, les changements brusques de taille et de forme peuvent nuire à la souplesse, à la coordination et à la performance, et augmenter le risque de blessure.[17, 18, 19] « Grandir au-delà » d'un sport a été observé dans les sports comme la gymnastique, où l'arrivée de la puberté influence la sélection et la rétention.[10, 14]

Le décrochage pourrait être accentué en danse en raison des exigences de conformer aux idéaux plastiques, de porter les vêtements très ajustés et de s'adapter rapidement aux changements physiques. Avec l'amorce de la puberté, de nombreux interprètes feraient plus d'anxiété et seraient plus gêné·es de leur apparence physique. Ils et elles seraient plus à risque de développer des désordres émotifs, particulièrement ceux liés aux attributs du corps et de la performance (par exemple, une mauvaise estime de soi, un désordre alimentaire).

Spécialisation précoce

« La spécialisation précoce » désigne une participation importante à une seule activité à partir d'un jeune âge. Cela se produit généralement dans un milieu exigeant et axé sur la performance. Par opposition, la « diversification précoce » signifie participer à plusieurs sports et activités à l'enfance et s'y donner ludiquement, sans se concentrer sur la performance. La recherche en sports soutient la diversification précoce à l'enfance et la spécialisation dans un sport ou une activité plus tard. La spécialisation précoce est liée à une incidence accrue de blessure, de surmenage, et moins de plaisir. La diversification précoce et la spécialisation tardive sont liées à des résultats psychologiques plus positifs et une participation soutenue aux sports.

Souvent, les jeunes qui décrochent ou qui mettent un terme à leur engagement soutenu dans les sports ont atteint plusieurs jalons développementaux avant leurs pairs qui continuent à participer. Ces repères comprennent le début de stages d'été à un plus jeune âge, ou l'atteinte d'un sommet dans leur club ou leur école.[11] Les recommandations actuelles sont d'échantillonner les sports à l'enfance, de choisir une spécialisation à partir de 13 ans, et une formation professionnelle à partir de 16 ans.[4, 5, 6, 13, 16, 20]

Conclusion

Étant donné les nombreux changements développementaux à l'adolescence, les interprètes peuvent avoir besoin de soutien et de conseils pour maintenir leur pratique artistique. Les enseignant·es et les parents peuvent influencer la participation soutenue en danse des jeunes artistes en reconnaissant les sources de motivation ainsi que les comportements, les environnements et les pressions associés au décrochage.

Références :

1. Aujla, I. J., Nordin-Bates, S. M., et Redding, E. (2015) « Multidisciplinary predictors of adherence to contemporary dance training: findings from the UK Centres for Advanced Training », *Journal of Sports Sciences*, 1-10. doi:10.1080/02640414.2014.9 96183
2. Brown, K. A., Patel, D. R., et Darmawan, D. (2017) « Participation in sports in relation to adolescent growth and development », Tralational Pediatrics, 6(3), 150.
3. Clegg, H., Owton H., et Allen-Collinson, J. (2019) « Attracting and Retaining Boys in Ballet », *Journal of Dance Education*, 19:4, 158-167.
4. Côté, J., Horton, S., MacDonald, D., et Wilkes, S. (2009) « The benefits of sampling sports during childhood », Physical & Health Education Journal, 74 (4), 6.
5. Côté, J., Lidor, R., et Hackfort, D. (2009) « ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance », *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7-17. doi:10.1080/1612197X.2009.9671889
6. Côté, J., et Vierimaa, M. (2014) « The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization », *Science & Sports*, 29 (Supplement), S63-S6. doi.org/10.1016/j.scispo.2014.08.133
7. Crane, J., et Temple, V. (2015) « A systematic review of dropout from organized sport among children and youth », *European Physical Education Review*, 21(1), 114-131
8. Dahl, R. (2004) « Adolescent brain development: A period of vulnerabilities and opportunities », discours-thème, *Adolescent Brain Development: Vulnerabilities and Opportunities*, 1021, 1-22. doi: 10.1196/annals.1308.001
9. Fawkner, S., Henretty, J., Knowles, A.-M., Nevill, A., et Niven, A. (2014) « The influence of maturation, body size and physical self-perceptions on longitudinal changes in physical activity in adolescent girls », *Journal of Sports Sciences*, 32(4), 392-401. doi:10.1080/02640414.2013.825733
10. Figueiredo, A. J., Gonçalves, C. E., Coelho E Silva, M. J., et Malina, R. M. (2009). « Characteristics of youth soccer players who drop out, persist or move up », *Journal of Sports Sciences*, 27(9), 883-891.
11. Fraser-Thomas, J., Côté, J., et Deakin, J. (2008) « Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport », *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645-662.
12. Hamilton, L. H., Hamilton, W. G., Warren, M. P., Keller, K., et Molnar, M. (1997). « Factors contributing to the attrition rate in elite ballet students », *Journal of Dance Medicine & Science*, 1(4), 131-139.
13. Jean, C., et Karl, E. (2015) « Diversification and Deliberate Play during the Sampling Years », *Routledge Handbook of Sport Expertise*: Routledge.
14. Koukouris, K. (2005) « Premature athletic disengagement of elite Greek gymnasts », *European Journal for Sport and Society*, 2(1), 35-56.
15. Malina, R. M., Bouchard, C., et Bar-Or, O. (2004) *Growth, Maturation and Physical Activity* (2e éd.) Champaign, IL : Human Kinetics.
16. Malina, R. M. (2010) « Early sport specialization: roots, effectiveness, risks », *Current Sports Medicine Report*s, 9(6), 364-371.
17. Mitchell, S. B., Haase, A. M., Malina, R. M., et Cumming, S. P. (2016) « The role of puberty in the making and breaking of young ballet dancers: Perspectives of dance teachers », *Journal of Adolescence*, 47, 81-89.
18. Mitchell, S., Haase, A., Cumming, S., et Malina, R. M. (2017) « Understanding growth and maturation in the context of ballet: A biocultural approach », *Research in Dance Education*, 18(3), 291-300.
19. Mitchell, S., Haase, A., et Cumming, S. (2020) « Experiences of delayed maturation in female vocational ballet students: An interpretative phenomenological analysis », *Journal of Adolescence*, 80.

20. Strachan, L., Côté, J., & Deakin, J. (2009) « “Specializers” Versus “Samplers” in Youth Sport: Comparing Experiences and Outcomes », *The Sport Psychologist*, 23(1), 77-92.
21. Walker, I. J., Nordin-Bates, S. M., et Redding, E. (2012) « A Mixed Methods Investigation of Dropout among Talented Young Dancers: Findings from the UK Centres for Advanced Training », *Journal of Dance Medicine & Science*, 16(2), 65-73.
22. Worthman, C. M., et Trang, K. (2018) « Dynamics of body time, social time and life history at adolescence », *Nature*, 554(7693), 451.

Crédits photo

Page 1: Photo de Luca Papini Photography. Dancers: Canadian Contemporary Dance Theatre, Core Apprentice Program

Page 2: Photo de hevonens, FreeImages.com, https://www.freeimages.com/photo/dancing-1236831

Page 3: Photo de AR4Photography, Interprète : D. Bishop

Page 5: Photographe inconnu·e, FreeImages.com

Page 6: Photo de Bob Knight, FreeImages.com, https://www.freeimages.com/photo/midair-splits-1421781

© 2021 Healthy Dancer Canada - The Dance Health Alliance of Canada, Siobhan B. Mitchell

Sondage Healthy Dancer Canada 2017

Soixante-quinze interprètes au Canada ont répondu à des questions sur leur motivation en danse et sur les raisons qui leur ont mené ou qui leur mèneraient au décrochage.

95 %
des répondant·es étaient des femmes

L'âge moyen
16 ans
Les participant·es avaient entre 10 et 48 ans

L'âge moyen des premiers pas en danse
5 ans
Les participant·es avaient commencé à danser entre 2 et 13 ans

Les répondant·es pratiquaient de nombreux styles, y compris le ballet, la claquette, la danse moderne et la danse irlandaise.

- École primaire (9,3 %)
- École secondaire (9,3 %)
- Université (1,3 %)
- Contextes communautaires (2,7 %)
- Studios de danse privés (77,4 %)

Raisons pour une participation soutenue en danse

- Passion
- Amitiés et avantages sociaux
- Développement de capacités indépendantes de la technique (par exemple, le travail d'équipe, la persévérance)
- Plaisir
- Progrès
- Appréciation de l'enseignement
- Mode d'expression important

Raisons pour quitter la danse

- Blessure
- Environnement d'apprentissage négatif, découragement ou favoritisme dans l'enseignement
- Manque de temps ou priorisation d'autres engagements
- Poursuite d'une autre activité, d'un autre sport, ou changement de plan de carrière
- Manque de soutien parental, et émotif, et financier
- Compétitivité désagréable
- Manque de défi ou absence d'amélioration
- Restriction de l'expression personnelle ou de l'individualité
- Manque de confiance, sentiment d'inaptitude

Healthy Dancer Canada
The Dance Health Alliance of Canada