

Provided for non-commercial research and education use.  
Not for reproduction, distribution or commercial use.



This article appeared in a journal published by Elsevier. The attached copy is furnished to the author for internal non-commercial research and education use, including for instruction at the author's institution and sharing with colleagues.

Other uses, including reproduction and distribution, or selling or licensing copies, or posting to personal, institutional or third party websites are prohibited.

In most cases authors are permitted to post their version of the article (e.g. in Word or Tex form) to their personal website or institutional repository. Authors requiring further information regarding Elsevier's archiving and manuscript policies are encouraged to visit:

<http://www.elsevier.com/authorsrights>

# Je danse donc je suis : prendre confiance en soi avec la danse hip-hop

Gaëlle Lebatteux\*

Professeure d'éducation  
physique et sportive

Sterell Demarquet

Professeure d'éducation  
physique et sportive

Collège Jean-Zay,  
11 rue Jean-Zay,  
79000 Niort, France

**“Je danse donc je suis” est un projet débuté en 2020, avec la compagnie Ego au collège Jean-Zay de Niort. Il permet aux élèves du CM1 à la première d'un territoire défavorisé du Niortais de pratiquer la danse hip-hop et d'acquérir des connaissances liées à cette culture. En trois ans, 900 élèves ont bénéficié de cet élan de danse qui vise résolument à générer l'ambition, la confiance et l'estime de soi.**

© 2024 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés, y compris ceux relatifs à la fouille de textes et de données, à l'entraînement de l'intelligence artificielle et aux technologies similaires.

**Mots clés** – apprentissage ; confiance en soi ; danse hip-hop ; expérience multiâges ; scène nationale

***Je danse donc je suis: gaining self-confidence with hip-hop dance. “Je danse donc je suis” is a project begun in 2020, with the Ego company at Niort's Collège Jean-Zay. It enables pupils from CM1 to première in a disadvantaged area of Niort to practice hip-hop dance and acquire knowledge linked to this culture. In three years, 900 students have benefited from this dance momentum, which is aimed at generating ambition, self-confidence and self-esteem.***

© 2024 Elsevier Masson SAS. All rights reserved, including those for text and data mining, AI training, and similar technologies.

**Keywords** – hip-hop dance; learning; multi-age experience; national stage; self-confidence

**E**n 2020, le collège Jean-Zay (520 élèves), situé dans un réseau d'éducation prioritaire (REP) à Niort (Deux-Sèvres), a décidé de proposer à ses élèves d'intensifier leur pratique sportive à travers un projet ambitieux autour de la danse hip-hop. Les élèves du secteur du collège Jean-Zay ont eu la possibilité de pratiquer cette activité dès le CM2, et de la poursuivre jusqu'au lycée. Le déploiement s'est fait de manière progressive pour devenir un vrai parcours d'éducation artistique et culturelle touchant écoles, collège, lycée.

## Pourquoi la danse hip-hop ?

La danse hip-hop est une activité nouvelle et attractive qui résonne chez les jeunes (lien avec leur univers, culture musicale)<sup>1</sup> et présente des avantages notables sur plusieurs plans :

- cette danse est physiquement exigeante (rythme, acrobaties, etc.) ; elle pousse à se surpasser et à s'engager intensément, selon les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé [1] ;
- elle prône une forme singulière de compétition où les danseurs et danseuses s'affrontent sur le terrain de l'expressivité et de la démonstration corporelle. Elle permet aux filles et aux garçons de se défier ;

• le hip-hop permet d'engager un travail transversal sur le bien-être et la confiance en soi. C'est une activité qui peut réveiller l'ambition par le travail et l'investissement, et élargir l'horizon des possibles. Il renforce l'autonomie et l'engagement dans tout type de projet.

## De l'école au lycée

Le mixage des élèves des écoles et du collège dans les ateliers s'est montré fructueux lors de la campagne “Je danse donc je suis” 2020-2021, tant par l'enthousiasme des écoliers que l'envie de “parrainer et chaapeauter” des collégiens. Même si l'éventail des âges est important, le profil des élèves du REP se distingue par le manque de confiance et d'estime de soi, le manque de pratique physique régulière, le manque d'engagement dans un projet qui dure dans le temps. Étendre le projet à l'ensemble des écoles du secteur s'est avéré indispensable pour favoriser la mixité sociale et permettre aux élèves de développer des ambitions personnelles et professionnelles.

L'ouverture du projet à nos lycées de secteur (lycée de la Venise verte et lycée professionnel Thomas-Jean-Main) est devenue une évidence en 2022 afin de continuer à suivre nos élèves et leur permettre d'évoluer.

\*Autrice correspondante.

Adresse e-mail :  
lebatteuxgaelle976@gmail.com  
(G. Lebatteux).

## Un parcours prenant en compte tous les temps de la vie des jeunes

Le parcours d'éducation artistique et culturelle de l'élève associe trois piliers : l'acquisition de connaissances, la fréquentation des œuvres, la rencontre avec les artistes et la pratique artistique. Au cours d'une année scolaire, les élèves dansent, voient des spectacles et s'immergent dans la culture hip-hop (musique, danse, graphe).

Le développement des pratiques artistiques et sportives des élèves s'appuie sur les enseignements mais également sur la mise en place de partenariats, en étroite collaboration avec le ministère de la Culture et de la Communication, aux niveaux national et académique (Délégation académique aux arts et à la culture, direction régionale des Affaires culturelles, Scène nationale, compagnie Ego, etc.). Ces partenariats permettent de développer des activités qui complètent les enseignements et d'ouvrir les élèves aux œuvres du patrimoine et de la création. Au niveau local, les partenariats s'inscrivent dans le projet d'école ou d'établissement, qui comporte un volet artistique et culturel.

## Un constat florissant pour la quatrième année

En trois ans, 900 élèves ont bénéficié de cette expérience.

♦ **Il en ressort que l'exercice commun "multiâges" s'avère favorable** (figure 1). En effet, nous avons observé que la danse hip-hop, de par la pluralité de technicités (danse debout, acrobatie, danse au sol, etc.) et sa rythmique, permet de lisser les âges lors des moments de pratiques. Le grand enthousiasme, l'engouement spontané, la fraîcheur et la joie de la découverte des jeunes écoliers ont été communicatifs pour les collégiens qui s'abstraient rapidement de leurs représentations lors des moments de pratique commune. Par ailleurs, et sans surprise, l'exercice de l'art révèle des caractères cachés.

♦ **La communication s'est ouverte avec la compagnie Ego [2]** ouvrant la possibilité d'approfondir, d'intégrer la Pépinière de danseurs du collège et de s'inscrire dans un projet collectif. Cette troupe de danse hip-hop a pour objectifs de danser régulièrement au collège (emplois du temps aménagés) et lors de stages extérieurs, afin d'atteindre un niveau confirmé et créer des pièces chorégraphiques à présenter dans diverses occasions. En 2023, la Pépinière rassemblait 38 élèves de la 6<sup>e</sup> à la 2<sup>nd</sup>e. Au-delà du projet de troupe, à titre individuel, certains élèves en difficultés scolaires, souvent stigmatisés par leur "non-réussite" face aux apprentissages dits de base, se sont révélés et ont gagné en confiance, déplaçant par la danse le curseur de l'estime de soi vers le haut.

♦ **Il en ressort aussi que la pratique intensive permet évidemment d'approfondir les apprentissages** mais surtout de se confronter à la difficulté physique répétée,



© Gaëlle Lebatreux

Figure 1. La pluralité de technicités et la rythmique permettent de lisser les âges lors de la pratique.

aux douleurs musculaires, aux obstacles techniques de la danse, au regard de l'autre devant l'obligation de rendre compte de sa prestation, etc. Comme dans toutes les disciplines, les résistances ont pu être rompues grâce au long temps de pratique. Les élèves ont pu mesurer l'importance de la répétition dans la pratique, transformer tribulations en maîtrise de soi. De plus, le choix de planifier les interventions tôt dans l'année a généré une ambiance de classe remarquable au sein des groupes avec des retombées très positives dans l'ensemble des matières. De fait, nous avons constitué et choisi ces classes et ces élèves pour leurs profils souvent "ascolaires" et plus particulièrement pour leur manque de confiance en eux. Après ces stages, il apparaît que les élèves sont davantage bienveillants les uns envers les autres et plus soudés.

♦ **Enfin, l'accès à la culture, au spectacle vivant,** et la possibilité de se produire à la Scène nationale de Niort, Le Moulin du Roc, restent des temps cruciaux pour nos élèves. Le lieu de la Scène nationale n'est plus un sanctuaire : la perspective de réfléchir à l'accès aux familles au Moulin du Roc dans le cadre de "Je danse donc je suis" est mis à l'ordre du jour pour notre équipe qui pilote le projet.

La participation d'une équipe aux championnats de France de danse de l'Union nationale du sport scolaire a eu un retentissement au niveau local et régional. L'un de nos élèves a intégré la classe hip-hop du lycée Turgot à Paris. Ce dernier nous compte désormais parmi ses partenaires de recrutement en danse hip-hop. Notre projet continue l'année prochaine avec un nouveau volet, l'éloquence, et nous en sommes toujours très fières. ●

## Note

<sup>1</sup> Le projet s'est vu remettre le 1<sup>er</sup> Prix Anne-Colette-Cossart par l'Association française de promotion de la santé dans l'environnement scolaire et universitaire (Afpsu) 2022, répondant à la thématique "De l'école à l'université, le corps en mouvement, pour grandir, apprendre et communiquer".

## Références

- [1] Organisation mondiale de la santé. D'après une nouvelle étude dirigée par l'OMS, la majorité des adolescents du monde ne sont pas assez actifs physiquement, ce qui met en danger leur santé actuelle et future. 22 novembre 2019. [www.who.int/fr/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk](https://www.who.int/fr/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk).
- [2] Compagnie Ego. Une compagnie de danse à Niort. <https://compagnie-ego.org/>.

Déclaration de liens d'intérêts  
Les autrices déclarent ne pas avoir de liens d'intérêts.