

**Isabelle PENCREACH**  
**Danseuse et Professeur de danse Diplômée d'Etat,**  
**option contemporain**  
**agrée éducation nationale**  
**Orthophoniste, titulaire du Certificat de Capacité d'Orthophonie**

**1845, chemin de Provence**  
**06640 Saint-Jeannet**

**tel : 04.93.08.67.79 06.18.42.90.92**  
**isabelle.pencreach@wanadoo.fr**

---

### **Ateliers corps et mouvement destinés aux enfants en PAI pour dyslexie dysorthographe dysgraphie dyspraxie**

Ayant pratiqué l'orthophonie pendant plus d'une quinzaine d'année, et enseignant la danse contemporaine depuis 20ans, j'ai repéré chez certains enfants dyslexiques dysorthographiques des difficultés qui auraient pu favorablement évoluer avec un travail sur le corps global. Parallèlement, dans mes cours de danse, je repère les difficultés d'orientation spatiale, de coordination, de contrôle du tonus, de rythme... qui vont entraîner, à l'école, des difficultés d'apprentissage. Cependant, les enfants s'inscrivent à un cours de danse pour pratiquer la danse, et non pour réaliser un travail thérapeutique. Je propose donc de mettre mes deux compétences et expériences professionnelles au profit des enfants "dys" à travers des ateliers axés sur le corps et le mouvement dans le cadre de l'accompagnement éducatif.

#### **Objectifs :**

Les enfants dyslexiques dysgraphiques ou dyspraxiques peuvent présenter des troubles moteurs, des troubles de la tonicité, des troubles de repérage spatio-temporel, des troubles du rythme. Un travail global sur le corps, sur la conscience du corps, sur la tonicité, sur la coordination, sur le temps vécu dans le corps, sur le rythme et sur l'espace, donc sur les compétences sous-jacentes aux apprentissages, devrait permettre des retentissements non négligeables sur l'évolution de leurs difficultés scolaires.

#### **1. Le tonus :**

- a. Les difficultés de contrôle du tonus sont présentes chez les enfants dysgraphique, dyspraxiques, mais aussi chez certains enfants dyslexiques. En effet, on décrit chez ces derniers des troubles du rythme. Or pour sentir le rythme, il faut sentir le balancement avec une phase de relâchement (laisser aller le poids) et une phase de reprise de tonus pour donner un élan actif. Les enfants qui n'arrivent pas à frapper un rythme sont souvent dans une phase tonique constante et ne réussissent pas cette alternance. Ainsi le travail du tonus sera bénéfique également pour les enfants dyslexiques.
- b. Moyens
  - i. Apprendre à abandonner son poids, à relâcher son tonus : 1 enfant manipule en douceur un autre qui doit se laisser faire ; apprendre à détendre son tonus seul sans l'aide d'un partenaire.
  - ii. Prendre conscience des tensions ou du relâchement musculaire.

- iii. Apprendre à contrôler son tonus, à le faire varier : alterner des mouvements très dynamiques où l'on développe une force musculaire importante, des contractions statiques ou contre résistance avec un relâchement total musculaire. Jouer avec le laisser aller à la pesanteur (chutes totales, partielles, déséquilibre), et la reprise de la force musculaire contre la pesanteur. Utiliser l'énergie cinétique, les élans, les blocages brusques...
- iv. Utiliser la force musculaire juste (ni trop, ni trop peu) dans des mouvements dansés.
- v. Apprendre à mettre la force musculaire là où elle est nécessaire sans parasiter le reste du corps. Travail de la dissociation : 2 parties du corps travaillent en opposition : une partie relâchée, une partie tonique.

## 2. Le temps :

- a. Varier le temps du mouvement : par exemple, exécuter un même mouvement sur 8 temps, 4 temps, 2 temps, et donc apprendre à gérer le temps : vivre le temps sans précipitation grâce à l'anticipation et l'élan donné dans le mouvement lorsque le temps est court ; lorsque le temps est long, prendre le temps de sentir chaque passage, prendre le temps d'étirer et de respirer le mouvement ; prendre conscience d'une vitesse moyenne, facile, reposante. C'est important pour les troubles graphiques et praxiques, mais également pour les dyslexiques pour lesquels il y a parfois un décalage de temps entre la lecture des yeux et la verbalisation qu'elle soit orale ou intérieure, et ce décalage entraîne inversions, confusions...
- b. Le rythme : c'est un paramètre du temps ; il est relié à l'écoute et l'analyse auditive.
  - i. Le travail sur le tonus est un préalable ( cf 1.)
  - ii. Travail sur le tempo ressenti dans le corps global avec cette alternance entre une phase de relâchement et une phase de reprise de tonus pour donner un élan au balancement.
  - iii. Reproduction de rythmes frappés aux mains, aux pieds, par percussions corporelles, avec des déplacements dans l'espace.

## 3. La coordination :

" Toutes activités coordonnées permettent à l'enfant et à l'adulte de retrouver l'usage de ses deux hémisphères cérébraux et de son corps calleux" ( Brain gym)

Tout apprentissage de mouvements dansés développe la conscience de son corps et la coordination : sauts, tours, déplacements, équilibres, sol, mouvements de toutes les parties du corps sans oublier les mobilités de l'axe vertébral.

Mais la danse ne se réduit pas à un exercice de coordination ; la danse accorde une attention toute particulière à la qualité du mouvement, donc à la gestion de l'énergie du mouvement (la force musculaire déployée en fonction des forces physiques qui s'appliquent sur le mouvement : la pesanteur, l'énergie cinétique des élans... ) et du temps du mouvement souvent donné par la musique, mais qui peut également être indépendant de la musique. Ainsi la danse permet à la fois de développer la coordination en utilisant simultanément ses deux hémisphères cérébraux, mais elle permet également d'aborder la gestion du tonus, du temps, et bien sûr de l'espace !

## 4. L'Espace : La danse se déploie dans l'espace. En dansant on affine aussi sa conscience de l'espace :

- L'orientation de son corps dans l'espace : plus les orientations changent au sein même d'une phrase dansée, plus on affine son orientation dans l'espace, plus le changement d'orientation sera difficile, mais révélateur de ses capacités d'orientation !

- L'orientation n'est pas forcément la même pour tous les enfants : on peut travailler en cercle, choisir chacun une orientation de départ différente....
  - Les directions des trajectoires. A plusieurs, on peut réaliser des trajectoires parallèles, convergentes ou divergentes, dessiner des figures dans l'espace...
5. **L'analyse** : la danse permet aussi de développer les capacités d'analyse : observer les autres, différencier, exprimer verbalement ces différences et comprendre la justesse du mouvement afin d'entrer dans une réelle analyse au lieu de rester seulement dans une perception. En général, je remarque que le groupe observateur, après avoir analysé les erreurs et repéré pourquoi un mouvement est juste, réalise beaucoup mieux ensuite dès son premier essai : l'étape d'observation n'est donc pas une perte de temps, mais une réelle activité d'analyse permettant d'évoluer, permettant de s'enrichir des propositions des autres, de les réutiliser. Le travail scolaire étant déjà très axé sur l'analyse, je n'insisterai pas sur cet aspect, mais il me semblait intéressant de le souligner.

### **Conclusion**

Les paramètres de la danse étant la forme, l'espace, le temps et l'énergie, en dansant, on affine inévitablement sa perception et sa maîtrise du corps et de sa coordination, sa conscience et sa gestion de l'espace et du temps, et on apprend à contrôler son tonus ! On travaille ainsi sur les difficultés sous-jacentes à la dyslexie, dysorthographe, dysgraphie, dyspraxie dans le plaisir, dans une dimension ludique, artistique et créative permettant de développer également la confiance et l'estime de soi.

Je nomme cet atelier corps et mouvement, car :

- le travail de relâchement du tonus, même s'il peut être pratiqué dans le cadre d'un cours de danse, ne fait pas spontanément penser à de la danse pour le non initié.
- afin de ne pas oublier qu'il ne s'agit pas d'un cours de danse, mais d'un travail sur le corps, l'espace et le temps dont l'objectif est d'aider les enfants à dépasser leurs difficultés : ce n'est pas la danse pour la danse, mais la danse comme un moyen
- Afin que les élèves n'aient pas d'apriori sur le travail qui sera fait.

Cependant, une autre appellation est envisageable, à voir en concertation !