

États régionaux de la danse traditionnelle

La danse traditionnelle au cœur du bien-être
social, physique et mental des collectivités

Philippe Jetté, président

15/04/2025

L'organisme Les Petits Pas Jacadiens propose un projet laboratoire visant à réaliser les premiers états régionaux de la danse traditionnelle dans le but de favoriser la santé mentale, physique et sociale des citoyens et des collectivités ainsi que de développer et sauvegarder les répertoires et la pratique de la danse traditionnelle dans Lanaudière. Une stratégie de développement et un plan d'action concerté sont dans les visées de la démarche.

Sommaire

Mise en contexte	2
La danse traditionnelle et ses bienfaits sur la santé	2
La danse traditionnelle, vecteur culturel significatif	2
États régionaux de la danse traditionnelle	3
Objectifs	3
Résultats escomptés	3
Bienfaits de la danse traditionnelle	4

Mise en contexte

La danse traditionnelle et ses bienfaits sur la santé

La chercheuse en kinésiologie Heather Foulds rapporte que la danse fait appel à la cognition, au contrôle des mouvements du corps et aux sentiments d'inclusion et d'engagement social, des facteurs fondamentaux qui contribueront à une meilleure santé mentale et au bien-être. La gigue serait aussi un meilleur entraînement que l'aérobic ou l'entraînement cardio en salle de sport.¹

La pratique de la gigue est d'une intensité vigoureuse plus grande que la marche rapide. La gigue offre non seulement un bon entraînement cardiovasculaire, mais elle renforce également les liens avec la communauté et la culture, selon la chercheuse. Les bénéfices se font également sentir sur la santé de la famille et de la communauté.²

La danse traditionnelle, vecteur culturel significatif

Depuis la nuit des temps, la danse accompagne les fêtes et le quotidien des gens. Une danse de pas, nommée gigue au Québec, s'implante dans nos contrées au 19^e siècle. La première moitié du 20^e siècle voit se développer, dans la région de Lanaudière, une forme de danse de figures que l'on nomme « sets carrés », originaire des États-Unis. Ces danses se transmettent naturellement de génération en génération jusqu'à nos jours et se pratique dans des rassemblements privés, soit des rassemblements familiaux, et dans des lieux publics. Rappelons que la danse traditionnelle a pour fonction le rassemblement, le divertissement communautaire, les rites de séduction, l'affirmation et le renforcement de la cohésion sociale.

La mutation de la société altère les mécanismes naturels de transmission des traditions. Force est de constater le déséquilibre de l'écosystème du patrimoine vivant. Nous sommes forcés d'intervenir pour remettre en marche les canaux de communication entre les générations.³

La *Convention pour la sauvegarde du patrimoine culturel immatériel* de l'UNESCO (2003) vise à remédier à cette situation. Dans cette lignée, le ministre a désigné la veillée de danse et la gigue en vertu de la *Loi sur le patrimoine culturel du Québec*.

Rappelons que la danse traditionnelle est une pratique intergénérationnelle et que nous visons un développement dès la petite enfance jusqu'à la mort touchant ainsi le cycle de la vie et l'ensemble des générations.

¹ Une étude sur les bienfaits de la danse métisse sur la santé : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1743563/danse-metisse-danseurs-autochtone-universite-etude-sante-autochtone>

² <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/pour-faire-un-monde/segments/entrevue/207415/gigue-danse-metis-aerobie-entrainement-cardiovasculaire#:~:text=La%20gigue%2C%20cette%20danse%20traditionnelle,cardios%20en%20salle%20de%20sport.>

³ André Gladu, Concept des États généraux du patrimoine vivant, Pour une stratégie de développement durable de la culture populaire, Centre de valorisation du patrimoine vivant, Québec, décembre 1991.

États régionaux de la danse traditionnelle

L'organisme [Les Petits Pas Jacadiens](#) propose de tenir les premiers *États régionaux de la danse traditionnelle*. Sous le titre *Rêver un projet rassembleur pour le bien-être social, physique et mental des Lanaudois et Lanaudoises !*, les États régionaux sont l'opportunité de mobiliser et de concerter le milieu afin d'identifier des actions collectives pour soutenir le développement du plaisir collectif et durable de la pratique de la danse traditionnelle dans nos collectivités et le bien-être des citoyens et des communautés lanaudoises.

Nous mobiliserons plus de 60 personnes de différents secteurs : culture, santé, éducation, communautaire, élus, affaires, organismes de concertation, etc.

Les *États régionaux de la danse traditionnelle* se veulent un pôle de rencontres et d'échange sur la pratique de la danse traditionnelle dont le but est de réfléchir collectivement à l'avenir de cette pratique culturelle traditionnelle, sociale et collective ayant des impacts significatifs sur la santé, mais aussi sur le développement durable de nos collectivités.

Objectifs

- Rassembler la population régionale et regrouper les forces vives des communautés;
- Démontrer les impacts positifs de la danse traditionnelle sur la santé physique, mentale et sociale;
- Faire un état de situation de la pratique de la danse traditionnelle (sa vitalité, son répertoire, ses porteurs de traditions);
- Déterminer et valider les principaux enjeux, défis et opportunités de la pratique de la danse traditionnelle;
- Réaliser une stratégie de développement collective et durable de la pratique de la danse traditionnelle et un plan d'action concerté :
 - Identifier des actions collectives pour soutenir le développement de la pratique de la danse de figures (set carré) et de pas (gigue);
 - Formuler des recommandations.

Résultats escomptés

- Réaliser une stratégie de développement durable de la pratique de la danse traditionnelle incluant un plan d'actions concerté pluriannuel;
- Bonifier l'état de situation de la pratique;
- Favoriser une meilleure santé physique, mentale et sociale de la collectivité lanaudoise;
- Réaliser des moments de rencontres et de partage intergénérationnels dans une ambiance conviviale, inclusive et festive;
- Impliquer les milieux institutionnels et associatifs, les citoyens et les porteurs de traditions dans l'action collective et l'activation des connaissances;

Bienfaits de la danse traditionnelle

La danse a des effets positifs sur la mémoire, la coordination et l'équilibre. Elle est une forme de méditation pleine conscience permettant de se concentrer sur le moment présent. Elle protège, entre autres, contre le risque de démences et de maladies cardiovasculaires.

Effets bénéfiques à court terme

- Le métabolisme est stimulé.
- Les hormones du plaisir et de l'attachement sont davantage sécrétées.
- Le rythme cardiaque se régule.
- Le plexus solaire s'étire.
- Le taux de cortisol diminue (moins de stress).
- Les toxines se décomposent plus rapidement.
- Les calories sont brûlées.
- La flexibilité cognitive est meilleure.
- L'humeur et le bien-être s'améliorent.
- Le système immunitaire est plus efficace.
- La circulation sanguine se fluidifie.
- La mobilité est meilleure.
- L'équilibre et la coordination s'améliorent.
- Le volume des poumons augmente.
- Le myocarde, muscle du cœur, se renforce.
- La graisse se dissout.
- Les fascias sont plus souples.
- Les muscles se renforcent.
- La densité osseuse augmente.

Effets bénéfiques à long terme

- La confiance en soi se renforce.
- La régulation des émotions, la motricité et l'intéroception sont meilleures.

Danser en groupe a un effet sur l'unité sociale. Cela procure une connexion, libère des hormones du plaisir et diminue les émotions négatives. Le toucher a aussi ses bienfaits : régulation du rythme cardiaque, diminution de la pression artérielle et de la concentration de cortisol, augmentation de la sécrétion de l'ocytocine, la prolactine et la sérotonine. Les impacts se font sentir sur le système immunitaire, l'humeur et le ressenti de colère. Le fait de danser ou de jouer de la musique améliore l'intéroception. Les danseurs et les musiciens sont souvent plus aptes à comprendre et réguler leurs émotions et celles des autres, plus résistants au stress, plus empathiques et plus sociables. La danse est aussi un remède contre la solitude et l'isolement.⁴

PasseportSanté nous apprend que la danse tonifie le corps et muscle le dos. De plus, elle améliore la plasticité et réduit les effets de vieillissement du cerveau. « Les scientifiques révèlent notamment que danser régulièrement diminue de 76 % les risques de démence sénile sur les personnes âgées de 75 ans et plus. »⁵

⁴ F. CHRISTENSEN, Julia. *Le cerveau entre dans la danse*. Cerveau & Psycho n° 122, juin 2020, p. 55-61.

⁵ Cinq bienfaits de la danse sur la santé :

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=bienfaits-danse-sante>.