

De la parole à la danse

Barbara Desrochers

Auteure-jeunesse





Présentation
Démarche d'écriture
Utilisation des livres-activités
Illustrations

Depuis plusieurs années, Barbara Desrochers chérit le goût de partager aux plus jeunes quelques notions du métier de danseur et danseuse, tout en se permettant d'initier aussi les parents. Enseignante professionnelle en ballet, danseuse professionnelle, éducatrice à l'enfance et fondatrice de sa propre Académie de danse, l'autrice vous propose deux livres-activités sur la danse, l'ambition, la confiance en soi et la persévérance pour les enfants de 4 à 10 ans.

Dans ses livres on peut y retrouver l'histoire de Martha, une petite souris ballerine, ainsi que des exercices de danse à faire, des activités sollicitant la mémoire et du vocabulaire spécialisé. Madame Desrochers espère que ses outils sauront plaire aux parents, aux enseignants et enseignantes en danse et aux éducateurs et éducatrices en quête d'activités.



Diplômes et certifications



- **AEC FORMATRICE EN DANSE CLASSIQUE**
- **École supérieure de ballet du Québec / 2022**
- **EXAMEN DE BALLETT CECCHETTI NIVEAU AVANCÉ 1**
- **EXAMEN DE BALLETT NIVEAU INTERMÉDIAIRE**
- **PBT CERTIFICATION**
- **ATTESTATION FORMATION PROFESSIONNELLE D'AGENTE DE BUREAU, COMPTABILITÉ**
- **STAGE DE PERFECTIONNEMENT EN ENSEIGNEMENT**
- **École Supérieure de ballet du Québec, Montréal (Québec)**
- **DEC EN TECHNIQUES D'ÉDUCATION EN SERVICE DE GARDE**

Démarche d'écriture

Utilisé le livre comme médium
pour transmettre ma passion
de la danse.

Initier les jeunes à la danse.



Quand avez-vous commencé à écrire ?

J'ai commencé durant la pandémie. Je m'étais promis, à l'âge de 20 ans, qu'un jour j'allais écrire un livre éducatif. La pandémie a précipité les choses. C'est le désir de transmettre mes connaissances qui m'a poussée à écrire.



Et qu'avez-vous écrit ?

- **MARTHA DANSE DANS CASSE-NOISETTE**, un livre jeunesse qui s'adresse aux enfants de 6 à 10ans.
- L'histoire raconte le déroulement des auditions pour le ballet de Casse-Noisette et comment Martha et ses amis feront pour obtenir un rôle pour ce spectacle. Qui aura le rôle de Clara cette année?
- Ce livre inclut des exercices de danse à faire, des activités sollicitant la mémoire et du vocabulaire spécialisé.
- **MARTHA AIME LA DANSE**, un livre jeunesse qui s'adresse aux enfants de 4 à 7 ans. Bien sûr, à cet âge ils ne lisent pas encore, mais un parent ou un éducateur peut lire l'histoire et, grâce aux illustrations, amener l'enfant à exécuter quelques pas de danse.
- L'histoire raconte comment Martha et ses amis vont participer au spectacle annuel de leur école de danse. Nous suivons Martha tout au long de cette journée spéciale.

Ce livre est-il inspiré de votre expérience ?

- Certainement. Je suis une ancienne ballerine, présentement je possède ma propre Académie de danse et agit comme enseignante professionnelle.
- Alors que j'étais dans l'impossibilité d'enseigner à cause du confinement, j'ai éprouvé le désir de transmettre mes connaissances, de partager et faire connaître cet art qu'est la danse, aux enfants, éducateurs, aux enseignants et, bien sûr, aux parents.
- J'ai consulté plusieurs livres éducatifs, mais il y en a très peu traitant de la danse pour les enfants de ce groupe d'âge. J'ai dû improviser une façon de faire propre à moi et cela fonctionne bien.



Schéma du programme d'activités psychomotrices au préscolaire

Motricité Globale

Motricité Fine

Mouvements fondamentaux

Mouvements spécialisés



Gambade avec Hubert, le cheval

Gambade autour de ton toutou favori! Lève tes genoux bien haut. En avançant, puis en reculant. Tu peux mettre tes mains sur ta taille si tu veux.

Schéma du programme d'activités psychomotrices au préscolaire

Schéma corporel

Connaissance des parties du corps

Latéralité

Orientation Corporelle

Organisation Corporelle

Tonus

Équilibre

Inhibition

Sensibilité

Dissociation

Coordination

Relaxation

Respiration



Jambe à l'écart avec Martha, la souris

En position assise, jambes en ouverture, essaie de te pencher en avant et de mettre le bout de ton nez au sol. Tu peux aussi te pencher sur le côté droit et sur le côté gauche.

Structuration spatiale

Occupation de l'espace

Connaissance des notions spatiales

Orientation spatiale

Organisation spatiale

Compréhension des relations spatiale

Schéma du programme d'activités psychomotrices au préscolaire

- **Structuration temporelle**
- Perception et connaissance
- Situation et orientation temporelle
- Organisation temporelle

Saute avec Léon, le chien

Commence par sauter à pieds joints huit fois. Par la suite sur le pied droit quatre fois, puis sur le pied gauche. Essaie l'exercice en frappant des mains.



- 18 -

Guide d'utilisation

MARTHA AIME LA DANSE

- Aujourd'hui c'est un grand jour! Martha et ses amis s'apprêtent à faire le spectacle annuel de leur école de danse. Sont-ils prêts pour le lever du rideau ? Ont-ils mis suffisamment d'efforts toute l'année pour y arriver ? Suit Martha tout au long de cette journée spécial et voit comment tous sauront faire pour que cet événement soit un succès.
- Pour 4 à 7 ans



Contenu du livre Martha aime la danse

En plus de sa charmante histoire, le livre traite aussi de plusieurs facettes liées à la danse :

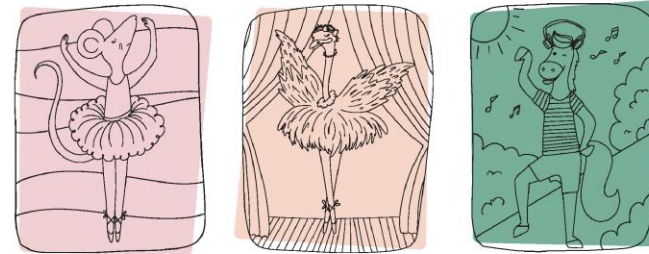
Collations suggérées, matériel nécessaire, auto-évaluation, des exercices proposés, vocabulaire spécialisé... Et pour terminer, des activités de détente : un coloriage, un « recherche et trouve » ainsi que des exercices sollicitant la mémoire. Comme cadeau, à la toute fin du livre, on peut découper le petit signet illustrant Martha la souris qui rappelle les 5 positions de base du ballet.

Chaque exercices a son lien de musique sur SPOTIFY

Coloriages

Télécharge les sept coloriages de Martha et ses amis sur le site web de l'Académie de danse Barbara Desrochers, sous l'onglet MARTHA AIME LA DANSE.

<https://www.ecolededansebarbara.com/>



Si l'occasion se présente, je te suggère d'assister à ces ballets célèbres au moins une fois dans ta vie :




- Le Lac des cygnes
- Casse-noisette
- La Belle au bois dormant
- Coppélia
- Giselle
- La Bayadère
- Raymonda
- Roméo et Juliette
- La Sylphide
- Le Sacre du printemps

Images du livre

Idées de collation

Voici des idées de collations à prendre après ton exercice

- Fruits frais (pomme en morceaux, banane, poire, raisin, melon)
- Fromage en morceaux ou en bâtonnets
- Yogourt à manger ou à boire
- Légumes crus (carottes, céleri, brocoli) (selon l'âge de l'enfant)
- Barre tendre pas trop sucrée
- Muffin maison
- Galette de riz
- Eau (permet une bonne hydratation du corps après l'activité)

L'idéal est de servir la collation au moins 2 heures avant le prochain repas afin de ne pas couper l'appétit du dîner ou du souper.

- 23 -

Tableau des réussites


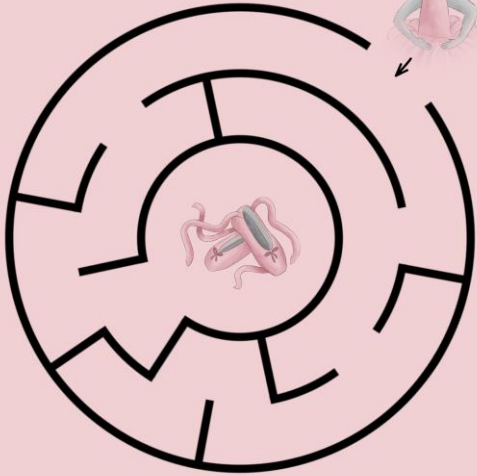
J'ai réussi!
Colorie les étoiles selon ton degré de réussite. Sois honnête!

	Bien	Très bien	Super	Excellent	Bravo tu es une étoile!
Exercice #1	☆	☆	☆	☆	☆
Exercice #2	☆	☆	☆	☆	☆
Exercice #3	☆	☆	☆	☆	☆
Exercice #4	☆	☆	☆	☆	☆
Exercice #5	☆	☆	☆	☆	☆
Exercice #6	☆	☆	☆	☆	☆
Exercice #7	☆	☆	☆	☆	☆
Exercice #8	☆	☆	☆	☆	☆
Exercice #9	☆	☆	☆	☆	☆
Exercice #10	☆	☆	☆	☆	☆

- 22 -

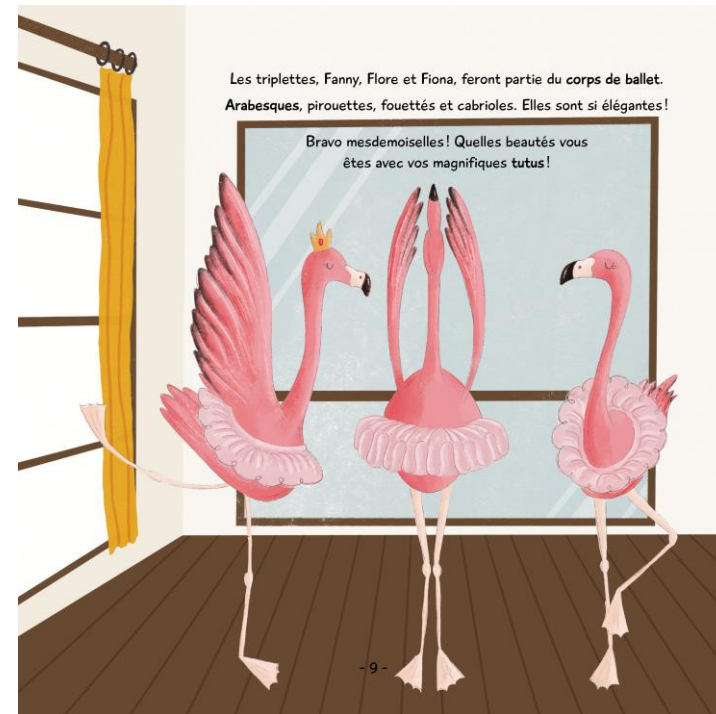
Labyrinthe

Labyrinthe
Aide Martha à retrouver ses pointes.
La solution se trouve à la page 30.

- 28 -

Images du livre



Exercices à faire avec lien de musique sur Spotify

Étire-toi avec Béatrice, le chat

Détends-toi avec Rosie, le mouton

Renforce tes pieds avec Agathe, l'autruche



Étire-toi avec Béatrice, le chat

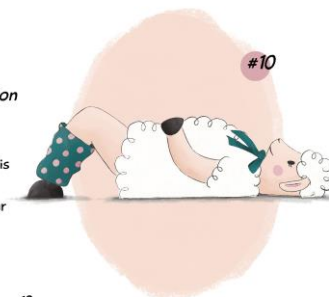
Installe-toi à quatre pattes sur une surface plane, puis arrondis ton dos comme un chat qui se réveille. Fais l'exercice au moins quatre fois.



- 16 -

Détends-toi avec Rosie, le mouton

Couche-toi sur le dos, les genoux pliés. Place tes mains sur ton ventre. **INSPIRE** l'air par ton nez en gonflant ton ventre, puis **EXPIRE** l'air par ta bouche. Tu verras ton ventre se dégonfler. Répète l'exercice pour une bonne détente.



- 19 -

Renforce tes pieds et tes chevilles avec Agathe, l'autruche

En position debout, avec ton dos bien tenu, marche sur tes demi-pointes. Tu peux tourner à droite, puis à gauche et même faire une pause!

Recommence l'exercice autant de fois que tu veux. Je te suggère de mettre tes mains sur ta taille pour t'aider.



- 16 -

Les cinq positions du Ballet Classique

Activités de danse

Voici quelques exercices que tu peux faire avec Martha et ses amis à la maison.

Choisis tes musiques préférées et le tour est joué!

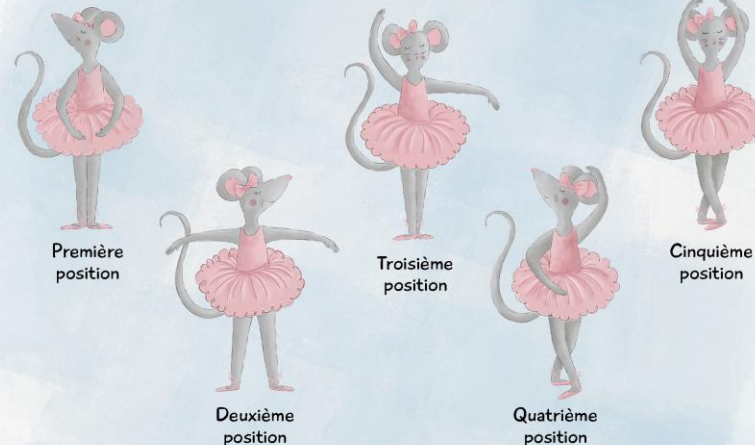
Tu n'as pas de musiques favorites? Je te propose celles-ci :

<https://open.spotify.com/playlist/2xCje52JG7U3FIOXaePRMB>.

Le numéro de liste de lecture à utiliser est indiqué par un #.

Bonne pratique!

Pratique les 5 positions de la technique du ballet avec Martha, la souris #1*

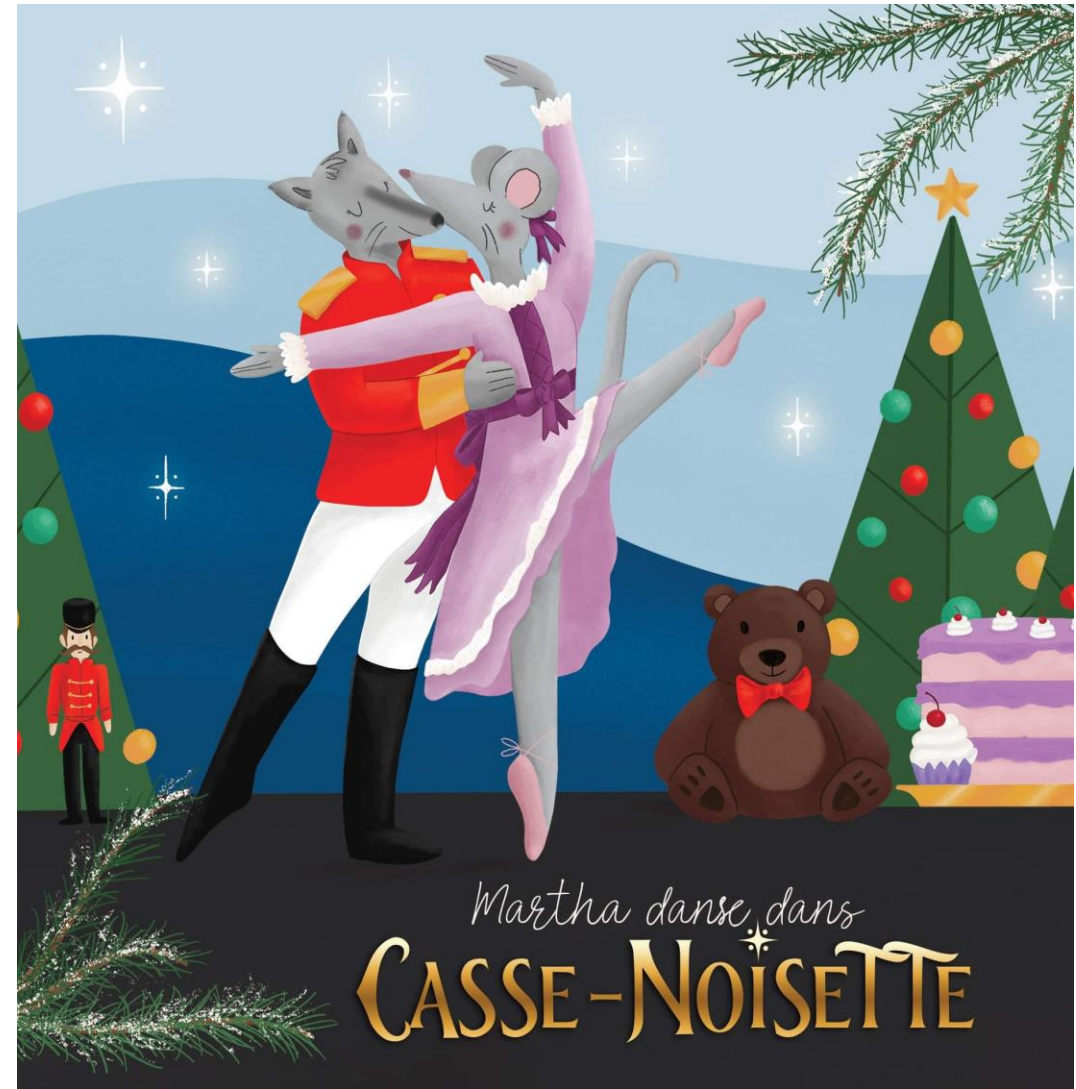


* Les positions des ports de bras peuvent être différentes selon la méthode utilisée ou le pays.

- 15 -

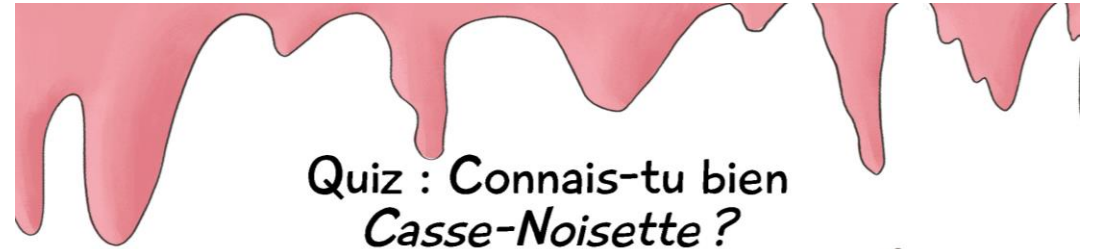
MARTHA DANSE DANS CASSE-NOISETTE

Qui aura le rôle principal de Clara dans le ballet Casse-Noisette ? Entre dans la danse avec Martha et ses amis, et vis avec eux le déroulement des auditions en vue du spectacle de Casse-Noisette qui aura lieu à l'école cette année.



Contenu du livre Martha danse dans Casse-Noisette

Ce livre inclut des exercices de danse à faire, des activités sollicitant la mémoire et du vocabulaire spécialisé pour les enfants de 6 à 10 ans.



Quiz : Connais-tu bien Casse-Noisette ?

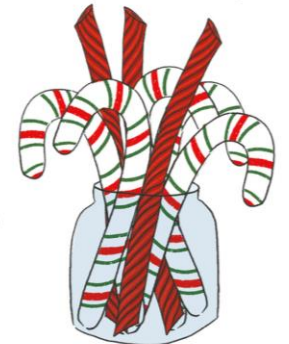
- a) Quel est le nom du parrain de Clara ?
- b) Que remet-il en cadeau à Clara pour Noël ?
- c) Pendant la nuit, qu'est-ce qui s'anime dans le salon ?
- d) Contre qui le soldat Casse-Noisette se bat-il ?
- e) Quel personnage accueille Clara au Royaume des confiseries ?
- f) Quelle sucrerie représente la danse espagnole ?
- g) Comment se termine l'histoire ?



Royaume des confiseries

Invite tes amis et amies à danser sur les airs de *Casse-Noisette*. Puis, à la fin, prépare-leur un bar à confiseries afin de reproduire en vrai le deuxième acte de *Casse-Noisette*. Il s'agit du tableau dans lequel Clara reçoit gâteaux, bonbons et chocolat.

Tu te souviens ?



- 26 -

Exercices à faire avec lien de musique sur Spotify

Je t'invite à parler avec ton enseignant ou enseignante en danse de ton intention d'auditionner pour *Casse-Noisette*. Il ou elle sera possiblement en mesure de t'aider à bien te préparer.

En attendant, je te suggère d'essayer de faire ces quelques exercices, pas de danse et mouvements comme les personnages du ballet.

Je te propose un lien où tu retrouveras la musique originale du ballet :
<https://open.spotify.com/playlist/00r52cNPWwDEWKMJgmvkI9?si=f0ccebf164644c26>.

Le numéro de liste de lecture à utiliser est indiqué par un #.

#1 Clara:
Polka sautée en avançant, en précisant le petit développé sur le changement de jambe. Elle se danse sur une musique qui comprend 2 comptes dans chaque mesure sur un tempo modéré (un 2/4). Sur le lien de musique suggéré, cette danse se trouve à environ 1 minute 19 secondes.

#2 Les enfants de la fête:
Fais une ronde en tenant les mains de tes amis et amies. Gambade en tournant vers la droite, puis vers la gauche. Tu peux aussi faire une chaîne humaine. Seuls les amis du début et de la fin ne se tiennent pas les mains. Prends de l'espace dans le studio.

#3 La poupée mécanique :
Les mains sur tes hanches, penche ton corps par en avant puis reviens à la position verticale. Répète ce mouvement deux fois. Ajoute un penché du côté droit, puis un du côté gauche. Sur le lien de musique suggéré, cette danse se trouve à 2 minutes 46 secondes.

#4 La danse espagnole :
Frappe dans tes mains ou tape des pieds (ou les deux en même temps) le tempo de la danse espagnole. Pas si évident!



Positions de ballet

Amuse-toi à reproduire les positions du ballet classique.

(Les positions des ports de bras peuvent être différentes selon la méthode utilisée ou le pays.)



Première position



Deuxième position



Troisième position



Images du livre

L'été achève déjà. Les vacances de Martha ont été formidables.

Elle a été à la plage, joué avec ses amis et amies, visité ses grands-parents et profité de son temps libre pour nager, lire et bien sûr, danser.

La session de danse va bientôt recommencer. Martha a très hâte. Elle espère retrouver ses camarades, apprendre de nouveaux pas, de nouvelles chorégraphies et remonter sur scène.



Rends-toi à la p. 21 pour connaître la définition des mots suivis d'un astérisque (). Bonne lecture!



Les livres sont disponibles aux endroits suivants:



- Barbara Desrochers
 - Librairie Appalaches
 - Renaud-Bray / Archambault
 - Les Grands Ballets Canadiens
 - École Supérieure de Ballet du Québec
 - Lulu
 - Bibliothèque de Bromptonville
 - Réseau des enseignants en danse du Québec
 - Ballet Classique du Haut Richelieu
 - Salon du livre d'Ottawa
- **Traduit en anglais également**

Équipe



Barbara Desrochers

Autrice



Marie Prévost

Illustratrice



Déborah Lafond
DL – Révision et traduction

Révision linguistique

Merci

Barbara Desrochers

barbaradq@gmail.com

www.barbaradesrochers.com

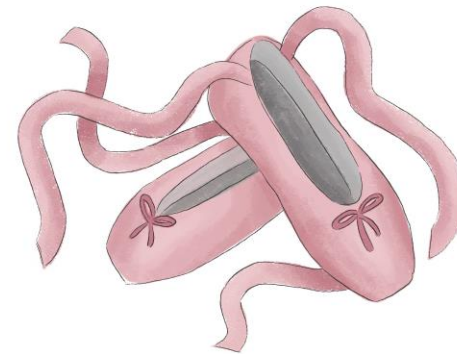
Membre de l'Association des
auteurs de l'Estrie

MEMBRE
R Réseau **E**
d'enseignement
de la danse **D**



Sources

- Portrait d'artiste
- Association des auteurs de l'Estrie
- Spotify
- Programme d'activités psychomotrices au préscolaire
- Journal de ici Brompton / Hélène Robert



On en parle...



- Lancement à la Librairie Appalaches
- Marché de la gare
- Salon du livre de Sherbrooke
- Salon du livre d'Ottawa
- Place des Arts de Montréal
- Article, entrevue Radio-Canada
- Entrevue en présence à la radio de CFLX
- Réseaux sociaux, Instagram
- Bibliothèque de la danse Vincent Warren / ESBQ
- Elaine Gaertner / pianiste et chroniqueuse au RED
- Sylvain Dodier / *intervieweur et consultant*
- Tristan Grégoire / *concepteur web*



La meilleure manière
de commencer, c'est
d'arrêter de parler et
de s'y mettre.

Walt Disney