

## Pourquoi faire des compétitions de danse orientale?

Cet article vous expose diverses raisons pour lesquelles vous pouvez décider de participer à une compétition de danse orientale et vous donne des conseils, à savoir: Comment faire de cette expérience un projet enrichissant?

Une compétition peut vous apporter beaucoup, sur plusieurs aspects. Chaque danseuse peut avoir des motivations personnelles simples ou plus complexes. Je vous présente ci-dessous les raisons généralement évoquées par la plupart des danseuses.

**L'EXPÉRIENCE DE SCÈNE:** Acquérir de l'expérience de scène est certainement la raison la plus utilisée pour tous les types de danseuses. Amateurs et professionnels ont alors l'opportunité de danser sur scène, dans ce grand espace devant un public averti et intéressé et parfois même avec un orchestre live. C'est l'occasion de sortir du placard votre plus beau costume et de briller de mille feux!

**LE PROJET:** Certaines danseuses choisissent de faire une compétition pour le projet que cela représente. Elles le font alors plus pour le processus que pour le résultat. Ce qu'elles aiment dans ce projet est l'idée d'une période soutenue et intensive d'entraînement. Elles se prennent plusieurs mois à l'avance, contactent un ou plusieurs professeur(s) qui les accompagneront tout au long de leur processus et ont un plan bien établi. Le résultat de la compétition n'étant pas le centre de leur intérêt, leur motivation est à son apogée tout au long de leur projet et ce sont généralement les personnes qui en ressortent le plus grandies. Les personnes qui ont cette motivation ont souvent aussi l'intérêt pour un défi en particulier.

**LE DÉFI:** Certaines danseuses le font pour relever un défi. Les défis peuvent être de nature variée et sont très personnels. Pour certaines, la scène les terrorisent et elles veulent tenter de l'appivoiser. Pour d'autres, c'est le moment d'explorer plus profondément leur côté artistique. D'autres encore veulent explorer un nouveau style ou approfondir un style qu'elles aiment beaucoup. La plupart des danseuses s'ajoutent aussi des défis au niveau technique et amélioration globale de leur danse (qualité de mouvements, déplacements, être plus à l'aise dans des mouvements spécifiques, etc.).

**LE JURY:** Les juges de la compétition peuvent être une motivation considérable à la décision de participer ou non. Si les juges présents sont des danseurs ou professeurs que vous considérez et admirez, il sera certainement plus motivant d'y participer. Vous pourrez alors être motivées par la possibilité d'obtenir des commentaires de leur part.

**NOTE:** Nous sommes très chanceuses avec la compétition de l'AQDO, car les juges sont vraiment encouragés à écrire des commentaires sur les feuilles de notes personnelles des participantes. Ce n'est pas le cas dans toutes les compétitions et il est parfois difficile d'obtenir des commentaires, même de vive voix, auprès des juges dans d'autres événements.

**CONSEIL:** Informez-vous auprès de danseuses qui ont déjà participé à l'événement que vous avez en tête si cela fait partie de vos motivations, afin de ne pas être trop déçues par la suite si les juges n'ont pas tendance à donner des commentaires.

## Pourquoi faire des compétitions de danse orientale? (suite 1)

**LES PRIX:** Les prix offerts aux gagnantes sont une motivation intéressante. Chaque compétition possède son genre de prix. Certains sont plus simples: médailles, certificats, petits trophées. D'autres sont plus impressionnants : grands trophées, prix en argent, certificats-cadeaux pour des événements ou des articles de danse, opportunité de danser sur scène dans des événements internationaux, etc. Il est toujours agréable de gagner un prix et vous pouvez en retirer une belle fierté!

**CONSEIL:** Si ceci fait partie de vos motivations, je vous conseille fortement que ce ne soit ni la seule, ni la plus importante, car les compétitions sont très imprévisibles. Le fait de gagner ou pas une compétition ne remet nullement en cause la qualité de votre danse. Plusieurs facteurs entrent en ligne de compte et vous risquez de ne pas optimiser votre expérience si vous ne le faites que pour cette raison.

**VISIBILITÉ ET CONTACTS:** Participer à une compétition est, sans aucun doute, une très bonne façon de vous faire connaître. Vous obtiendrez de la visibilité grâce au public présent, aux autres danseuses en coulisse et grâce à la vidéo de votre performance que vous pourrez partager par la suite sur les réseaux sociaux.

**CONSEIL:** Une belle façon de se faire de nouveaux contacts dans ce contexte est d'arborez une attitude positive, accueillante et ouverte vis-à-vis des autres danseuses et du personnel de l'événement. Laissez-vous découvrir et intéressez-vous à découvrir les autres. Vous risquez, de cette manière, de passer un moment beaucoup plus agréable, entourée de personnes qui partagent la même passion que vous pour la danse orientale et votre taux de stress devrait baisser considérablement!

### ET MAINTENANT, COMMENT ENTAMER LE PROCESSUS?

#### 1) Vous poser LA question,

Il est important de vous poser la question: Pourquoi je veux faire une compétition? Soyez honnête avec vous-mêmes durant cette étape. Vous pouvez n'avoir qu'une seule raison ou motivation, ou plusieurs (vous pouvez vous inspirer des motivations dressées ci-haut). Par expérience, je vous encourage fortement à en avoir plusieurs. Tout d'abord parce que ces opportunités offrent beaucoup d'avantages dont toutes danseuses, autant amateurs que professionnelles, peuvent bénéficier. Aussi parce que le fait d'avoir plusieurs motivations reliées au même projet vous permet de ressortir gagnante de cette expérience, peu importe les résultats extérieurs (prix remportés ou non, chorégraphie bien exécutée ou non, problème de costume ou non, etc.). Si vous vous engagez dans un grand projet tel qu'une compétition, mettez toutes les chances de votre côté pour en ressortir grandie et satisfaite!

#### 2) Comment en ressortir satisfaite ?

Vous fixer des objectifs clairs sera donc la prochaine étape. Vous avez trouvé votre motivation ou vos raisons de participer à une compétition, maintenant il faut faire un plan! Écrivez vos objectifs à atteindre, ce que la réalisation de ces objectifs vous apportera et comment vous allez procéder pour les atteindre. Vous faudra-t-il de l'aide? Un mentor, un coach, une personne-ressource? Vous faudra-t-il faire des recherches? Savez-vous où chercher ? Combien de temps avez-vous devant vous et comment le partagerez-vous pour atteindre vos buts ? Quels sont les obstacles que vous pourriez rencontrer? Que pourriez-vous mettre en place pour les contourner? Cela peut paraître simple ou évident, mais le fait de faire un plan détaillé de votre processus vous aidera grandement à suivre votre évolution et à garder le focus sur vos buts à atteindre.

## Pourquoi faire des compétitions de danse orientale? (suite 2)

Si vous décidez d'aller chercher l'aide d'un professeur/mentor ou autre, vous serez plus en mesure de lui expliquer vos intentions et cette personne pourra alors mieux vous accompagner dans votre processus. Par exemple : Vous ne savez pas comment vous entraîner seule adéquatement? Demandez à une personne d'expérience, cela lui fera grandement plaisir de vous donner des conseils! En tant que coach, rien n'est plus gratifiant que de voir son élève se prendre en main et venir chercher l'aide dont elle a besoin pour pouvoir voler de ses propres ailes!

### 3) Soyez le gardien de votre précieux projet.

Comme mentionné ci-haut, il peut être avantageux de vous entourer de professionnels pour vous aider à accomplir votre projet, cependant, ceux-ci ne pourront pas faire le travail à votre place. Vous devez donc vous acheter une conduite et agir de façon autonome et avec détermination. Vous êtes la seule personne capable de réaliser ce que vous avez choisi d'entreprendre.

Vos pratiques personnelles sont les moments les plus importants de votre processus, car ce sont les moments où vous êtes seule face à vous-même et votre danse. Exactement comme vous serez sur scène lors de la compétition, mais avec, en plus: Costume, maquillage, cheveux, public, éclairages, pieds et mains moites, tout cela saupoudré d'un indéniable petit sentiment de panique... Donc, ne vous mentez pas à vous-même lors de vos répétitions. Elles sont le reflet de ce que vous projetterez sur scène.

Impliquez-vous avec le plus d'attention et d'amour possible pour votre projet et vous ne serez jamais déçue du résultat. Le changement et le succès doit se faire en soi avant de paraître à l'extérieur.

NE L'OUBLIEZ PAS, AMUSEZ-VOUS ET SURTOUT DANSEZ!

FLORENCE LECLERC

Note personnelle de Florence: "Selon moi, les compétitions ne doivent pas être une finalité en soi, mais plutôt être utilisées comme un tremplin pour vous propulser dans la direction que vous souhaitez emprunter avec votre danse. J'espère que vous aurez trouvé cet article instructif et intéressant et je vous invite à me donner vos impressions!"