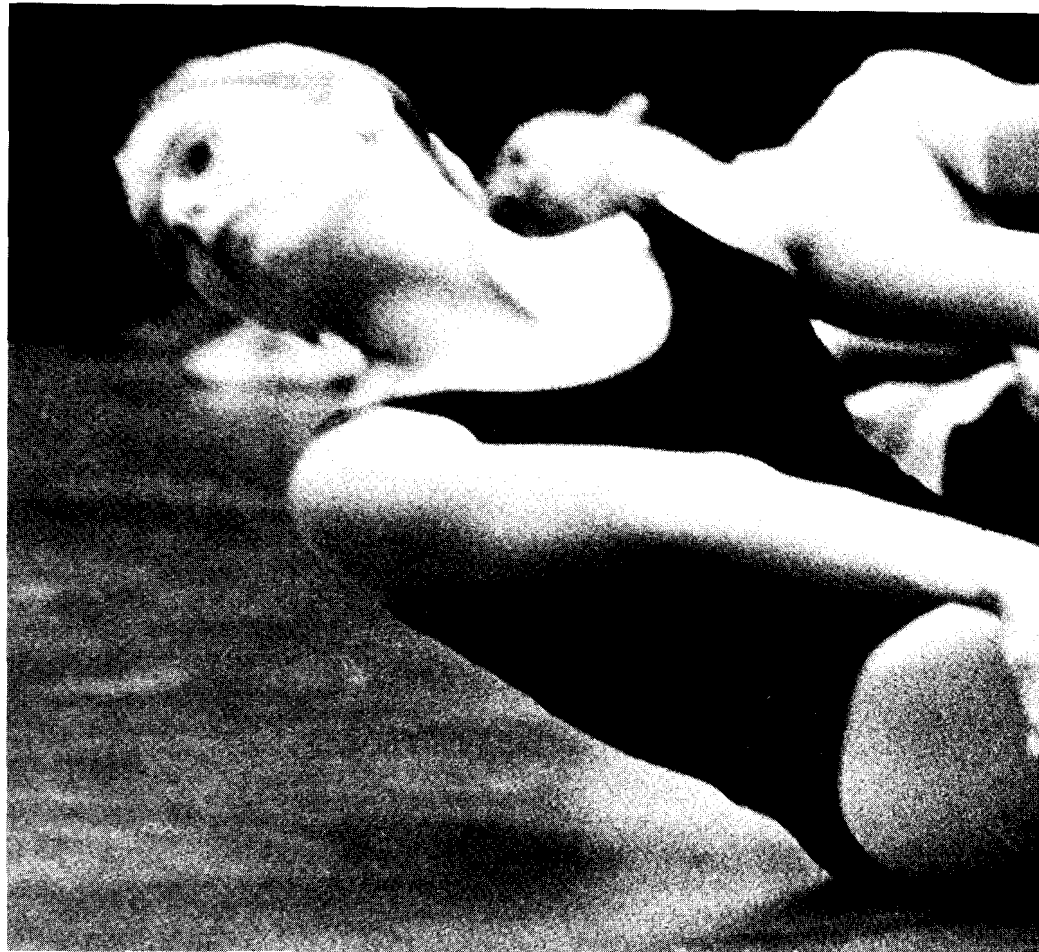


La danse aérobie . . . en faites-vous?

Diane Guay



Aerobic dancing, popular in the United States since 1972, is becoming increasingly popular in Quebec. Participants are mostly women who, after paying a fee, are encouraged to kick, jump, and stretch to music and try to look like the movement's models, Jane Fonda and Claire Pimparé. This exercise program has become a profitable industry. Although some claim that aerobic dancing is liberating and open to anyone, the typical participant is a woman who has a great deal of spare time, whose priority is good looks and well-being, and who has money to pay for baby-sitting and fancy tights.

La danse aérobie, dansexercice, kinorythmique (ou toute autre appellation de ce genre) semblent être devenues la nouvelle mode dans le conditionnement physique. Finies les courses aux obstacles infranchissables, finis les exercices monotones de la "culture physique". Voilà un exutoire tout aussi efficace qui aurait les mêmes "vertus" physiologiques que le jogging, la na-

tation ou le ski de fond.

Une passion, une "folie", voire même une "rage"!

Bien qu'elle commence à se populariser au Québec depuis deux ans, nos voisins du sud la connaissent depuis plus de dix ans. En effet, c'est en 1972 que fut fondée l'*Aerobic Dance Corporation*. Jackie Sorenson, une californienne (on s'en doutait . . .), instigatrice de ce mouvement, sut le "mettre en marché" efficacement puisqu'en 1979 on comptait déjà 9.000 classes affiliées à sa corporation. Fidèles en cela à la mode américaine, les programmes de danse aérobie bénéficient aussi, chez nous, d'une popularité sans cesse grandissante, et ce, dans tous les coins de la province. Ce sont les centres privés, les institutions scolaires et les organismes publics qui offrent et font la promotion de ce genre d'activités. La région métropolitaine est aussi dotée de sa propre corporation, la *T & S Aerobic Dance Fitness*, qui assure ou contrôle la formation des

professeurs. Cette corporation se veut d'un sérieux tel qu'elle exige des professeurs qu'elle forme, une demande d'accréditation pour enseigner la danse aérobie.

Fait intéressant à remarquer, la clientèle qui consomme ce nouveau produit est presque exclusivement féminine! Serait-ce que la simple appellation "danse" n'attire pas les hommes, compte tenu de tous les préjugés sexistes s'y rattachant? Ce n'est pas, en tout cas, parce que les exercices qui y sont effectués (sauter, kicker, s'étirer, forcer, et ce, sur une musique endiablée) soient conformes au modèle classique féminin qui exige des gestes gracieux et délicats et une retenue pudique . . . Au contraire, les activités proposées ici aux femmes les incitent à passer outre aux barrières psychologiques et à bouger de façon moins "distinguée", pour ainsi pouvoir se défouler. Enfin! direz-vous. Les fées se libèrent! Elles sortent de la gaine étouffante du modèle féminin dans lequel elles ont été élevées! Mais . . . serait-ce un piège? Ne s'agirait-il ici que d'un changement de corset?



York University photo files

Un nouveau stéréotype

Etre mince et musclée, voilà le nouveau modèle de beauté auquel aspirent les femmes à travers la pratique d'activités physiques et plus précisément à travers la danse aérobic, la dansexercice ou la kino-rhythmique.

De plus en plus nombreuses sont les vedettes du cinéma, du spectacle et de la télé qui se présentent sous une charpente garnie d'une musculature impressionnante et ce, évidemment avec le moins de lipides possible. C'est alors qu'on perçoit un certain phénomène de mimétisme en regard de ces vedettes, ce qui pourrait expliquer l'engouement pour cette forme d'activité. On rêve de devenir comme Jane Fonda, Claire Pimparé ou Olivia Newton-John.

Certaines femmes, ne voulant pas avouer leur désir de ressembler à une nouvelle image, se sentent obligées de justifier leur choix de ces exercices. Elles diront qu'elles considèrent l'activité comme un moyen

pour s'émanciper, pour affirmer leur personnalité. Pour d'autres, ce corps bien travaillé leur donne de la grâce, de l'assurance et elles vont même dire que ça leur donne une allure d'égalité par rapport aux hommes.

Cependant, en se préoccupant tellement de la forme de leur corps, en voulant rejeter leur image de mannequins fragiles ou de *play-mates*, en suivant l'exemple de leurs idoles, les femmes ne sont-elles pas en train de changer les stéréotypes qui auparavant déterminaient les critères de la beauté féminine? Mais attention! Il ne faudrait pas mettre exclusivement sur le dos des femmes la responsabilité du nouveau stéréotype. L'envahissement d'images publicitaires culpabilisantes, et le harcèlement des "phantasmes" masculins ne sont sûrement pas étrangers aux nouvelles normes de beauté.

De gros sous

Les vedettes, dont fait étalage la publicité, accumulent des profits

plus qu'intéressants: des studios qui se répandent un peu partout à travers les Etats-Unis, des ventes de livres, de cassettes-vidéo, de disques etc. . . Parlant de Jane Fonda, un journaliste du *Time* écrit: "Elle est la preuve vivante que deux systèmes peuvent être rentables: Workout et Capitalisme."

Ces visages connus ne sont pas les seuls à profiter des retombées économiques de cette "rage". L'industrie du vêtement en retire aussi des profits intéressants. Pour s'en rendre compte, il suffit de constater le nombre de boutiques spécialisées et l'importance accordée par les grands magasins aux rayons de vêtements de danse ou d'entraînement similaire. Tout fonctionne comme si le port du maillot, rayé de préférence, constitue un préalable à l'atteinte de ce corps mince et musclé . . .

Les intervenant/e/s en activité physique entrent dans la guerre du marché des programmes de danse. La crise économique justifie-t-elle l'engouement des éducatrices-trices



York University photo files

physiques pour cette nouvelle mode? En fait, les différents groupes de professionnels tiennent chacun un discours spécifique, visant à s'arracher, à sa façon, la plus grande clientèle possible.

Ainsi, pour légitimer leur place dans ce champ, trois secteurs professionnels font valoir leur apport: les vedettes mettent de l'avant leurs secrets de beauté "éprouvés"; les professeuses de danse s'appuient sur les qualités expressives, créatrices et rythmiques de la danse; et les éducateurs-trices physiques font valoir le fondement scientifique de leurs connaissances.

Quand l'éducateur-trice physique joue à la vedette . . .

Si les vedettes exploitent leur ima-

ge pour vendre leurs livres et leurs disques de dansexercice, sur quel élément de *marketing* s'appuieront les éducateurs-trices physiques? Dans la logique de leur discours scientifique et spécialisé, les éducateurs-trices qui promeuvent la danse aérobique font valoir la dimension santé pour justifier la supériorité de leur produit. En outre, les éducateurs-trices physiques auraient quelque chose de plus . . . c.à.d. leurs connaissances physiologiques, ce qui a comme avantage d'assurer une certaine forme de dépendance des adhérentes face aux "possédants" du savoir.

L'accessibilité: un leurre?

"20,000 personnes en font — ne me dis pas que tu ne peux pas!" On

le crie à tout vent: "la danse aérobique est accessible à tous-tes!" Comment se fait-il que vous n'en fassiez pas? Ce n'est pas dans vos goûts? Vous avez d'autres priorités?

Cependant, à entendre les promoteurs, on serait porté à considérer la danse aérobique comme une pratique "démocratisante". Mais n'est-ce pas lui accorder des vertus qui sont loin d'être confirmées, . . . Les démonstrations indiquent plutôt que des statuts sociaux différents sont associés à des pratiques corporelles différentes, ce qui constitue un obstacle fondamental à ce rêve de démocratisation des activités physiques.

Devrait-on s'attendre à ce que Mme Josette Bloe, pesant 100 kg, monte de sa conciergerie de sous-sol pour aller s'astreindre à une gymnastique de groupe corporelle, luttant contre la gravité et s'exposant à des traumatismes et à des complexes peu recherchés?

Mais alors, qui donc est sensible aux vibrations des cordes de la danse aérobique? Il est facile d'en tracer le portrait-robot: c'est une femme qui peut disposer de temps libre suffisant, qui accorde la priorité à son bien-être personnel, qui croit que la beauté idéale s'accompagne de minceur et de musculature raffinée . . . et peut-être enfin, qui a quelques sous pour se payer une gardienne et/ou maillot rayé!?

Encore l'efficacité du corps

Venez danser et améliorer ainsi votre capacité cardio-vasculaire. Et nous revoilà encore fixé/e/s sur l'amélioration de la capacité fonctionnelle de l'organisme, encore aux prises avec l'obsession du VO₂ max! Enfin, l'étude des stratégies de mise en marché et l'analyse des discours publicitaires associés à cette activité nous poussent à nous demander si les intervenant/e/s et ceux ou celles qui font la promotion de la danse aérobique sont conscient/e/s d'évacuer la dimension *expressive* et *sentie* des pratiques corporelles et éducatives?

"Ce texte a été publié, en partie, dans la revue *Le Desport*, n° 3, printemps '83"

Diane Guay est professeur au Département d'éducation physique de l'Université de Montreal.