

# ITINERAIRE DE DANSEUR

*De l'École de Danse de l'Opéra de Paris à la Junior Ballet Compagnie de Zürich...*

## Parcours de formation :

- Ecole de Danse de l'Opéra de Paris
- Dutch National Academy (Amsterdam)
- Junior Ballet Compagnie de Zürich

## Grégoire Duchevet

Véritable athlète de haut-niveau, nous avons voulu partager l'expérience de ce magnifique danseur, qui revient pour nous sur son parcours, les raisons d'un travail en préparation mentale et son avenir proche.



### **Pour quelles raisons as-tu commencé à travailler en préparation mentale ?**

J'ai commencé à travailler la préparation mentale en Janvier 2018. Depuis alors 3 ans plus ou moins je rencontrais de gros problèmes de gestion du stress en période de préparation d'une échéance importante (démonstrations sur scène, examen, spectacle...).

Cela se manifestait généralement par une chute de performance importante lors des répétitions (entraînements) environ deux semaines avant l'échéance. Je perdais tout mes moyens alors que j'avais travaillé très dur et rigoureusement, et je devais inévitablement passer par une période de crise dans les derniers moments de préparation. Comme le même schéma se répétait avant chaque échéance, et que j'entraîs en dernière année à l'école de Danse de l'Opéra de Paris, la plus importante et la plus stressante, j'ai décidé avec l'aide de mes parents de trouver une solution pour remédier à ces problèmes de stress avant la performance.

La préparation mentale est quelque chose de très méconnu dans le monde de la danse, et presque personne de mon entourage n'en faisait. Nous nous avons donc contacté le CREPS de Font-Romeu où j'avais fait déjà plusieurs stages de préparation physique pendant mes vacances. C'est là que j'ai été dirigé vers Maxime et Franck (MF Solutions) et après un rendez-vous le 31 décembre 2017 à 7h du matin j'ai commencé mon coaching.

### **Quel est ton parcours ? Comment vois-tu ton métier ? Quelles sont les qualités pour y arriver ?**

J'ai commencé la danse vers l'âge de 4 ans, dans une petite école de région parisienne, à côté de chez moi. J'ai vite été passionné par cette discipline mi-art/mi-sport et il a vite fallu que je prenne de plus en plus de cours par semaine. A 8 ans et demi ma professeure de danse m'a conseillé de m'inscrire pour intégrer l'école de Danse de l'Opéra de Paris. Après deux jours d'audition (casting) constitués d'une visite médicale, une inspection des qualités physiques requises et des proportions du corps puis un cours de danse, j'ai été admis pour le « stage 6 mois ».

C'est à 9 ans que j'intègre l'école, en Janvier 2011. Chaque année est rythmée par trois échéances importantes : les Démonstrations en décembre (cours de danse sur la scène du Palais Garnier), le Spectacle de l'école en avril (soirée de ballets dansée par les élèves les plus aguerris) et enfin en juin/juillet l'examen qui est chaque année éliminatoire et où il y a un classement des élèves dans chaque classe. En parallèle je continue une scolarité classique tous les matins de 8h à midi ce qui permet de danser tout l'après-midi de 13h30 à 18h30. Le luxe de l'Opéra c'est d'avoir la scolarité et la danse dans le même bâtiment, ce qui me permet d'avoir mon Bac L avec la mention Très Bien malgré les horaires réduits. Je fais toute mes classes à l'Opéra (8 ans et demi en tout) jusqu'à la première division qui se termine par le concours d'entrée du corps de ballet de l'Opéra de Paris. Ce concours détermine les quelques élus de la classe qui seront engagés en tant que danseurs professionnels dans la compagnie, le rêve de tous les petits rats. Pour ceux – comme moi – qui ne sont pas engagés, il faut trouver une autre école ou compagnie où danser car au-delà de 18 ans on ne peut pas rester à l'école de l'Opéra.

Lors de ma dernière année d'école j'ai passé quelques auditions afin d'avoir un « plan B ». Je sécurise une place en tant qu'élève invité (c'est-à-dire directement en dernière année et seulement pour un an) à la Dutch National Academy, l'équivalent de l'école de l'Opéra mais à Amsterdam. Une tout nouvelle expérience qui a été indispensable à ma progression sur le plan professionnel tant que personnel pour moi qui n'avait connu que le petit monde auto-centré de l'Opéra de Paris et de la danse classique en France.

Après avoir passé plusieurs auditions à travers l'Europe cette année je décroche deux contrats, l'un dans la Junior Company du ballet de Munich, l'autre pour le Junior Ballet de la compagnie de Zürich. Je signe finalement avec Zürich où je commencerais à danser professionnellement le 10 août prochain. Mission accomplie !

Pour moi, mon métier n'en est pas un, c'est une passion. J'ai la chance de pouvoir exercer une profession qui est ma raison de me lever chaque matin. Ce métier c'est d'abord un sport, car le gros du travail est la préparation physique, la répétition d'enchaînements de mouvements... Ensuite c'est un art ; quand la portion physique est maîtrisée c'est là que l'on peut enfin laisser libre cours à son interprétation artistique, que le ballet soit narratif ou non. En fait, au niveau où je suis l'artistique et le physique ne font qu'un et c'est ce qui rend le travail agréable et nouveau chaque jour. Ce que j'aime tant avec la danse c'est que l'on vend du rêve au public, pendant une soirée on le transporte dans une fantaisie, où il n'est plus dans son quotidien et sa réalité. Ce qui est génial c'est que le danseur accède à cette fantaisie et ce monde parallèle plusieurs soirs par semaine, avec en plus l'adrénaline de la performance physique.

Pour percer dans la danse je dirais d'abord qu'il faut être passionné. Tôt ou tard même le danseur le plus doué sur le papier mais sans passion abandonnera. J'ai connu beaucoup d'autres danseurs encore plus doués que moi qui n'ont pas souhaiter poursuivre après le premier échec. Et des échecs il y en a beaucoup pour réussir un jour. Pour cela je pense que la deuxième qualité serait la persévérance. Ensuite je pense qu'il faut être résilient, rigoureux et fort mentalement. Mais aussi un peu fou et extravagant. Enfin toutes les qualités physiques, c'est-à-dire une grande souplesse dans les hanches et le dos, un beau cou-de-pied (pouvoir pointer son pied), des sauts puissants, de la rapidité dans les jambes et surtout un tronc hyper gainé.



### **Quel travail as-tu accompli ? : quelles techniques, quels outils ont impactés durablement ta pratique au-delà de la poursuite d'une échéance précise ?**

Le plus gros travail que j'ai accompli selon moi, c'est de devenir mon propre coach mental. Après chaque appel ou chaque séance j'essaie de retenir les informations que je reçois pour me créer un inventaire mental afin de savoir mieux réagir à une situation future similaire. Ce qui marche le mieux pour moi quand je prépare un spectacle ou une audition c'est l'imagerie mentale. Mais maintenant j'utilise également l'imagerie mentale pour pouvoir répéter un solo ou un exercice sans même bouger de mon canapé... très utile en ce moment !

Aussi tous les exercices de respiration et d'ancrage dans le sol me sont très utiles en situation d'incertitude ou de stress. Quelle que soit la situation j'arrive à me relaxer un petit peu avec un exercice, même quand je ne peux pas m'isoler, faire quelques respirations discrètes permettent de me recentrer rapidement.

### **Quelles sont les spécificités, selon toi, de MF Solutions ?**

Selon moi le plus évident est la personnalisation du coaching. Maxime et Franck s'adaptent toujours à mes besoins et se sont familiarisés avec le langage de la danse dès les premières sessions pour que je sois à l'aise. Le fait de se sentir accompagné tout le temps est aussi un gros plus. Je sais que si je rencontre une difficulté inattendue je peux toujours appeler en urgence.

De mon expérience je dirais qu'une des spécificités de MF Solutions est que la préparation mentale ne devient pas un « travail ». Les sessions de coaching ne m'ont jamais donné l'impression de suivre un cours, ou que ce soit une corvée. Au contraire, j'y prends du plaisir.

Enfin j'apprécie vraiment que Maxime et Franck soient toujours droits et honnêtes. Je sais que je peux avoir leur opinion sincère sur la façon dont je réagis à un problème par exemple.

### **De quelle manière cela a-t-il impacté ton quotidien ?**

Au quotidien, cela a d'abord impacté ma façon de penser et de voir les choses. Chaque journée apporte son lot de déceptions, de réussites et maintenant je sais plus ou moins analyser et gérer une situation par moi-même.

Hors de la danse également mon quotidien a été impacté.

Par exemple je sais quels sont mes objectifs et ce que je dois faire pour que mon quotidien de non-danseur contribue ou ne nuise pas à ma performance. Mais je sais aussi reconnaître les moments où j'ai besoin de m'accorder un petit détour qui sera peut-être négatif à court terme pour la danse mais essentiel à mon bien être.

En bonus, j'applique aussi certains exercices initialement appris pour les besoins d'une performance dans mon quotidien. Par exemple quand je n'arrive pas à m'endormir, un scan du corps « ascenseur » est infallible !

### **Quels sont, aujourd'hui, tes objectifs à court, moyen et long terme ?**

En ce moment mon objectif à court terme est de ne pas perdre mon niveau, ma technique. L'entraînement d'un danseur est très complexe et demande de l'espace, un sol d'une certaine qualité, un professeur car les exercices changent sur la forme chaque jour, et un pianiste pour la musique. J'arrive malgré tout à travailler ma technique et maintenir mes aptitudes, même si bien sûr je sais que le jour où je serai de retour en studio je n'aurais plus tout à fait mon niveau pré-quarantaine. Donc mon objectif court terme est de rester en forme pour retrouver mon niveau le plus vite possible après cette période de confinement.

Mes objectifs à moyens terme sont ceux qui occupent le plus ma pensée en ce moment. Je me projette tout le temps l'an prochain, et je définis un peu plus chaque jour mes objectifs pour mes débuts en temps que danseur professionnel. D'abord continuer à progresser, surtout en contemporain et néoclassique. Car en compagnie on peut vite perdre son niveau si l'on ne reste pas rigoureux. Ensuite m'enrichir de tout ce que je peux, une nouvelle culture, un nouvel entourage, plus d'opportunités en scène, plus de rencontres artistiques.

Enfin prendre quelques nouvelles bonnes habitudes : être plus curieux, passer plus de temps dans la nature, saisir toutes les opportunités qui se présentent.

A long terme j'aimerais pouvoir danser le plus possible, et un répertoire varié.

*« Je sais quels sont mes objectifs et ce que je dois faire pour que mon quotidien de non-danseur contribue ou ne nuise pas à ma performance. »*

*- Grégoire Duchevet*



A long terme, j'aimerais pouvoir danser le plus possible, et un répertoire varié. Être dans une compagnie et une ville où je me sens bien et être heureux professionnellement et personnellement. Aussi permettre à mon corps de durer le plus longtemps possible. La carrière d'un danseur peut -être assez longue, jusqu'à quarante/quarante-cinq ans. Et bien sûr si je me projette encore plus long terme, me reconvertir dans une profession qui m'amène autant de joie que la danse, sûrement dans le milieu artistique ou peut-être l'occasion de me réinventer.

### **Comment vis-tu cette période de confinement ?**

J'ai fait le choix de rester à Amsterdam où les mesures sont beaucoup moins strictes qu'en France. Je peux sortir de chez moi librement et la plupart des magasins sont ouverts. Je reste très actif car je sais que dès que je me laisse aller physiquement le mental suit toujours. Chaque matin à neuf heures je suis un cours de danse par appel vidéo avec mon professeur et le reste de ma classe. Puis selon les jours de la semaine j'ai des cours de pilates, moderne ou sport, toujours par visio-conférence. En plus de ça chaque jour je m'arrange pour faire une session de yoga ou de renforcement musculaire et tout les soirs stretching. C'est ma façon à moi de rester sain d'esprit.

J'en profite également pour appeler plus ma famille et mes amis, maintenant que tout le monde a plus de temps. Et puis j'ai le luxe de pouvoir sortir de chez moi quand je veux. Je vis à côté d'un parc donc je vais souvent me promener ou courir, et une fois par semaine je prends mon vélo pour une sortie plus longue.

Donc pour moi cette période de confinement n'est pas si difficile à vivre, surtout après les deux premières semaines, maintenant que j'ai trouvé mon rythme et que j'ai une nouvelle routine. Je profite aussi du temps que j'ai pour réfléchir à mon parcours et ma vie, et je suis convaincu que ce repos forcé peut être plus positif qu'on ne le pense. C'est un vrai boost de motivation et de prise de recul, et je sais que le jour où je serai de nouveau en studio ma motivation sera à son maximum.

### **Quels conseils donnerais-tu à un jeune danseur intégrant l'école de danse de l'Opéra national de Paris ?**

Mon premier conseil serait de rester ouvert sur l'extérieur. Beaucoup d'élèves à l'Opéra finissent par ne se focaliser que sur le petit écosystème de l'Opéra de Paris - moi y compris. Mais je pense que mes parents m'ont beaucoup aidé là-dessus en me forçant à élargir mon champ de vision. C'est d'ailleurs grâce à ça que j'en suis arrivé à travailler la préparation mentale avec MF Solutions !

Autre chose de très important, toujours prendre du plaisir. Dans cet environnement strict et presque austère on peut vite oublier pourquoi on a voulu intégrer l'école en premier lieu. S'il y a bien un secret que Maxime m'a transmis c'est que sans plaisir le travail et les progrès se dégradent. Bien sûr il faut garder une grande rigueur dans son travail, son comportement et son hygiène de vie, mais je pense que prendre du plaisir est primordial.

Enfin, un conseil que j'aurais aimé avoir reçu il y a quelques années : l'Opéra de Paris n'est pas forcément la bonne compagnie pour tout le monde, même si l'on est un « pur produit école de l'Opéra » comme moi. J'ai dû attendre d'être diplômé de l'école et de devoir aller voir ailleurs pour me rendre compte que l'Opéra de Paris est une maison magnifique, mais avec beaucoup de défauts ! Parfois je me dis que j'aurais peut-être mieux fait de quitter l'école vers mes 14 ans, quand j'avais du mal à vraiment progresser et que je n'étais pas épanoui. Mais je ne regrette pas non plus mon parcours. En somme, rester clairvoyant et attentif à son propre bonheur.



© Photo - Team MF Solutions - Franck et Maxime

## Remerciements

Nous souhaitons vivement remercier Grégoire d'avoir répondu à nos questions afin de faire découvrir et sans doute mieux comprendre quel peut être le parcours d'un danseur, qui comme un athlète de haut-niveau va chercher à développer ses compétences et travailler tous les rouages de sa performance, de son éco-système pour exprimer son art sur la scène.

Nous l'avions d'ailleurs suivi sur scène à l'Opéra Garnier l'an dernier.

Merci Grégoire,

