

Moins de chutes, plus de coups de cœur pour la danse chez ces Montréalais plus âgé(e)s

C'est de l'exercice déguisé, et « quand nous commençons à faire des claquettes, on n'entend qu'un seul son : c'est à quel point nous sommes uni(e)s ».

Leurs chaussures de claquettes résonnaient dans un rythme percussif tandis que les participant(e)s enchaînaient pas, glissés et frappes de pieds lors [d'un cours de claquettes au Centre Cummings](#), un organisme communautaire qui vient en aide aux Montréalais plus âgé(e)s. Âgé(e)s de 60 à 90 ans, les participant(e)s dansaient pour la plupart ensemble depuis deux ans et savaient manifestement ce qu'il(elle)s faisaient. Et il était absolument évident qu'il(elle)s avaient énormément de plaisir.

Au son de la musique — notamment le classique standard de jazz de 1954 *Fly Me to the Moon* et la célèbre chanson doo-wop de 1954 connue sous le titre *Life Could Be a Dream* — l'enseignante Sarah Johnston souriait en les guidant dans les mouvements et les routines qu'elle leur avait enseignés, tout en leur donnant des commentaires et des conseils lors de ce dernier cours de la session estivale.

Artiste de théâtre musical qui pratique la danse, le chant et le jeu d'acteur, Johnston, âgée de 28 ans, enseigne depuis une dizaine d'années et compte des élèves de tous âges. Ses élèves plus âgé(e)s « sont tellement dévoué(e)s et ont tellement envie d'être là », a-t-elle expliqué. Certains renouent avec un amour de la danse qu'il(elle)s avaient découvert plus tôt dans leur vie et « il(elle)s y apportent tellement d'engagement et de passion ».

De plus en plus, les recherches montrent que la danse procure aux personnes âgées d'importants bienfaits sur les plans physique, cognitif et social. Comme de nombreuses activités physiques, la danse est bénéfique pour la santé cardiovasculaire et contribue à prévenir les maladies chroniques, a expliqué Annie Gauthier, conseillère scientifique à l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), spécialisée dans les questions liées au vieillissement et à la santé, lors d'une entrevue.

Selon elle, l'activité la plus bénéfique est celle à laquelle les gens participent de leur plein gré et avec plaisir. « Il est bon de trouver une activité que l'on aime. »



« Avec la danse, il y a un objectif à atteindre, et le résultat, c'est le sentiment d'avoir véritablement accompli quelque chose », explique Patricia McKinley (au centre), professeure retraitée de l'École de physiothérapie et d'ergothérapie de l'Université McGill. Elle danse ici avec (de gauche à droite) Carol Smith, Johanne Gagné, Vera Kahn et Linda Kimelman. John Mahoney / *Montreal Gazette*

Pratiquée régulièrement, la danse peut augmenter la vitesse de marche sans entraîner de perte d'équilibre, améliorer l'endurance et contribuer à réduire le risque de chutes, a expliqué Gauthier. Chez les Québécois âgés, les chutes constituent la principale cause de décès et d'hospitalisation attribuables à des blessures accidentelles, selon une étude publiée en 2025 par l'INSPQ. Des études ont montré que la danse favorise le développement de la force du haut et du bas du corps et contribue à prévenir le déclin cognitif.

Une étude de cas publiée en 2026 dans le *Journal of Ageing and Longevity* s'est penchée sur l'expérience de plusieurs personnes âgées participant à un programme de danse de l'École nationale de ballet du Canada. En plus de faire état d'améliorations de leur posture, de leur équilibre et de leur conscience corporelle, les participants ont décrit des bienfaits sur les plans mental, émotionnel et spirituel. Selon eux, la danse leur procurait de la joie, améliorait leur moral, les aidait à composer avec l'anxiété et renforçait leurs liens sociaux.

Au Centre Cummings, la participation aux cours de danse, notamment de swing, de danse en ligne et de claquettes, a augmenté de 30 % depuis l'an dernier, a indiqué Brenda Yuen, directrice des programmes et des communications. Le centre a accru à la fois la variété et le nombre de cours offerts, a-t-elle précisé.



« Lorsque nous avons commencé à apprendre les claquettes, nous n'avions aucune cohésion de groupe », raconte Linda Kimelman (au centre). Depuis, elles ont été « transformées en une troupe de danse ». John Mahoney / *Montreal Gazette*

Linda Kimelman, orthophoniste retraitée qui a commencé à suivre les cours de claquettes au Centre Cummings il y a deux ans, raconte : « J'aime vraiment ça. Les gens sont formidables et l'enseignante est tout simplement extraordinaire. Les claquettes ont amélioré ma mémoire — je répète mentalement les routines pour m'aider à m'endormir — et, certainement, elles me permettent d'être plus en forme. »

En regardant des vidéos de leur tout premier cours « jusqu'à aujourd'hui, je vois à quel point nous avons amélioré nos compétences. Je pense que tout le monde a gagné en agilité. Tout le monde suit le rythme. C'est merveilleux. Nous n'avions aucune cohésion de groupe lorsque nous avons commencé et Sarah a fait de nous une véritable troupe de danse. C'est aussi une activité sociale », explique Kimelman, 74 ans.

« Les gens s'amuse beaucoup pendant les cours », affirme une autre participante, Patricia McKinley. « Nous sommes devenus proches. Et lorsque nous commençons à faire des claquettes, on n'entend qu'un seul son : c'est à quel point nous sommes en harmonie. Nous repartons tous du cours très heureux(es).

« La danse comporte une importante dimension psychosociale, qui comprend notamment le renforcement d'une image corporelle positive », poursuit-elle. « Avec la danse, il y a un objectif à atteindre, et le résultat, c'est le sentiment d'avoir véritablement accompli quelque chose. »

Les participant(e)s savent maintenant danser le tango, faire des claquettes ou pratiquer le jitterbug et, en même temps, améliorent leur équilibre, leur force musculaire du tronc et

leur agilité, « et c'est beaucoup plus amusant que de faire des exercices traditionnels », explique McKinley, professeure retraitée de kinésiologie, de sciences de l'exercice et de neurosciences à l'École de physiothérapie et d'ergothérapie de l'Université McGill.

Les cours de claquettes sont particulièrement bénéfiques « en raison des différentes combinaisons de pas utilisées et de la façon dont ces pas peuvent être recombinaisonnés de manière originale. Beaucoup de gens pensent que les claquettes sont trop difficiles : ce n'est pas le cas », affirme-t-elle.



L'enseignante Sarah Johnston dirige un cours de claquettes au Centre Cummings de Montréal. Ses élèves plus âgés « sont tellement dévoués et ont tellement envie d'être là », dit-elle. John Mahoney / *Montreal Gazette*

« Cela vous apprend à réfléchir avec vos pieds. À mesure que vous pratiquez, vous augmentez la vitesse à laquelle vous pouvez exécuter ces mouvements. À mon avis, cela aide à devenir beaucoup plus réactif aux perturbations de l'équilibre, de sorte qu'on puisse retrouver son équilibre plus rapidement lorsqu'on trébuche ou qu'on se prend les pieds dans quelque chose. Cela fait vraiment beaucoup travailler l'équilibre et facilite la récupération lorsqu'on commence à tomber. »

Le problème, lorsque les personnes âgées tombent, c'est que « nous risquons de devenir fragiles », explique McKinley, 83 ans. « Nous avons ces corps vieillissants et toutes sortes de choses peuvent mal tourner. Ce que j'ai trouvé vraiment important, c'est que les claquettes vous rendent beaucoup plus agile. »

Elle a dirigé, en 2004-2005, une étude portant sur la danse comme moyen de favoriser l'équilibre, la force et la santé cognitive chez les personnes âgées. Trente participants, âgés de 62 à 91 ans, ont été recrutés au Centre Cummings. L'ensemble des participant(e)s était

tombé au cours de l'année précédente et avait développé une peur de tomber. La moitié a suivi des cours de tango argentin et l'autre moitié a participé à un groupe de marche.

Après 10 semaines, le groupe de tango avait connu une amélioration plus importante que le groupe de marche en ce qui concerne l'équilibre, la posture et la coordination motrice. Les participant(e)s du groupe de tango obtenaient également des résultats nettement meilleurs lorsqu'ils devaient accomplir des tâches cognitives complexes tout en marchant, en se tenant sur un pied ou en effectuant des virages dans des espaces restreints.

McKinley a ensuite participé à de nombreuses études sur les effets de la danse sur la santé communautaire, physique et psychosociale — elle prend encore part à certains travaux de recherche — et a collaboré avec des chercheurs de l'Université de Montréal, de l'Université du Québec à Montréal, de l'Université Concordia, de l'Université McGill et de centres de réadaptation afin d'explorer comment la danse-thérapie peut compléter la réadaptation des personnes ayant un handicap ou faisant face à d'autres difficultés.



Gwladys Bolemua guide les participant(e)s à un atelier dans l'exécution d'une chorégraphie à la Bibliothèque interculturelle de Côte-des-Neiges. Tim Snow / *Montreal Gazette*

Aujourd'hui, beaucoup plus de recherches sont menées sur les bienfaits de la danse, ainsi que sur l'expérience et le plaisir qu'elle procure, qu'il y a encore six ou sept ans, explique Joanabbey Sack, thérapeute montréalaise par le mouvement et la danse et chargée de cours à temps partiel au Département des thérapies par les arts de l'Université Concordia. « Une grande partie de mon travail a été consacrée à des personnes ayant un handicap ou qui ne se sentent pas à l'aise de fréquenter un cours de danse traditionnel », explique la cofondatrice de Parkinson en mouvement, qui propose des cours adaptés de danse et de mouvement aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

« La danse offre l'occasion d'être en synchronie, de sentir le rythme de quelque chose », explique Sack, coauteure d'une étude publiée en 2020 qui a montré que la thérapie par le mouvement et la danse, mettant l'accent sur l'improvisation, permettait d'améliorer l'équilibre et les fonctions cognitives chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

« Nous disons souvent que la danse, c'est de l'exercice déguisé », explique Emma Chen, doctorante de 27 ans au Département de santé, de kinésiologie et de physiologie appliquée de l'Université Concordia, qui étudie comment la danse peut contribuer à améliorer l'équilibre chez les personnes âgées.

« Nous voulons une activité qui soit sociale, amusante, que les gens apprécient et qui les garde physiquement actifs », explique Chen, qui a grandi en pratiquant la danse, a participé à des stages intensifs de danse professionnels durant l'été et a commencé à enseigner la danse à l'âge de 16 ans.

Dans le cadre de son mémoire de maîtrise, elle a cherché à déterminer si des cours de danse en ligne pouvaient contribuer à améliorer l'équilibre chez les femmes âgées. Elle a constaté que la danse aidait à réduire le balancement du corps, c'est-à-dire les mouvements que nous faisons alors que nous sommes censés rester immobiles : un balancement excessif est associé à un risque accru de chute.



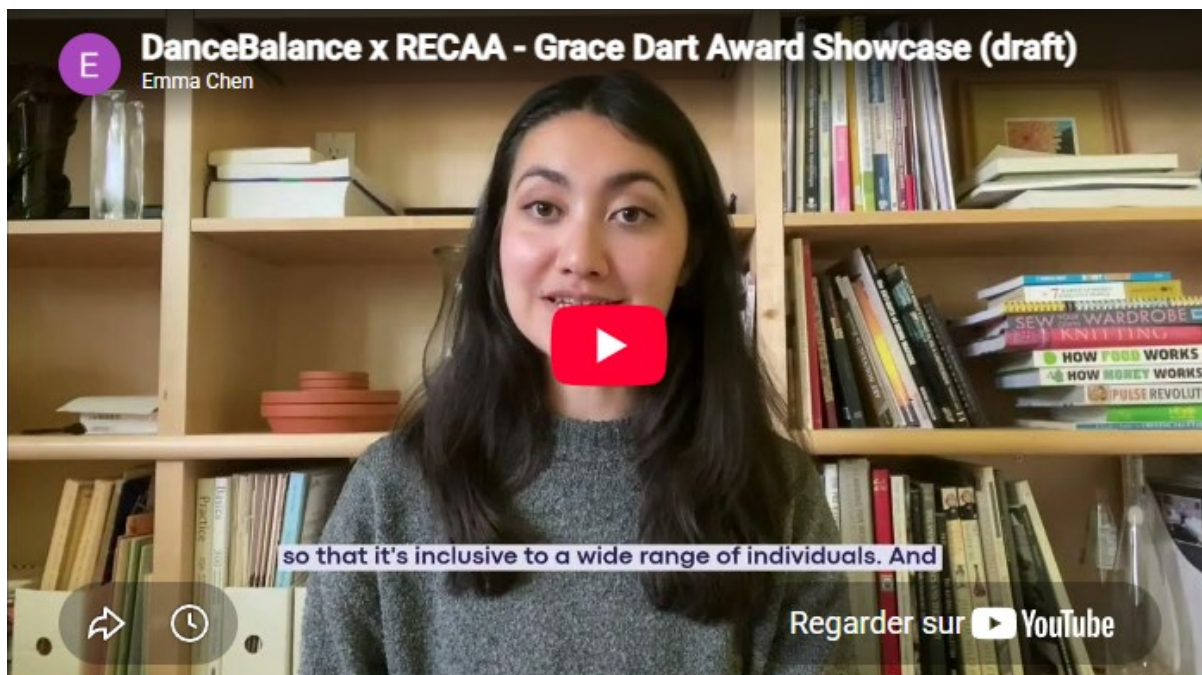
« À mesure que vous vous exercez, vous augmentez la vitesse à laquelle vous pouvez effectuer ces mouvements », explique Patricia McKinley, qui danse avec Vera Kohn (de gauche à droite), Johanne Gagné, Carol Smith et Elza Sapucaia. John Mahoney / *Montreal Gazette*

Dans le cadre de son doctorat, Chen étudie les changements dans la façon de marcher des personnes âgées lorsqu'elles pratiquent la danse. On sait qu'en vieillissant, les gens ont tendance à marcher plus lentement et que les personnes qui marchent à une vitesse inférieure à un mètre par seconde présentent un risque accru de chute. Son objectif est de déterminer si la danse en ligne peut maintenir ou améliorer la vitesse de marche.

Elle travaille avec des participant(e)s au Centre Cummings afin d'évaluer le rôle de la danse en ligne — pratiquée seule ou combinée à une restriction du débit sanguin, une technique qui consiste à réduire légèrement l'afflux sanguin vers un muscle en train de travailler afin de rendre la danse « un peu plus exigeante sur le plan physiologique ».

« Nous nous intéressons également aux différences entre les cours en personne et les cours en ligne », a expliqué Chen. L'étude a commencé en septembre dernier et devrait se poursuivre encore un an; jusqu'à présent, les résultats sont prometteurs.

Elle a également créé des cours de danse en ligne, en position assise, pour l'organisme montréalais *Respecting Elders: Communities Against Abuse*, dans le cadre d'une subvention facilitée par *engAGE*, le centre interdisciplinaire de recherche sur le vieillissement de l'Université Concordia, où elle siège comme représentante étudiante au conseil d'administration. Parallèlement à ses recherches, Chen est une professeure de danse passionnée. Elle donne des cours en ligne à des personnes âgées partout au Québec et en Ontario, ainsi qu'à des participant(e)s aussi éloigné(e)s que le Mexique et l'Espagne.



Katrina Journeau est directrice de *PrimaDanse*, une entreprise d'économie sociale montréalaise qui utilise la danse comme moyen de favoriser l'inclusion sociale et d'aider les participant(e)s à exprimer leurs émotions et à mieux gérer le stress. Les instructeur(ice)s se rendent dans des résidences pour personnes âgées, des bibliothèques municipales et des écoles.

« Après une séance avec *PrimaDanse*, les gens se sentent davantage engagé(e)s », explique-t-elle. « S'il(elle)s croisent au supermarché quelqu'un qui participait à la même séance, un lien existe déjà entre eux. Les exercices sont bons pour le corps, mais aussi pour le cœur et l'âme. Et nous travaillons en fonction des capacités de chacun. »

Selon Journeau, les séances portent moins sur la chorégraphie que sur le mouvement.

Un matin, ce mois-ci, lors d'un atelier de *PrimaDanse* à la bibliothèque de Pierrefonds, l'instructeur Serginho Jean-Pierre, un danseur, a demandé à un groupe de 15 personnes âgées, qui agitaient les doigts dans le cadre d'un exercice d'échauffement, de fermer les yeux et d'imaginer qu'elles jouaient du piano. « Laissez-vous simplement emporter par la musique : concentrez-vous sur la musique et laissez votre corps y répondre », leur a-t-il dit.

Ensuite, il leur a demandé d'imaginer que leur main droite était un poisson et que leur bras gauche était une trompe d'éléphant, puis de bouger chacun de ces membres en conséquence. Il(elle)s ont réagi à l'unisson, tout sourire.

EN UN COUP D'ŒIL



Gwladys Bolemuia guide les participantes et participants dans une chorégraphie à la Bibliothèque interculturelle de Côte-des-Neiges. *PrimaDanse* utilise la danse comme moyen de favoriser l'inclusion

sociale et aide les participantes et participants à exprimer leurs émotions et à gérer le stress grâce au mouvement physique. Tim Snow / Montreal Gazette

Le Centre Cummings offrira plusieurs types de cours de danse dans le cadre de sa programmation automne-hiver. Il sera possible de s'inscrire en ligne à compter du 24 août sur cummingscentre.org/fr/adhesion, par téléphone au 514-343-3510 ou en personne au 5700, avenue Westbury. Les ateliers de *PrimaDanse* sont offerts aux personnes âgées, aux jeunes, aux athlètes et à d'autres publics partout au Québec.

sschwartz@postmedia.com

« Je le fais parce que je le peux, mais je le peux parce que je le fais. »



Les recherches d'Emma Chen au Département de santé, de kinésiologie et de physiologie appliquée de l'Université Concordia portent sur la façon dont la danse peut améliorer l'équilibre et réduire le risque de chutes chez les personnes âgées. Anne-Sophie Héroux, 2019

« Quand on vieillit, il faut bouger », affirme Johanne Gagné, participante à un cours de claquettes au Centre Cummings. « Je ne vais jamais arrêter. J'ai aussi fait du ballet et du jazz, et j'aime la danse en ligne country, mais je voulais faire des claquettes », explique cette créatrice de mode à la retraite de 67 ans. « Cela aide à améliorer la coordination, et apprendre les pas est très bon pour l'esprit. »

Pour Carol Smith, une autre participante et infirmière à la retraite, « toutes les formes de danse sont très joyeuses. Et c'est bon pour l'équilibre. Au Centre Cummings, ce sont uniquement des personnes âgées, donc nous sommes à peu près au même niveau. Nous ne sommes pas dans la compétition et nous nous amusons toutes et tous », dit-elle.

« Je le fais parce que je le peux, mais je le peux parce que je le fais. »

Mitsuru Cope vit dans une résidence pour personnes âgées et pratique la danse en ligne ainsi que le boogie-woogie parce que « j'aime bouger, apprendre de nouveaux pas et, surtout, socialiser avec les autres participant(e)s ».

Pour cette résidente de Lachine âgée de 78 ans, « rire est le meilleur remède pour vivre heureux ».

Pour Clement et Lily Lam, mariés depuis 50 ans, danser ensemble « est une façon de continuer à avancer et de maintenir la flamme », affirme Clement, professeur émérite d'informatique et de génie logiciel à l'Université Concordia. Ils ont suivi ensemble des cours de danse de salon et de tango artistique et pratiquent maintenant la danse en ligne. Ils aiment danser ensemble, et « la danse est plus amusante que de faire simplement de l'exercice », dit-il.

Hazel Blenman a suivi des cours de danse du ventre au *Contactivity Centre*, un centre communautaire montréalais destiné aux adultes de 60 ans et plus, et pratique la danse en ligne au Centre Cummings. « J'adore danser. J'ai énormément de rythme en moi et cela me procure tellement de plaisir. C'est aussi bon pour le cerveau », affirme Blenman, 81 ans. « Et les paroles de certaines chansons me font monter les larmes aux yeux. »

Pour Agnes Yip, qui a suivi des cours de Zumba et de danse du ventre au *Contactivity*, la danse est à la fois captivante et énergisante. « Quand l'instructeur(rice) vous montre comment danser sur la chanson, votre esprit doit écouter la musique et mémoriser les pas qu'il(elle) vous montre. Cela aide à stimuler le corps et l'esprit en même temps. »



Lorsque j'ai commencé à travailler à *The Gazette*, nous utilisions des machines à écrire et de lourds téléphones noirs à cadran rotatif. La salle de rédaction d'aujourd'hui est bien différente, mais le travail — faire des reportages et informer mon lectorat — demeure le même, et reste tout aussi gratifiant.

Je suis reconnaissante envers mon directeur d'études à l'Université McGill, où je me spécialisais en neurobiologie, de m'avoir orientée vers le journalisme. De toute évidence, il avait compris que je n'étais pas faite pour la neurobiologie.

sschwartz@postmedia.com

Retrouvez l'article original (en anglais) [ici](#).