



Brigitte Aufray, la danse chevill^e au corps

NEWS

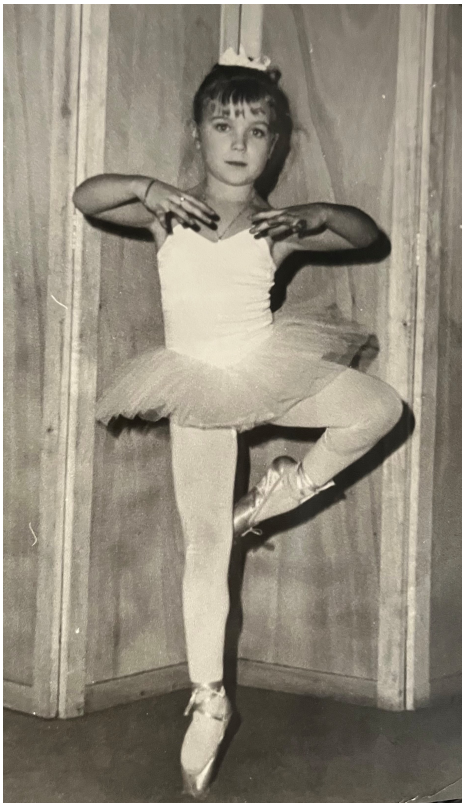
SPORTS HOBBIES CULTURE

Wednesday, July 1, 2026

Brigitte Aufray, la danse chevill^e au corps

Nombreux sont ceux qui connaissent le nom de Brigitte Aufray ^e V^elizy. Danseuse puis enseignante, elle a transmis sa passion de l'expression par le corps ^e des centaines de danseuses et danseurs en herbe, de tous les ^eges. Retour sur le parcours d'une femme aux multiples casquettes, mais toujours au service du bien-^etre.

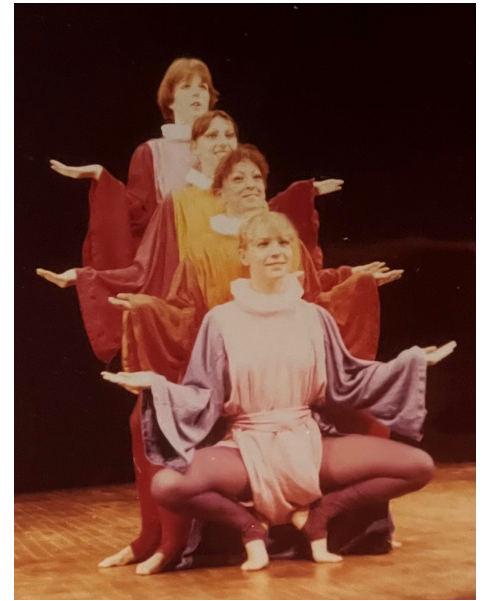




Quand Brigitte emménage à Volzizy-Villacoublay, elle a 16 ans. Elle a une passion depuis plusieurs années de la danse. Alors, dès son emménagement elle rejoint les cours de Mme Ptaszynski, professeure emblématique de la ville, avec qui elle perfectionne son classique au centre sportif Robert Wagner. Mais sa passion est née bien plus tôt. À 5 ans, la mère de Brigitte l'emmène à son premier cours. C'est fou mais je m'en souviens parfaitement. Les quelques marches pour accéder à la grande salle avec son parquet, l'odeur de la colophane, et surtout la sensation. J'ai adoré, je m'y suis sentie à ma place. Après ce coup de foudre, ses parents n'ont jamais cessé de l'emmener aux cours de danse, à l'Institut Volinine puis avec Solange Golovine à Paris. Brigitte cumule les professeures et les heures de pratique. La seule requête de ses parents : qu'elle obtienne son bac. Une fois cette condition remplie, Brigitte Aufray intègre l'école supérieure d'études chorégraphiques à Paris. Pour elle, c'est une évidence, la danse sera son métier. Pendant trois ans elle prépare un professorat de danse classique avant d'intégrer une compagnie qui l'emmène en tournée à travers le monde : Japon, Kenya, Espagne?

La transmission dans la peau

Brigitte passe 2 ans à l'international avant de revenir au bercail. À 22 ans, elle est de retour dans la ville qui l'a vue grandir, et prend naturellement la suite de son ancienne professeure qui prend sa retraite. Je voulais avoir cette expérience de la scène avant d'enseigner, ça m'a paru comme une suite évidente. Elle enseigne la danse moderne jazz de Ravel, le classique dans les villes alentour, aux enfants et aux adultes, aux débutants comme aux plus expérimentés. Ses cours se tournent progressivement vers le moderne jazz : Mes élèves pouvaient davantage s'exprimer à travers cette danse et surtout transmettre des émotions. Car la danse, bien que sportive, reste un moyen d'expression corporelle, et ça, Brigitte le voit bien avec certaines élèves issues d'un environnement difficile, je voulais que mes jeunes



prennent conscience de leur capacité, et surtout de la joie qu'elles pouvaient éprouver à se découvrir elles-mêmes.

Après un déménagement dans le sud de la France, elle retrouve le plaisir d'enseigner, notamment dans une association qui aide les jeunes en difficulté à Marseille. Par le fruit des rencontres, elle commence à donner des cours de danse adaptés dans des maisons de retraite de la région. Elle y adopte une autre idée de la danse, qui fait travailler le corps en douceur pour rester actif, mais surtout, qui fait remonter des souvenirs. Avec son public senior, Brigitte Aufray veut leur faire retrouver les sensations provoquées par les guinguettes ou les bals. Ce nouveau projet est un déclic qui lui ouvre une nouvelle voie. Elle rentre dans un EPHAD à plein temps pour développer le lien social et devient coordinatrice d'animations. En parallèle, elle valide un master en ingénierie sociale et gérontologie à l'université de Marseille.

Un retour aux sources enrichi

Fort de cette nouvelle corde de son arc, Brigitte Aufray remonte en région parisienne en 2014 pour se rapprocher de sa famille. Celle qui n'a jamais perdu son envie de transmettre, commence à donner des formations pour étendre sa méthode et sa vision : Les maisons médicalisées doivent rester des lieux de vie avant tout, et être davantage dans l'accompagnement plutôt que dans le "tout-soins" nous dit-elle. Toujours dans sa quête d'amener les autres vers le bien-être corporel, elle se forme même à la sophrologie.

En 2024, Brigitte arrête sa carrière, afin notamment de passer plus de temps avec ses petits-enfants. Mais cette infatigable sportive ne voit pas sa retraite comme un arrêt complet. Elle prend alors rendez-vous avec l'élue aux seniors Mme Menez, et lui propose de devenir bénévole au service des personnes âgées. Ensemble, elles optent pour des cours de danse façon zumba, alliant les deux vies de Brigitte : la danse et le service aux seniors. Désormais, elle assure deux fois par mois des cours toniques auprès des seniors, pour travailler le corps, mais surtout retrouver le plaisir de bouger, et en rythme s'il-vous-plaît !

