

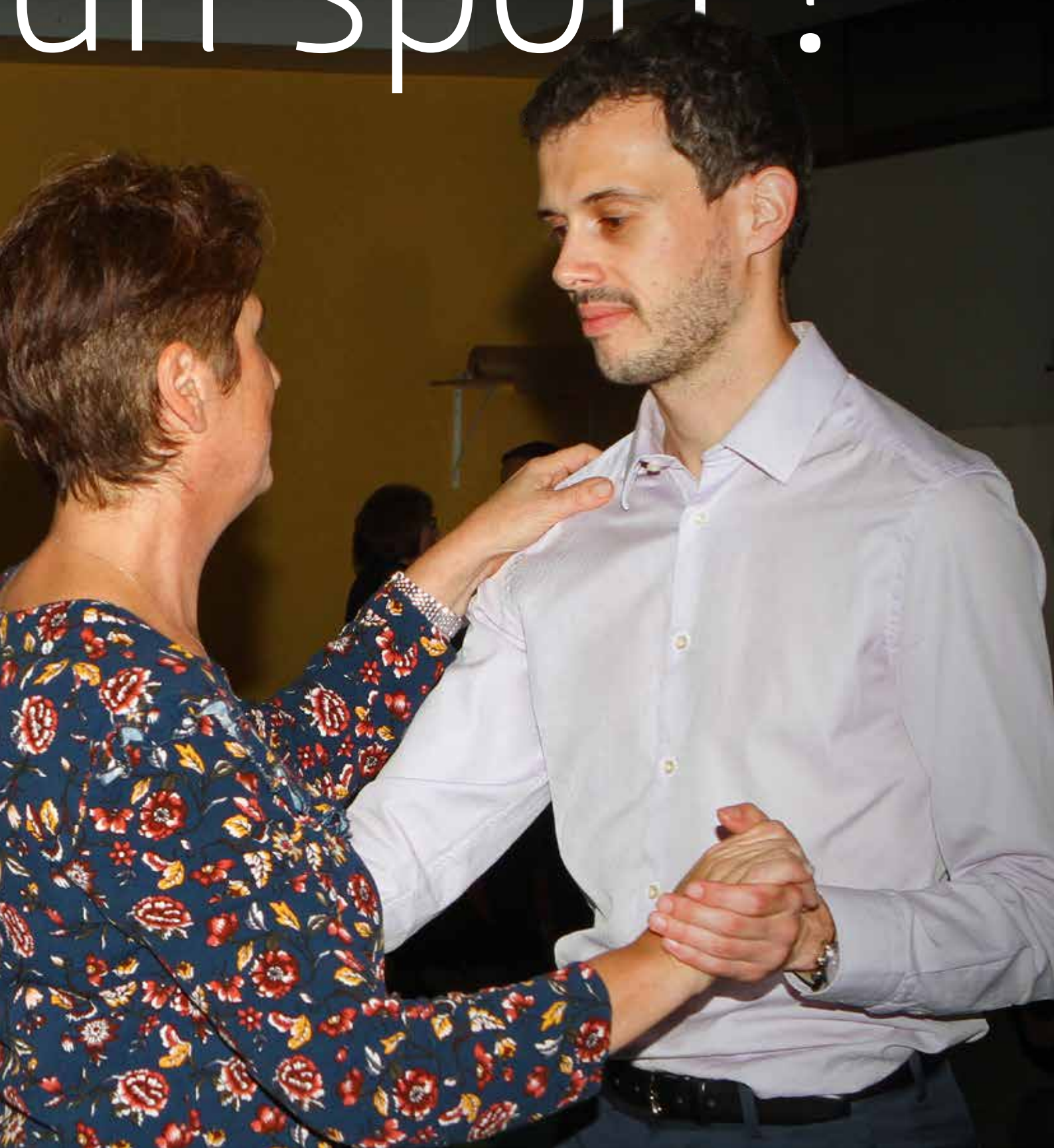
**Rock, valse ou tango**

# La danse, c'est aussi

*C'est la nouvelle venue au sein de l'ACBB. Depuis l'été dernier, amateurs et amatrices de danses de salons – de la valse au rock en passant par les danses latines – peuvent découvrir et se perfectionner en danses de couple.*



# un sport !



**L**a bonne humeur règne dans le petit gymnase de l'école Escudier. Le mardi soir, les débutants peuvent apprendre les bases de la danse à deux. Ce soir-là, dans les pas de Marie-Pascale Loubière (professeure diplômée de l'Académie des maîtres de danses de France), un groupe de 25 personnes – une douzaine de messieurs – tente de mémoriser les consignes pour un rock. On compte beaucoup : un, deux, trois, quatre... Chacun est concentré lors des exercices sans musique. « *On mène toujours le bras fléchi, avec souplesse. Je lève, je tire puis je baisse* » montre Marie-Pascale. « *L'important les filles, c'est que vous suiviez votre ligne de danse et que vous sachiez quelle chorégraphie vous effectuez. Pour le nombre de fois, c'est monsieur qui décide.* » Demi-tour, tour complet... Certains se perdent un peu dans les pas, d'autres s'emmêlent les bras ou les crayons... Les sourires sont complices et tous prennent du plaisir. Place à la musique.

## Ligne imaginaire

Parmi les participants, Françoise et Didier renouent avec un plaisir un peu abandonné au fil du temps. « *Il y a 30 ans, nous dansions mais avec les enfants et des emplois du temps bien remplis, nous avions mis cela de côté. Mais la pratique de la danse nous avait plu alors comme nous avons un peu plus de temps aujourd'hui, nous avons eu envie de reprendre. Toutes les danses sont sympas mais notre préférence va au rock. Ici on apprend les bases et lors d'une soirée, ça évite de faire banquette.* »

Juste le temps de se désaltérer puis Marie-Pascale lance la deuxième partie du cours consacrée à la valse viennoise. Fini le temps du « un, deux, trois, quatre... » Place au « un, deux, trois... quatre, cinq, six » ! « *Toutes les valses se dansent en trois temps. Le garçon et la fille font exactement la même chose, en miroir. La fille recule quand le garçon avance, c'est grâce à cela que le couple pourra tourner.* » Tourner oui, mais en formant un carré ! Juste le temps d'assimiler les consignes et il faut déjà changer de partenaire...

« *La valse est une danse progressive qui suit une ligne imaginaire. Les filles sont dos à cette ligne de danse et le couple évolue dans le sens inverse des aiguilles d'une montre* », explique Marie-Pascale. Un sacré casse-tête parfois. « *C'est le gars le chef même si en réalité, le vrai chef, c'est la musique!* » Inscrits depuis le début de l'année, Mathieu et Magali préparent un heureux événement pour l'été prochain. « *Nous prévoyons une entrée de bal avec pourquoi pas une chorégraphie. Nous voulions être à l'aise sur n'importe quel type de musique : valse mais aussi rock, chacha, tango... Et ce cours collectif a le mérite d'aborder beaucoup de danses* », apprécie Mathieu. Magali, sourire aux lèvres, confirme : « *En danse de salon, on ne maîtrisait pas grand-chose à part*



## 5 standards et 5 latines

Standards : valse viennoise, tango standard, quickstep, valse lente, slowfox.  
Latines : chacha, paso doble, rumba, samba, jive (version du rock de compétition).  
Des cours de tango argentin associés à une initiation à la milonga et à la valse argentine – trio des danses argentines – sont aussi proposés.

## 3 cours

### Niveau 1

Il s'adresse aux danseurs et danseuses désirant découvrir et s'initier dans ces danses de couple en loisir.

Une découverte ludique dans une ambiance conviviale.

Danses abordées : rock, chacha, tango, valse viennoise, paso doble, rumba, valse lente.

### Niveau 2

Les couples suivent un programme évolutif, avec des variantes de chorégraphies et un début de travail technique, pour les mêmes danses que dans le Niveau 1. En outre, d'autres danses seront abordées : quickstep, samba, slowfox.

### Niveau 3

C'est à ce niveau que les danseurs abordent en profondeur les techniques des danses sportives standards et latines. Ils se préparent, s'ils le souhaitent, à passer différents grades et médailles.

Ces cours de Niveau 3 sont accessibles aux couples ayant une expérience d'au moins deux ans dans la majorité des danses de salon. La connaissance des pas et des figures de base est nécessaire.

Pour s'inscrire, il n'est pas nécessaire de d'être un couple. Vous pouvez vous inscrire en solo.



*quelques fausses passes de rock, des chorégraphies de discothèque quoi! Là, on a appris, on se sent un peu plus à l'aise. Mais on va poursuivre avec un programme intensif jusqu'à juin! »*

## Excellent pour la mémoire

Outre la découverte des danses de salon, la vocation de la section présidée par Christian Fildier est aussi de faire découvrir que la danse à deux est aussi un sport et une activité artistique impliquant travail et efforts.

*« Si vous êtes motivé, vous constaterez que les marges de progression sont sans limite. Votre âge et votre condition physique importent peu. Seule compte votre volonté de danser au mieux de vos capacités »,* insiste Marie-Pascale Loubière dont la bonne humeur irradie le groupe. *« C'est une activité physique complète, qui sollicite tous les groupes musculaires de votre corps et contribue à vous donner une gestuelle plus naturelle, à apporter à vos mouvements une allure gracieuse et assurée. Elle fait appel aussi à un travail cérébral important dans la mémorisation des différents mouvements inhérents à chaque danse. Car j'insiste, on danse davantage avec sa tête qu'avec ses jambes. »*

La danse est donc aussi une activité bénéfique pour un maintien en bonne santé, le développement des capacités respiratoires et le renforcement du capital mémoire. En bref, la danse, c'est excellent pour tout le monde! Dans sa version sportive, la danse impose l'acceptation d'un travail technique plus élaboré sur des chorégraphies évolutives afin de prendre

« On danse avec sa tête »

d'avantage de plaisir à danser. « Cela ne signifie pas que vous allez

*obligatoirement vous lancer dans la compétition. Mais vous entrez dans une logique d'acquisition de niveaux, avec des passages de grades ou de médailles de bronze, d'argent...*

*Cette progression n'est pas une obligation, chaque danseur ou danseuse étant libre de faire le choix ou non de ces passages. Mais chaque niveau de médaille nécessite entre une et trois années de travail. »*

Jérôme Kornprobst



## Où et quand ?

Chaque mardi soir dans le gymnase de l'école Escudier pour les niveaux 1 et 2 (26, rue Fessart) de 19h à 22h : tango argentin niveau débutant – danses de salon niveau débutant – danses de salon niveau intermédiaire.

Chaque mercredi soir dans le gymnase de l'école de Denfert-Rochereau, pour le niveau 3 de 19h à 22h. Tango argentin niveau intermédiaire – danses sportives standards niveau avancé – danses sportives latines niveau avancé.

Infos auprès de Marie-Pascale Loubière  
au 06 10 12 15 73.

[www.acbb-dansesportive.fr](http://www.acbb-dansesportive.fr)