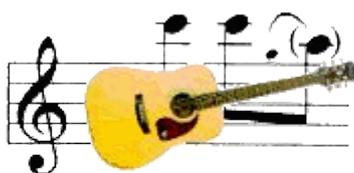


TECHNIQUE DE DANSES



Groupe Country Rungis

Fiches collectées dans FFCLD INFOS, DANSE FLOOR et INTERNET
Par Gilles ROUSSEY

10/2016

Faites le premier pas, nous vous apprendrons les autres !!

Denys et Marie France Ben
Coordinateur Région PACA, Corse et Monaco

LE SON !!

A l'occasion des «Country Music Awards 2011» organisés par la FFCLD, un adage circulait «il n'y a pas de danse sans musique» !! Même si tout le monde s'accorde sur ce point, nous constatons qu'il existe encore beaucoup de personnes qui entendent un son, et d'autres qui écoutent de la musique. Posons-nous les simples questions lors d'un choix chorégraphique.

Qu'est ce qui me plaît dans ce titre musical ? Le chant, la mélodie, le rythme...

Quels sont les instruments que je repère ? Une guitare, une batterie, un violon, une basse.

Lorsque la musique s'arrête, j'ai une réelle envie de la réécouter – oui volontiers, non ça suffit pour le moment.

Me donne-t-elle envie de danser, de taper dans les mains ou de battre le rythme avec mes pieds....

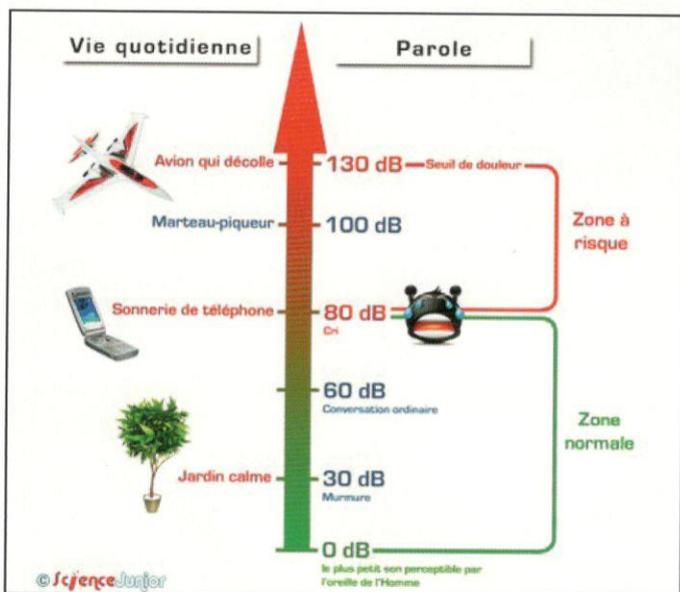
Nous vous conseillons de faire exactement la même chose avec un titre de musique que vous n'aimez pas.

Vous aurez alors une réaction contraire.

Revenons à notre théorie sur le bruit et le son...

Bruit ou son ?

Si j'écoute une musique que j'aime, il y a de fortes chances que je la définisse tel un son. Cependant, si on m'impose une musique, vous imaginez l'agressivité, l'aspect désagréable, vous la qualifierez immédiatement de bruit. Nous n'avons pas la même sensibilité aux sons. L'âge est aussi un facteur.



Un facteur est cependant important, « **il convient de protéger son oreille** », car avec les années la sensibilité ne sera plus la même.

Le son commence à être dangereux pour l'oreille à partir de 85 db (radio puissante, tondeuse à gazon, circulation intense), le seuil de douleur est atteint à partir de 120 db.

A ce stade, il y a risque de lésions irréversibles pour l'oreille. Et puis, ayez toujours à l'esprit qu'il existe une différence fondamentale entre « **entendre et écouter** ».

Vous entendez un bruit, vous écoutez de la musique.

Comment distinguer le bruit du son ?

La différence entre le bruit et le son est très subjective et fait appel à une appréciation personnelle : un bruit est souvent jugé désagréable, gênant ; un son implique une notion d'esthétique, une sensation de plaisir. Dans la réalité, nous avons tendance à juger différemment le bruit que nous faisons de celui que nous subissons. Par exemple, un concert de hard-rock sera considéré comme une musique divine pour ses fans et un vacarme infernal pour l'amateur de Mozart. On pourrait dire que "le bruit, c'est le son des autres".

Qu'est-ce que le son ?

Trois éléments permettent l'existence d'un son :

- Une source, produisant une vibration mécanique
- un milieu porteur transmettant cette vibration
- un récepteur (l'oreille) qui reçoit cette vibration

Qu'est-ce qui caractérise le son ?

Le son se caractérise principalement par trois paramètres physiologiques :

- la fréquence (ou la hauteur : du grave à l'aiguë)
- l'intensité (ou le volume sonore)
- le timbre (ou la "richesse" du son)

L'étude du son doit également prendre en compte deux autres facteurs : La vitesse et la propagation du son.

L'oreille musicale...

Vous êtes danseur ou professeur /animateur de danse ou simplement mélomane, vous constaterez de temps à autre que certaines personnes dansent à contre temps. Elles n'ont pas ce que l'on appelle l'oreille musicale. Ces personnes doivent travailler et encore travailler, elles doivent certes écouter, mais très attentivement, en essayant de reproduire les sons qu'elles entendent. Battre le rythme ou baisser le son, reprendre quelques comptes plus loin, permet aussi de travailler son oreille. Eduquer votre oreille musicale en la caressant avec des sons simples et non agressifs au départ, puis de plus en plus riches en s'amusant à retrouver et à identifier les instruments est un exercice que nous vous conseillons. Vous verrez ça marche !!

Vos premiers pas dans la danse !!

Votre première chorégraphie, cette première danse apprise marque forcément les esprits. Beaucoup de choses à assimiler en une seule fois, le compte des pas, les murs, la direction, le rythme, etc... Autant d'éléments qui pour certains paraissent difficiles lors de la première séance. Normal ! Pas d'inquiétude à avoir, même votre prof est passé par là. Quelques petits conseils pour bien débiter la danse en ligne.

Ecoutez attentivement votre animateur
Ne regardez pas vos pieds
Dancez pour vous en comptant vos pas
Répétez régulièrement votre danse dans les jours qui suivent
Amusez-vous à mélanger les sections

La musique sera votre premier guide. C'est elle qui va vous encourager à danser et à bouger. Et puis n'oubliez pas, la danse est une forme d'expression corporelle. Lorsque vous, vous serez approprié la danse, vous pourrez dire, ca y est !! Et là, vous allez vraiment vous amuser !!

Bonne danse !

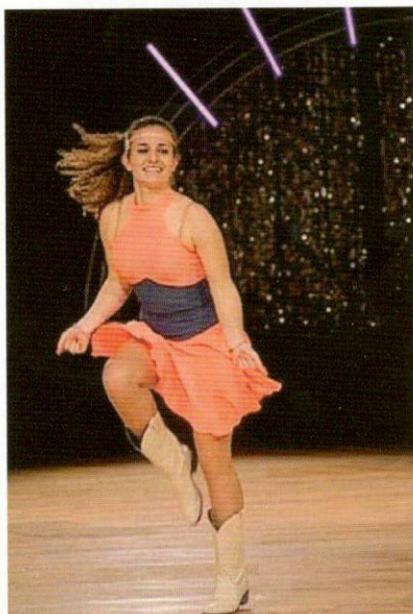
Lors du prochain numéro nous travaillerons la notion d'équilibre et les familles de pas.

Si vous désirez participer à la rédaction de ce magazine, envoyez vos idées de sujets ou vos articles au secrétariat de la FFCLD.

Le corps peut être outil, instrument, objet ou sujet du discours. Ce dernier cas nous invite à passer du mouvement habituel, quotidien, au geste expressif. Le corps est habité. Il s'exprime, parle, crie, rit, pleure, a peur, hésite, danse... Il communique des sentiments et des idées. Il se transforme (ex : gestualité des animaux) et peut devenir tout autre chose que le corps humain.

Il existe à mon sens trois catégories de danseurs country Line dance.

- Les danseurs de bal
- Les compétiteurs
- Les danseurs de show et de démonstration



La majorité des clubs de danse a pour objectif d'apprendre à danser à des danseurs de bal. Il n'y a rien de péjoratif dans le fait de se revendiquer "enseignant de danse sociale". Notre mission, pour ne pas dire notre travail en tant qu'enseignant est de donner les meilleurs outils, à nos danseurs pour qu'ils s'amuse en soirée, d'une part sans se faire mal et d'autre part en se faisant plaisir.

Certains d'entre nous sont de mieux en mieux formés, la FFCLD y partici-

cipe d'ailleurs, mais il y a aussi de nombreuses initiatives personnelles et on ne peut qu'encourager et féliciter cette catégorie d'enseignants. Peu importe comment on nomme les enseignants, Animateurs, professeurs, teachers, coachs ou autre, pour moi c'est la qualité du cours ou du stage qui est importante. Est-ce que l'élève danseur est sorti du cours avec un plus, un conseil supplémentaire, un outil pour mieux travailler tout seul demain chez lui ? Cette question est primordiale et doit être la colonne vertébrale d'une session.

Mis à part un danseur de première année, rares sont les danseurs qui viennent après plusieurs années dans un cours pour apprendre une danse. Nous sommes d'accords, vous venez, ils viennent pour apprendre à danser ce qui est très différent. C'est d'ailleurs par cette phase, que les clubs survivront en proposant un programme, pédagogique, technique et musical adapté à leurs danseurs.

Nous avons choisi d'ouvrir cette rubrique de pas technique avec la **NOTION DU TOUR**, nous pouvons dire des tours, car il en existe beaucoup. Le tour est, pour le constater en soirée un exercice difficile à mettre en œuvre et rarement bien contrôlé par les danseurs... oui mais pourquoi ?

Questions

1. Seuls les tours progressifs sont en mouvement, les autres ne nécessitent-ils pas de déplacements ?
2. Regarder devant soi permet t-il de mieux gérer son équilibre ?
3. Si mon tour est fait correctement, ai-je besoin de prendre un élan qui sera ingérable à l'arrivée ?
4. Pourquoi lorsque je fais un step 1/2 tour je n'arrive pas à gérer mon transfert de poids ?

5. J'ai du mal à faire 2 tours progressifs de suite, pourquoi ?
6. Lorsqu'il y a plusieurs tours et plusieurs murs dans la danse, je ne peux pas la faire, je suis sans repère, existe-t-il des solutions ?

Réponses

Le monterey turn, le step 1/2 tour, sont par exemple des tours stationnaires, à contrario les tours comme un rolling vine, un triple turn, nécessitent un déplacement latéral ou frontal. Au-delà de la bonne position de départ que vos enseignants peuvent vous apporter, il y a des repères qui nous permettent de progresser. Prenons l'exemple d'un step 1/2 tour.

STEP 1/2 TOUR

Qu'est ce que nous demande la danse ? Un changement d'horizon. Je suis face à midi et souhaite m'orienter vers 6H00. Ce que je dois garder à l'esprit, garder une verticalité du dos, ne pas commencer le tour avec les épaules, alors que mes pieds sont encore posés au sol, j'appelle cela l'effet brouette. Une chose importante, j'ai tendance à orienter mes pieds dans la direction ou je vais tourner c'est naturel mais pas « top » techniquement, je préférerais donc poser par exemple mon pied droit juste devant moi, orienter mon corps à gauche et transférer mon poids du corps sur mon pied gauche en essayant de conserver mon équilibre. Si vous souhaitez danser en couple, il faut absolument savoir gérer ses tours.

La gravité du corps

Il s'agit de faire prendre conscience au danseur de la verticalité, et à partir d'elle de travailler sur les notions de déséquilibre et d'équilibre.

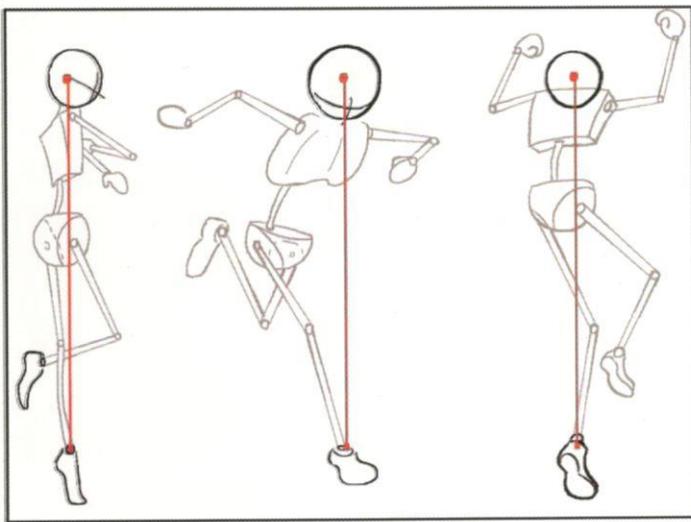
1. La verticalité :

Différentes parties du corps participent à cette verticalité à savoir:

- La colonne vertébrale ou axe premier du corps. Elle permet de se tenir au dessus de ses appuis.
- La tête comme prolongation de cet axe. Elle contribue à la stabilité (repères, système vestibulaire...)
- Le torse qui contient les centres de gravités dynamiques (d'où partent nos déplacements de danseurs).
- Le bassin. Il contient le centre de gravité physique.
- Les genoux. Ils jouent le rôle de relais entre l'appui des pieds et le bassin pour maintenir cette verticalité, un rôle d'amortisseurs dans les réceptions et un rôle d'impulsion pour les déplacements
- Les pieds. Ils interviennent comme support de la masse corporelle.

2. Le déséquilibre.

Se déséquilibrer, c'est s'écarter d'une position d'équilibre et d'y retourner. Le déséquilibre peut aller jusqu'à la chute.



TRIPLE TURN

Conservons le même principe de raisonnement du chapitre précédent. Quel mouvement font mes pieds au-delà de donner un sens de rotation à mon enchaînement ? Quelle famille de pas je retrouve dans cet exercice ? Vous avez trouvé tout seul...le triple step, une succession de trois pas. Je suis le danseur face au mur de 12H00, j'effectue un pas chassé devant moi. Vous êtes à ma droite et vous exécutez un triple turn, quelle sera votre parcours sur la piste ? le même que moi à condition évidemment que nous ayons le même gabarit.

RAPPEL

Je ne prépare pas mon tour en force
 Je conserve un équilibre en préservant une verticalité
 Je gère mes déplacements
 Attention à mes épaules lors d'un tour
 Attention à l'orientation de mes pieds lors d'un tour

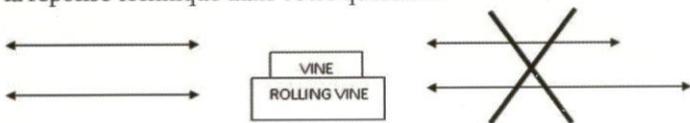
Nous aborderons lors du prochain numéro les styles de danse

ROLLING VINE

Nous sommes dans ce cas de figure sur un tour progressif latéral. Première erreur, prendre un élan important. On imagine quelque fois que le fait de préparer un tour avec beaucoup d'énergie au départ va régler mon problème. Faux ! Évidemment car il faudra aussi beaucoup d'énergie pour réguler et stopper son tour. Ce qui est intéressant dans ce type de tour c'est la grâce, le déplacement latéral.

Exemple : imaginons, que je ne puisse pas faire des tours, problème temporaire d'équilibre, etc.

Le premier danseur est face au mur de 12H00, il exécute un vine côté droit. il va se déplacer admettons sur une ligne de 2 mètres environ. Le deuxième danseur est juste derrière lui, celui-ci va exécuter un rolling vine. Quel sera son déplacement latéral ? La réponse est évidente, 2mètres environ. Alors pourquoi, sur la piste, nous voyons encore trop souvent des danseurs débouler sur le côté, danser en force, se déplaçant de manière exagérée. Posons nous toujours cette question, à quelle famille de pas appartient cette routine, ou cet enchaînement ou ce tour. Vous aurez souvent la réponse technique dans votre question.



*Bonne danse, et souvenez vous...
 c'est une question d'équilibre !!*



Sources : Illustrations croquis - Internet - Photo : Laura BARTOLEMEI

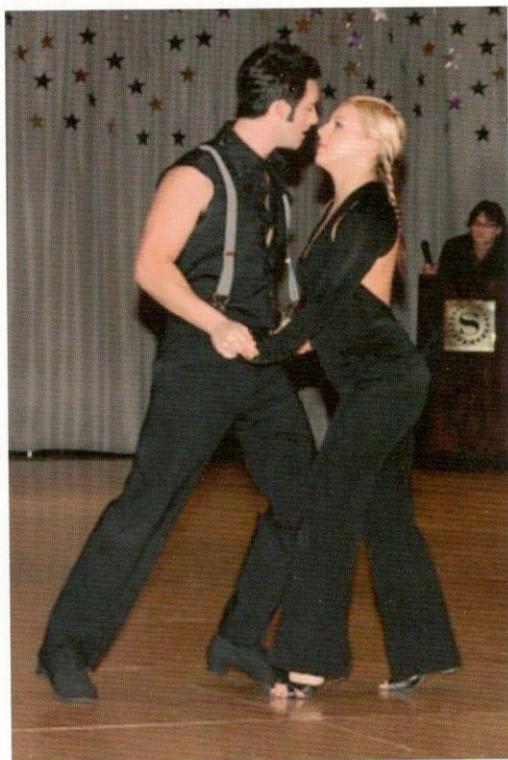
Le style est la couleur de la danse que vous interprétez !!

Nous ne répondrons pas à la polémique stérile et sans intérêt dans ce dossier relative à la Line dance. Est-ce que je suis un puriste country, ou un puriste line Dance ? Les deux n'existent pas, tout le monde s'accorde sur le sujet sauf quelques irréductibles. La question qu'il convient de se poser, est plutôt suis-je sensible aux styles cubains, West Coast Swing, Celtique, East Coast Swing, Novelty, Western Swing, Polka ou Night Club pour ne citer qu'eux.

Le danseur reproduit une vraie demande... celle de son esprit, et de son corps.

Certains d'entre nous sont plus doués dans le style cubain, pendant que d'autres préfèrent tutoyer le lilt de la polka. Une couleur, un tempo, une rythmique, une histoire...et voilà nous avons une danse. Nous disons souvent à nos élèves et vous pouvez aussi, le vérifier, je vous filme et je vous repasse les images, il n'y a pas de son, pas de musique donc, êtes-vous capable de reconnaître le style de danse interprété ?

C'est ce qui fait la différence entre un bon danseur et un danseur moyen... le style !



LE WEST COAST SWING

Le West Coast Swing est une danse à deux, swing dérivé du Lindy Hop, et contrairement à ce dernier, se danse essentiellement en ligne (slot). On dit souvent qu'il s'agit de la rumba du rock. Elle est caractérisée par des mouvements très élastiques des partenaires, que ce soit individuellement ou bien l'un par rapport à l'autre. Parmi les danses à deux, c'est l'une des plus difficiles, et laisse une grande part à l'improvisation. Cette danse se pratique sur un vaste éventail de styles de musique : Country, jazz, blues, RnB...

En West Coast Swing, dans le domaine de la danse en couple contrairement aux danses standard comme par exemple la valse, il n'existe pas de figure codifiée écrite par une Fédération. Cependant, il existe, en West Coast Swing, comme dans toutes les autres formes de danses, des mouvements de base qui lui sont caractéristiques.

- La connexion - La connexion est le terme désignant l'attitude à avoir pour transmettre ou recevoir toutes les informations de guidage
- Le cadre
- Le guidage
- Le Stretch - c'est la connexion élastique entre les deux danseurs
- Le slot - Le slot est la ligne de danse théorique de la fille, c'est-à-dire une ligne virtuelle sur laquelle la cavalière va se déplacer pendant toute la danse
- Le pas de base
- Les pas de danse
- Les variations

La line dance a repris l'esprit de cette forme de danse avec une attitude smooth, sans sursaut et sans lilt. Le west Coast Swing se danse « à plat » à la différence d'un East Coast ou d'un Boogie.

Quelques exemples de danses en ligne chorégraphiées dans le style West Coast Swing

Débutant	Moyens	Niveaux supérieurs
NO COUNTRY NO KISS	DREAM OF YOU	WEST COAST LOVER
SHAKLES	ALL SUMMER LONG	PIONA
STUTTERING	CAUGHT IN THE ACT	COUNTRY GIRL SHAKE

En 1988, le West Coast Swing a été proclamé comme danse officielle de la Californie.

Le WCS se danse sur 1-2 3&4 5&6

LE CUBAIN

On a tendance à mettre tout dans le même bagage en partant danser. Salsa, Rumba, Samba, Bachata, Mambo et cha-cha. Certaines ont des pauses, d'autres non... aie, tout cela devient difficile, remettons un peu d'ordre.

Le Cha Cha est une danse relativement simple à apprendre, mais le pas de base est un petit peu plus compliqué que celui des danses apparentées (rumba, mambo, salsa...). Sa principale caractéristique réside en effet dans le chassé effectué sur le « quatre-et-un » du décompte de la danse.

Le pas de base :

- temps 2 : le danseur avance son pied gauche en transférant le poids du corps vers l'avant (danseuse recule pied droit)
- temps 3 : le danseur transfère le poids du corps vers l'arrière (le pied droit - danseuse : pied gauche)
- temps 4 et 1 (ou « cha-cha-cha ») : le danseur exécute un chassé vers la gauche (la danseuse vers la droite)

Le cha-cha-cha est une musique entraînante, qui se caractérise par un décompte original : on compte "deux-trois", "quatre-et-un", ce dernier correspondant au "cha-cha-cha" ayant donné son nom à cette danse. Un pas de base se fait sur 8 temps, correspondant à 10 mouvements.

On peut compter en partant de un :

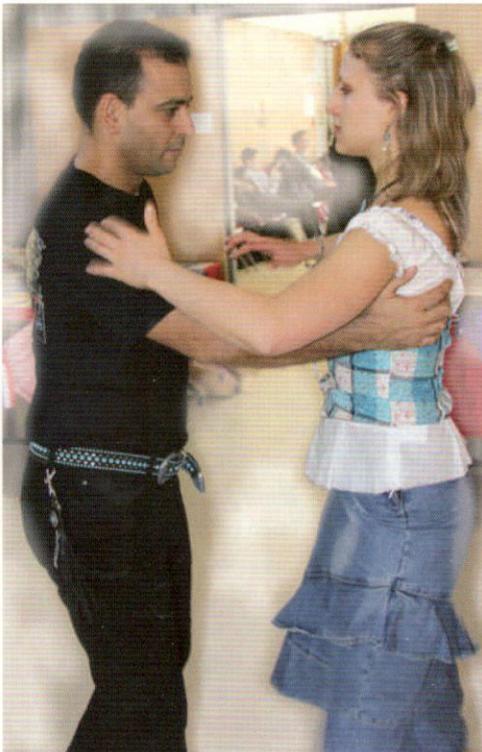
1, 2, 3, 4 et 1, 2, 3, 4 et

Mais, du fait que le "1" soit le début d'une série de temps plus lents, on préfère commencer sur le "2" et donc compter :

2, 3, 4 et 1, 2, 3, 4 et 1

On prononce également :

2, 3, cha cha cha, 2, 3, cha cha cha



EXEMPLES DE STYLES DE LINE DANCE - CUBAINS -

OPEN BOOK -	Style Rumba
LIVE LAUGHT LOVE -	Style Samba
MEMPHIS CHA -	Style Cha Cha
DANCE SOME MORE -	Style Samba
RUMBA STROLL -	Style Rumba
AMAME -	Style Bachata
ISLAND IN THE STREAM	Style Cha Cha
DANZA KUDURO	Style Samba

Lors du prochain numéro nous aborderons d'autres styles. En attendant, bonne danse !

Et n'oubliez pas...le style, le style et encore le style !!

Novembre, 16 - 18 2012

THE SPANISH EVENT

LLORET DE MAR

10th Anniversary
Une grande célébration

4 Bandes
6 DeeJays
+25 Choreographies

Meilleur rapport
qualité-prix

Pré-réervations ouvrez le
15 Juin 2012

www.cities-in-line.com

QUELLE SERA LA DANSE DE LA RENTREE ?

10 ans que nous attendons un réel succès...

Par Dj.Denys et Marie-France BEN
Coordinateur FFCLD région PACA
Animateurs certifiés NTA 5

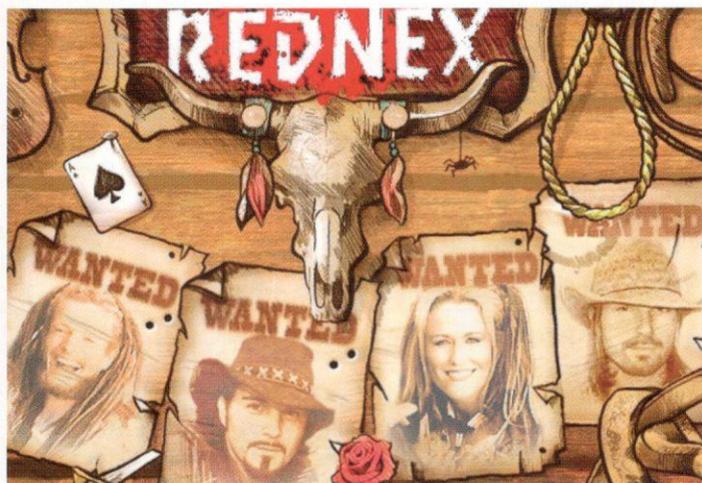
Cotton Eyed Joe...fait t'il toujours danser !?

Qui ne connaît pas la chanson « cotton eyed joe » ? Il convient de prononcer - "KAH-tuhn-ahyd JOH"

Un morceau populaire

Cotton-Eyed Joe est l'un des plus populaires morceaux joués dans le monde qu'il soit à thématique country, sportive ou lors d'une animation de bal. En discothèque, lors d'un mariage ou d'un anniversaire tout DJ ou animateur doit absolument avoir dans sa bibliothèque musicale le titre « Cotton Eyed Joe ».

Il est joué, arrangé, modifié, enregistré des centaines de fois avec toujours le même succès. Le plus populaire reste cependant celui du groupe suédois.



Les Rednex connus grâce à ce morceau décident de mélanger une chanson folk traditionnelle (Cotton Eyed Joe) en country-Techno. La chanson est dans un premier temps enregistré en studio avec des musiciens. Dans un deuxième temps les producteurs Janne Ericsson, Örjan "Öban" Öberg, et Pat Reiniz décident de tourner un clip avec des acteurs. Le succès mondial est rapidement au rendez-vous. A ce jour cette chanson reprise et modifiée encore et encore reste le jack pot du groupe suédois.

Le tube de la rentrée

L'initiation de danse dans un club, lors d'une rentrée ou dans une soirée...c'est aussi l'occasion de partager un petit bout de danse avec les non initiés. Trouver un rythme sympa, dynamique avec des pas assez simple n'est pas aisé, malgré ce que l'on pourrait imaginer.

Trouver le tube de la rentrée...et oui même dans le domaine de la danse country c'est devenu un objectif, pour beaucoup de musiciens et de chorégraphes. Mais, les choses vont, très, très vite !! Pas le temps d'apprendre ou maîtriser telle ou telle danse, et hop ! Une autre arrive puis une autre, ainsi va le rythme endiable de la line dance. La rentrée c'est aussi l'occasion d'échanger les news de l'été, avec les pots communs, va-t-on découvrir le super tube 2013... ? Croisons les doigts.

A trop y réfléchir, on se rend compte une fois de plus, que ce sont les choses les plus simples qui débordent de musicalité, comble de ce succès, le chorégraphe ne peut même pas être récompensé pour son œuvre...il est toujours inconnu, ce qui explique les diverses variantes et modifications au fil du temps.

Rednex, un nom choisi et imaginé pour l'occasion qui est une dérive gentille du terme Rednecks : habitants du sud des Etats Unis en milieu rural.



Les origines

Les origines précises de cette chanson ne sont pas claires, même si elle est antérieure à la guerre de Sécession.

Une liste des significations possibles du terme « coton eyed » ont été proposées: être en état d'ébriété, ou avoir été aveuglé par la boisson alcoolisée, avoir les yeux tournant blanc laiteux, une personne noire qui a des yeux bleus; Quelqu'un dont les yeux étaient d'un blanc laiteux suite à des infections bactériennes du trachome ou de la syphilis, de la cataracte ou du glaucome. Bien d'autres significations sont avancées selon les régions.

Les chorégraphies

La chanson remixée en 2002, continue de faire danser lors des soirées bals ou concerts. Chorégraphiée en ligne « line dance » avec pour la plus populaire Celtic Connection écrite par un collectif de chorégraphes (Helen O'Malley, Liz Clarke, Maggie Gallagher & Peter Metelnick). Il existe des dizaines de chorégraphies sur cette musique, toutes n'ont pas eu le succès escompté par les line dancers.

Elle a toujours le même engouement dans les bottes des danseurs. Qu'elle soit initiée lors d'un bal ou enseignée lors d'un cours, débutants et expérimentés ont plaisir à partager cette danse. Comble du succès, le chorégraphe est désespérément inconnu.

Un véritable succès....

Les versions de « cotton eyed joe » pour les plus populaires : Rednex, The Chieftains, Scatman John, Issac Payton Sweat...

Une de mes versions préférées restera cependant celle de Charlie McCoy, grand musicien multi-instrumentiste, un pur régal à l'harmonica.



CELTIC CONNECTION

www.eagles-stars.com
Western Country Dance :
Cours, Stages de danse en ligne et en couple

Chorégraphe: **Hellen O'Malley, Liz Clarke, Maggie Gallagher & Peter Metelnick** * février 2000

Type: Ligne, 2 murs, 32 temps
Difficulté: Débutants/intermédiaires
Musique: **Cotton Eyed Joe (The Chieftains)**

EAGLES STARS
Vitrolles
&
Pays D'Aix

Comptes

descriptions des pas

1 - 8 ROCK STEP DROIT DEVANT, HEEL, CLAP, ROCK STEP DROIT DEVANT, COASTER STEP DROIT

- 1 - 2 Rock step droit devant (pas droit devant, revenir sur le pied gauche)
& 3 & 4 Ramener le pied droit à côté du pied gauche, talon gauche devant et clap, clap
& 5 - 6 Ramener le pied gauche à côté du pied droit, rock step droit devant (pas droit devant, revenir sur le pied gauche)
7 & 8 Coaster step droit (pas droit derrière, pas gauche à côté du pied droit, pas droit devant)

9 - 16 PIVOT 1/2 TOUR À DROITE, HEEL & TOE SWITCHES, SCUFF, SCOOT, STOMP

- 1 - 2 Pivot 1/2 tour à droite (pas gauche devant, 1/2 tour à droite et passer le poids du corps sur le pied droit)
3 & 4 Talon gauche devant, pas gauche à côté du pied droit, touche la pointe droite derrière dans la diagonale
& 5 & 6 Pas droit à côté du pied gauche, talon gauche devant, pas gauche à côté du pied droit, touche la pointe droite derrière dans la diagonale
7 & 8 Scuff droit devant, scoot sur pied gauche, stomp droit

17 - 24 BRUSH GAUCHE DEVANT-CROISÉ-DEVANT-DERRIÈRE, SHUFFLE GAUCHE DERRIÈRE, COASTER STEP DROIT

- 1 - 2 Brush gauche devant, brush gauche croisé devant le pied droit
3 - 4 Brush gauche devant, brush gauche derrière
5 & 6 Shuffle gauche derrière (pas gauche derrière, ramener le pied droit à côté du pied gauche, pas gauche derrière)
7 & 8 Coaster step droit (pas droit derrière, pas gauche à côté du pied droit, pas droit devant)

25 - 32 SHUFFLE A GAUCHE, CROISER DROIT DEVANT LE PIED GAUCHE, UNWIND FULL TURN, SHUFFLE A DROITE, SAILOR STEP GAUCHE

- 1 & 2 Shuffle à gauche (pas gauche à gauche, ramener le pied droit à côté du pied gauche, pas gauche à gauche)
3 - 4 Croiser le pied droit devant le pied gauche, dérouler un tour complet à gauche (finir sur le pied gauche)
5 & 6 Shuffle à droite (pas droit à droite, ramener le pied gauche à côté du pied droit, pas droit à droite)
7 & 8 Sailor step gauche (pas gauche derrière le pied droit, pas droit à droite, pas gauche à gauche)

Conseils de base pour devenir un bon danseur de TEAM !

Par Dj.Denys et Marie-France BEN
Coordinateur FFCLD région PACA
Animateurs certifiés NTA 5

Pour devenir un bon danseur de Team (Equipe) ou en tout cas progresser, il n'y a qu'un seul grand secret : avoir l'amour de la danse et vouloir danser pour un groupe et pas uniquement pour soi.

La notion de groupe

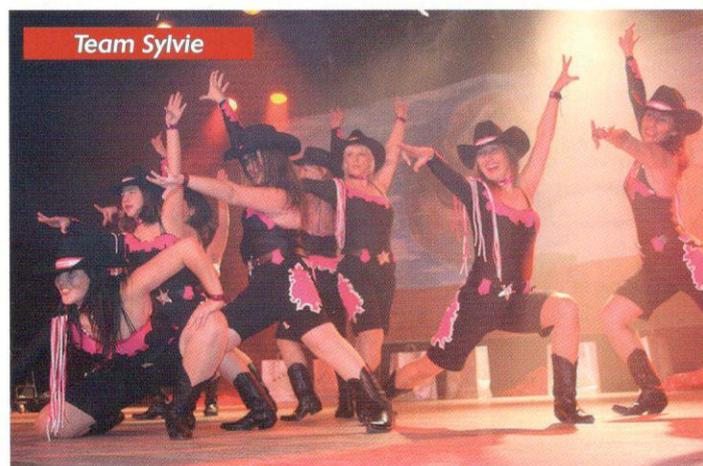


Denys et Marie-France
Eagles Stars - Vitrolles

Après avoir entraîné nos danseurs sur des Teams, nous nous sommes rendu compte qu'il y avait au-delà de la danse et de la technique une synergie à maîtriser. Pour la petite histoire, une année lors d'une sélection parmi nos danseurs nous en avons refusé un. Certains ne comprenaient pas notre jugement, car beaucoup le trouvait bon danseur. Oui, c'est vrai, il était un bon danseur, mais en solo ! En groupe, lorsqu'il fallait partager, cela devenait plus difficile, il dansait pour lui, sans se soucier des autres, pas d'esprit de TEAM, donc pas de possibilité de partager. Un choix difficile mais cohérent, pour maintenir un groupe harmonieux.

Danseur de TEAM

Pour devenir un bon danseur de Team, des sacrifices sont nécessaires. Mais ces sacrifices ne paraissent pas pesants lorsqu'il y a l'amour de la danse. Beaucoup d'élèves et de professeurs de danse le diront, pour devenir un bon danseur de Team, il faut s'entraîner et travailler régulièrement encore et encore. Mais pas



n'importe comment. Il est important de suivre les conseils des coaches, de rechercher des informations, d'améliorer sa technique de danse et de s'informer.

Ce qui caractérise un Team d'une autre équipe sur le danse-floor c'est sa grâce. Sans être un très grand spécialiste ou juge international, il est très facile de faire la différence entre un danseur qui a de la grâce, de l'élégance à un autre qui le serait moins. Et tout cela n'est évidemment pas en relation avec le physique des danseurs. Certains nous paraissent costauds alors qu'ils semblent glisser sur le sol, d'autres ont une apparence plus fine alors qu'ils semblent plus lourds en dansant.

D'où l'importance pour devenir un bon danseur d'améliorer son attitude et sa posture. Ce qu'il faut travailler.

Si je souris, est-ce que je séduis ?

Oui, si mes yeux traduisent mon sourire, non si mes yeux expriment autre chose.

Il faut travailler l'expression du visage, elle doit être naturelle et non figée.

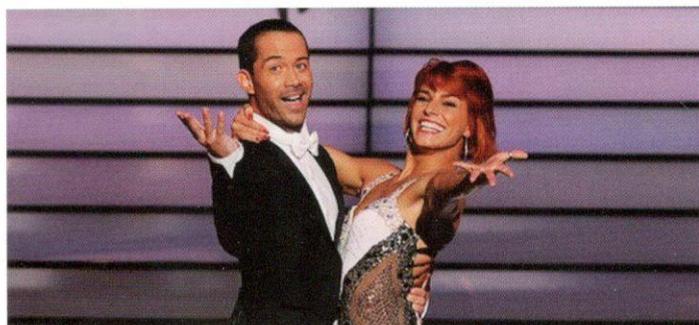
Malgré l'intensité de l'effort, la même expression du visage doit être gardée. Certains vous diront, SOURIEZ, et... souriez encore ! NON et non !

Explications

Sourire bêtement pendant 10 à 12 minutes n'apporte pas grand-chose si le sourire est crispé, figé, forcé. A ce compte là, posez des élastiques et le tour est joué.

Beaucoup plus difficile, traduire, mimer, raconter, exprimer un sentiment. N'est-il pas plus intéressant de traduire l'émotion de la danse, de la chorégraphie et de l'histoire racontée ?

Oui, bien sûr, car il s'agit bien de cela, faire passer une émotion et la partager.



Exemple : Lors d'un Cha Cha, la couleur choisie est souvent le rouge, car il incarne la virilité et la sensualité, l'expression sera en conséquence, alors que la polka nous traduit la fête, avec un rythme entraînant et sans limite, le sourire sera de rigueur. Si vous décidez de passer à un autre tableau, valse, ou East Coast Swing, vous choisirez un mode d'expression différent. N'oubliez pas, vous racontez une histoire, votre corps est là pour traduire et votre expression pour préciser !

Le port des bras et la tenue des mains

Concernant la nuque, elle doit être détendue quel que soit le type de mouvement réalisé. Un point important : le port de bras, car le bras ne doit jamais être mou, tous les muscles doivent être sollicités pour lui faire avoir une jolie posture et lors d'un mouvement il est important de finir son mouvement, l'achever, aller jusqu'au bout de son dessin.

N'oubliez pas, les bras sont l'équilibre de votre corps, si vous deviez parcourir un fil tendu en équilibre, il serait très difficile de danser avec les deux mains dans les poches et la tête orientée vers le vide.

Pourquoi !

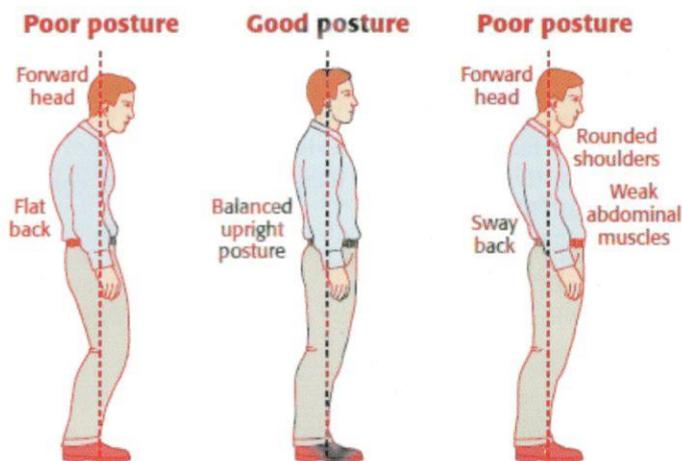
La première raison est la suivante, le fait de mettre mes mains dans les poches, oriente mon corps vers le bas, en ramenant mes épaules vers le sol, de plus si je devais après un mouvement m'orienter vers la droite ou la gauche, je suis dans l'obligation de fournir un effort considérable pour rééquilibrer mon corps, alors que le simple fait de détacher mes bras du corps me repose... Facile non ?

Autre chose, mes pieds dansent... Mais ils ne sont pas les seuls, partageons avec le reste du corps ! Sans exagération, chacun trouvera son propre équilibre et son harmonie.

Et enfin, la tenue des mains. Certains compétiteurs conseillent d'utiliser l'astuce du crayon pour corriger la posture des doigts qui ne doivent pas être ni trop écartés ni trop serrés. D'autres astuces existent pour travailler ce type d'exercice.

La posture

La posture du corps a aussi son importance. Le ventre ne doit jamais être relâché, il doit être contracté, faire usage de ses muscles. Maintenir son équilibre est important et permet de mieux faire les mouvements tels que les tours progressifs. Et pour cela, il faut être sur les bons appuis. Mais en même temps, il faut donner une sensation de légèreté. Difficile, c'est vrai, mais tellement beau !



La respiration

L'apnée est à proscrire, sauf si vous êtes un champion des bassins. La respiration a son importance pour devenir un bon danseur. Il faut bien respirer entre deux exercices à l'entraînement et éviter de bloquer sa respiration lorsqu'un mouvement difficile est exécuté. D'ailleurs ne pas respirer à ce moment là, rend le mouvement encore plus difficile.

Le regard est ma conduite

Nous disons souvent à nos élèves quand ils se relâchent en dansant, d'arrêtez de regarder le sol, ce qui leur donne une attitude voutée. Regardez où vous allez, le regard et le port de votre tête sont l'expression et la définition de votre conduite de danse. Cette technique, disons plutôt ce conseil est aussi valable pour les danseurs en couple. Imaginez que vous êtes en moto ou à cheval, vous regardez toujours avant de franchir un tournant ou un obstacle. La direction, doit être préparée et ainsi de suite. Si vous vous amusez en Team à faire cela, vous aurez une dynamique que beaucoup vous envieront.

Comment reconnaître les styles des danses

Par Dj.Denys et Marie-France BEN
Coordinateur FFCLD région PACA
Animateurs certifiés NTA 5

Sujet vaste et complexe pour un grand nombre de danseurs qui, par manque de formation se retrouvent à danser, toutes les chorégraphies de la même manière, sans couleur, sans saveur, sans particularité. Bien dommage, me direz-vous !

Encore faut il que les danseurs concernés puissent avoir les informations précises et avoir un instructeur qui puisse aborder dans les cours ce type de message.

Un chacha, ne se danse pas comme une polka, et un two step...long débat, ne se danse pas comme une valse. Pourquoi ?

Tout simplement, parce que le caractère de la danse n'est pas le même et qu'en écoutant la musique on ne ressent pas la même chose.

J'ai beau essayer de rentrer un carré dans un rond, ce sera très difficile...sauf si je le rentre en force ! La danse c'est un peu la même chose.

Comment devrait être structuré un cours ! (au minimum)

Présentation de la danse enseignée par le prof

- titre, nom du chorégraphe, nombre de murs,
- particularités (tags, restarts)
- morceau de musique choisi et chanteur/chanteuse ou band, nombre de BPM

Ecoute musicale

- Recherche du départ dansé
- Analyse du style

Enseignement de la danse

- Apprentissage des sections
- Liaison des sections
- Gestion de l'espace (murs)
- Application du style et du rythme de la danse

Ces étapes sont un minimum, pour pouvoir enseigner correctement une danse. Un enseignant, nous le répétons régulièrement, partage son savoir pour apprendre à danser et pas spécialement pour apprendre une chorégraphie. La chorégraphie est un support pédagogique pour pouvoir mettre en application les critères et méthodes d'apprentissage.

Quatre principaux style

L'enseignant, doit pouvoir identifier clairement, les 4 styles principaux pour pouvoir enseigner.

- RISE AND FALL – Waltz
- SMOOTH – West coast swing, Night Club two step, Two step
- LILT – Polka – East Coast Swing
- CUBAN – Cha Cha – Rumba – etc...

Le tempo de chaque style est évidemment différent, et fonction de sa catégorie.

La valse

Cette danse, si elle est une des plus difficile à danser, elle ne peut être confondue avec un autre style. Elle se compte en 3 temps. 1-2-3 4-5-6

Exemple de danse :

- Wonderland Waltz
- Sparkle & Shine

La polka

C'est la fête ! Elle nous donne envie de bouger, de nous déplacer, de partager cet élan avec les autres.

Elle se compte en 8 temps. 1&2 3&4 5&6 7&8

Exemple de danse :

- Where the wind blows
- Something in the water

Le two step

Cette danse se compte en deux étapes, une valeur quick et une valeur slow. Cette danse est particulière, elle n'est pas dansée en lilt, c'est malheureusement le contraire que nous rencontrons trop souvent. Même si elle est écrite régulièrement avec des pauses et des comptes chiffrés 1 à 8.

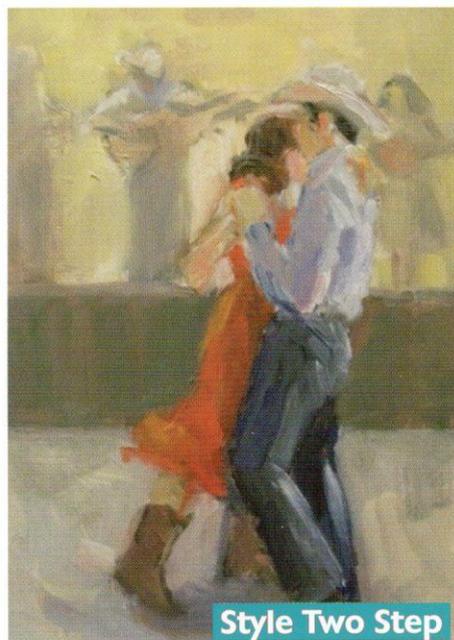
Elle se compte : quick (1 temps) quick (1 temps) slow (2 temps) slow (2 temps)

Exemple de danse :

- Telepathy
- Old friend

Nous aborderons dans les prochains cahiers techniques les autres styles de danse. Nous découvrirons également un style méconnu des danseurs de bals, le Triple Two Step, qui pourtant est dansé au moins deux à trois fois dans chaque soirée.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, nous joindre, nous écrire à cette adresse : Denysben@gmail.com



Style Two Step

**Bonne danse, et surtout...
prenez du plaisir !!**

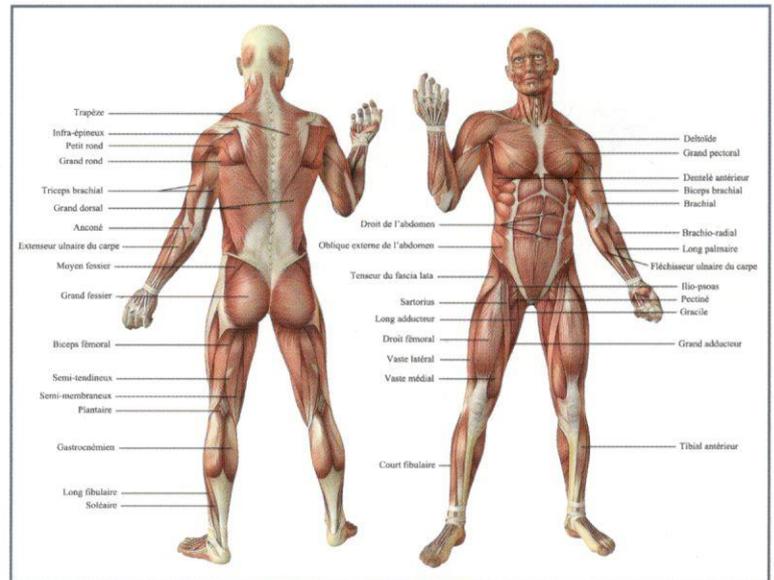
Sujet large et complexe, très peu abordé dans les formations... alors qu'il a toute son importance. Pourquoi se poser la question, alors que malheureusement encore une fois, peu d'enseignants dans le domaine de la country et line dance se forment sur le sujet. La danse en couple est un peu plus orientée vers cette thématique pour la simple et bonne raison... c'est que quand la passe n'est pas fluide... Aie !! ça fait mal !



L'objectif n'est pas une fois de plus, de devenir un expert en anatomie humaine, mais au moins de se poser quelques questions de base, qui permettent d'enseigner correctement, afin de comprendre le sens et l'utilité de l'étude du corps humain. Le public est large et de tout âge.

Nous ne dansons pas de la même manière à 8 ans et à 72 ans... cela veut dire aussi, que si l'enseignant n'a pas d'approche sur ce sujet, il aura, évidemment, bien du mal à apporter une réponse digne d'un prof.

Nous avons souhaité nous documenter, analyser et rechercher des informations, pour vous les livrer afin de déclencher une première approche sur cette thématique.



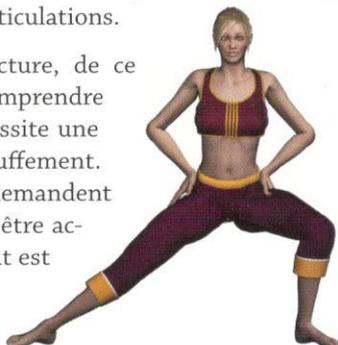
Anatomie humaine

Selon le Larousse de la Médecine, l'anatomie humaine est la science qui a pour objectif l'étude de la forme, de la structure, des rapports et différents éléments constitutifs du corps humain.

Tout d'abord ayant bien à l'esprit que l'appareil locomoteur, car c'est de cela qu'il s'agit et qui nous intéresse dans le domaine de la danse est composé de 3 composantes fondamentales.

- **LES OS** – ils donnent l'architecture du corps et forment le squelette
- **LES ARTICULATIONS** – c'est la jonction entre 2 ou plusieurs os et ensemble des éléments qui assurent cette jonction, de manière plus ou moins mobile.
- **LES MUSCLES** – ce sont des organes contractiles, ils permettent de mobiliser les os autour des articulations, rendent également possible les postures, renforcent les articulations.

NOTE : seulement après lecture, de ce paragraphe il est aisé de comprendre que tout cours de danse nécessite une danse ou une approche d'échauffement. Que certains mouvements demandent un long travail, pour pouvoir être accomplis avec facilité... que tout est fragile si, vous n'en prenez pas soins.



La myologie

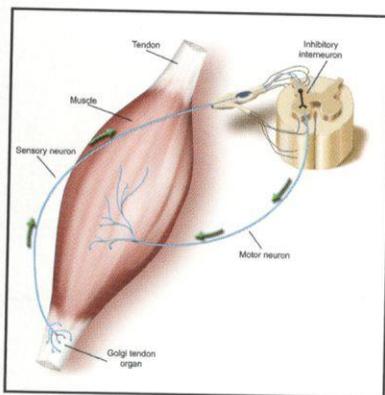
Les muscles, servent à fournir un effort relatif à la puissance, ils sont aussi des organes doués de la propriété de se contracter et de relâcher. Il en existe 3 types.

- **LES ROUGES OU STRIÉS** – ceux qui nous intéressent ici... ils appartiennent à l'appareil locomoteur, ce sont eux qui donnent la grâce et la légèreté dans nos déplacements. Ils sont appelés aussi « muscles volontaires » car ce sont eux qui la plupart du temps sont sous le contrôle de la volonté.
- **LES BLANCS ET LISSES** – appartiennent aux viscères, présents dans la paroi d'organes (intestins, bronches). Contraction involontaire, assurée par le système nerveux végétatif (système autonome régulant par exemple la respiration)
- **LE MYOCARDE** – muscle du cœur – contractions autonomes et involontaires, bien que parfois régulé par le système nerveux... la peur, le trac par exemple lors d'une démo ou un concours.

Les muscles rouges ou striés

Le saviez-vous ? il y en a 637 dans le corps d'un danseur. 637 dans le corps d'un non danseur aussi...

Ils sont rattachés au squelette et permettent les mouvements volontaires, vous aborderez dorénavant les spins, monterey turn, full turn et les lunges, avec une autre réflexion.



L'élasticité d'un muscle, qui permet de reprendre sa forme et sa longueur après un étirement a toute son importance dans un mouvement en danse au même titre que la notion d'amortissement.

Pensez également lors de vos mouvements à la tonicité qui est aussi une faculté des muscles.

Conclusion

La réalisation de mouvements en danse met en jeu plusieurs organes dont certains ont un rôle passif (les os, les articulations) et d'autres un rôle actif (les muscles). Les os organes rigides, sont reliés entre eux par des ligaments et se déplacent les uns par rapport aux autres au niveau des articulations sous l'action des muscles.

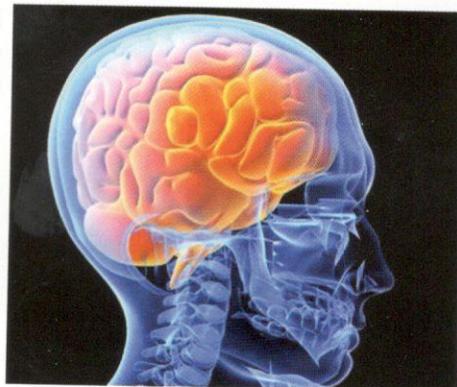
La présentation ci-dessus est une présentation globale, il est évidemment très important de vous rapprocher d'une formation pour acquérir d'autres éléments indispensables au fonctionnement de l'anatomie humaine.

Dans le cadre de la danse en couple, il est important d'avoir une notion des mouvements, des enchaînements et des étirements.

Mais, le cerveau est-il un muscle ?

Certainement pas. En revanche, il est possible de le muscler. Organe en perpétuelle évolution, le cerveau se voit reconnaître de réelles capacités de régénération et de réorganisation tout au long de la vie.

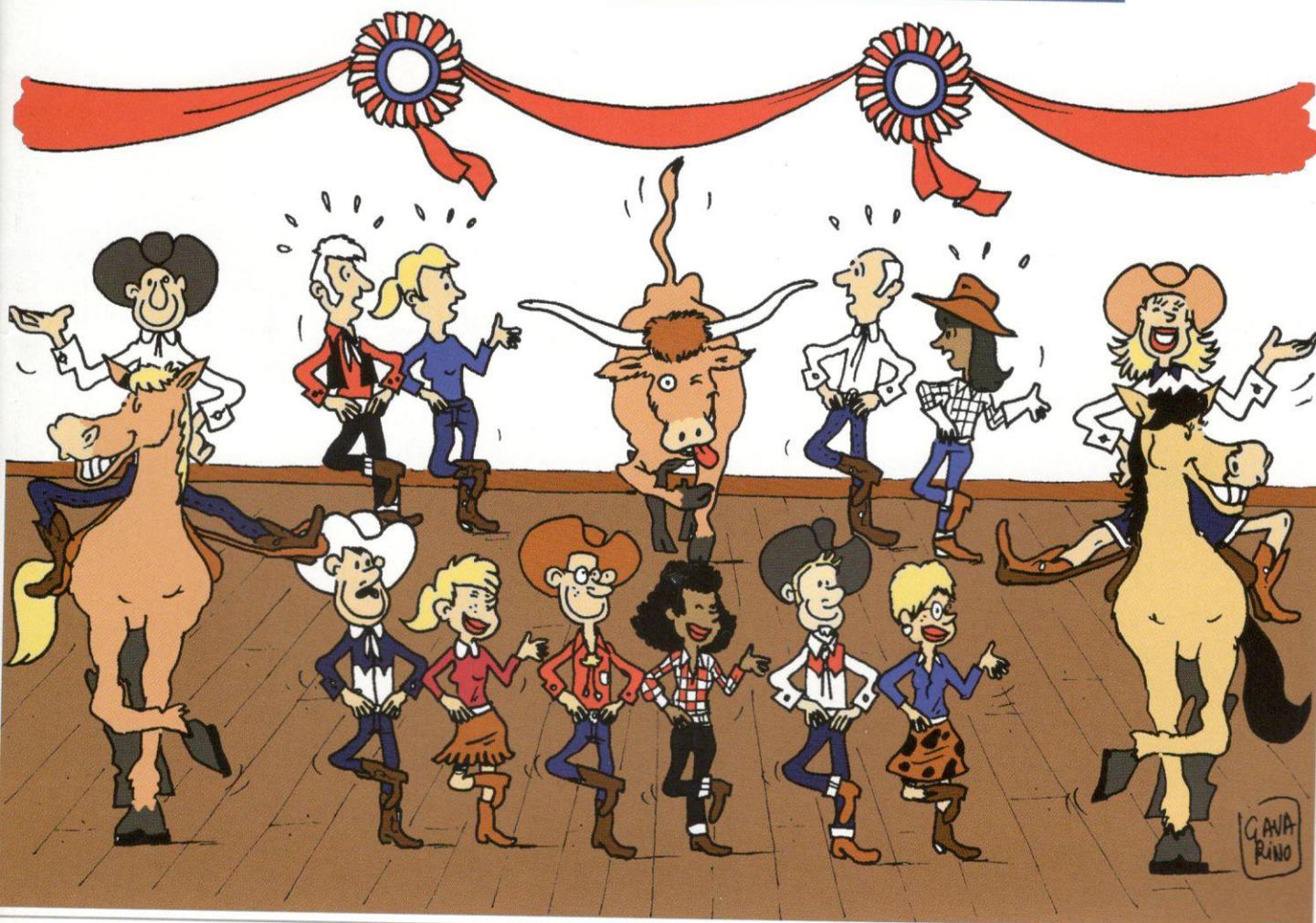
Les relations entre les neurones évoluent au cours de la vie. Elles se font et se défont en fonction de l'expérience. Par ailleurs ce n'est pas le nombre de neurones qui diminue avec l'âge, mais celui des contacts entre eux, les synapses. Si nous sollicitons beaucoup notre cerveau, le nombre de synapses augmente, d'où l'intérêt de pratiquer la Line Dance, n'est-ce pas ?



Ainsi la stimulation intellectuelle, le travail de mémoire et l'apprentissage peuvent-ils augmenter le nombre de connexions entre les neurones et les rendre plus efficaces. Faites des exercices intellectuels ! Ils empêcheront votre cerveau de décliner.

Danser est donc indispensable !

Bonne danse, et à très bientôt pour d'autres dossiers passionnants !





D'où viennent les danses ?

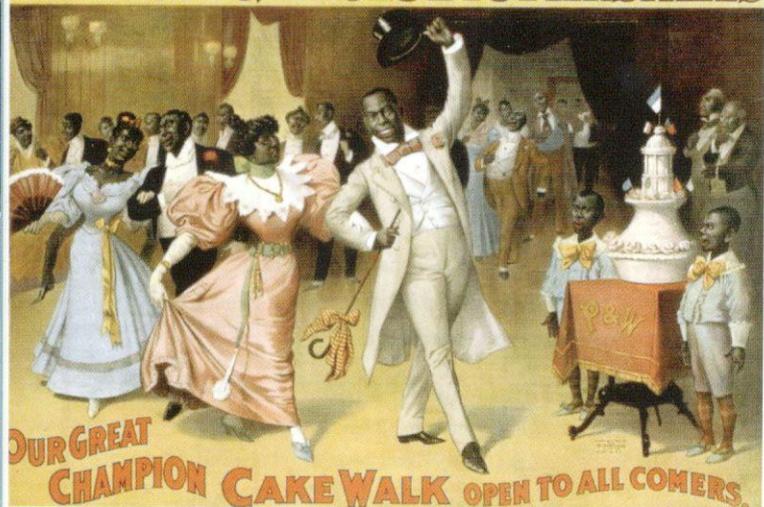
Les danses viennent de loin, très loin pour certaines, par des chemins et itinéraires parfois complexes et tout autant surprenants. Chargés d'émotions, d'histoires, de guerres et conquêtes, de révolutions, elles nous racontent les formes culturelles des nations. En évolution constante, la danse se modifie, se transforme avec un autre style, une autre couleur musicale... un peu à l'image des êtres qui la partage, la danse ou l'enseigne.

Exécuter des pas, participer à des cours de danse est récent comparé à l'histoire des danses.

Que ce soit dans les tribus, ou autre regroupement, les danses s'apprenaient en copiant en mimant tout simplement un autre danseur.

- Bals populaires (bal musette du XIX siècle à la bastille)
- Bals de campagne (bourrés pour la fête patronale)
- Bals de ville (grands bals publics parisiens du XIX siècle)
- Bals privés (exclusivement sur invitation)
- Bals publics (gratuits pour la majorité et organisés par les communes)
- Bals de cours (bals officiels, d'ambassade, de Préfecture, de régiment)
- Bals de célébration (mariages, fête patronale, anniversaire)

PRIMROSE & WEST'S BIG MINSTRELS



Leurs origines !

Danses toujours vivantes.

Depuis le XIX siècle

- **VALSE** – origine de France, Italie, Allemagne, Autriche. Vient du mot Walzer en allemand qui veut dire tourner en cercle.
- **POLKA** – origine légendaire des pays de Bohême. Vient du mot tchèque pŭlka (moitié ou demi), décrivant le pas chassé (demi-pas) servant de base à la danse.
- **MAZURKA** – origine de la Pologne

C'est un peu ce que nous faisons, pour certains d'entre nous dans les bals ou les night-clubs.

Aujourd'hui, la danse s'enseigne avec des codifications, de la technique corporelle et musicale.

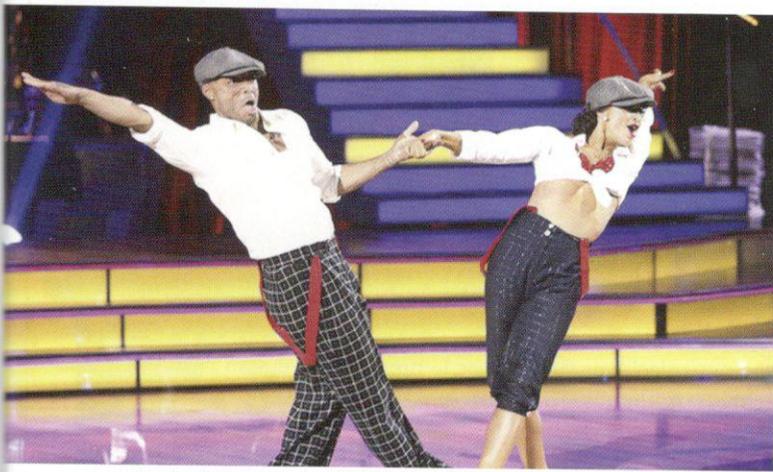
Certains danseurs sont parfaits techniquement mais...hé oui, il y a un mais ! Sans savoir d'où elle vient, son histoire ou ses échos du passé, pour bien la danser il faudra le petit plus, l'habiter et la vivre. Il est donc, peut être pas inutile de prendre le temps de bien écouter la musique avant de la traduire en dansant.

Le saviez-vous ?

Le verbe « Baller », qui désigne la danse dans l'ancien français a disparu de notre langage en partie. Il nous a cependant laissé dans notre langage, le mot Ballerine (chaussures de danse) ballet de danse (spectacle chorégraphié) et un mot qui résiste il faut le dire depuis longtemps, vous le connaissez il s'agit de « Bal ».

Le bal était par définition, un espace de danse à caractère festif et collectif, accompagnant les formes les plus diverses de la vie sociale.



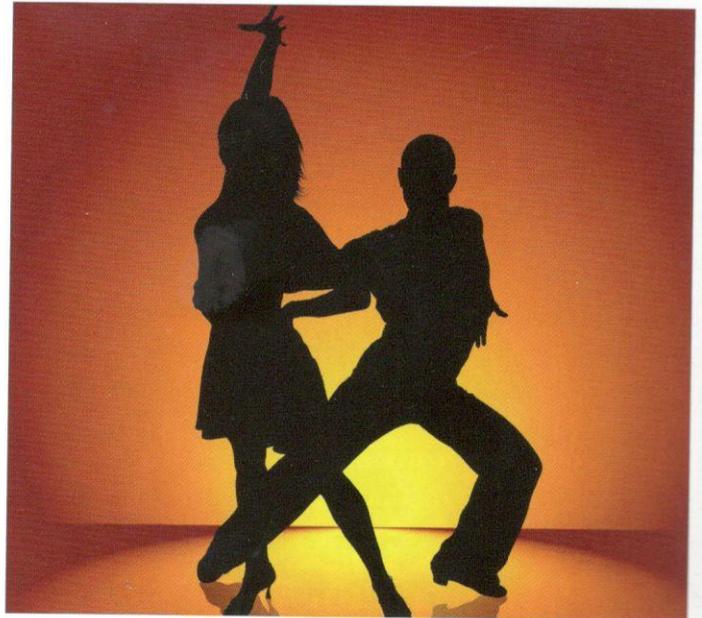


Depuis le XX siècle

- **JAVA** – origine de la banlieue Parisienne
- **PASO-DOBLE** – origine d'inspiration Espagnole
- **MENUET, CONTREDANSES, QUADRILLES, SCOT-TISCH** – Origine d'Europe transplantées en Amérique
- **TANGO** – Origine Argentine et Uruguay
- **SAMBA** – Origine du Brésil
- **RUMBA** – Origine de Cuba
- **MAMBO & CHA CHA CHA** – origine de Cuba également
- **CAKE WALK** - danse populaire née parmi les Noirs de Virginie. Apparue vers 1870, il fut importé en Europe vers 1900 via le music-hall,
- **QUICK STEP, SLOW-FOX, FOX-TROT** origine d'Amérique du Nord
- Les années folles laissent la place au **SHIMMY et CHAR-LESTON**

- **LINDY-HOP, JITTERBUG, BOOGIE, JIVE et ROCK** ex-plosent avec l'après guerre

Pour finir ce chapitre une danse entièrement fabriquée par deux continents à la demande de l'industrie du disque... La **SALSA**, elle combine les deux origines (Cuba, Porto Rico) et USA (New York) le saviez vous ?



Bonne danse, et à très bientôt pour d'autres dossiers passionnants

denysben@gmail.com

par Denys et Marie-France BEN

Certifiés NTA DF5

Brevet Fédéral d'instructeur

La Line Dance et les changements d'appui

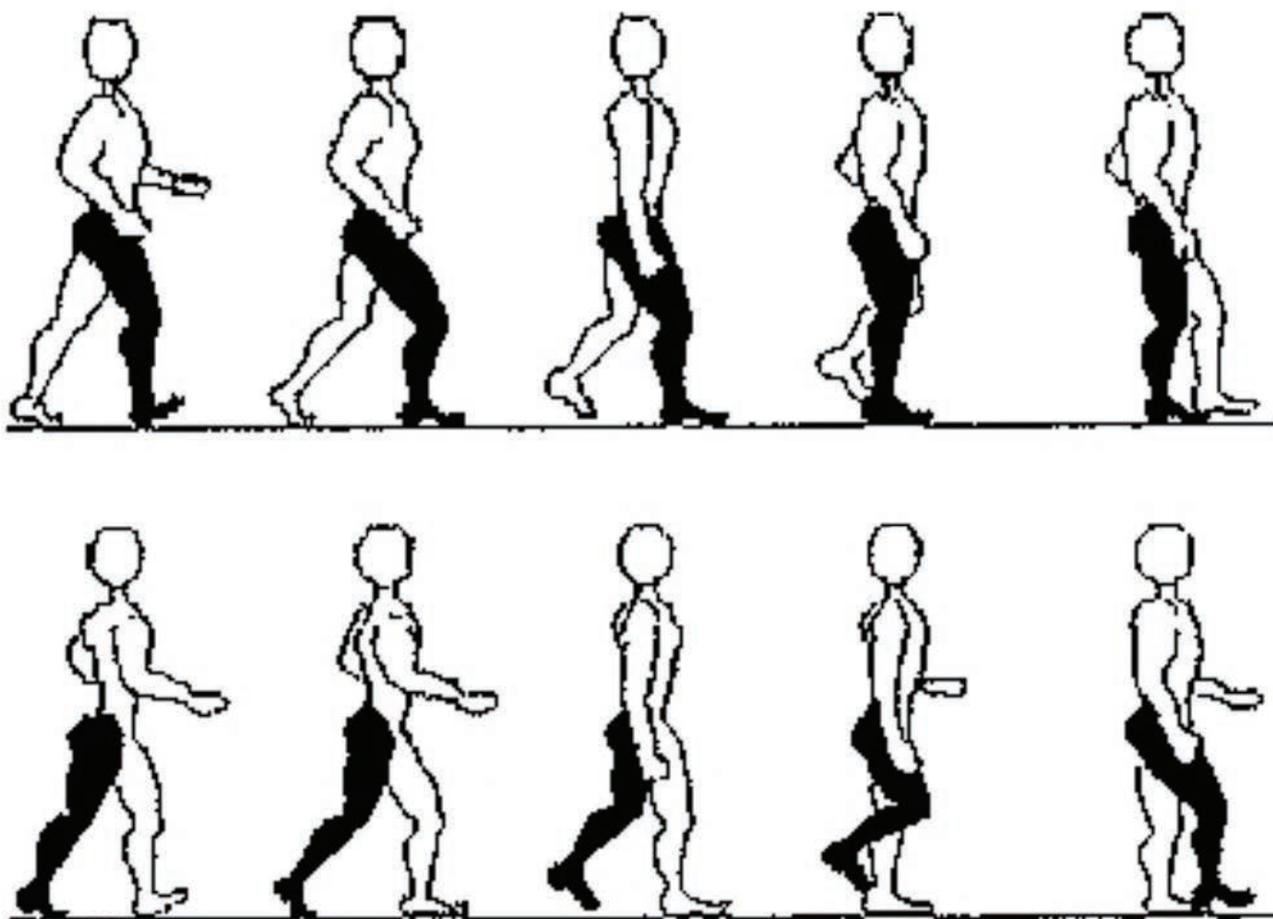


Le transfert de poids du corps ou changement d'appui est très peu abordé dans les cours de danse. Il a pourtant toute son importance, c'est effectivement cette gestion qui va permettre d'une part de mieux travailler ses déplacements, son équilibre et ses enchaînements.

Pas si facile à mettre en œuvre malgré les conseils, que nous pourrions prodiguer.

La danse contemporaine et le modern jazz, comme la danse classique d'ailleurs travaillent beaucoup sur le transfert et déplacement du poids du corps.

TRANSFERT ET DEPLACEMENT DU POIDS DU CORPS



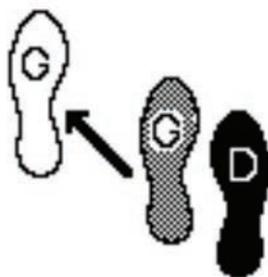
Notre thématique, qui est la Line Dance, s'oriente plus sur le travail des pas et l'apprentissage des chorégraphies. Selon le type de la danse que vous allez aborder en cours, il est important que l'enseignant puisse vous apporter les comptes nécessaires à son exécution, une évidence pas forcément partagée, mais aussi le style de la danse et le nombre de changements d'appui.

Prenons quelques exemples.

Style	Comptes	
CHA- CHA	1 2 3 4 & 5 6 7 8 &	nous avons sur ce rythme : 8 comptes et 10 changements de poids du corps
MAMBO	Pause 2 3 4 pause 6 7 8	nous avons sur ce rythme : 8 comptes et 6 changements de poids du corps la pause n'étant pas prise en compte
POLKA	1 & 2 3 & 4 5 & 6 7 & 8	nous avons sur ce rythme : 8 comptes et 12 changements de poids du corps
EAST COAST SWING	1 & 2 3 & 4 5 6	nous avons sur ce rythme : 6 comptes et 8 changements de poids du corps
TWO STEP	1 2 3 pause 5 pause	nous avons sur ce rythme : 6 comptes et 4 changements de poids du corps
NIGHT CLUB	1 2 & 3 4 &	nous avons sur ce rythme : 4 comptes et 6 changements de poids du corps
WALTZ	1 2 3 4 5 6	nous avons sur ce rythme : 6 comptes et 6 changements de poids du corps
TRIPLE TWO	1 2 3 & 4 5 & 6	nous avons sur ce rythme : 6 comptes et 8 changements de poids du corps
WEST COAST SWING	1 2 3 a 4 5 a 6	nous avons sur ce rythme : 6 comptes et 8 changements de poids du corps

Particularité de la valse qui a pour équivalence le nombre de compte et le nombre de changements de poids du corps identiques.

Exécuter un déplacement, qu'il soit latéral, en diagonale, devant ou derrière, nécessite un apprentissage et une approche particulière. La difficulté d'un danseur débutant doit être prise en compte. Ce type de public a besoin de se sentir rassuré par son enseignant qui va lui apporter les bases indispensables pour pouvoir évoluer correctement sans se faire mal.



Sauter, se déplacer, aborder les styles, se réceptionner, glisser et se repositionner en équilibre... est de temps à autre demandé dans des chorégraphies mais sans approche technique. Nous entendons souvent lors des stages que nous dispensons « nous faisons un peu de technique dans nos cours... ». Hum !!

La technique, nous en faisons, ou nous n'en faisons pas tout simplement.

Enchaîner un traveling pivot à droite, avec scuff, puis triple step devant pour terminer en rock step, nécessite un apprentissage technique.

Expliquer à son élève, les pas est une chose très importante certes, mais aborder avec lui, son déplacement, ses changements de poids, ses appuis est aussi très important. La difficulté d'une danse ou chorégraphie, n'est pas dans le type de pas, mais surtout dans le nombre de changements de poids du corps et de déplacements. Gérer son corps, travailler ses appuis, organiser méthodiquement ses déplacements sont essentiels.

Pour vous aider à travailler vos danses, notez-vous ces éléments sur un cahier de notes.

L'accent de la danse est sur les comptes 1 et 3 pour : Le two step, et le Night Club

L'accent de la danse est sur les comptes 2,4,6,8 pour : La Polka, le West Coast Swing et le East Coast Swing

L'accent de la danse est sur les comptes 1 et 5 pour : Le Cha-Cha

RAPPEL DES B.P.M (battements par minute) : Travailler son équilibre et ses changements de poids du corps, devient plus aisé si vous avez comme information, le type de danse ou le style que vous exécutez. Étirez, allonger, retenir, arrondir, suspendre un mouvement... au prochain numéro nous aborderons la notion délicate des comptes de subordination.

Ce type de comptes se retrouve dans divers styles, remplacés par erreur par des valeurs syncopées.

En attendant, révisez bien et apprenez par cœur vos valeurs BPM

TEMPO – Vitesse de la Musique

B.P.M	Danse
55-65	Night Club
75-95	Waltz
95-125	West Coast Swing
100-120	Cha-Cha
110-125	Polka
130-150	East Coast Swing
165-195	Two Step

Bonnes fêtes à toutes et à tous

Le conseil de Denys et Marie-France

Pour déterminer ma valeur BPM : je prends une montre, je compte le nombre de battement sur une valeur de 15 secondes, par exemple et je multiplie par 4. J'obtiens ma valeur BPM. Je prends cette valeur et la compare au tableau plus haut, je vérifie les comptes, et j'obtiens le style !

La danse ...

... à deux !

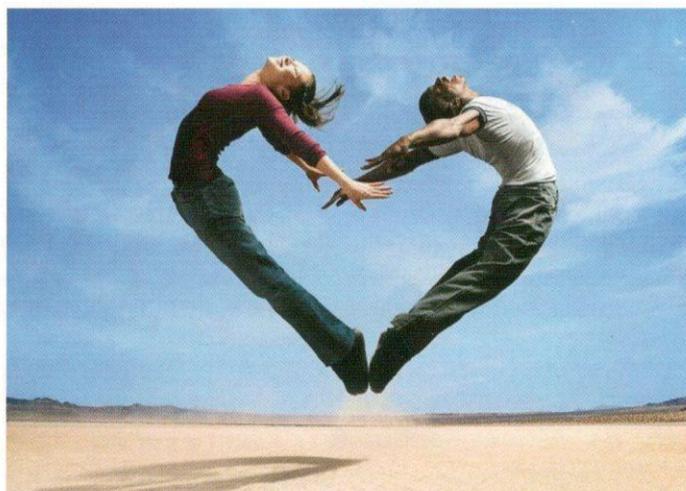
par Denys et Marie-France BEN
Certifiés NTA DF5
Brevet Fédéral d'instructeur



Dans la grande panoplie des types de danses, que nous pratiquons dans le monde de la country, il convient de faire le point et de ne pas faire de confusions.

La danse contra

La danse contra, est une forme de danse à deux, qui d'une manière générale, se pratique sans contact. Elle est souvent festive, et de niveau abordable, pour conserver l'esprit de partage et de fête. Souvent pratiquée, il y a encore quelques années, lors des festivals, ou soirées, c'était la danse reine des initiations. Elle peut être adaptée aussi, à partir d'une danse à deux murs, qui par évidence permet d'organiser un contra.



La danse en couple

La danse en couple, en outre, est souvent confondue, par erreur, avec la notion générale de danse avec un partenaire. On entend par danse en couple, les danses non chorégraphiées, elles sont également appelées danse Free Style. Le principe est simple, les danseurs organisent leur routine avec un basic qui est le socle de la danse conformément au style, puis des enchaînements, variantes, et pour certains cas, des improvisations totales.

Le rôle du **leader** (meneur) a une mission importante. Orienter, guider, conserver le rythme, approcher les variantes et donner du caractère à son évolution. Le **follower** (suiveur) doit avoir, une base correcte des principales passes de la danse à exécuter.

Le Free Style, est principalement dansé sur des rythmes de Cubain, West Coast Swing, East Coast Swing et Two Steps...

La danse partner

La danse Partner, confondue dans sa terminologie avec la danse en couple est aussi, une danse qui s'exécute à deux, mais sa particularité est la suivante ;

Toutes les danses Partner, sont des danses chorégraphiées, les pas et les enchaînements sont écrits au préalable par le chorégraphe. Lors de l'annonce, par le Dee Jay, de la danse, ce dernier, annonce le nom de la chorégraphie et tous les danseurs évoluent sur la même danse avec les mêmes pas et les mêmes figures. Les danses débutantes et de niveau moyens remportent souvent un vif succès.

Dans les deux cas, il convient de respecter quelques règles de base, pour pouvoir partager sans douleurs une danse à deux avec des mouvements de bras et des rotations.

Dans le domaine de la compétition et plus précisément dans les danses sportives ces dernières sont codifiées, classées et réglementées pour la compétition internationale. Il existe dix danses sportives dont cinq *standards* et cinq *latines*.



Danses Standards		Danses latines	
Valse Anglaise	Tango	Cha-Cha	Rumba
Quick Step	Slow Fox	Samba	Paso Doble
Valse Viennoise		Jive	
Les autres danses:			
Ces danses ne sont pas classées comme danses sportives.		<ul style="list-style-type: none"> • Rock • Salsa Cubaine • Tango Argentin • Bachata • Boléro 	<ul style="list-style-type: none"> • Java • West Coast Swing • Night Club Two Step • Two Step • East Coast Swing

Positions de base des danses Partner

SWEETHEART ou COTE A COTE - SIDE BY SIDE - RIGHT SIDE BY SIDE

Position de départ : côte à côte. La femme est à droite de l'homme, mains droite à la hauteur de l'épaule droite de la



femme, mains Gauche à la hauteur de la poitrine de l'homme. Cette position est la position reine, et la plus utilisée en danse Partner.

L'homme doit être légèrement décalé en arrière, pour laisser à la danseuse la possibilité d'évoluer latéralement. Le plus souvent avec cette position au départ, les pas des danseurs sont identiques.

Conseil important : La main droite du danseur sera sans appui sur l'épaule de la danseuse. Légèreté, aisance et fluidité des mouvements. Un mouvement qui passe en force, est par nature un mauvais mouvement.

SHADOW POSITION ou POSITION DE L'OMBRE - INDIAN POSITION

Position de départ : L'homme est derrière la femme. La main droite de l'homme est au niveau de l'épaule de la

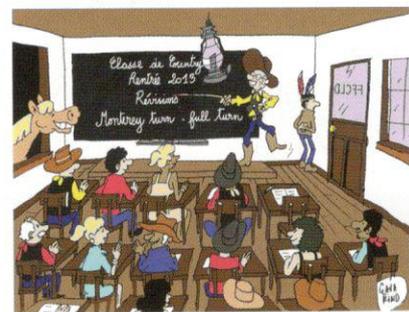


femme avec un contact léger sur la main droite de la femme, pour pouvoir enchaîner aisément des passes différentes.

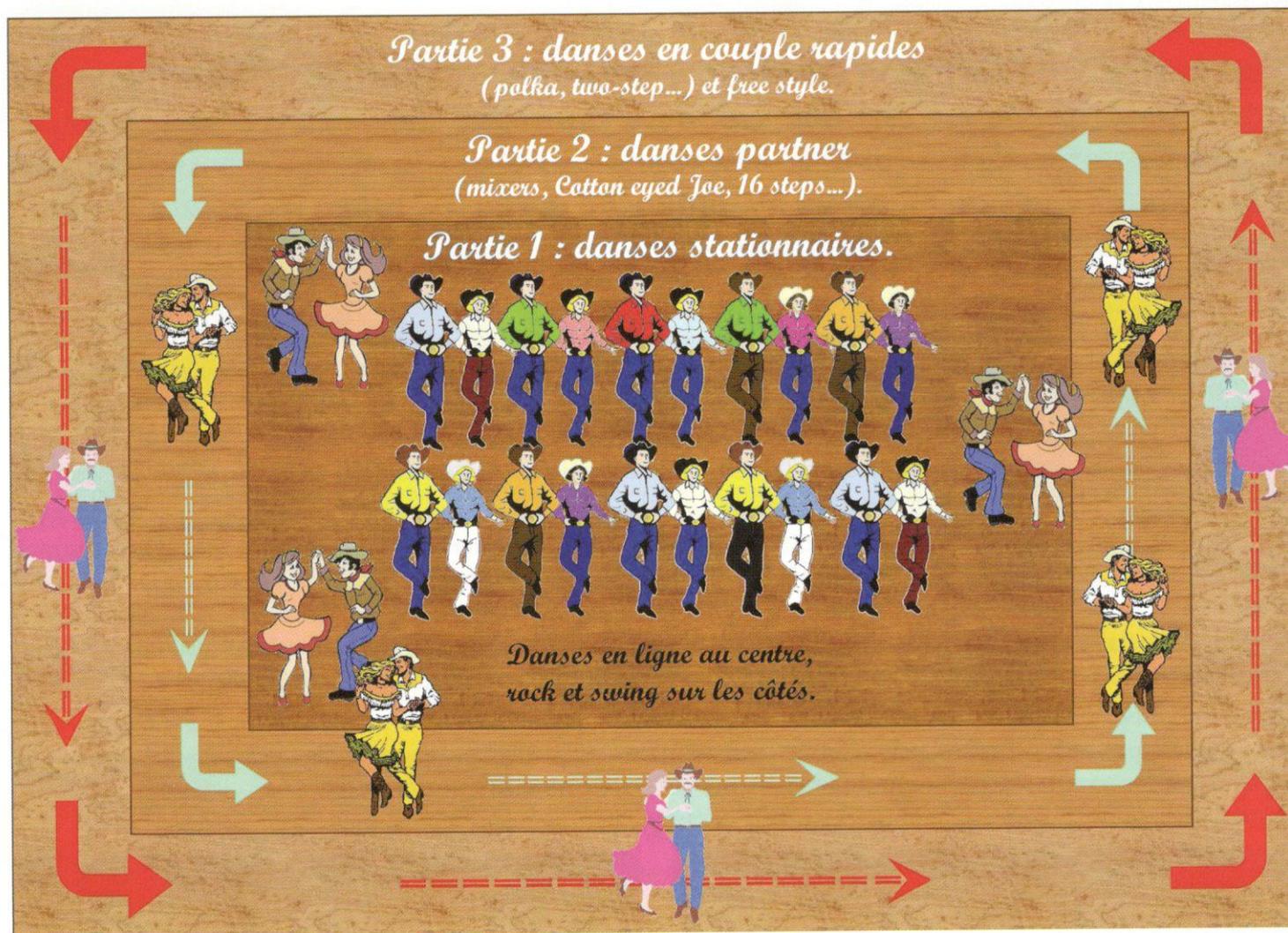
Conserver un équilibre, pour ne pas être une fois de plus en appui sur les épaules de la femme. A partir de cette position, avec un $\frac{1}{4}$ de tour à gauche, l'homme et la femme se retrouvent en position Reverse Side by Side.

Conseil important : En montant son bras droit, l'homme donne une indication. Tourner, pivoter, etc.. Les mains de l'homme doivent se positionner à hauteur des épaules de la femme légèrement vers l'avant.

Un petit rappel pour le respect de la danse et des danseurs!



2013/2014

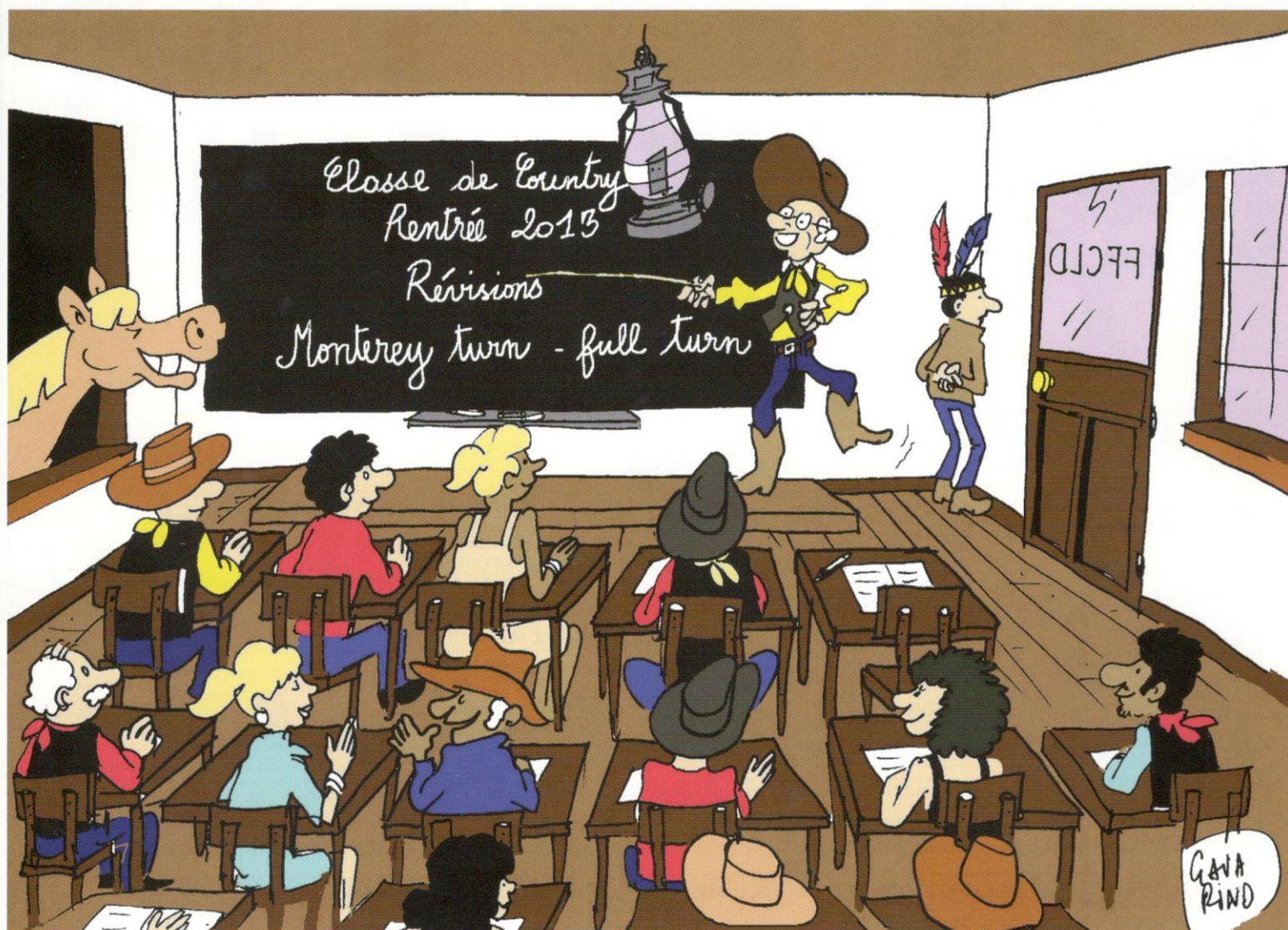


On la connaît bien, on l'a "dans sa tête", et pourtant, après un été des festivals, on se dit: "il faudrait que les danseurs respectent un peu plus l'étiquette de la piste".

Alors, Danse Floor Magazine vous la re-publie. Affichez la sans modération, intégrez-la durant vos cours de danse. En abuser ne peut que faire du bien à la Country Line Dance

LES 10 COMMANDEMENTS

1. On ne doit pas manger, boire, chiquer, cracher ou fumer sur la piste. Le parquet d'une salle de danse est à respecter tout autant que les danseurs, et un accident est vite arrivé (blessures, brûlures, tâches). Pour les mêmes raisons, le port d'éperons... ou d'armes... n'est pas permis sur la piste.
2. Les placements se font d'abord sur la 1ère ligne (face aux spectateurs en soirée animée, face à la scène lors de concerts), les retardataires forment les lignes suivantes en s'alignant sur la 1ère. Complétez les bouts de lignes tout en laissant la place sur le pourtour de la piste pour les danses en couple.
3. Si la danse est annoncée, respectez l'annonce. Dans le cas contraire, adaptez-vous à la chorégraphie du 1er groupe qui lance une danse. Cependant, s'il y a assez de place, il est permis sur une même piste de faire des chorégraphies différentes. L'observation des autres évitera de faire la même danse avec 1 mur de retard dans un endroit différent.
4. Prenez le temps d'écouter la musique, son style, son rythme, son tempo afin de choisir la danse qui s'adapte le mieux.
5. Les variantes sont possibles si elles ne gênent pas les autres danseurs. Il est préférable cependant d'apprendre correctement les pas afin de respecter le travail du chorégraphe. Mettez du style à votre danse, pas du volume. Bien entendu, libre cours est donné lors des démonstrations ou soirées privées.
6. Essayez de vous adapter à la chorégraphie de l'endroit où vous vous trouvez dans les autres clubs, régions ou pays lorsque vous constatez des changements.
7. Sur une piste encombrée, réduisez vos déplacements et les gestes démesurés. En cas de bousculade, il est de coutume de s'excuser, que ce soit de votre faute ou pas. Si vous renversez le verre d'un spectateur, il est d'usage de lui en offrir un autre.
8. N'apprenez pas une nouvelle danse sur une piste encombrée. Essayez de la mémoriser et entraînez-vous en dehors de la piste ou en bout de ligne pour ne pas gêner. Pour enseigner une danse, quittez les lignes pour un endroit plus dégagé.
9. Si vous prenez la danse en cours, attendez une ouverture sur la piste avant d'y entrer, ne traversez jamais une ligne de danseurs et respectez l'alignement. En couple, faites le tour de la piste pour prendre place et ne vous imposez pas sur un couloir de danse surchargé. Il faut savoir passer son tour. Si vous ne dansez pas, quittez la piste sans gêner les autres danseurs.
10. Toutes les danses ont un intérêt, qu'elles plaisent ou non. Si vous n'appréciez pas une danse, ne la ridiculisez pas pour autant. Evitez les conversations trop bruyantes en bord de piste et ne vous moquez pas des personnes qui ont du mal à exécuter une danse ou qui ont au contraire leur style bien à eux. Une soirée est à chacun, soyez indulgents.



Définition des termes les plus utilisés en Danse Country

Abréviations :

D : Droit - G : Gauche - PDC : Poids Du Corps
PD : Pas avec le pied Droit - PG : Pas avec le pied Gauche

A

Accross	Croisé devant
A.k.a.	"Aussi connu sous...." : Autre nom d'une danse
Apple Jack	Mouvement des pieds sur place. 1 - PDC sur le talon G et sur la pointe D, tournez pointe G et talon D à gauche (Position en "V") & - Ramenez pointe G et talon D au centre 2 - PDC sur le talon D et sur la pointe G, tournez pointe D et talon G à droite (Position en "V") & - Ramenez les pieds ensemble au centre

B

Back	Arrière
Backward	Vers l'arrière
Ball	Plante du pied
Behind	Derrière
Body Roll	Mouvement circulaire du corps vers l'avant, l'arrière ou de côté
Box	Boîte
Bounce	Rebond
Break	(2 temps) Ex. à D : PD avant, PG sur place
Brush	(1 temps) Brosser le sol <u>avec la plante du pied</u>
Bump	Cogner - Avancer
Buttermilk	Voir "Heel Split"

C

CCW	"Counterclockwise" Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (de droite à gauche)
Cha Cha Cha	Voir "Shuffle"
Change	Changer
Chassé	Chasser 1 pied au moment où on pose l'autre pied
Charleston	(4 temps) Step G avant, Kick D avant, Step D arrière, Pointe G arrière (<i>Peut se faire des pieds opposés</i>)
Clap	Frapper dans les mains
Coaster Step	(1 & 2) Pied D arrière, Pied G à côté du pied droit, Pied D avant (<i>Peut se faire des pieds opposés</i>)
Cross	Croisé
Cross Shuffle	Peut se faire de plusieurs manières selon la danse. Ex.-1- (déplacement vers G) : 1 - PD croisé derrière PG, & - PG à G, 2 - PD croisé devant PG Ex.-2- (----- idem -----) : 1 - PD croisé devant PG, & - PG à G, 2 - PD à G (les pieds restent croisés)
Cross Shuffle + 1/4 tour D	Ex. G : 1 - PG croisé derrière PD, & - PD à D + 1/4 tour D, 2 - Ramener PG
CW	"Clockwise" - Dans le sens des aiguilles d'une montre (de gauche à droite)

D

Drag	Voir "Slide"
-------------	--------------

E

Elvis Knees	Genou forme un cercle entier, danse l'ordre : Genou G : avant, puis gauche, arrière, droite, et revenir
--------------------	---

F

Fan	Ouverture des pieds (Pointe ou talon, 1 ou 2 pieds)
Flick	Coup de pied arrière, genou fléchi, pointe tendue
Forward	Avant
Forward Rock	1 - Pas avant, <u>sans décoller la pointe du pied arrière</u> , 2 - Poids du corps revient sur le pied arrière
Front	Devant

G

Grapevine	Voir "Vine"
------------------	-------------

H

Heel	Talon
Heel Ball Cross	(1 & 2) Talon D avant, Ramenez le PD à côté du PG, Croisé G devant le PD <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Heel Ball Step	(1 & 2) Talon D avant, Ramenez le PD à côté du PG en y déposant de poids, Déposez le poids sur le PG <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Heel Bounce	Pointe au sol, faire rebondir le talon au sol
Heel Fans	PDC sur l'avant du pied ("ball of foot"), Mouvement d'un ou des 2 talons, vers l'intérieur ou l'extérieur
Heel Split	(2 temps) Soulevez les talons en les écartant vers l'extérieur, Ramenez les talons au centre
Heel Strut	(2 temps) Déposez le talon en avant, Déposez la plante du pied au sol
Heel Switches	Changement syncopé (&) de talons, Ramener les pieds ensemble sur "&", afin de ne pas sauter
Hip	Hanche
Hip Bump	Balancement des hanches vers l'avant, vers l'arrière, de côté ou avec le partenaire
Hitch	Elevez le genou
Hold	Pause
Hook	Croisez le talon devant le tibia de l'autre jambe <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Hop	Petit saut exécuté sur place avec le pied porteur

I

ILOD	"Inside Line Of Dance" Pour les danses de partenaire : Position face à l'intérieur du cercle, dos au mur
In Front	En avant de... ou devant

J

Jazzbox	(4 temps) Ex. à D : Croisez le PD devant le PG, PG arrière, PD à droite, PG à côté du PD ou devant (selon la danse) <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Jazzbox + 1/4 tour	(4 temps) Ex. à D + 1/4 Tour : Croisez le PD devant le PG, PG arrière, PD à droite avec 1/4 Tour, PG à côté du PD ou devant (selon la danse) <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Jump	Saut sur les deux pieds (vers l'avant ou l'arrière)
Jump Apart	Saut écarté sur les deux pieds
Jump Together	Saut pour ramenez les deux pieds ensemble
Jumping Jack	(2 temps) Sautez en écartant les deux jambes, Sautez en ramenant les jambes ensemble <i>Peut se faire sur des demis temps</i> Variante : Sautez en écartant les 2 jambes, Sautez de nouveau en croisant les jambes, Finir en effectuant 1/4 ou 1/2 tour

K

Kick	Coup de pied (généralement vers l'avant)
Kick Ball Change	(1 & 2) Ex. D : Kick D vers l'avant, Ramenez le PD à côté du PG, Déposez le poids sur le PG <i>Peut se faire sur les pieds opposés</i>
Kick Ball Step	(1 & 2) Ex. D : Kick D avant, Ramenez le PD à côté du PG, PD avant <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Kick Ball Cross	(1 & 2) Ex. D : Kick D vers l'avant, Ramenez le PD à côté du PG en y déposant le poids, Croisez le PG devant le PD en y déposant le poids <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Kick Ball Turn	(1 & 2) Ex. D : Kick D avant, Ramenez PD à côté du PG en y déposant le poids, PD 1/4 de tour vers la gauche <i>Peut se faire sur les pieds et direction opposés</i>
Kick By Step	Kick avec transfert de pied et de poids sur 1/2 temps
Kick Electrique	(8 pas sur 4 temps - Pas de Hip Hop) Ex. D : 1 - Pas PD derrière et en même temps, lever le pied gauche & - Pas du pied gauche devant et en même temps, lever le pied droit 2 - Pas du pied droit devant et en même temps, lever le pied gauche & - Pas du pied gauche derrière et en même temps, lever le pied droit <i>Peut se faire sur les pieds opposés</i>

L

LOD	"Line Of Dance" Pour les danses de partenaire : On se dirige dans la même direction que la ligne de danse, le mur est à votre droite. On tourne à l'inverse des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse
Left	Gauche
Lock	Croisez un pied derrière l'autre. <i>Ce mouvement se fait en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière</i>

M

Military Turn	(2 temps) Step D avant, Pivotez 1/4 tour vers la gauche en déposant le poids sur le pied gauche <i>Peut se faire sur les pieds et direction opposés</i>
Military Pivot	(2 temps) Step D avant, Pivotez 1/2 tour vers la gauche en déposant le poids sur le pied gauche <i>Peut se faire sur les pieds et direction opposés</i>
Monterey Turn	(4 temps) Rotation de 1/2 tour vers l'arrière : Pointe D à D, Pivotez 1/2 tour vers la D sur le pied G en ramenant le pied D près du PG en y déposant le poids, Pointe G à G, Ramenez le PG à côté du PD <i>Peut se faire sur les pieds et direction opposés</i>

N - O

OLOD	"Outside Line Of Dance" Pour les danses de partenaire : Position face à l'extérieur du cercle, dos au centre
-------------	---

P

Pigeon Toe	(2 temps) Ecarter les talons, Les ramener en position initiale.
-------------------	--

Q - R

Right	Droit(e)
RLOD	"Rear Line Of Dance" Pour les danses de partenaire : Position dos à la ligne de danse
Rock	Balancer
Rock Step	(2 temps)

	Transfert de poids d'une jambe à l'autre (vers l'avant, l'arrière ou de côté) : Ex. à D : Déposez le PD en avant. Sans bouger les pieds, Ramenez le poids sur le PG <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Rock & Cross	(1 & 2) PD à D, Ramenez le poids sur le PG, PD croisé devant le PG <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Rock & Step	(1 & 2) Ex. à D : PD à droite, Ramenez le poids sur le PG, PD à côté du PG <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Rolling Vine ou Turning Vine	(4 temps) <Peut se dire "Turning Vine"> Ex. Rolling vine D : PD à droite avec 1/4 tour à D, PG avant avec 1/2 tour à D, PD arrière avec 1/4 tour à D. Généralement, le 4° temps = Touch G + Clap <i>Peut se faire dans des directions opposés</i>

S

Sailor (Step)	(1 & 2) Ex. à D : PD croisé derrière le PG, PG à gauche, Pied D à droite <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Saut Vaudeville	(4 pas sur 2 temps) Ex. : & - Déposer la pointe du PG derrière le PD 1 - Croiser le PD devant le PG & - Faire 1 pas du PG à gauche 2 - Placer le talon droit devant en diagonale <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Scissor	(2 temps) Lever sur les talons, Ecarter les pointes vers l'extérieur, Et revenir en position initiale
Scoot	(1 temps) Glissement (ou petit saut) du pied sur lequel se trouve le PDC vers l'avant, l'arrière ou le côté
Scotch	(1 temps) Saut des 2 pieds en même temps
Scuff	(1 temps) Brosser le sol <u>avec le talon</u>
Shuffle	(1 & 2) Cha-cha-cha. Exemple à D : PD avant, Glissez le PG à côté du PD, PD avant. <i>Peut se faire des pieds opposés, en avant, en arrière ou de côté</i>
Side Rock	(2 temps) Cha-cha-cha. Exemple à D : PD avant, Glissez le PG à côté du PD, PD avant <i>Peut se faire des pieds opposés, en avant, en arrière ou de côté</i>
Slap	Frapper un talon avec une main (main opposée ou non) <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Slide	Glissement au sol d'un pied vers l'autre pied <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Snap	Claquer des doigts
Stamp	Frappez le sol avec 1 pied ET y transférer le PDC <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Step	Pas
Step Turn	(2 temps) Ex. à G : PD en avant (PDC/PD), Pivot 1/2 tour sur les pointes (PDC avant) <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Stomp	Frappez le sol avec 1 pied SANS y transférer le PDC <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Sway	(4 temps) Ex. à D : Sway D : Pas PD en (diagonale, avant, arrière, droite), Touch PG près du PD, PG en place initiale, Touch PD près du PG <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Swivel	Pieds joints, Mouvement des 2 talons à G ou à D et selon la danse, ramener les talons en position initiale, ou à l'opposé, ou déplacer les pointes dans le même sens que les talons
Swivet	Pieds joints, Mouvement et poids sur un talon et une pointe dans le même sens. Ramener les pieds en position initiale. Ce fait des 2 côtés. Ex.: Avec le PdC sur le talon droit et sur la pointe gauche, écarter la pointe droite à droite et le talon gauche à gauche en même temps, revenir au centre.

T

Tap	Déposer la plante du pied en gardant le poids sur le pied opposé
Three Step	(1 & 2) Sur place, Faire 3 pas GDG ou DGD
Three Step Turn	(4 temps) 1 Tour complet effectué en 3 pas sur 3 temps, le 4° temps est en fonction de la dance (Brush - Kick - ...)
Tin Man	(2 temps) Ex. à G : Pas droit avant, Pivoter 1/4 de tour vers la gauche sur le pied gauche <i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Toe Bounces	Talon au sol, faire rebondir la pointe au sol
Toe Fans	PDC sur le talon, mouvement d'une ou des 2 pointes, vers l'intérieur ou l'extérieur
Toe Strut	(2 temps) Poser la pointe (en avant ou en arrière), Poser le plat du pied
Toe Switches	Changement syncopé (&) de pointes, ramener les pieds ensemble sur "&", <u>afin de ne pas sauter</u>
Together	Ensemble
Touch	Toucher la Pointe d'1 pied à côté de l'autre pied
Turn	Tourner
Twist	Pieds joints, pivoter les talons à D ou à G
Twisting Walk	Ex. à D avant : PD avant + pieds direction diagonale avant G

U - V

Vine ou Grapevine	(4 temps) Ex. à D : PD à droite, PG croisé derrière le droit, PD à droite, en fonction le 4° temps = scuff ou stomp ou kick
Vine + 1/4 ou 1/2 tour	(4 temps) Ex. à D : PD à droite, PG croisé derrière le pied droit, PD à droite + 1/4 ou 1/2 tour (généralement à D), En fonction le 4° temps = scuff ou stomp ou kick

- X - Y - Z

--	--

© : POUR LES COUPLES

LOD	"Line Of Dance" : On se dirige dans la même direction que la ligne de danse, le mur est à votre droite et on tourne à l'inverse des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse
RLOD	"Rear Line Of Dance" : Position dos à la ligne de danse
ILOD	"Inside Line Of Dance" : Position face à l'intérieur du cercle, dos au mur
OLOD	"Outside Line Of Dance" : Position face à l'extérieur du cercle, dos au centre
Closed Position	(Position fermée) Direction : En fonction de la dance Position du Corps : Face à face (toujours) Position des mains : Mains gauche homme & main droite femme à l'extérieur au niveau de l'épaule, Main droite de l'homme derrière l'épaule gauche de la femme, Main gauche de la femme sur épaule droite de l'homme
Parallel Position	(Position parallèle) Position du Corps : Départ position fermée, l'homme avance : - diagonale G (Right Parallel Position) ou - diagonale D (Left parallel position) Position des mains : Idem à Closed Position
Shadow Position	(Position de l'ombre souvent appelée Indian Position : position Indienne) Position du Corps : Homme derrière la Femme Position des mains : Mains au niveau des épaules de la Femme ou Main droite dans la main droite, Main gauche sur la hanche gauche de la femme, celle-ci ayant sa main gauche à la hanche.
Reversed Shadow Position	(Position de l'ombre souvent appelée Indian Position : position Indienne Inversée) Position du Corps : Homme devant la Femme Position des mains : Mains au niveau des épaules de l'homme ou Main droite dans la main droite, Main gauche sur la hanche gauche de l'homme, celui-ci ayant sa main gauche à la hanche.
Sweetheart Position	(Souvent appelée Side-By-Side : Côte à Côte) Position du Corps : Homme à gauche de la Femme

	Position des mains : Main gauche dans main gauche au niveau de la poitrine de l'homme, Main droite dans main droite au niveau de l'épaule droite de la femme
Reversed Sweetheart Position	(Souvent appelée Side-By-Side Inversée) Position du Corps : Homme à droite de la Femme Position des mains : Main droite dans main droite au niveau de la poitrine de l'homme, Main gauche dans main gauche au niveau de l'épaule gauche de la femme
Skaters Position	(Souvent appelée Position Promenade comme des patineurs) Position du Corps : Homme à droite ou à gauche de la Femme, côte à côte Position des mains : Main droite dans main gauche, Main gauche dans main droite Les bras sont croisés à l'avant, main gauche de l'homme dessus