



## DANSE EN LIGNE

Sport socio-ludique, thérapie dans de nombreux maux de la vie moderne, physiques ou psychologiques, la danse est un besoin naturel depuis la nuit des temps et permet au corps de s'exprimer.

Le SDCF vous propose d'en découvrir deux nouvelles formes. La danse en séquence chorégraphiée anglaise (English Séquence Dancing) : des danses en couple différentes dont la caractéristique est d'être nominatives et composées d'une séquence de pas chorégraphiée à l'avance sur 16 mesures, reproduite à l'unisson pendant leur durée.

La danse en ligne country western (Line Dancing) qui ne requiert pas de partenaire et puise ses origines dans la culture nord-américaine - un loisir pouvant mener à la compétition.

Véritable source de jouvence pour le corps et l'esprit, ces danses se pratiquent à tout âge. Elles développent le sens artistique et la synchronisation des mouvements, font travailler le corps en douceur ainsi que la mémoire et renforcent la confiance en soi. Elles oeuvrent pour le rapprochement des générations, permettent de garder la forme et de se faire des amis. C'est l'activité conviviale par excellence tout en restant une activité physique à part entière.

\* groupe de passionnés de Country et western

## DEFINITION DES NIVEAUX DE DANSE COUNTRY

### Attention de ne pas confondre le nombre d'années d'apprentissage avec le niveau

3 ou 4 ans d'apprentissage ne signifie pas pour autant que votre niveau est « Intermédiaire »

Le nombre d'années d'apprentissage n'oblige pas non plus impérativement le changement de niveau

#### Débutant ou Groupe 1 :

Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent découvrir ou redécouvrir la danse Country mais aussi à ceux qui souhaitent évoluer tranquillement pour diverses raisons...

Danses simples en début de saison, évoluant en difficulté au fur et à mesure de l'année.

Ce niveau sert à acquérir les bases techniques et le vocabulaire de la danse country.

Il sert également à prendre (ou reprendre) de bonnes habitudes ou positions et à permettre déjà de s'amuser dans les bals.

Durée moyenne = 2 ans voire plus pour certains qui se sentent bien dans ce cours.

#### Novice ou Groupe 2 :

Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent découvrir de nouvelles chorégraphies tout en travaillant avec des techniques et des rythmes encore plus variés.

Accessible à ceux qui maîtrisent les bases de la danse Country.

Durée moyenne = 2 ans voire plus pour certains qui se sentent bien dans ce cours.

#### Intermédiaires ou Groupe 3 :

Ce cours s'adresse aux personnes qui souhaitent acquérir des chorégraphies techniques sur des rythmes plus difficiles. Les danses sont beaucoup plus compliquées, pouvant atteindre 64 temps, voire plus, sur des rythmes variés et souvent avec des tags, des restart, des chorégraphies phrasées...

Il y a également beaucoup de tours et de changements de direction.

Un minimum de technique est donc exigé.

La reconnaissance des différents styles est aussi un enjeu de ce niveau.

Accessible en moyenne après 3 à 4 années de pratique assidue de la danse Country.

#### Avancés / Confirmés ou Groupe 4 :

Les danses comportent des difficultés techniques supérieures. Ce cours nécessite un travail corporel, technique et une grande assiduité. Le travail hors des cours est souvent réalisé. Ce niveau n'est accessible qu'aux danseurs possédant un excellent niveau.

Accessible en moyenne après 5 années de pratique de la danse country.

*Bien choisir son cours est important car il vous permettra de vous amuser toute l'année*

*N'hésitez pas à consulter votre animateur en cas de doute !*

#### **Comment sait-on son niveau en danse country ?**

Il suffit de suivre le cours de danse country dans lequel vous voulez vous inscrire, à l'essai.

Si le rythme de ce cours de danse country ne vous a posé aucun problème et que vous dansez la danse sans sourciller, vous avez trouvé votre niveau.

Bien évidemment ce test doit être fait sur une chorégraphie déjà connue et non pendant l'apprentissage de la danse.

Pour passer au niveau supérieur, faites de même et vous saurez de suite s'il est fait pour vous.

#### **Comment faire, j'oublie les danses country que j'ai apprises d'un cours à l'autre ?**

Si vous pensez avoir des soucis pour retenir les danses d'un cours à l'autre, ce n'est peut-être pas une question de niveau mais simplement un souci de mémorisation.

Laissez d'abord le temps agir, les danses sont revues plusieurs semaines de suite et on ne peut pas être « réceptif » à chaque cours. Relativisez !

Mais pour vous aider, vous pouvez entre deux cours de danse country, révisez vos chorégraphies seul(e) ou en groupe, avec l'aide des fiches de pas ou des vidéos présentes sur le site.

Avec une séance de révision chez vous, vous constaterez que tout deviendra plus facile mais ceci bien sûr n'est pas obligatoire.