

COUNTRY LINE DANCE et LINE DANCE, la DANSE EN LIGNE

Si on pense Santiags, stetson et tenue de cowboy, quand on entend les mots country et line dance, on a en partie raison car la danse en ligne est souvent associée à la musique country. Mais depuis quelques années la discipline a beaucoup évolué. En réalité la Line dance peut se danser sur toutes sortes de musiques. Musiques country, bien sûr, mais aussi, celtique, rock, latino, soul, swing, funky, variétés, rnb...etc... Dans la plupart des clubs la line dance se pratique encore majoritairement sur des musiques country, cependant on a la possibilité de danser sur d'autres musiques et d'autres styles de danse en ligne, au grand dam des puristes qui prétendent ne vouloir, ou ne pouvoir pratiquer que sur des musiques « dites » country.

Danser en ligne c'est apprendre une chorégraphie qui se danse seul mais en groupe, tout le monde exécutant les mêmes pas. Il faut admettre qu'il existe de belles musiques dans tous les styles et tous les genres et qu'il est dommage de se cantonner à un seul style musical. Nous pensons qu'il faut tenir compte des danseurs qui veulent simplement danser, il y a de la place pour tout le monde. Ce qui devrait rassembler les danseurs, ce sont bien les mots danse et plaisir de danser sans aucune polémique. Il faut pratiquer pour progresser, la danse en ligne c'est danser ensemble, en groupe. Alors on vient avec son sourire et sa joie. Faites le premier pas, nous vous apprendrons les autres, telle est la devise du club.

Contrairement aux Américains qui dansent beaucoup en free style ou partner, en France on préfère danser seul. C'est une solution pour les gens qui n'ont pas de conjoint, ou pour les femmes dont les maris n'aiment pas danser, et ainsi, le monde de la Country line dance est majoritairement féminin. On parle de danse country lorsque le support est une musique country et chaque danse chorégraphiée porte un nom. Et on parle de line dance lorsque le support de la danse est une musique moderne... mais les pas restent identiques, conformes au lexique, la seule différence est le support musical.

Le succès de cette façon de danser est dû à plusieurs éléments. Tout d'abord, la majorité des enchaînements ne nécessite aucun contact physique avec une autre personne éliminant ainsi le stress de ne pas être à la hauteur du partenaire. Ensuite vient le goût de la musique pour certains danseurs et enfin le côté social de l'activité car cette activité se pratique en groupe dans un esprit familial.

C'est avant tout une activité physique et un moyen agréable de faire bouger son corps et on enrichit sa propre culture musicale. On y développe son équilibre, sa souplesse, son tempo, son style sur la piste de danse, sa coordination, sa concentration, et bien entendu sa mémoire auditive, visuelle et dynamique. Les alternances de tempos (rapide ou lent) apportent un bon niveau d'entraînement au niveau du système cardio-vasculaire et une meilleure ventilation pulmonaire. Elle entretient les muscles et la souplesse de ses articulations. D'autre part quand on danse, concentré sur la musique et ses pas, on se lâche physiquement et mentalement. C'est un excellent remède contre les stress.

Les danses seront essentiellement apprises sur 3 niveaux, débutant, novice et intermédiaire, avec une pédagogie adaptée à la danse avec démonstration de la chorégraphie, description des

figures, décomposition des séquences, et... travail personnel. Cela permet des progrès rapides et de se sentir à l'aise dans la pratique de l'activité et en y prenant plaisir. Les danses sont choisies selon plusieurs critères : danses de la saison dernière, danses du Pot Commun du Grand Sud-Ouest, danses du passé, danses partagées et nouvelles danses.

Pour les cours, il n'y a pas de tenue particulière, chacun porte des vêtements dans lesquels il se sent à l'aise, mais on peut adopter le look Cowboy ou Cowgirl, si on le souhaite. Des chaussures stables et confortables sont à privilégier, pas de tongs ou de claquettes, pas de chaussures à talons aiguilles, mais des chaussures de sports ou de danses sont idéales. Bien sûr, on peut chausser des bottes « western ».

Mais avant tout, l'activité est une activité de loisir qui n'est faite que pour s'amuser, et laisser de côté, pour quelques instants, ses soucis du quotidien. Alors amusez-vous !