



Bien choisir son niveau

COMMENT CHOISIR LE NIVEAU QUI VOUS CORRESPOND LE MIEUX

Constat général : **On n'apprend pas à danser tous à la même vitesse.**

La notion de 1^{er}, 2^e, 3^e, 3^e+ ou 4^e niveau etc... n'est pas synonyme d'année.

Nous conseillons fermement de passer **2 années** dans les 2 premiers niveaux afin de « Consolider » les acquis et vraiment prendre du plaisir.

1^{er} niveau (débutant)

- ☞ Vous n'avez *jamais* pris de cours de danse
- ☞ Vous ne connaissez pas les *fondamentaux de base* des danses à deux
- ☞ Vous avez envie d'apprendre à danser.

Durée moyenne *estimée* d'apprentissage pour progresser : 100 à 120h

➤ Entrez dans la danse !

2^{ème} niveau (Intermédiaire) – ce niveau est pour vous si :

- ☞ Vous maîtrisez *les différents pas de bases ainsi que les figures de bases des 7 danses suivantes sans hésitations (chacha, tango, bachata, valse, paso doble, salsa et rock n'roll) apprises au cours débutant*
- ☞ Vous savez repérer *le temps fort* de la musique et garder le « tempo » tout au long de la danse (sans décalage)
- ☞ Vous maîtrisez l'alternance des pieds, la notion du sol et des appuis (vos pieds ne se trompent plus tous seuls...)
- ☞ Vous êtes capable d'assimiler les figures de bases de 4 danses de plus (rumba, samba, quick step, lindy hop)
- ☞ Vous connaissez les techniques de base du *guidage* (communication non-verbale)
- ☞ Vous gardez votre équilibre pendant un tour simple (à droite ou à gauche)
- ☞ Vous sortez très régulièrement en soirée
- ☞ Vous répétez régulièrement vos chorégraphies dans l'ordre ou dans le désordre

Durée moyenne *estimée* d'apprentissage pour progresser : 80 à 100h

➤ Consolidez vos bases !

3^{ème} niveau (confirmé) – ce niveau est pour vous si :

- ☞ Vous maîtrisez les pas et les figures de base des danses latines, standards, latino et rock (une dizaine dans chaque danse)
- ☞ Vous reconnaissez *les différentes danses à partir des musiques*
- ☞ Vous savez repérer le temps fort, les contretemps, et garder le tempo n'est plus un secret pour vous
- ☞ Vous souhaitez plus de technique (tours, équilibre, déplacements, vitesse, guidage...)
- ☞ Vous connaissez bien les directions des pieds, les orientations dans la salle, les positions du couple,
- ☞ Vous voulez perfectionner vos acquis en musique (break, phrase musicale....)
- ☞ Vous voulez pouvoir danser sur toutes les musiques au cours de soirées dansantes
- ☞ Vous sortez souvent en soirée

Durée moyenne estimée d'apprentissage pour progresser : plusieurs années suivant le travail fourni en cours et en allant danser et pratiquer régulièrement dans les soirées.

➤ Perfectionnez-vous !

3^è niveau + (Avancé) – ce niveau est pour vous si :

- ☞ Vous maîtrisez les pas et les figures confirmées des danses latines, standards, latino et rock (une douzaine dans chaque danse)
- ☞ Vous reconnaissez *les différentes danses à partir des musiques*
- ☞ Vous savez repérer le temps fort, les contretemps, la phrase musicale, respecter le tempo et reconnaître les Breaks n'est plus un secret pour vous.
- ☞ Vous souhaitez encore plus de technique dans le **guidage**.
- ☞ Vous savez danser sur toutes les musiques dans les soirées dansantes
- ☞ Vous sortez très souvent en soirée

Durée moyenne estimée d'apprentissage pour se perfectionner : plusieurs années suivant le travail fourni.

➤ Franchissez le pas !

4^{ème} niveau (Supérieur ou Expert) – ce niveau est pour vous si :

- ☞ Vous êtes en couple de préférence.
- ☞ Vous savez danser en soirée toutes les danses à deux.
- ☞ Vous avez de très *bonnes sensations* sur la musique, les techniques de tours, l'équilibre.
- ☞ Vous savez repérer les anacrouses, les « breaks » musicaux et les phrases musicales
- ☞ Vous répétez vos chorégraphies 2 fois par semaine
- ☞ Le guidage est votre obsession
- ☞ Vous suivez les cours avec assiduité
- ☞ Vous aspirez à un travail conséquent en technique et chorégraphie
- ☞ Vous désirez vous perfectionner en allant vers le spectacle ou l'enseignement.

Durée moyenne *estimée* d'apprentissage pour progresser : infini

➤ **C'est votre idéal !**

Les cours spécifiques – ce niveau est pour vous si :

- ☞ Vous voulez vous perfectionner dans votre danse favorite toute l'année.
- ☞ Vous maîtrisez parfaitement les « pas de bases » et les « figures de bases » de cette danse
- ☞ Vous avez acquis les bases communes à chaque danse vue en niveau 1 et 2.

Durée moyenne *estimée* d'apprentissage pour progresser : 1 à 2 ans ...

➤ **C'est le graal !**

IMPORTANT : Les 2 premiers niveaux sont primordiaux pour savoir danser.

C'est la mise en place des fondations. Ce sont ces 2 niveaux qui conditionnent la suite. Les cours sont faits pour apprendre à danser et à guider des pas, des figures et des chorégraphies sur des musiques.

Ensuite vous devez mettre en application en situation réelle de bal ! Et donc vous devrez aller dans les soirées pour danser en libre.

Dans les 1^{er} et 2^e niveaux, vous apprenez les fondamentaux des danses de couples :

1 - Vous y découvrirez

- Les pas et les figures de bases communes à toutes les danses de couple.
- Les danses * à 2 Temps (Paso doble – Samba – Salsa - Tango)
- Les danses * à 3 Temps (Valse lente - Valse viennoise - Paso doble)
- Les danses * à 4 Temps (Bachata -Chacha – Rumba - Tango - Quick step - Rock n' roll – Lindy hop)
- Le « guidage », langage non verbal à travers un monde sans parole
- L'historique de chaque danse.
- A gérer la coordination, L'équilibre, la souplesse, l'amplitude des mouvements, la relation au sol.
- A se repérer dans l'espace, en avant, en arrière, sur le côté, en tournant
- A Utiliser la musique pour développer les notions de tempo, de durée, de pulsation, de mélodie...
- A marcher et se déplacer sur des pas TL (très lent), L (Lent), V (vite), TV (très vite) TTV (Très très vite)

2 - Espace- Les constantes chorégraphiques

Poids du corps – marche avant et arrière – pas de côté – L'assemblé – Le pointé – Les tendus et les fléchis – Les différents appuis du pied – Le carré – Les ¼ de tours en 6 temps – Le pas chassé – Le time step – Les croisées – La base cubaine – Le sens

du déplacement – Directions du pied – Les tours – L'orientation sur la piste – Les positions du couple – Appui du poids du corps – Liaison des mains (7 positions)

3 - Rythme- Les constantes rythmiques

Les valeurs des notes et des pas – Les temps – Les mesures, les Sections, Les Expressions et Les phrases musicales, Les vitesses – Les durées – Les danses binaires - Les danses ternaires – Les rythmes Syncopées, les rythmes simples, les rythmes composés – Division binaire, ternaire, quaternaire du temps– Les méthodes pour démarrer – L'anacrouse – le temps fort.....

4 - Corps - Les constantes de Positions

Les contre corps (CCM, CCP, CCC) – Le couple (les positions) L'équilibre – Les rotations – Placement, maintien et posture – Le Toucher – Contact - La droite, La gauche – Avant – Arrière - Côté

5 - Energie - Les constantes de Guidages

Méthodes, qualité de guidage – Le langage – la mise en phase – Le contournement – La force centrifuge – L'élévation – Le swing – Le sway – Les pivots – Les ancrages, la compression – la souplesse – Energie potentielle et cinétique – la propulsion.....

Conclusion

Quel que soit votre niveau, restez humble, faites-vous plaisir et respectez les autres sur la piste de danse.