

# ***BARS? René***

*Champion d'Europe*

*Vice – Champion du Monde de danse*

*Carl-Alan Award 2003*

*Membre d'Honneur du W.D. C.*

*Vice- Président du World Dance Council (W.D. C.)*

*Président du Conseil Français Professionnel de Danse (C.F.P.D.)*

*Secrétaire Général de l'Académie des Maîtres de Danse de France (A.M.D.F.)*

## **LE PRINCIPE DE LA DANSE PAR COUPLE DANS LA SALLE DE DANSE**

### **LES BRAS - LA TENUE**

la bonne position des bras, dans une salle de danse, est acquise et obtenue par la discipline musculaire – et, et je peux ajouter, par la discipline musculaire seulement.

Lorsque le bras gauche du danseur s'avance vers l'avant avec persistance, il est inutile pour le professeur de repousser continuellement son bras en arrière ou de le ramener lui-même en arrière si les muscles ne sont pas assez fort pour le maintenir.

Ceci est comparable à une porte avec une fermeture à ressort. Aussitôt qu'elle est poussée dans un sens, elle revient dans l'autre. Le mouvement oscillant du bras peut être testé par élévation du bras gauche en position de danse et en le balançant d'arrière en avant à l'aide de l'articulation de l'épaule.

Là il n'y aucun travail du muscle, c'est juste un balancement, et sans l'aide des muscles le danseur ne peut pas maintenir très longtemps chaque bras en position élevée. Ceci est toujours éprouvant pour le professeur et l'élève et nécessite une rectification qui doit être répétée à maintes reprises. Comment peut-on alors éviter au bras gauche d'avancer vers l'avant pendant la danse ?

1 – En situant les muscles qui maintiendront le bras gauche en position.

2 – En sentant que les muscles travaillent.

Ceci peut-être réalisé en observant soigneusement les instructions suivantes :

- Elever les bras ensemble en position de danse par couple.

- Abaisser ensemble les omoplates.

Pensez que vos omoplates sont des portes coulissantes se fermant lentement, mais jamais complètement.

## **L'EQUILIBRE- LA LIGNE ET LA FORME**

**L'équilibre et la ligne, la forme – La ligne de deux corps moulés ensemble en un, se déplaçant sur le parquet sans désordre de lignes excessives. Je pense que cela est considéré comme élégant.**

**Comment pourrais-je mieux l'exprimer ? J'en pense beaucoup de bien et jusqu'à présent je n'ai pas trouvé la réponse, sauf en essayant de le dire, la danse est une action naturelle et lorsque l'exagération et la tension se font sentir ou voir, ce ne peut être correct.**

**En essayant de réaliser ceci, j'aime sentir mon corps se tenir en position droite, légèrement raidi à la taille, mais sans laisser cette raideur atteindre mes épaules ou mes jambes.**

## **LE TEMPS (MUSIQUE) ET LE TRAVAIL DES PIEDS**

**Utilisons le Slow-Fox comme exemple. L'essentiel dans cette danse est de donner aux pas lents (slow) leur pleine valeur musicale ; Deux temps. Cela est élémentaire ; Ca l'est, mais on voit peu de danseurs appliquer cette simple règle, la tendance générale étant la précipitation. Cette précipitation prend place habituellement entre un pas lent et un pas rapide. Aussi, souvent après un pas lent, le pas suivant est exécuté trop vite lors de son passage au-dessus du sol. En voici des exemples : après le premier pas du « Feather ».**

**Dans le premier pas du « Trois pas ».**

**La méthode la plus satisfaisante pour assurer la valeur à un temps bon et correct est une des vieilles méthodes de la pratique lente qui consiste à compter chaque pas en chiffre dans les temps et en s'assurant que les lents (slow) donnent leur plein quotient de deux temps.**

## **PRESSIION DU PIED**

**Je considère qu'elle représente un des plus importants facteurs dans chaque pas et qu'elle est utilisée dans toutes les danses. Enlever toutes pressions et contact du pied sur le sol et vous avez éliminé l'action physique la plus importante, non seulement en diminuant cette pression, mais aussi dans le mouvement et le contrôle de toute la danse.**

**Le poids doit être porté sur le bassin avant d'être porté sur les genoux ; sur les genoux avant d'être porté sur le pied et le pied doit rester - être en contact avec le sol.**

## CBM

1 – tenez vous debout, les pieds réunis et les bras levés en position de danse. Tout d’abord, tournez un côté du corps vers l’avant, l’épaule et la hanche, et ensuite l’autre côté. Portez votre attention sur deux points :

a) Que les épaules et les coudes ne doivent pas tourner plus que les hanches,

b) Que les bras doivent rester bien fixes et ne bouger qu’avec le mouvement du corps,  
2 – Maintenant, essayer l’exercice avec les deux pieds réunis mais en portant le poids sur un seul pied.

3 – Avec le poids sur le pied gauche (pied, cheville et jambe tendu) tourner l’épaule gauche et la hanche en avant en même temps, en faisant un pas en avant sur le pied droit (premier pas du Feather ?).

4 – Restez sur la pointe des pieds, le poids sur le pied droit. Redescendez doucement sur le talon droit en tournant en même temps l’épaule droite et la hanche en avant, après avoir fait un pas du pied gauche (premier pas du tour à gauche ?).

La synchronisation des mouvements du corps et des jambes est absolument essentielle, mais avec une pratique lente et attentive, il est tout à fait possible d’y arriver.

## SUGGESTIONS D’ENSEIGNEMENT – DANSES STANDARD

### Une sélection des cours (commentaires) de mes professeurs

#### R Ronnaux - L Scrivener - S Binick - B & B Irvine

### PIEDS

« Pas de pieds, pas de déplacement ».

Il faut utiliser une pression sur le pied et la bonne utilisation du travail du Pied produira le déplacement du corps.

#### Exemple :

La balance d’une marche arrière et la descente lente sur l’arrière du talon Pour devenir le pied portant (avec le poids du corps).

### JAMBES

« Les jambes doivent être suspendues au corps » (en continuités du corps)

Dans le Slip Pivot, après le Fallaway Reverse, les jambes doivent être (En continuités du corps).

#### Exemple :

Sur le pas suivant un Slip Pivot, la jambe ne doit pas chercher sa place. Ceci serait la cause d’un très médiocre travail de jambes et de Mauvaises positions de pieds, particulièrement pour la danseuse.

Sur un pas normal de marche en avant, la jambe doit être en extension Entre les pas, puis le genou sera fléchi et vous poserez alors votre pas. (Poids du corps).

## CORPS

« Les danseuses ne doivent pas laisser tomber leurs cotés »

### Exemple :

Sur le troisième pas du Fallaway Reverse, la danseuse devra tirer son corps en extension sur la gauche, faisant de ce fait, une ligne depuis son orteil gauche, en diagonale à travers son corps et jusqu'à sa tête.

Sur le Slip Pivot, elle ne doit pas se fermer, et laisser tomber son coté droit.

Les deux cotés de son corps doivent être tirés.

## BRAS ET MAINS

« L'épaule gauche est tenue sous le niveau du poignet gauche ».

La tendance à penser qu'il faut avoir une tenue très large avec le bras gauche est complètement fautive. Il est impossible pour une danseuse de rester sur le coté droit du danseur et de garder la tension de sa main gauche. La balance en souffre beaucoup.

La main gauche du danseur ne doit pas être plus loin que son épaule gauche.

« La main droite s'ajuste au dos de la danseuse »

Si la danseuse se tient avec un bon équilibre, elle ne doit pas presser ou pousser la main du danseur. Elle doit juste poser son dos.

« La main droite tourne AVEC le dos de la danseuse, elle NE FAIT PAS tourner son dos ».

« Le travail des mains est complètement à l'unisson avec le corps ».

## TETE

« Quels sont les critères de jugement de l'élégance » ?

La silhouette et le balancement de la tête au centre des bras.

C'est la première impression qu'un juge ou un examinateur a d'un danseur et c'est la plus importante partie du style d'un couple.

Le corps tourne sous la tête. La tête ne doit pas se séparer de la ligne du corps, mais elle doit se déplacer avec le corps.

« La tête dans la même direction que les pieds ».

Une faute très courante pour l'homme qui tourne la tête vers la gauche, et qui regarde par-dessus son poignet gauche. Si ses pieds vont en direction « face diagonale mur », sa tête doit être aussi face diagonale mur. C'est la même règle pour la position de promenade.

.....

*« Lorsque les pères s'habituent à laisser faire les enfants, lorsque les fils ne tiennent plus compte de leurs paroles, lorsque les maîtres tremblent devant leurs élèves et préfèrent les flatter, lorsque finalement les jeunes méprisent les lois parce qu'ils ne reconnaissent plus au-dessus d'eux l'autorité de rien et de personne, alors, c'est la, en toute beauté et en toute jeunesse, le début de la tyrannie. »*

*PLATON : 400 ans AV.JC*