



Débuter en technique de danse : que faire et pourquoi ?

Par Marie-Morgane, professeur amateur de danse, blogueuse sur retroquidage.fr et membre de l'[Académie de Danse 4 Temps](#).

Le pictogramme  vous redirige vers une vidéo YouTube.  vous envoie vers un article.

★ Indique les compétences difficiles à calibrer en autodidacte.

SÉCURITÉ

- ❑ Faire attention à son environnement (murs, autres danseurs)
- ❑ Ne pas faire d'acrobaties avec un partenaire qu'on ne connaît pas
- ❑ Ne jamais forcer une passe ou un penché (danseurs et danseuses !) 
- ❑ Contacter le respo au moindre problème (incivilité, attouchement...) 

CONNEXION

- ❑ Les bras ne sont pas verrouillés/tendus
- ❑ Au repos, la hauteur des mains est celle des hanches de la cavalière
- ❑ Créer de la connexion à la fin de la passe...
- ❑ ... sans basculer en arrière (les épaules restent au-dessus des hanches, rapprocher le coude de soi si besoin)...
- ❑ ... ni faire de grands pas (sinon, on arrive bras tendu)
- ❑ Amortir vers l'arrière l'énergie de mouvement en fin de passe, plutôt que de la dissiper en remontant les bras (=effet bras qui ne s'arrêtent jamais)
- ❑ Ne pas utiliser la connexion pour être équilibré

GUIDAGE (cavalier)

- ❑ ★ Guidage minimaliste, dépourvu d'interférences
- ❑ Donner l'intention de guidage avant de se déplacer soi

Raison

Ne pas se faire mal

Ne pas se faire mal

Ne pas se faire mal, Respecter l'autre

Ce n'est pas à vous de gérer les problèmes

Protéger les articulations, Augmenter la réactivité

Améliorer le suivi car + proche du centre de la cavalière

Augmenter la réactivité, Permettre le guidage

Être équilibré sans dépendre de son partenaire, Préparer les variations de connexion

Ne pas finir la passe bras verrouillé

Crée de nombreuses opportunités de variation pour la passe suivante (accélération au début, etc.)

Augmenter la réactivité

Ce n'est pas à la cavalière de trier les informations utiles

Améliorer son guidage et sa connexion

CADRE ▶

- ❑ (cavalière) Utiliser le cadre pour faire un tour lâché (ex : tope-là)
- ❑ (cavalier) Essayer de guider avec tout son cadre plutôt qu'avec ses bras
- ❑ Les épaules ne bougent ni l'avant ni vers le haut
- ❑ La hauteur du coudes est entre celle de l'épaule et celle du poignet
- ❑ Les coudes ne sont ni collés au corps, ni trop écartés, ni derrière le buste
- ❑ Tenir le bras libre grâce au cadre, ne pas le laisser ballant
- ❑ ☆ Utiliser son dos pour tenir son cadre ; avoir les bras souples et légers

POSTURE ▶

- ❑ Le dos est long (colonne étirée) et grand, le ventre est gainé (surtout pendant les penchés 📄 + ▶), la colonne reste mobile, la tête est haute
- ❑ Avoir le poids du corps sur une jambe à la fois
- ❑ Placer le bras libre et la jambe libre 📄
- ❑ Utiliser la technique du "spot" quand on tourne

MUSICALITÉ

- ❑ Être conscient du rythme
- ❑ Utiliser ses pieds et déplacements pour marquer le rythme
- ❑ Être attentif aux éléments musicaux (breaks, accents, 32 temps...)
- ❑ Être attentif au style/genre de la musique

Ne pas avoir besoin d'anticiper ou de courir

Ne pas être brusque, ne pas blesser la cavalière

Améliorer son cadre en utilisation son dos

Améliorer son cadre en utilisation son dos

Améliorer son cadre en utilisation son dos

Équilibrer son cadre

Améliorer son cadre et sa connection

Bouger comme un bloc articulé et non comme un flamby, Amélioration de la connexion, Esthétique

Augmenter la réactivité, Avoir des possibilités de styling

Esthétique

Améliorer son équilibre, Ne pas avoir le tournis

Danser avec la musique, Être synchro avec l'autre

Danser avec la musique, Être synchro avec l'autre

Danser avec la musique, Esthétique

Danser avec la musique, Esthétique