

***Choisir son niveau de danse en ligne avec quelques conseils judicieux de
notre cher Davy
du « Country Dancers 21 » de Quétigny***

***« Une longue marche commence toujours par un pas,
Donner au 1^{er} pas toute l'importance qu'il mérite »***

NIVEAU 1

Conseillé aux personnes qui découvrent la Danse en Ligne sur des musiques Country. Vous venez pour apprendre (*ou revoir*) les bases, mettre votre corps en mouvement, découvrir vos appuis, vous repérer dans l'espace...

Vous pratiquez sur des danses simples et courtes (*16, 24 voire 32 temps*) dites *classiques* ou actuelles dansées partout en France et dans le monde entier.

Vous écoutez attentivement tous les conseils de votre animateur, vous êtes assidus à vos cours. La machine est en route, ce n'est pas toujours facile alors vous surveillez sans arrêt vos pieds, vous réfléchissez de trop !!!

Il vous manque encore de la pratique mais courage, vos efforts seront récompensés.

Votre 1^{ère} soirée servira de déclic. La présence d'élèves ayant déjà pratiqués vous motivera encore +, leur aide sera précieuse. Patience, nous sommes tous passés par ce stade.

NIVEAU 2

Conseillé aux personnes qui continuent leur apprentissage avec l'entretien des acquis. Vous découvrez de nouveaux jeux de pieds, les danses sont plus longues (*32, 48 voire 64 temps*), les musiques plus rapides.

Les repères changent avec la pratique de danses en cercle, en face à face... Vous hésitez souvent et le regard des autres et celui de votre animateur vous gênent parfois... Vous avez toujours un œil sur vos pieds, vous dansez timidement mais avec plus d'assurance.

Vous prenez plaisir à danser, vous commencez à chanter mais les paroles sont toujours les mêmes : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ...

Les sorties vous apportent une meilleure confiance, vous rencontrez d'autres danseurs qui vous motivent pour apprendre pleins de nouvelles chorés !!!

NIVEAU 3

Conseillé aux personnes expérimentées et qui poursuivent leur progression.

Vous cherchez à vous perfectionner. Vous participez à des stages, des bals, des concerts, vous aimez varier les styles et les rythmes. Cela vous aide à prendre encore plus d'assurance.

Vous commencez à être à l'aise avec les jeux de pieds plus compliqués, avec les rotations.

Votre cadre est meilleur, le regard est plus en avant, vous hésitez encore à vous « lâcher » mais vous éprouvez beaucoup de plaisir à danser et vous le montrer...

Vous commencez à faire des *variantes*. Vous savez où vous placez s'il faut combler des lignes...

Vous démarrez les danses avec encore quelques hésitations mais vous y mettez tout votre cœur et les résultats sont très encourageants...

Vous commencez à être inspirés et vous essayez d'adapter des danses que vous connaissez sur d'autres musiques que celles proposées en cours.

NIVEAU 4

Conseillé aux personnes ayant une grande expérience en danse. Vous avez acquis toutes les qualités des niveaux précédents. Vous cherchez à aller au delà de vos capacités, à améliorer votre technique. Vous n'hésitez pas à pratiquer des stages avec des grands « noms » de la danse en ligne.

Vous restez humbles, vous aidez et encouragez vos camarades des niveaux inférieurs.

Les chorégraphies sont parfois longues (64, 96, 128 temps) et phrasées (A.B.C) avec des tags, des restarts et vous dansez aussi les chorégraphies de niveau Débutant sans broncher !!!

Vous êtes capables de démarrer une danse correctement, de lancer une danse en soirée, d'y adapter le style selon le rythme. Vous vibrez avec la musique et marquer les accents avec des attitudes. Vous ne comptez plus, vous ne récitez plus, votre cadre est parfait, vous dansez tout simplement avec le sourire...Vous vous éclatez !!!

COUNTRY LOISIR

Conseillé aux personnes qui recherchent une activité de danse *sans prise de tête*. L'objectif est de prendre son temps, se faire plaisir.

Tous les niveaux sont acceptés. Le programme des danses correspond aux niveaux 1, 2 voire 3 selon les motivations du groupe. La qualité est privilégiée au détriment de la quantité. Toutefois, vous pouvez être amené à relever quelques petits challenges chorégraphiques.

COUNTRY SENIOR

Conseillé aux personnes retraités ou non qui recherchent une activité de danse en journée dans le même esprit que le *COUNTRY LOISIR*.

Tous les niveaux sont acceptés. Apprentissage en douceur pour améliorer la coordination, la mémoire et les repères dans l'espace. Rencontre et partage dans une ambiance ludique et bon enfant.