



## Lexique Danse de Salon

**Boogie-woogie** : Le Boogie est une danse du courant Swing (comme le lindy-hop le balboa, etc.) se dansant essentiellement sur du Boogie-woogie (d'où le nom). Le style du boogie est à cheval entre le rock'n'roll (pas de base en 6 temps) et le lindy-hop (aspect swingué et interprétation).

**Cha-cha-cha** : séries de trois pas rapides que l'on peut effectuer en avant, en arrière, sur le côté, en diagonale ou encore sur place. Cette succession de petits pas évoque les pas chassés des danses standart, si ce n'est que l'on se contente ici de rapprocher les pieds sans qu'ils se touchent, et que le deuxième « cha » correspond à une légère flexion des genoux. Chaque pas est marqué par un mouvement accentué des hanches. Le cha cha cha se danse sur une musique vive et attrayante.

**Charleston** : se danse en solo, à deux ou en groupe, sur les rythmes endiablés du jazz hot. Il est fondé sur des déplacements du poids du corps d'une jambe à l'autre, pieds tournés vers l'intérieur et genoux légèrement fléchis. Le charleston est une danse d'origine américaine des années 1920.

**Danses de Salon** : Elles sont aussi appelées « danses de société » ou « danses de bal ». Danses à 2. Les rythmes d'antan sont dans l'air du temps : Cha - Cha - Cha, Valse, Samba, Tango, Paso-Doble, Charleston ...

**Danse Latino** : Danser sur les rythmes latino-américains et tropicaux dans toute leur diversité comme Salsa, Bachata, Zouk, Meringué, Reggaeton, Tango Argentin ...

**Fox-trot (pas du renard)** : marche souple à pas glissés, dans laquelle les danseurs évoluent joue contre joue, sur un rythme syncopé.

**Madison** : Le madison fait partie des nombreuses danses créées dans les années 60 comme le twist, le hully gully ou la pachanga. Il s'agit d'une danse sans contact qui se pratique en ligne, seul ou en couple, et qui a démarré à Philadelphie (USA) en 1960.

**Mambo** : danse extrêmement sensuelle et entraînante, le mambo est caractérisé par le déhanchement que l'on effectue à chaque mouvement de jambe. Pour exécuter la figure de base, les danseurs peuvent se placer côte à côte, face à face, dos à dos ou l'un devant l'autre. La base 1 est définie par le simple mot « battement », car, à chaque pas, dame et cavalier frappent le sol du pied pour scander le rythme.

**Mazurka** : marche rectiligne, avec des pas dont la cadence est : long, court, court, long, court, court. Rythme à trois temps et accent porté sur le premier battement.

**Merengue** : déhanchements marqués, que l'on exécute en faisant pivoter le bassin dans un sens, puis dans l'autre, tandis que les épaules soulignent le mouvement en sens contraire. Le secret du déhanchement réside dans la flexion alternée des genoux, mais les pieds doivent rester parallèles.

**Paso-Doble** : D'origine espagnole, danse vive, fouguese, altièrre, aux attitudes provocantes. Suite de pas que dame et cavalier exécutent sur place, sans bouger, ou en tournant à droite ou à gauche. Les danseurs se déplacent le poids du corps d'une jambe à l'autre tout en battant le tempo avec la plante des pieds et en relevant les talons. La suite de pas, qui peut être écourtée ou prolongée à loisir, doit être exécutée en prenant toujours plus appui sur les pointes, comme si les danseurs voulaient s'élever vers le ciel.

**Polka** : danse gaie, entraînante, facile à apprendre, faites de sauts et de pas chassés, sur un rythme enlevé. Comme la valse, elle alterne tours à droite et tours à gauche, et se caractérise, dans son exécution, par un demi-pas en avant typique, semblable à un sautillerment. C'est justement de ce mouvement que cette danse tire, semble-t-il, l'origine de son nom.

**Quickstep** : version rapide du fox-trot. Danse gaie et très dynamique. Sa musique entraînante implique des pas élaborés, construits sur des petits sauts et des croisements de pieds, empreints de légèreté, un peu comme si le couple cherchait à se détacher du sol. Les déplacements sont d'une grande fluidité.

**Rock**: Danses. Tout commence par l'apprentissage des pas et enchaînements de base, pour que naisse ensuite le plaisir du bon rock que l'on danse en harmonie avec son partenaire. Le rock est en fait une succession de passes de type séparation, rapprochement et rotation. Même si le mouvement des pieds est aussi important pour bien exécuter les figures, des variantes de style comme des petits jetés (*kicks*) existent.

**Rumba** : elle se danse plutôt sur des boléros cubains ou mexicains. Dans sa forme actuelle, les figures de base gardent les vieilles images des intentions féminines de dominer les hommes par leurs charmes. Durant une bonne chorégraphie de rumba, on devrait toujours voir les éléments d'attraction et de rejet entre l'homme et la femme. Les mouvements érotiques et sensuels de la femme obtiendront une réponse de désir et de domination masculine; c'est l'homme qui gagne toujours à la fin.

**Salsa** : mélange de rythmes traditionnels d'Amérique latine, en particulier cubains et portoricains : guarada, mambo, boléro... Danse en couple sur des airs très entraînants connaissant des variantes, mais toujours avec un style décontracté et un déhanchement accentué et souple à la fois.

**Slow-fox** : version lente du fox-trot. Les pas les plus importants du slow fox sont "les 3 pas", le "chassé" et surtout "la plume" qui caractérise certainement le plus cette danse. Pour danser parfaitement le slow-fox, il est indispensable de donner à son interprétation une allure toujours mouvante, très fluide, sans temps d'arrêt, en évoluant beaucoup.

**Tango**: C'est une danse d'improvisation, au sens où les pas ne sont pas prévus à l'avance pour être répétés séquentiellement, mais où les deux partenaires marchent ensemble vers une direction impromptu à chaque instant. Un partenaire (traditionnellement l'homme) guide l'autre, qui suit en laissant aller naturellement son poids dans la marche, sans chercher à deviner les pas. Danse populaire d'origine argentine, le tango est un langage des signes international pour exprimer à l'autre vos sentiments en dansant.

**Twist** : musicalement très proche du rock, mais bien différent sur le plan chorégraphique, le twist s'articule sur un mouvement ondulatoire du corps partant des hanches. On le danse sur place, dans n'importe quelle direction, face à face, côte à côte ou dos à dos. Les danseurs, qui ne se touchent jamais, peuvent tourner sur eux-mêmes à loisir, ou bien se baisser et se relever.

**Valse lente** (dite aussi "anglaise") se danse sur des rythmes lents (moitié moins rapides que la viennoise) et a récupéré son troisième mouvement par rapport à la musique (on ne la danse plus guère dans sa version originale à deux temps). Pour chaque pas, il faut obtenir le mouvement contraire du corps, l'harmonie des inclinaisons, la flexion correcte des genoux, celle-ci déterminant à son tour l'abaissement et l'élévation caractéristiques de cette danse.

**Valse musette** (autrement appelée *valse française*) n'a pas beaucoup évolué jusqu'à nos jours. Il y a très peu de figures : tour à droite, tour à gauche, pas de change, toupie, renversé

**Valse viennoise** : danse sur des rythmes rapides. La valse viennoise se danse sur un rythme musical médium à rapide 3/4 : 44 à 64 MPM en général. Grands et majestueux déplacements,

à l'endroit et à l'envers. Si valser peut au premier abord sembler relativement facile, il faut en fait beaucoup d'entraînement pour parvenir à évoluer avec légèreté, grâce et élégance. Mais une fois qu'on maîtrise les pas de base et que les mouvements acquièrent une grande fluidité, se laisser emporter par la musique au bras d'un ou une partenaire devient un merveilleux plaisir.