

Conseils pour les débutants en danse en ligne (par Christian BRUGNET)

1. Commencez par les bases

- ❖ Ne vous préoccupez pas immédiatement des tours ou autres rotations sophistiqués ou du style.
- ❖ Concentrez-vous sur l'apprentissage des pas de base (grapevine, shuffle, rock step, pivot).

2. Placez-vous parfois face au mur du fond

- ❖ La plupart des danses tournent, entraînez-vous donc à faire face à différents murs dès le début.
- ❖ Cela vous permet d'éviter toute confusion lorsque la salle « tourne ».

3. Ne stressez pas à cause des erreurs

- ❖ Tout le monde rate un pas ; continuez à avancer !
- ❖ Si vous vous perdez, reprenez votre progression dès que possible.

4. Observez l'instructeur (et les autres)

- ❖ La danse en ligne est très visuelle.
- ❖ Jetez un coup d'œil autour de vous si vous oubliez un pas ; quelqu'un le remarquera.

5. Les petits pas sont plus efficaces

- ❖ Évitez les grands pas qui perturbent le timing.
- ❖ Les petits mouvements vous permettent de rester en rythme.

6. Écoutez la musique

- ❖ Chaque danse suit le phrasé de la chanson.
- ❖ Le rythme est votre meilleur guide ; faites confiance à vos oreilles.

7. Posez des questions

- ❖ Les instructeurs s'attendent à ce que les débutants soient curieux.
- ❖ Ne soyez pas timide : d'autres personnes veulent probablement la même réponse.

8. Faites preuve de patience

- ❖ Il faut quelques semaines pour se sentir à l'aise.
- ❖ Célébrez les petites victoires, comme franchir votre premier mur !

9. Respectez la piste

- ❖ Interdiction de manger et de boire sur la piste de danse.
- ❖ Soyez attentif à votre espace : ne bousculez pas et ne bloquez pas les autres.

10. Amusez-vous !

- ❖ Les sourires et les rires font partie intégrante de la danse.
- ❖ La danse en ligne est une activité sociale, alors appréciez

Vous avez fait le premier pas, vos instructeurs vous apprendront les autres. 😊 Amusez-vous surtout.