

Besoin de vous défouler, de vous dépenser, de vous amuser? Laissez le rythme vous envahir et faites quelques pas de danse...

# Forme La danse, c'est tendance!

L'image de la ballerine en tutu et chaussons roses faisant laborieusement ses pointes est dépassée! Aujourd'hui, on danse en robe, en jeans, en jogging ou en pantalon large; pieds nus, en baskets ou en talons; dans la rue, dans des stades ou des salles de fitness; sur des musiques africaines, cubaines, orientales ou encore bretonnes! Oubliez les codes rigides, la danse bouge, devient tendance... et ça nous fait du bien.

## Une discipline ludique et expressive

Quelle que soit son origine, quel que soit son cadre, quels que soient les rythmes auxquels elle obéit, la danse est et a toujours été avant tout un moyen d'exprimer des sentiments par la voie du corps. Grâce à cette dimension artistique, elle permet à chacun de libérer ce qui est en lui, de se défouler, d'évacuer le stress. Quand on danse, concentré sur la musique, on se lâche, on s'amuse, on oublie tout... jusqu'à l'effort physique qu'on est en train de produire! Par ailleurs, on utilise le corps dans sa globalité: les pieds, les jambes, mais aussi les bras, les mains, le buste ou la tête ont un rôle à jouer. Rien n'est laissé au hasard, tant dans le maintien que dans les mouvements ou les déplacements: c'est excellent pour l'équilibre et la coordination.

## Santé de fer, silhouette de rêve

Les plus belles jambes, c'est bien connu, sont celles des danseuses! Danser, c'est excellent pour se dessiner une ligne irréprochable. « Cette discipline implique l'ensemble du corps et sollicite de nombreux muscles, constate le Dr Stéphane Casca, médecin du sport. L'effort est important et s'étale souvent dans la durée. La dépense énergétique est par conséquent sensible: de 250 à 500 calories par heure, selon l'intensité du cours. » Quelle que soit la danse pratiquée, une grande maîtrise corporelle est par ailleurs exi-

gée: elle favorise le gainage des abdominaux, l'allongement des cuisses et des mollets, le galbe des fessiers, le renforcement de la poitrine et des bras, pour un corps tonique et harmonieux. « Dans la mesure où on doit sans cesse surveiller la beauté de sa position, on habitue aussi son système nerveux et ses muscles à conserver un joli maintien », ajoute le médecin. Du côté de la santé, ce n'est pas mal non plus: en effet, effort de longue haleine, la danse peut être considérée comme un sport d'endurance qui renforce le système cardio-vasculaire, développe les capacités respiratoires, améliore la circulation sanguine, renforce les os et les articulations.

## Des pratiques multiples d'ici et... d'ailleurs

Vous êtes convaincu des bienfaits de la danse et prêt à exécuter quelques pas? Quels que soient vos com-

pétences, vos besoins et vos envies, vous allez forcément trouver votre bonheur. Car la danse ce n'est pas une seule discipline, mais de multiples activités aux visages variés. Et si les danses « des rues » (hip-hop, tecktonik, ragga jam, body jam...), particulièrement physiques et proches du fitness, occupent aujourd'hui le devant de la scène, les danses latines (salsa, mambo, samba, tango...), orientales et africaines, beaucoup plus sensuelles et expressives, connaissent toujours un grand succès. Quant aux valse, elles reviennent en force, tout comme les danses régionales (auvergnates, bretonnes, alsaciennes...) qui séduisent un public de plus en plus nombreux... et motivé.

Renseignez-vous donc de ce pas auprès des milliers d'associations, salles de gym et municipalités les plus proches de votre domicile. ■

Caroline Henry

