



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**  
GARD

Aujourd'hui, j'ai testé  
pour vous...

# La danse en ligne

## Le saviez-vous ?

La catégorie des danses en ligne comprend toutes les danses de groupe, pratiquées individuellement, soit l'un derrière l'autre, soit côte à côte, soit encore en deux lignes se faisant face. Lors des cours, **aucune chance de s'ennuyer**, puisqu'il existe un nombre infini de chorégraphies à découvrir ! Contrairement aux idées reçues, cette activité se pratique sur des types de musique très différents (country, valse, cha-cha-cha, rock, salsa, hip hop etc...). Aujourd'hui, avec l'arrivée de la New Line Dance, il est désormais possible de pratiquer la danse en ligne sur des musiques très modernes qui permettent d'enchaîner des styles et des rythmes variés.

Cette discipline, peut se pratiquer à **tout âge**, car elle est la répétition de séquences et de combinaisons de pas, sur des rythmes différents.

Pas besoin de partenaire pour s'inscrire aux cours de danse en ligne !



© Fédération Française Sports pour Tous

Cette activité est forcément idéale pour faire des rencontres et développer vos **relations sociales**. Ainsi, vous agrandirez votre cercle d'amis, dépasserez vos limites et améliorerez votre **estime personnelle** tout en vous donnant une vision plus positive de votre quotidien ce qui a un **effet positif sur votre santé**

Outre le fait qu'elle développe la **coordination**, la **mémoire** et la **confiance en soi**, c'est une activité qui fait également **travailler harmonieusement le corps et l'esprit**.

Cette danse **stimule la circulation du sang**, le **rythme cardiaque** et le **cerveau**.

**De nombreux muscles du corps sont sollicités** comme par exemple ceux des jambes, des bras et même les dorsaux.

Et pour celles et ceux qui souhaitent garder la ligne, sachez qu'un cours de 30 minutes de danse en ligne vous fera **brûler pas moins de 400 calories**.

## Déroulement d'une séance

La séance dure en moyenne **1h30** afin d'avoir la possibilité de bien maîtriser la chorégraphie et d'en faire plusieurs sur différentes musiques.

Il y'a une première phase d'apprentissage pas après pas, puis de mise en relation avec la musique.

Lorsque le groupe tout entier a bien saisi la chorégraphie, c'est très plaisant de danser tous ensemble sur la même chorégraphie en même temps ! on se laisse vite emporter par le dynamisme du groupe et le rythme de la musique.



## Mes impressions

- ✦ La danse en ligne allie la **grâce et l'effort**, faisant travailler simultanément le **corps et l'esprit**. En plus des multiples rencontres qu'elle engendre et du plaisir que procure les cours de danse en ligne, c'est une excellente façon de rester en forme : **Avec la danse, s'entraîner n'est plus une corvée !**
  - ✦ Les mouvements que vous pratiquerez en dansant peuvent aussi **augmenter votre densité osseuse** ce qui rend vos **os plus solides** et plus résistants aux fractures. Aussi, la danse travaille votre **posture** tout en vous aidant à conserver un bon alignement corporel et développer une certaine **flexibilité**.
  - ✦ Prendre des cours de danse peut aussi aider votre cerveau ! La danse, comme d'autres activités physiques, **augmente la circulation sanguine** au cerveau ce qui l'aide à évacuer ses « déchets ». Ceci augmente la rentabilité du cerveau et diminue aussi les risques de problèmes de perte de facultés mentales. Grâce à un travail régulier de **mémorisation** et de répétition vous parviendrez aux figures et chorégraphies avancées dans les années qui suivent.
  - ✦ Du fait des changements de directions et des déplacements permanents, vous stimulez votre système vestibulaire responsable des vertiges et améliorez donc cette sensation désagréable en plus de développer votre sens de l'orientation dans un espace.
  - ✦ Assister au cours de manière régulière vous permettra de progresser harmonieusement au sein d'une bande de copains et de partager une vie de club. Même si vous pensez que le rythme n'est pas votre "truc", vous pouvez apprendre avec plaisir !
- Pour bénéficier de tous ces bienfaits, pas besoin d'être danseur étoile. Pratiquer la danse une fois par semaine, en séance d'une heure environ aura des vertus sur votre cerveau. **De quoi s'approprier les mots de La Fontaine : "Vous chantez ? Et bien dansez maintenant" .**