

[TESTÉ POUR VOUS]

## LE COURS DE ROCK'N'ROLL EN DVD

PLUS D'EXCUSES POUR NE PAS SE METTRE À LA DANSE EN COUPLE, C'EST LE PROF QUI VIENT DIRECTEMENT À VOUS. LEÇON DANS MON SALON.

TEXTE VALÉRIE FOURNIER



acrobatique

Qui a eu la bonne idée d'imaginer ces leçons de danse en DVD? Pas besoin de se ruiner ou d'affronter le ridicule dans un cours collectif, il suffit de glisser le CD dans son lecteur et de se positionner sagement devant l'écran télé. Un investissement minimum qui permettra de convaincre un partenaire réticent. Car c'est sans doute la partie la plus difficile: motiver la moitié martienne de votre couple! Après plusieurs tentatives, mon cher et tendre a donc consenti à me rejoindre, pieds nus, dans le salon. Le film commence par une brévisissime intro historique qui explique que le rock'n'roll a été popularisé par Bill Haley et que c'est une version à 6 temps du swing (qui se danse en 8 temps). Puis le couple témoin découpe le pas de base.

### Pas et faux pas

Un, deux, trois-z-et-quatre, cinq-et-six, pied gauche en arrière, pied droit en avant, pas chassé sur le côté, pas chassé de l'autre côté. Easy. On ajoute la main, on ouvre sur le côté avant de revenir face à face, et de s'écrouler hilares dans les bras l'un de l'autre tant le résultat est maladroit. Il faudra plus qu'une séance pour maîtriser le «passé sous les bras» et l'«American Spin»... On recommence encore et encore, avec la musique, sans rien comprendre à ce que l'on

fait, le regard hypnotisé par les deux silhouettes qui virevoltent à la perfection sur notre télé.

### Figures ou positions?

Enchaînement et figures... Après une petite demi-heure, le pas de base est entré dans nos cerveaux, on tente les figures pas même acrobatiques. «T'aurais pas plutôt un DVD de kama-sutra», raille mon cavalier! Le voilà servi avec «la chaise portée», peut-être la partie la plus spectaculaire – et pas si irréaliste avec un peu d'entraînement – du cours! En répétant les séances plusieurs soirs de suite, on devrait facilement pouvoir impressionner nos amis lors du prochain mariage agendé! Ça ne mange pas de pain et, comme il paraît que la danse est une véritable thérapie pour le couple, c'est tout bénéf!



Un DVD qui mène la danse, voilà qui promet d'être rock'n'roll.

Cours de danse, Rock'n'roll, twist et madison, 2 CD musicaux et 2 DVD de cours, 37 fr. 90 (Wagram/Disques Office), en vente notamment sur [cede.ch](http://cede.ch) (existe aussi pour salsa, tango, valse, cha-cha-cha et même country!)



### L'AVIS DE LA THÉRAPEUTE



■ Dans son cabinet de Morges, la psychologue et sexologue **Laurence Dispaux**

recommende souvent la danse à deux: «C'est une source d'apprentissage très riche: découverte d'une autre sensualité, d'un autre rapport au corps. Son propre corps d'abord, que l'on apprend à aimer au-delà des canons

esthétiques parce qu'il fonctionne et nous fait vivre des sensations nouvelles! On expérimente ensuite le rapport au corps de l'autre, on se sent accueilli et l'on parvient à accueillir l'autre. J'invite les couples à voir la danse comme un terrain de jeu: comme dans toute séduction, les regards et les gestes se font furtifs, invitants, explicites, enveloppants, rassurants... Ils redécouvrent le jeu des distances et des espaces (rapprochement-éloignement), aliments constitutifs du désir. La communication se reconstruit au gré des rituels que le couple crée dans sa danse, nourrissant la complicité. Les conjoints s'amuse à investir différents rôles dans l'initiative, l'accueil, la capacité du danseur à se faire confiance dans le guidage et pour la danseuse, se laisser guider et lâcher prise, tout en profitant du moment présent et du fort sentiment de masculinité ou de féminité qui les gagne.»