

SAINT-BREVIN LES PINS

"J'ai testé pour vous..." La rock and roll attitude...

Une fois par mois, environ, l'école de danse de Nadine Marteau, organise un stage de danse, ouvert à tous, sur différents thèmes (salsa, rock and roll...). Celui que j'ai testé est le stage de rock du samedi 18 janvier. Danse dynamique par excellence, il est un moyen formidable de pratiquer une activité physique (et intellectuelle car il nécessite de mémoriser les pas et les figures !) dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Le stage dure deux heures. En attendant que les plus "expérimentés" terminent leur séance et nous cèdent le parquet, dans les vestiaires, les couples de danseurs se préparent, chaussures à talon pour ces dames. Timidement, j'enfile ma paire de tennis, écoutant attentivement les conseils du groupe. "Danser est bon pour la santé. Vous allez voir, vous allez vite vous y mettre, et puis il y a un début à tout !", tentent-ils de me rassurer. De niveau intermédiaire, ils maîtrisent déjà tous le pas de base. Ce dernier n'est pas très compliqué en lui-même, mais il prend toute sa complexité quand on l'associe aux figures, particulièrement pour moi, novice



Grâce à une pratique régulière, les danseurs progressent rapidement

n'ayant jamais pratiqué autre chose que le slow...

Professeur depuis 34 ans

Après un rapide échauffement et une révision du pas, Nadine Marteau nous enseigne une chorégraphie, qui à en juger me paraît assez simple (erreur !). Rigueur et attention n'empêchent pas malgré tout la bonne humeur de régner dans la salle. Professeur émérite depuis 34 ans à Saint-Brevin, lauréate aux championnats d'Europe de danse rétro, Nadine explique patiemment, passe entre les couples,

corrige les postures afin que chacun se perfectionne. Ainsi s'enchaînent au rythme de la musique, "back step, pas chassés, enroulés, splin".

Le plaisir de danser

Je m'aperçois que l'apprentissage du pas de base est primordial car il permet de danser en rythme par rapport à la musique et à son cavalier. Vouloir danser le rock est bien souvent ce qui motive les nouveaux élèves à s'inscrire dans une école de danse. Il est en fait une succession de figures de type

séparation/rapprochement/rotation. Tout le monde connaît le style musical qui a fait un tabac dans les années 54 à 70 et dont les stars comme Bill Halley ou Elvis Presley ont marqué les esprits. Bien loin de leur rendre hommage ce samedi, j'ai tenté de suivre mon partenaire, Guy, 71 ans, qui visiblement (et heureusement), a pris du plaisir à m'accompagner dans cette aventure. Il m'a même transmis le plaisir de danser ! Comme dans toute discipline, pour progresser de façon optimale, il est impératif de pratiquer régulièrement en cours ou en soirée dansante. À ce titre, l'association Cadansce (création artistique danse et scène) pour laquelle Nadine Marteau enseigne, organise régulièrement des thés dansants le dimanche après-midi (le prochain, le 2 mars). Une belle occasion de partager sa passion de la danse.

Utile. École de danse Nadine Marteau 26 avenue du Mal Foch. Courriel : contact@cadansce.com.

Testé par la correspondante locale de presse, A. Tirvert.

■ **Union région.** - février. Pour seigneur

■ **Vie libre** et vendredi rue Jules-V

■ **Vide-gr** 8h30 à 17h Basket C 06 31 44

■ **Union r** adhérents assemblée 9h, salle de présentations, élect nera cette

■ **Pro BTI** Saint-Julie seront ac numéro ac sant. Rése Bernard Lc tie aux sa 14 février sant (une. tion avar 06 15 75

■ **Associ** de 9h30 mardi de d'essai off Relaxation tibétains, cristal cha Animé p 06 72 24 dée. Le Dredi de Inscription