

La danse country, bonne pour le corps et l'esprit !

http://mutxikoak.country.free.fr/_media/la-danse-country.pdf

Vous avez envie de tester une nouvelle danse à la rentrée ?

Et si vous tentiez la country ?

Créée il y a plusieurs siècles déjà, cette discipline est largement pratiquée en France puisqu'elle permet de développer le corps mais aussi l'esprit. Voici tout ce qu'il faut savoir sur ce sport divertissant.

Un peu d'histoire

Née au 17ème siècle, la country est une danse originaire d'Angleterre. Importée en France par Robert Wanstreet, elle a su se populariser au fil des ans.

Depuis, elle se pratique la plupart du temps comme loisir, mais a fini par devenir en 2007 une danse de compétition.

Le concept La country est une **danse collective** qui se danse à quatre, six, huit personnes ou plus. Le positionnement est évidemment très important et vous pouvez être placé en cercle, en carré, en duo, en deux colonnes... Les possibilités sont multiples.

Lors des cours, **aucune chance de vous ennuyer** puisqu'il existe plus de **2000 chorégraphies** à découvrir. Contrairement aux idées reçues, cette activité se pratique sur des types de musique très différents tels que la country, la valse, le cha-cha-cha, le rock, etc.

Aujourd'hui, avec l'arrivée de la New Line Dance, il est désormais possible de pratiquer la country sur des musiques très modernes qui permettent d'enchaîner des styles et des rythmes variés.

Les bienfaits

Outre le fait qu'il **développe la mobilité, la mémoire et la confiance en soi**, c'est un sport 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 qui souhaitent garder la ligne, sachez qu'un cours de 30 minutes de Country vous fera brûler pas moins de 400 calories.

Avant tout danse de groupe, 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.

Pour qui ?

Ce sport est accessible à tous les âges. Les cours étant organisés par niveaux, nul doute que vous vous sentirez instantanément à l'aise. La première année vous permettra d'apprendre les pas de base et les figures simples. Les autres niveaux seront pratiqués les années suivantes et permettront de parfaire la technique, le style et la rythmique.

La danse country vous conviendra particulièrement si vous avez besoin de vous dépenser mais de manière collective et conviviale.