QUELQUES CONSEILS POUR DANSER EN TOUTE SECURITE

En danse de couple, faire attention à son partenaire est indispensable pour garantir le plaisir, l'apprentissage et la sécurité sur la piste.

Les principales raisons

- **La qualité de la connexion et de l'écoute :** La danse à deux repose sur une conversation non verbale (guidage, posture, transfert de poids). Sans écoute active des impulsions de l'autre, le mouvement perd sa fluidité et la communication corporelle se brouille.

- **Éviter la surcharge cognitive et les frustrations :** Au début, chaque danseur doit gérer ses pas, le rythme et le regard. Un guidage trop brutal, trop tardif ou un manque d'attention crée rapidement des malentendus et de petites tensions sur la piste.

- **Le respect physique et le bien-être :** Ne pas faire attention au rythme, à l'espace ou à la morphologie de l'autre (par exemple en imposant des mouvements non adaptés ou sans tenir compte de sa présence) peut provoquer de l'ennui, de l'inconfort ou de petits accidents.

- **L'harmonie émotionnelle :** La confiance mutuelle renforce l'alchimie, tandis que le manque de considération ou les conflits émotionnels se répercutent immédiatement sur la performance et le plaisir partagé.

Danser sur du carrelage nécessite des chaussures adaptées (comme des chaussures de danse à semelle en cuir retourné/daim, ou des baskets de danse spécifiques) pour des raisons de sécurité, de protection du corps et de fluidité du mouvement :

1 La gestion de l'adhérence et de la glisse

- **Le carrelage est un sol dur et souvent glissant** (ou au contraire « accrocheur » selon les joints et la propreté).

- Les chaussures de ville ou les baskets standards ont des semelles en caoutchouc trop adhérentes. Sur du carrelage, cela bloque le pied lors des pivots ou des tours, ce qui crée des **torsions brutales au niveau des genoux, des chevilles et des ménisques**.

- À l’inverse, une chaussure de danse avec un patin en cuir retourné ou une semelle adaptée offre le juste équilibre entre glisse maîtrisée et adhérence.

2 L'absorption des chocs

- Le carrelage est un matériau rigide et inerte qui n'offre **aucun amorti** (contrairement à un vrai plancher de danse flottant ou amortissant).

- Chaque saut, pas chassé ou réception génère une **onde de choc** violente qui remonte dans les articulations (chevilles, genoux, hanches) et le bas du dos.

- Des chaussures adaptées possèdent une semelle flexible et parfois un léger amorti qui agit comme un bouclier protecteur pour votre corps.

3 La liberté de mouvement et la flexibilité

- Le carrelage demande d'articuler finement le pied (pointer, dérouler la plante, pivoter sur l'avant-pied)
  .
- Les chaussures de danse sont conçues pour être ultra-légères et souples, épousant la voûte plantaire pour faciliter les enchaînements sans forcer sur les muscles du pied.