

DEFINITION DES NIVEAUX DE DANSE

Débutant ou Niveau 1 :

Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent découvrir ou redécouvrir la danse mais aussi à celles qui souhaitent évoluer tranquillement pour diverses raisons ...

En début de saison les danses sont simples puis elles évoluent en difficulté en cours d'année.

Ce niveau sert à acquérir les bases techniques et le vocabulaire de la danse. Il sert également à prendre (ou à reprendre) de bonnes habitudes ou positions.

Durée moyenne : 2 ans voire plus pour certains qui se sentent bien dans ce cours.

Novices ou Niveau 2 :

Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent travailler avec des techniques et des rythmes plus variés et donc plus difficiles. A ce niveau on doit arriver à apprécier le rythme et les variations musicales pour danser en phase avec la musique.

Durée moyenne : 2 ans voire plus pour certains qui se sentent bien dans ce cours.

Intermédiaires ou Niveau 3 :

Ce cours s'adresse aux personnes qui souhaitent acquérir des chorégraphies sur des techniques et des rythmes plus complexes. Les chorégraphies sont beaucoup plus compliquées, pouvant atteindre 64 temps ou plus. Il y a également beaucoup de tours et de changements de direction.

Une bonne connaissance des techniques et des différents styles est exigée.

Accessible en moyenne après 3 à 4 années de pratique assidue de la danse.

Avancés / Confirmés ou Niveau 4 :

Ce cours n'est accessible qu'à des danseurs possédant un excellent niveau. Les danses comportent des difficultés techniques supérieures. Ce cours nécessite un travail corporel intense et une grande assiduité.

Le travail est souvent réalisé hors des cours. Il s'agit là de cours quasi professionnels.

Accessible en moyenne après 5 à 6 années de pratique assidue de la danse.

Comment connaître mon niveau de danse ?

Après avoir obtenu l'avis de votre animatrice, il suffit de suivre à l'essai le cours de danse dans lequel vous voulez vous inscrire. Si cela ne vous a causé aucun problème, que vous dansez sans sourciller et que votre animatrice est d'accord, vous avez trouvé votre niveau.

Attention ! Ne pas confondre le nombre d'années d'apprentissage avec le niveau.

3 ou 4 ans d'apprentissage, cela ne signifie pas pour autant que votre niveau est « intermédiaire ».

Le nombre d'années d'apprentissage n'oblige pas non plus au changement de niveau qui de toute façon doit être décidé après avis de votre animatrice

Comment faire ? J'oublie les danses que j'ai apprises d'un cours à l'autre.

Il s'agit là d'un souci de mémorisation. Laissez d'abord le temps agir, les danses sont revues plusieurs semaines de suite et revues dans l'année. On ne peut pas être « réceptif » à chaque cours, il faut relativiser et ne pas vouloir tout connaître tout de suite.

Bonne danse

