

De quelques difficultés liées à l'apprentissage de la Salsa - Et comment les surmonter -

Introduction et résumé

Pour bien danser la Salsa, il est nécessaire maîtriser un grand nombre d'aptitudes, allant de la conscience corporelle à la maîtrise rythmique, en passant par la connaissance du fond culturel Afro-Cubain. Or l'enseignement de la Salsa tel qu'il est dispensé par de nombreuses écoles ne répond pas toujours complètement à ces besoins. En particulier, il peut arriver qu'il insiste trop sur l'apprentissage des figures, pourtant relativement secondaire, au détriment du développement des aptitudes corporelles, rythmiques et esthétiques.

L'élève désireux de progresser doit donc autoprogrammer sa propre formation en bricolant à partir de l'existant pour parvenir à acquérir ces aptitudes. Mais cette démarche est à la fois coûteuse, exigeante, aléatoire, et peut-être même risquée.

Inadaptation de l'offre pédagogique

Un malentendu fondamental

L'élève souhaitant apprendre la Salsa est souvent victime d'une illusion d'optique qui le conduit à sous-estimer l'ampleur de la tâche. Il n'est en effet pas toujours bien conscient de la diversité des aptitudes qu'il lui sera nécessaire d'acquérir pour devenir un bon danseur. Son projet, conforté par les sollicitations commerciales dont il est l'objet, consiste en effet trop souvent à vouloir "prendre quelques cours" de manière à réaliser, en peu de temps, des figures plus ou moins spectaculaires, "comme au cinéma", qui lui permettront d'épater les copains et les filles le samedi soir.

Il n'y a rien de répréhensible à vouloir briller en société ou se doter de quelques armes de séduction supplémentaires. Mais l'apprentissage de la danse, y compris des danses de loisir complexes comme la Salsa ou le Tango, constitue un processus fondamentalement long, coûteux, complexe et exigeant. Il touche en effet à l'acquisition de la conscience corporelle, à la maîtrise technique de la danse et à l'élaboration d'un projet esthétique. Bref, il s'agit d'une pratique artistique qui devrait, en principe, être aussi exigeante que celle de la musique ou de la peinture. Les musiciens savent qu'ils doivent faire des gammes et des exercices de solfège tous les jours pour arriver, peut-être, à jouer convenablement un jour. Pourquoi beaucoup de danseurs de Salsa ne sont-ils pas conscients de la même évidence ?

Sans doute parce que, du fait de l'étiquette de "danse de loisir" qui lui est accolé, la Salsa véhicule une image de facilité, de décontraction, de bien-être. Par une sorte de faux-sens sémantique, l'élève est alors amené à croire que cet état de bien-être

est à sa portée immédiate, et que l'apprentissage rapide de quelques figures lui permettra d'y parvenir.

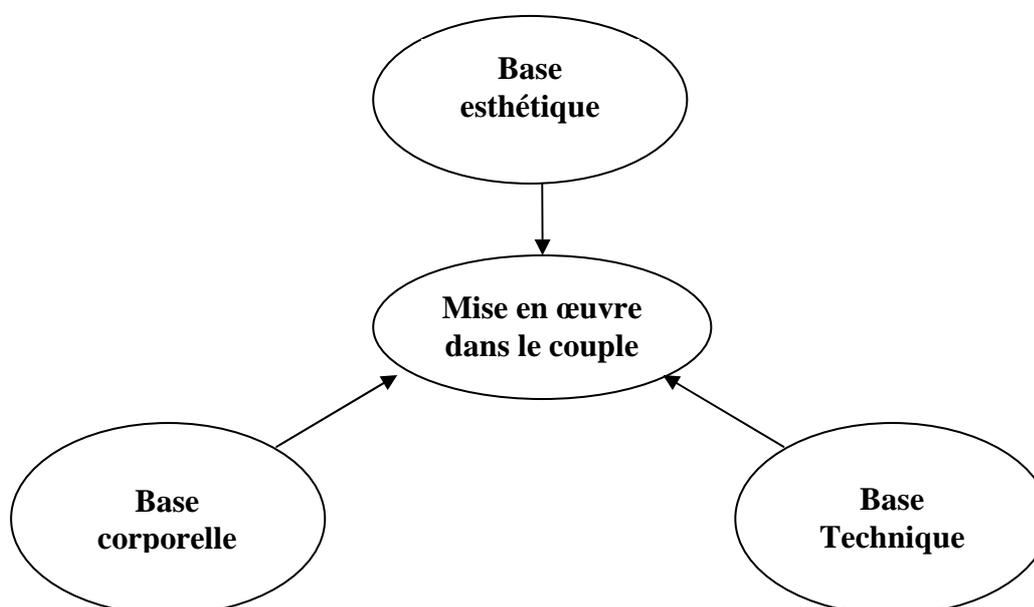
Rien bien entendu n'est plus faux. Pour le démontrer, il suffit de dire que la Salsa ne constitue en fait que la partie la plus commerciale, la plus visible, celle aussi dont l'accès à été le mieux balisé par les professionnels des loisirs, d'un immense champ culturel, celui des traditions musicale et de danse afro-cubaines. Vue sous cet angle, elle n'apparaît plus comme une simple pratique de loisir, n'exigeant qu'un investissement faible en temps et en ressources pour obtenir un résultat rapide, mais comme la porte d'entrée vers une démarche culturelle et artistique extrêmement exigeante (comme d'ailleurs toutes les démarches culturelles et artistiques).

Qu'est qu'un bon danseur de salsa ?

Si la Salsa est un art, il faut alors en préciser les critères esthétiques, c'est-à-dire essayer de définir ce qu'est un "bon danseur de Salsa"¹.

Comme dans toute autre danse de couple, le danseur de salsa doit maîtriser quatre grandes dimensions (cf. figure 1) : une base corporelle, une base technique, une base esthétique, et une capacité à mettre en œuvre ces différents éléments dans la danse de couple.

Figure 1. Les quatre dimensions de la danse de couple



La base corporelle se définit comme l'ensemble des aptitudes physiques (incluant les capacités de coordination motrices) permettant de bien danser : force et

¹ Voir: http://fabrice.hatem.free.fr/index.php?option=com_content&task=view&id=1034&Itemid=73).

musculature, souplesse et tonicité, endurance, tenue corporelle, qualité esthétique du mouvement, maîtrise rythmique, coordination, dissociation et isolement.

La base technique se définit comme l'ensemble des connaissances et aptitudes permettant de maîtriser un style de danse particulier, par exemple la Salsa : écoute rythmique et mélodique, maîtrise des rythmes, dissociation et polyrythmie, vocabulaire des figures.

La base esthétique se définit comme l'ensemble des connaissances et des qualités permettant de fonder un projet artistique, avec trois dimensions principales : culture (musicale et chorégraphique), formation du goût, mobilisation de la créativité.

Enfin, les trois composantes précédentes doivent pouvoir être mises en œuvre concrètement dans le moment de la danse, ce qui suppose : interprétation de la musique, écoute et soutien de la partenaire, qualité (douceur et clarté) du guidage.

Le simple énoncé de ces qualités et aptitudes montre l'ampleur de la tâche à accomplir pour les acquérir, surtout pour les élèves n'ayant jamais auparavant fréquenté un cours de danse, ce qui est notamment le cas de beaucoup d'hommes.

Une offre adaptée à la demande, mais pas aux besoins

On pourrait s'attendre à ce que les écoles - dont les enseignants, je le sais, sont parfaitement conscients de ce que je viens de dire - offrent des cursus permettant aux élèves de combler au moins une partie de leurs énormes lacunes corporelles et de remédier aux défauts les plus criants. Or, force est de constater l'existence plusieurs lacunes, dont les plus fréquentes sont les suivantes :

- Une pédagogie presque entièrement focalisée sur l'apprentissage des figures, alors que celles-ci ne constituent qu'une toute petite partie (ni la plus prioritaire, ni celle qui devrait logiquement venir en début de cursus) de ce qui doit être enseigné.

- Un cursus d'apprentissage souvent peu structuré, avec un faible nombre de niveaux, des cours à caractère essentiellement généraliste, et l'absence d'unités de valeur dédiées à une thématique spécifique (dissociation, rythmique, etc.).

- Un suivi pédagogique souvent peu exigeant, ne permettant pas à l'élève de mesurer ses progrès et de prendre conscience de ses blocages et lacunes.

- Un contrôle insuffisant de la progression entre niveaux, qui se fait trop souvent de manière relativement libre à l'initiative de l'élève, sans processus formalisé de type "examen" permettant au professeur de sanctionner de manière un peu solennelle les progrès accomplis.

Les raisons de ces défaillances sont claires. Elles trouvent leur origine dans l'attitude des élèves telles que je l'ai décrite au paragraphe précédent. Peu conscients de l'ampleur de leurs besoins réels d'apprentissage (notamment en matière de rythmique et de dissociation), pressés de parvenir à des résultats visibles, soucieux de ménager leur dépense et leur temps, surestimant parfois leurs possibilités, peu assidus

et enclins à faire jouer la concurrence entre écoles en pratiquant le "zapping" des cours, les élèves ne sont pas prêts dans l'immense majorité des cas à accepter avec patience les contraintes, les coûts et les difficultés associés à une pédagogie exigeante (ou plus exactement : adaptée à leurs besoins réels). Comme ces élèves sont également des clients, mettre en œuvre cette pédagogie constituerait donc pour les enseignants un véritable suicide commercial. En conséquence, beaucoup d'entre eux, pour simplement survivre, acceptent de fermer les yeux sur les absences, les vanités, les paresse et les défauts (parfois même les plus criants) de leurs élèves, de manière à pouvoir conserver des classes pleines et remédier à un toujours énorme turnover par l'attraction de nouveaux élèves.

Cette situation nuit évidemment considérablement à l'efficacité de la pédagogie. Dépourvus des bases corporelles et techniques nécessaires, les élèves ont du mal à réaliser gracieusement et en harmonie avec la musique les figures complexes qui leur sont enseignées. N'étant pas incités à effectuer un travail personnel en dehors des cours, ils n'assimilent d'ailleurs que très imparfaitement ces figures. Le niveau moyen des élèves est constamment abaissé par l'arrivée non filtrée de nouveaux venus, et ce, pour tous les "niveaux" affichés de cours. L'absentéisme, évidemment non sanctionné, obère gravement la progression pédagogique. Du fait d'un suivi pédagogique trop lâche, les élèves ne parviennent souvent pas à corriger leurs défauts initiaux de posture ou de rythme les plus structurels. Et la liste pourrait être beaucoup plus longue....

Comment autoprogrammer son apprentissage de la Salsa

Confronté à une situation de "déficit pédagogique", l'élève désireux de progresser n'a donc d'autre recours que de concevoir lui-même son cursus de formation et d'évaluation. Je décrirai tout d'abord les caractéristiques de cette "programmation idéale" telle que je la conçois personnellement, avant d'en souligner les coûts, les incertitudes et les risques.

Quelques axes de programmation pédagogique

Pour définir les composantes de ce programme de formation, je m'appuierai sur la liste des aptitudes caractérisant le "bon danseur de Salsa" tel que je l'ai défini plus haut. Le programme vise donc à acquérir la maîtrise de chacun des quatre groupes d'aptitudes fondamentaux que j'ai décrits.

La base corporelle

Sur la base de mon expérience actuelle, je peux proposer une distinction sommaire entre deux types d'approches, opposées mais également profondément complémentaires, concernant l'acquisition des bases corporelles de la danse :

- *La première, plus généraliste*, repose davantage sur un travail en force et en résistance, fondée sur une recherche constante du dépassement direct des limites corporelles, tant en termes de capacités musculaires, de diminution de la masse graisseuse que d'assouplissement ou de rythme cardiaque. C'est la philosophie de la

gymnastique traditionnelle et de son avatar contemporain, la "gym tonic". Dans sa version la plus typiquement masculine, elle prend la forme d'exercices de musculation dans des salles de fitness.

- *La seconde, plus directement focalisée sur la danse*, est fondée sur le contrôle précis du mouvement, sur le développement de la conscience corporelle, et sur la recherche constante de la décontraction. Elle s'incarne dans des disciplines telles que la barre à terre, le stretching ou les Pilates. Elle séduit en général un public plus féminin.

Les inconvénients et les avantages de ces deux approches sont, en quelque sorte, symétriques :

- La première approche, qui conduit systématiquement le corps aux limites de la saturation, procure le sentiment d'un "progrès" relativement rapide (les muscles deviennent plus gros, le corps se plie davantage, ou peut courir plus longtemps et plus vite, les bourrelets disparaissent), mais présente les risques associés à un mauvais contrôle de mouvements trop brutaux : exercices en force, mal maîtrisés et donc inefficaces, voire dangereux (tendinite, froissement musculaire, lombalgie, etc.).

- La seconde, qui est par définition pratiquée en douceur et presque toujours en deçà des limites de la saturation, procure la satisfaction de pouvoir bien contrôler chaque mouvement. Mais, si elle est mise en oeuvre de manière trop économe ou sans réaliser "à fond" l'exercice demandé, elle présente le risque permanent d'une sollicitation corporelle insuffisante ne permettant pas de véritables progrès.

Face à ces deux approches, que l'on pourrait qualifier, de manière schématique de "masculine" et "féminine" du travail corporel, mon choix personnel est ... de ne pas choisir. Pour filer la métaphore, je dirais qu'un bon danseur est nécessairement hermaphrodite, dans la mesure où il doit pouvoir associer force et douceur, souplesse et tonicité, finesse et densité corporelle, etc. Il doit donc développer simultanément son instinct masculin de l'effort violent et son instinct féminin de la grâce physique.

En conséquence, il paraît souhaitable - sous réserve du temps et des ressources financières disponible - de pratiquer simultanément une technique "masculine" - par exemple le Gym Tonic - et une technique "féminine" - par exemple la barre à terre. C'est la voie que j'ai personnellement choisie, en essayant d'assister deux fois par semaine à chacune de ces deux catégories de cours - et en pratiquant, seul, des exercices de base quotidiens associés à ceux-ci.

Mon expérience personnelle me suggère que la pratique simultanée de ces deux approches peut se traduire par de fructueuses complémentarités. D'une part, l'expérience de la barre au sol conduit à rechercher un meilleur contrôle du mouvement lors dans le cadre des exercices de "Gym tonic". D'autre part, l'expérience de la "Gym tonic" incite à pratiquer les exercices de barre à terre de manière plus exigeante, en augmentant d'un cran le niveau de sollicitation musculaire de manière à éviter les dérives paresseuses.

La maîtrise technique de la danse

On peut distinguer ici deux grandes sous-rubriques : d'une part, la maîtrise de la coordination rythmique; et, d'autre part, la connaissance du vocabulaire des figures.

- *ce que j'appelle ici la coordination rythmique* constitue sans doute la composante à la fois la plus spécifique aux danses tropicales et la plus étrangère aux amateurs européens peu avancés. C'est le constat de sa maîtrise par les populations locales qui suggère des phrases un peu naïve du genre : "décidément, ces Noirs ont le rythme dans la peau" ou encore : "ils dansent vraiment comme des lianes". Pour simplifier et caricaturer, la coordination rythmique consiste pour un danseur à pouvoir jouer de son corps avec la même aisance qu'un musicien cubain de percussions utilise plusieurs de ses instruments en même temps.

A contrario, de trop nombreux danseurs européens de Salsa réduisent la pratique de cette danse à l'enchaînement assez mécanique, voire brutal, de figures ressemblant un peu à celles du rock'n roll. La maîtrise rythmique et l'harmonie avec la musique, la dissociation/coordination corporelle, la recherche de l'esthétique et de la qualité du mouvement, et finalement les ressources offertes par l'imagination (par opposition à la réalisation de figures apprises par cœur) sont alors négligées.

Pour surmonter ces lacunes, il est nécessaire de bien parvenir à maîtriser les éléments suivants : dissociation corporelle, jeu rythmique, esthétique (notamment des bras).

Cela suppose, entre autres, de maîtriser correctement les aptitudes suivantes : 1) une parfaite imprégnation des rythmes fondamentaux portés par la musique (encadré 1) ; 2) La capacité à actionner isolément chacune des parties de son corps (isolation/dissociation), avec une maîtrise des différentes gestuelles possibles, et en adéquation avec les indications du rythme musical ; 3) L'aptitude à faire bouger simultanément différentes parties du corps, éventuellement sur des rythmes différents, en mobilisant pour chacune l'ensemble des gestuelles possibles.

Encadré 1

Quelques difficultés rythmiques propres à la Salsa

La musique cubaine peut dérouter le danseur occidental néophyte par sa structure polyrythmique complexe qui rend difficile le bon placement des pas de base.

Une première difficulté tient à la structure de l'orchestre. Celui-ci constituée d'instruments plutôt mélodiques (voix, cuivre, parfois flûte ou des instruments à corde) et d'instruments de percussion à vocation rythmique (clave, bongos et congas), le piano pouvant assumer pour sa part un rôle à la fois mélodique et rythmique. C'est apparemment l'écoute de la section de percussions qui permet aux danseurs cubains de se repérer dans la musique en recevant les « informations » rythmiques nécessaires. Or le danseur « occidental » est plus familiarisé à l'écoute des instruments mélodiques et ne distingue pas bien les instruments rythmiques et surtout les percussions de type afro-cubaines, globalement et les uns des autres.

La dualité instrumentale des orchestres de Salsa et de Timba à pour corollaire celle de la structure rythmique de la musique, qui superpose : 1) une structure de type "européen", organisée autour de mesures à 4/4 ; et une structure proprement africaine ou afro-cubaine, avec les fameuses "Claves". Il est absolument fondamental selon les Cubains de parvenir à bien reconnaître le rythme de base porté par les percussions, et notamment que l'on appelle la "Clave". Or l'oreille européenne (en tout cas la mienne) à parfois du mal à bien identifier cette Clave ainsi que les autres rythmes associés, transmis par les autres instruments de percussion.

Une clave se déroule typiquement sur la durée d'un système "européen" de deux mesures à 4 temps chacune. Ceci présente également une difficulté pour l'auditeur européen, qui met parfois du temps à comprendre (comme ce fut mon cas) que, pour réconcilier les structures rythmiques européennes et africaines, il faut étendre le comptage à un système de *deux* mesures à 4/4 (alors que naturellement l'européen cherche d'abord à tout faire tenir dans *une seule* mesure). En d'autres termes, les cubains comptent par groupes de *huit* noires (de 1 à 8), alors que la musique est écrite par groupes de *quatre* noires.

La situation est encore compliquée par le fait qu'il existe (en plus de tous les autres rythmes de base afro-cubains parfois présents à l'état de trace ou d'allusion dans certains morceaux de Salsa : Bembe, Rumba, etc.) deux types possibles de Clave de Salsa : celle en 3-2 (apparemment la plus utilisée) et la celle en 2-3 (plus proche de celle de la Rumba). En termes de danse, cela conduit à deux manières différentes de commencer le pas de base de la Salsa cubaine : soit sur le temps 1 de la *première* mesure du système rythmique occidental (le "1") dans le cas de la clave en 3-2, soit sur le temps 1 de la *deuxième* mesure, le "5" (au moment du silence de la clave) dans le cas de la clave en 2-3.

Difficulté supplémentaire : le temps où commence le pas de base diffère selon les types de danses. Par exemple, la Salsa cubaine et la Bachata commencent sur le temps 1 de la première mesure du système "occidental" (le "1"), tandis que beaucoup d'autres danses (Salsa portoricaine, Cha-Cha Cha, Son) commencent sur le temps 2 de la première mesure du système "occidental" (le "2").

Pour ne rien faciliter, on ajoutera que, pour beaucoup de danses où le pas de base commence sur le *deuxième* temps (Cha-Cha-Cha, Son) de la *première* mesure (le "2", l'usage des Cubains est de commencer, en fait, à danser sur la fin du pas de base précédent, c'est-à-dire sur le *quatrième* temps de la *seconde* mesure (le "8").

Il faut aussi noter qu'il existe des variantes où la salsa (y compris cubaine) commence sur le 3^{ème} temps de la *première* ou de la *seconde* mesure (appelés respectivement "3" et "7").

Tout cela dérouté assez logiquement le débutant occidental, qui a du mal à "entendre" la clave (qui d'ailleurs souvent n'est pas jouée en tant que telle, mais doit être devinée par décryptage d'informations rythmiques indirectes) et à reconnaître le "1" - ou plus généralement à savoir quand il doit commencer son pas de base.

Il faut donc :

- Exercer son oreille à inverser ses priorités auditives, c'est-à-dire à placer au second plan les éléments mélodiques, pour se concentrer sur la section de percussions.
- Bien distinguer, si possible, les différentes composantes de la section rythmique: clave au son plus aigu et sec, tumbao en deux coups rapides (cou-cou) sur le 4 et 8, congas au bruit plus sourd, cloche sur le 1, 3, 5, 7.
- Parvenir à identifier, dans cette complexité sonore, les informations rythmiques de base : d'une part, la structure du rythme de base africain sur lequel est bâtie la composition (ex. clave) ; d'autre part, arriver à s'orienter dans le système de mesure rythmique occidental, c'est-à-dire pouvoir trouver le 1. Par exemple, on peut d'abord repérer le 1, puis placer les claves et les tumbaos.
- Un dernier exercice consiste, une fois bien identifiée la structure rythmique, à débiter le pas de base sur chacun des temps, de 1 à 8. Une variante consiste, sur le même morceau, à passer de danses commençant sur le 1 (ex. Salsa cubaine) à des danses commençant sur le 2 (ex. Salsa portoricaine, Son, Cha-Cha-Cha) et inversement.

On peut s'appuyer lors de ces exercices sur l'utilisation de CD didactiques permettant de décortiquer la structure de la rythmique cubaine. Parmi ceux-ci, on peut mentionner : "*Rythmes cubains et salsa aux percussions*", (2005), de Michel Bontemps. On y trouvera une présentation très pédagogique des principaux rythmes de la musique cubaine, ainsi que des différents instruments de percussion. Voir les sites : <http://www.turbo.fr/video-du-web/rythmes-cubains-salsa-aux-percussions/iLyROoafMmAR.html> et www.play-music.com

Pour acquérir ces aptitudes, plusieurs options sont possibles, comme la participation à un cours de danse-jazz. Cependant, la voie la plus naturelle consiste sans doute tout simplement à assister régulièrement à un bon cours de danse Afro-Cubaine, ou à la rigueur africaine, complété éventuellement par une initiation aux percussions Afro-Cubaine. Cette option présente en effet l'avantage, au delà de son apport technique *stricto sensu*, de ré-enraciner les mouvements de danse dans leur contexte culturel, voire religieux. En même temps qu'il apprend à isoler et à coordonner, l'élève s'imprègne en profondeur de la gestuelle et des techniques des danses afro-cubaines ancêtres de la Salsa, tout particulièrement la Rumba et le Son,

ainsi que des danses religieuses liées aux rites de la Santeria (Orishas). C'est ainsi que j'ai appris, par exemple, que le pas de base du Cha-Cha-Cha était déjà présent dans une danse rituelle en l'honneur de l'Orisha du Destin, Elegba. Dans le même ordre d'idée, certains mouvements peuvent être compris *à la fois* comme de simples exercices de dissociation-coordination et comme composantes d'une chorégraphie religieuse.

Il faut toutefois rester prudent dans la pratique de ce type de danse, surtout lorsque l'élève n'est plus tout à fait jeune. En effet, les enseignants ont parfois tendance à privilégier des exercices de force et de rapidité présumant une excellente condition physique (souplesse, rythme cardiaque, musculature). Les élèves ne possédant pas ces qualités (c'est-à-dire la majorité d'entre eux) risqueraient de ce fait de se blesser ou d'abîmer leur corps.

- *l'apprentissage des figures de la Salsa*, telle qu'elles sont communément enseignées dans les écoles de danse, reste par ailleurs un enjeu important, même s'il faut le relativiser. Impossible donc d'éviter la présence un cours dit "de Salsa" pour acquérir ce vocabulaire. Mais l'expérience montre clairement que la seule présence à un cours n'est pas suffisante pour assimiler les figures. Il faut, pour que le travail de mémorisation s'accomplisse, se livrer à de fréquentes séances de travail (à bien distinguer de la pratique de loisir dans une boîte de nuit) avec une ou plusieurs partenaire(s) privilégiées. Selon les ressources financières disponibles, ces séances de travail pourront ou non prendre la forme de cours particulier². Il est également plus que recommandé de tenir à jour un carnet où l'élève s'efforcera de noter le nom des figures, accompagné d'une description sommaire de celle-ci et d'une indication sur le degré de maîtrise auquel il est parvenu, ainsi que les difficultés rencontrées.

Le projet esthétique

Ce troisième pilier de la danse comporte lui-même deux composantes :

- *d'une part, une dimension culturelle*. Il s'agit ici de "crever" la façade commerciale de la Salsa pour se familiariser avec l'univers de la véritable culture Afro-Cubaine, non seulement en ce qui concerne la danse et la musique dites "tropicales" que dans une acception beaucoup plus large : familiarisation avec les danses de Salon "sœurs" de la Salsa comme le Cha-Cha-Cha, découverte des danses populaires traditionnelles à l'origine de celles-ci (Son, Rumba, danses religieuses des Orishas), écoute attentive de la musique cubaine présente et passée, lectures littéraires, historiques et sociologiques, cinéphilie, voyages à Cuba.

- *d'autre part, une dimension esthétique*. Il s'agit ici de formaliser ce que j'appellerai un peu pompeusement un "projet esthétique", c'est-à-dire définir ce que l'on juge soi-même beau et intéressant dans la danse et d'essayer de le transmettre. Veut-on être drôle ou tragique, viril ou sensuel ? Préfère-t-on une danse très rythmée en terre ou des ondulations souples des hanches ? Préfère-t-on danser une Salsa exclusivement dérivée des figures de la Rueda de Casino, on veut-on y incorporer une

² On notera à ce sujet que, toutes choses égales par ailleurs, l'efficacité pédagogique d'un cours particulier est sans commune mesure avec celle d'un cours collectif, où l'élève est trop fréquemment abandonné à lui-même.

touche plus ou moins importante de gestuelle Guaguanco ? Quel degré de liberté faut-il laisser à la femme et quelle est la meilleure manière de la mettre en valeur ?

La réponse à ces questions, forcément propre à chaque danseur, se construit dans la durée. Elle peut se nourrir d'une observation attentive et assidue des autres danseurs - professionnels et amateurs - permettant de "faire le tri" de ce que l'on aime et de ce que l'on n'aime pas. Elle suppose ensuite un gros travail personnel - avec bien sur une partenaire privilégiée partageant ou co-construisant avec vous votre projet. Celui-ci peut prendre la forme notamment de répétitions filmées (pour disposer d'un regard critique sur soi-même), de réalisation de petites chorégraphies, de l'invention de nouveaux pas ou figures, etc.

On notera à cet égard que la Salsa se prête très bien, surtout lorsque les partenaires dansent sans se toucher, au jeu gestuel et au mime, permettant par exemple d'évoquer des situations de l'existence, des sentiments, etc. Celles-ci peuvent à leur tour être utilisées comme composantes de véritables petits "scénarios dansés", ouvrant la voie à un champ de création très intéressant. Je fournis en encadré 2, à titre d'exemple, quelques de jeux de mime aisément réalisables, que j'ai pour la plupart mis au point moi-même, et qui témoignent du fort potentiel créatif et expressif de la Salsa et des danses associées.

La mise en œuvre dans la danse de couple

Les trois bases précédentes doivent enfin pouvoir être associées de manière efficaces dans la danse de couple. Savoir bien guider est à cet égard indispensable. Ceci suppose à la fois une bonne observation de la partenaire (pour repérer ses qualités, ses défauts, ses goûts, ses possibilités et ses phobies), une grande clarté et solidité des messages qui lui sont envoyés, un contrôle de leur exécution, une attention aux suggestions subliminales de mouvement transmises par la femme et l'ouverture à celle-ci d'espaces d'expression, et enfin la capacité à s'adapter en temps réel à tout événement imprévu (mauvaise transmission ou réception d'un message, obstacle sur la piste de danse, opportunité de mouvement inattendue, etc.).

Pour parvenir à cette qualité de guidage, il existe un moyen privilégié : une pratique assidue avec des partenaires constamment renouvelées. Le danseur pourra ainsi acquérir la sensibilité et l'expérience lui permettant de faire face à toutes les situations et de s'adapter à tous les types de danseurs. Celles-ci peuvent être molles ou raides, passives ou trop indépendantes, joueuses ou sérieuses, rapides ou lentes, narcissiques ou inhibées, hostiles ou amicales, grandes ou petites, grosses ou maigres, expertes ou débutantes. Il faut pouvoir s'adapter à chacune pour obtenir dans chaque cas la meilleure qualité de danse possible.

Encadré 2

Quelques mimes et gestuels intéressants

Amour et désir

Je découvre sa présence admire sa beauté
Je cueille et lui offre une fleur
J'ouvre ma poitrine et je lui offre mon cœur
Je la supplie de m'aimer (debout)
Je la supplie de m'aimer (à genoux)
Je lui envoie un baiser
Je fais le beau devant elle en roulant des épaules

Le couple

Je fais une balade avec elle (en voiture ou à pieds)
Je mange des spaghettis sur son bras
Je la prends en photo ou je la filme
Je marche de mon côté sans faire attention à elle, puis je reviens
Je lui fais l'amour (Vacuño)
Je ne mets à genoux pour lui faire croire que je l'aime, puis je refais mon lacet
Je distribue les cartes et nous faisons une belote
Je me précipite sur elle d'un air menaçant

Mon état physique

J'ai mal à la hanche
J'ai les genoux qui tremblent
Je danse comme un pingouin
Je fais la sieste
Je sautille sur un pied en ayant l'air d'avoir mal

Je la mets en valeur

Bras étendus derrière elle (Figure dite "Mariposa")
Bras étendus en face d'elle et je la laisse faire ses figures
Je la regarde simplement et j'ai l'air d'admirer ce qu'elle fait

Mis en présence d'une nouvelle partenaire inconnue, le danseur commencera par une phase d'observation de manière à dresser une sorte de "profil-type" de la danseuse en fonction de ses réactions à quelques propositions simples. Il cherchera ensuite à construire, par un jeu d'essais et d'erreurs, une communication avec elle en s'adaptant à ses attentes et à ses possibilités telles qu'il les a perçues. Il sera tranquille, protecteur et doux avec une débutante, imaginatif avec un joueuse, technique avec une fille à l'esprit carré, très précis et directif (ou, au contraire, ouvrant de larges espaces de liberté, selon les cas), avec des danseuses peu attentives au guidage, etc. Une fois acquise une base de communication partagée, la danse pourra alors se complexifier, accompagnant la montée en puissance de la musique jusqu'au "climax" de la variation finale. Dans tous les cas, même si la partenaire paraît un peu revêche, il faut rechercher la décontraction et le sourire.

Coût, difficultés, incertitudes et risques

Un investissement important. La première - et majeure - difficulté du programme que je viens de décrire est évidente : il est immense, et une vie pourrait ne pas suffire à le réaliser. Plus prosaïquement, on ne doit pas s'attendre à ce qu'il donne des résultats significatifs avant 1 ou 2 ans de travail assidu, du fait de la lenteur des processus d'imprégnation rythmique et corporelle. Outre le temps nécessaire (pouvant se compter en dizaines d'heures par semaine), il nécessite également de mobiliser de grosses ressources.

Des résultats aléatoires. L'élève le plus motivé n'est pas certain de réussir. La polyrythmie cubaine, si elle est découverte trop tard, peut rester indéchiffrable au néophyte étranger. Les résultats des exercices de barre du sol, très lents à se manifester, peuvent s'avérer *in fine* décevants. En dépit - ou peut-être du fait même - de ses efforts considérables, le danseur peut rester raide et peu agréable pour sa partenaire. Il est donc nécessaire de disposer d'un outil permettant de mesurer les progrès - ou l'absence de progrès réalisés. Heureusement, cet outil existe et est même d'une grande fiabilité, notamment pour les danseurs, qui, comme moi, ne sont ni très beaux, ni très riches, ni très jeunes. Il s'agit tout simplement... de votre popularité auprès des danseuses et plus précisément du pourcentage d'acceptation de vos invitations par un échantillon de partenaires choisies de manière aléatoire. En gros, en dessous de 30 % de réponses favorables, vous n'êtes pas encore du tout au point. Entre 30 % et 60 %, vous avez encore de gros progrès à faire. Entre 60 % et 80 %, vous êtes un danseur de bal très acceptable. Entre 80 % et 100 %, vous êtes un des meilleurs danseurs de la ville. Au dessus de 100 % - c'est-à-dire si plusieurs filles vont vers vous en même temps pour vous inviter quand vous êtes assis - c'est que ma méthode était bonne et a porté ses fruits.

Des risques. On peut identifier deux risques principaux. L'un, d'ordre psychologique, consiste à développer une attitude obsessionnelle autour de la culture Afro-Cubaine, risque dont d'ailleurs cet article constitue peut-être une illustration. La passion est une bonne chose, mais elle ne doit pas virer à la monomanie, avec des corollaires naturels : perte de contact avec la réalité, focalisation excessive sur une seule discipline, développement d'attitudes rigides ou intégristes, perte du plaisir spontané. Il faut donc veiller à parfois "décrocher" en s'intéressant à d'autres sujets ou simplement en n'oubliant pas, tout de même, de pratiquer (parfois) la danse pour simplement s'amuser et passer un bon moment. Le second risque est plutôt d'ordre corporel. La multiplication d'exercices sollicitant fortement le corps - surtout s'ils sont mal réalisés - ainsi que l'accumulation de trop nombreuses heures de danse peut conduire à un incident physique : fractures de fatigue, luxation, tendinites, problèmes d'articulations, etc. La pratique de massages et de check up corporels réguliers, l'attention portée à la qualité des sols (éviter la pierre), la prudence vis-à-vis d'exercices violents, et tout simplement une certaine mesure dans la pratique de la danse, sont donc à cet égard à conseiller³, et ce d'autant plus que le danseur avance en âge.

³ Voir à ce sujet l'article suivant "Attention, pieds fragiles".

http://fabrice.hatem.free.fr/index.php?option=com_content&task=view&id=594&Itemid=46

Conclusion

J'ai tenté de décrire dans ce texte un chemin praticable, mais ardu et incertain, vers l'apprentissage de la Salsa et, forcément au-delà, des danses Afro-Cubaines. Chacun, suivant ses goûts, ses ressources, ses disponibilités, pourra s'en inspirer à sa manière. Mais une chose est certaine : la Salsa, comme n'importe quelle autre danse, et comme n'importe quel autre art, n'est pas quelque chose que l'on peut faire à moitié, une fois par semaine. Si l'on n'est pas disposé à s'y impliquer profondément, durablement, quotidiennement, en y investissant une part importante de son temps et de ses moyens financiers, mieux vaut ne pas commencer du tout. On économisera ainsi (un peu) d'argent et de temps et on évitera quelques désillusions.