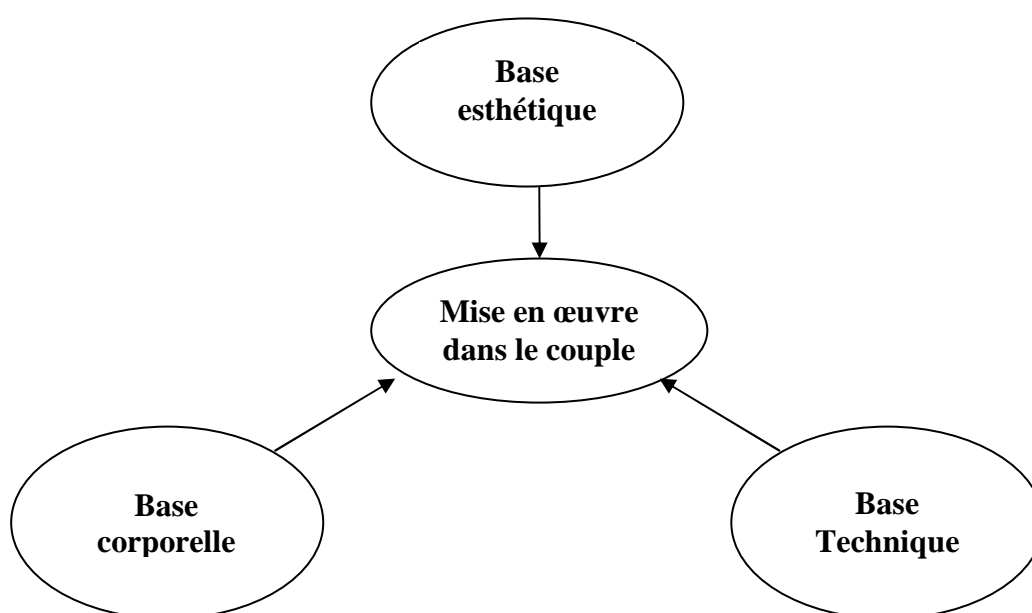


Qu'est-ce qu'un bon danseur de salsa ?

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,
- une capacité à mettre en œuvre ces différents éléments dans la pratique de la danse de couple.

Figure 1. Les quatre dimensions de la danse de couple

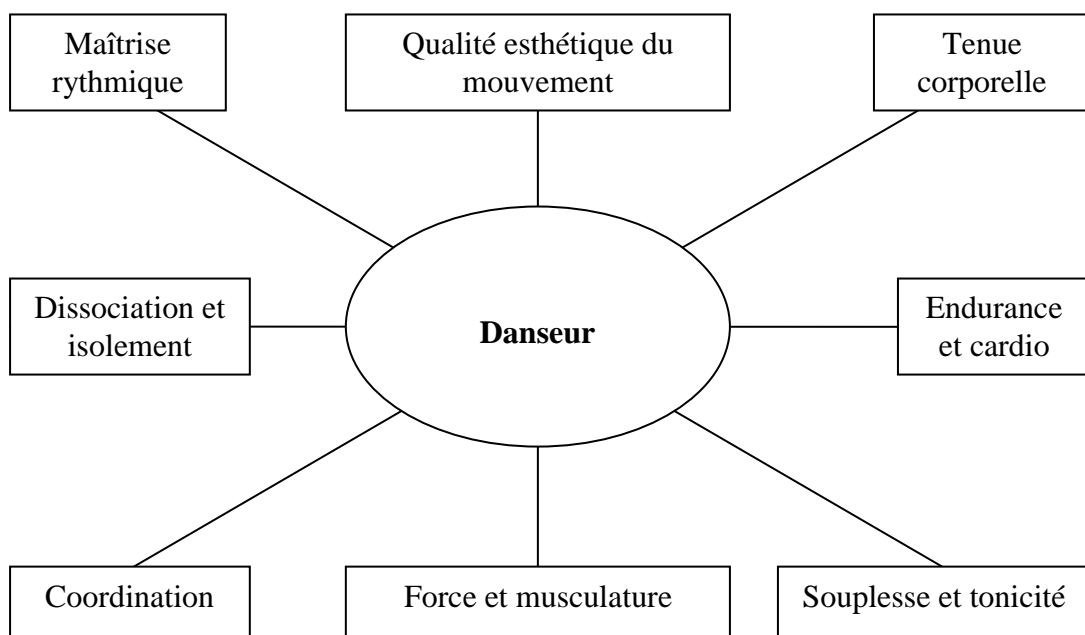


La base corporelle se définit comme l'ensemble des aptitudes physiques (incluant les capacités de coordination motrices) permettant de bien danser (figure 2) :

- Force et musculature

- Souplesse et tonicité
- Endurance
- Tenue corporelle
- Qualité esthétique du mouvement
- Maîtrise rythmique
- Coordination
- Dissociation et isolement.

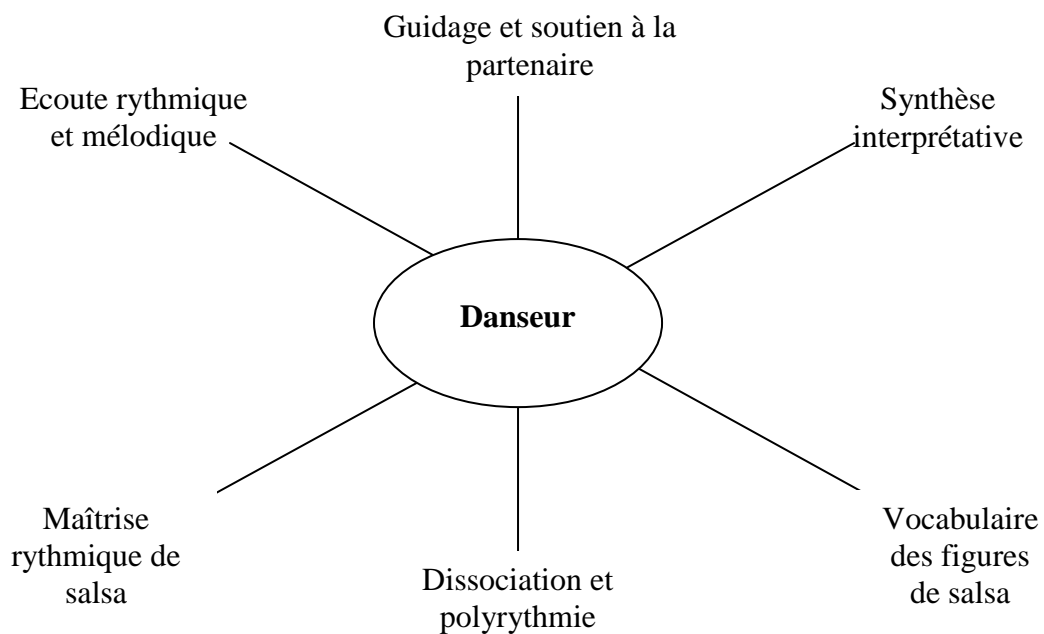
Figure 2. La base corporelle



La base technique se définit comme l'ensemble des connaissances et aptitudes permettant de maîtriser un style de danse particulier, par exemple la salsa (cf. figure 3) :

- Ecoute rythmique et mélodique
- Guidage et soutien/écoute de la partenaire
- Maîtrise des rythmes de la salsa
- Dissociation et polyrythmie
- Vocabulaire des figures de salsa
- Synthèse interprétative

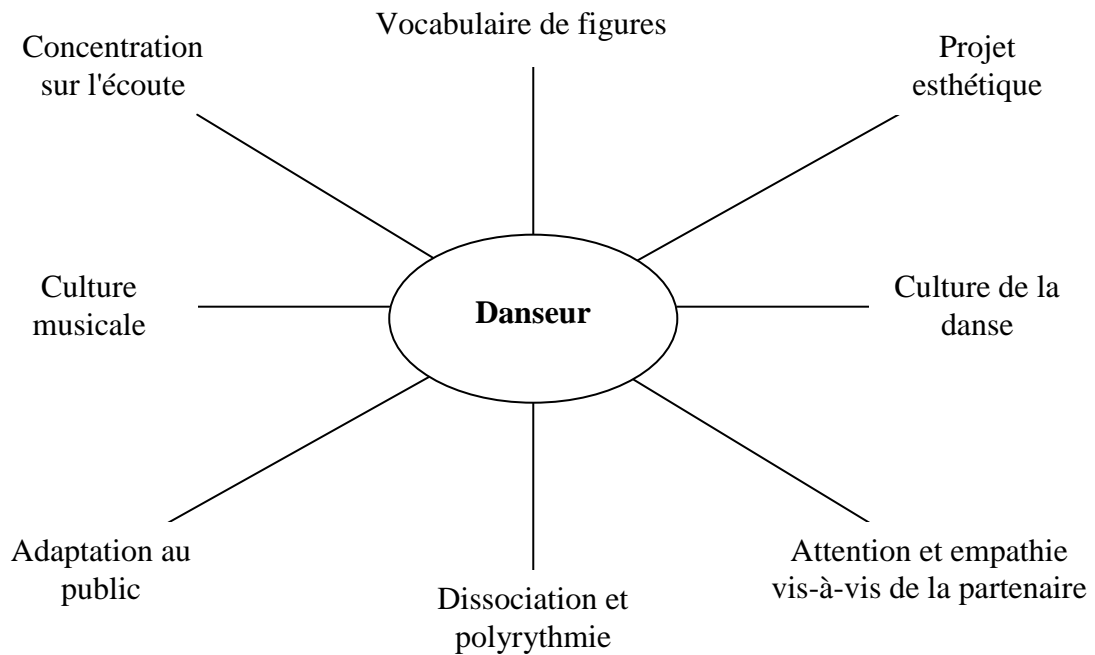
Figure 3. La base technique



La base esthétique se définit comme l'ensemble des connaissances et des éléments de formation du goût permettant de fonder un projet esthétique, avec trois dimensions principales :

- Culture (musicale et chorégraphique)
- Connaissance des rythmes et figures
- Conscience de l'environnement humain (partenaire et public)

Figure 5. La base esthétique



Enfin, les trois composantes précédentes doivent pouvoir être mises en œuvre concrètement dans le moment de la danse, ce qui suppose (cf. figure 6) :

- Ecoute et interprétation de la musique
- Ecoute et soutien de la partenaire, empathie avec elle
- Qualité (douceur et clarté) du guidage.

Figure 6. Mise en oeuvre dans le couple de danse

