

# LE B-A BA DE LA COUNTRY



# L'HISTOIRE DE LA COUNTRY

La country dance (littéralement « *danse paysanne* » ou « *danse du pays* ») ou **danse country** est une danse anglaise du XVIIe siècle, à l'origine de la contredanse.

Elle se danse à quatre, six ou huit danseurs, voire davantage. Les danseurs sont disposés en cercle, en carré ou en deux colonnes. Très vite, c'est cette dernière formation qui prévaut, permettant le déroulement progressif de la danse pour un nombre illimité de danseurs. Si les figures sont précises, à l'origine les pas sont souvent laissés à la fantaisie du danseur et ne se fixeront qu'au XIXe siècle.

La première publication de danses country date de 1651, lorsque John Playford fait paraître la première édition de *The English Dancing Master*, qui contient la musique et les instructions de 105 danses (la première danse de la collection, "Upon a Summers Day"). Elle s'est bien vendue, et une deuxième édition a été produite l'année suivante. En tout, Playford, et plus tard son fils Henry Playford et d'autres, ont produit 18 éditions jusqu'en 1728, ajoutant ou supprimant des danses au gré des tendances et des modes.

La danse country a gagné en popularité dans toute l'Angleterre, ainsi qu'en Écosse, en Irlande, en Europe et dans les colonies américaines. Les "assemblées" publiques introduites au 18ème siècle, tenues dans des salles de bal accessibles au public, ont rendu la danse country disponible aux nouvelles classes moyennes montantes aussi bien qu'à l'aristocratie. Les éditeurs et les chorégraphes rivalisaient avec les collections annuelles de nouvelles danses pour nourrir l'appétit croissant, et les maîtres de la danse ont bâti des carrières en enseignant le style et le répertoire.

La première influence de ce que nous appelons aujourd'hui la danse country (ou "country/western") vient d'Europe. Les colons d'Angleterre, d'Écosse et d'Irlande ont apporté des formes de danse provenant des festivals de country (toujours exécutées comme "contredanse") ainsi que des danses plus courtoises comme la pavane.

L'intérêt pour la danse country anglaise a atteint son apogée à la fin du XVIIIe siècle (comme le décrivent, par exemple, les romans et les lettres de Jane Austen), puis s'est rapidement estompé à mesure que la danse sociale dans la société était révolutionnée par l'introduction de la valse, de la polka et d'autres danses de couple au début du XIXe siècle.




---

## LE DECLIN AVANT LA QUINTESSENCE DE LA DANSE COUNTRY

Dormant pendant 100 ans, l'intérêt pour la danse country anglaise a été réveillé pendant une période de nationalisme culturel qui a fait surface en Angleterre et d'autres pays européens à la fin du 19ème et au début du 20ème siècle. Cecil Sharp, musicologue et professeur d'anglais, est considéré comme le principal re-découvreur de la danse country, tant dans sa forme populaire, survivante dans les petits villages de la campagne anglaise, que dans les collections imprimées du XVIIe siècle de Playford et d'autres destinées aux classes cultivées.

Sharp a ré-interprété les danses country pour les publics contemporains et a inlassablement fait la promotion du genre comme étant adapté aux écoles et aux groupes de jeunes ainsi qu'aux adultes qui, selon lui, devraient se voir "rendre" leur grande danse traditionnelle.

## GENERALITES

### PRINCIPE

La country se danse sur tous les types de musique country : valse, cha-cha-cha, irlandais, rock, pop, voire tango, etc.

Chaque musique jouée lors d'un bal country peut donner lieu à l'exécution d'une ou plusieurs chorégraphies. Une même chorégraphie peut être effectuée sur plusieurs musiques. Aujourd'hui, il existe plus de 2 000 chorégraphies. Le principe est simple : il faut répéter une chorégraphie sur un certain nombre de murs. Le mur de départ, appelé le mur de 12 heures, est par convention celui se situant face aux musiciens lors d'un concert, face au public sinon. Les danses sont majoritairement composées de deux ou quatre murs, mais certaines n'en ont qu'un seul, et d'autres se dansent en cercle, en couple (danse *partner*) ou face-à-face (danse *contra*).

Les chorégraphies sont composées de sections de 8 temps (6 dans le cas des valses). Les danses les plus courtes font 16 temps (très rarement moins), la grande majorité des danses faisant 32, 48 ou 64 temps, et quelquefois beaucoup plus. Certaines dépassent les 100 temps.

Certaines chorégraphies peuvent contenir des *tags* (morceau de chorégraphie rajouté de façon exceptionnelle) ou bien des *restarts* (la chorégraphie recommence au début). Certaines chorégraphies particulièrement avancées combinent plusieurs *tags* différents et plusieurs *restarts*. La difficulté d'une danse est souvent subjective : elle dépend bien sûr des *tags*, *restarts*, de la durée de la chorégraphie, mais aussi du départ, du style et beaucoup du *feeling* ressenti avec la musique.

Tout le monde peut créer une chorégraphie de danse country, à condition de respecter certains critères. Il existe quelques danses favorites que l'on retrouve très souvent en bal comme *Toes*, *Home to Louisiana*, *Irish Stew*, *Easy Come Easy Go*. La danse regroupant un maximum de danseurs sur la piste et qui est généralement dans les premières au Pot commun national de danse country est *Hooked on Country*.

### NIVEAUX

La danse country comprend différents niveaux de difficulté : débutant, novice, intermédiaire et avancé. Les danseurs peuvent très bien rester plusieurs années au même niveau.

## LA COUNTRY EN FRANCE

Le producteur franco-américain Gilbert Rouit est à l'origine du premier club de *country* en France, fondé au Vésinet en 1979. À la création de Disneyland Paris en 1992, il rejoint le parc à thème pour animer un honky tonk. Aux côtés de l'Américain Robert Wanstreet (1960-2010), il participe à l'implantation durable dans le pays de la danse *country*, grâce à la création en 1993 à Paris du premier club amateur, *Les Amis du Far West*. Robert Wanstreet est également l'auteur de quelques chorégraphies, dont *A Love Dance* et *Black Pony*. La danse *country* passe à la télévision et séduit dans les réunions de particuliers et d'entreprises. Depuis, la danse *country* s'est popularisée, attirant un large public, notamment grâce à l'esprit convivial qui y règne, aux différences sociales un temps oubliées et l'esprit de liberté que ce « rêve américain » véhicule. En 2020, la France compte ainsi 2000 clubs et associations de danse *country* répartis sur le territoire, notamment dans les zones rurales et périurbaines, affiliés à deux fédérations nationales, l'une majoritaire, l'autre dissidente. Selon l'IFOP, la France compte 4 millions d'adeptes, avec une plus forte proportion chez les moins de 35 ans que chez les plus âgés. La visibilité de cette activité est pourtant méconnue car loin des radars médiatiques des grandes métropoles.

### BALS

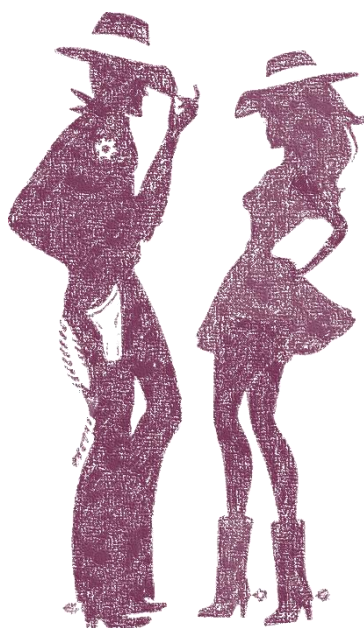
Les bals sont de grands rassemblements de danseurs venus pour danser, se déroulant la plupart du temps le samedi soir ou le dimanche après-midi. Il y a généralement une playlist des chorégraphies qui vont passer pendant le bal. Le bal peut également donner lieu à une initiation, et un moment peut aussi être réservé pour les danses à la demande, c'est-à-dire que les danseurs présents peuvent proposer des chorégraphies sur lesquelles ils souhaitent danser.

Lors des bals, il est nécessaire de connaître *L'étiquette de la piste*. Il s'agit d'un ensemble de règles, plus ou moins tacites, basées essentiellement sur le respect et le bon sens et qui permettent à chacun de danser dans de bonnes conditions.

### POT COMMUN

Une à deux fois par an, les animateurs se réunissent pour élire des danses à intégrer dans les programmes d'apprentissage et dans les bals. Le « Pot commun national » est un petit guide qui permet à chaque danseur de retrouver ce qui se danse le plus un peu partout en France. De plus, chaque région possède son propre Pot commun.

Chaque animateur propose plusieurs chorégraphies de différents niveaux et différents styles. Les animateurs votent ensuite pour les chorées qu'ils préfèrent. Les chorégraphies emportant la majorité des votes sont élues.



# L'ÉTIQUETTE DE LA PISTE

L'étiquette est le « savoir-vivre » sur une piste de danse, autrement dit le « savoir-danser ». Il est donc de rigueur de connaître les règles à respecter sur une piste de danse afin que chacun puisse profiter pleinement de la piste.

## LE RESPECT DE LA LIGNE DE DANSE

Il y a en fait plusieurs lignes de danses :

- les lignes de danses progressives sont celles des danseurs en mouvement donc des danses en couples,
- les lignes stationnaires sont celles de danseurs en ligne.

Les lignes de danses progressives sont situées dans un cercle faisant le tour de la piste (le couloir). Les danseurs doivent tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Il existe deux lignes de danses progressives : la ligne extérieure ou ligne de danse « free style », pour les danseurs expérimentés, donc plus rapides et la ligne intérieure pour les débutants.

Les lignes de danses stationnaires sont situées au centre de la piste. Les danseurs en ligne se placent au centre. Si la piste est petite, les danseurs en ligne doivent se serrer autant que possible. Les danseurs de rock et de swing se placent dans un coin.

## LE COMPORTEMENT

1. Ne jamais s'aventurer sur la piste de danse avec de la nourriture, des boissons ou des cigarettes allumées
2. Ne jamais rester sur la piste de danse pour parler. Quitter la piste pour bavarder
3. S'il y a des débutants sur la piste, s'adapter. Ne pas faire le « show » et se rappeler avoir débuté il n'y a pas si longtemps... être aimable et courtois
4. Ne pas commencer une autre danse (si les autres en ont commencé une) à moins qu'il y ait suffisamment de place disponible et ceci est toléré.
5. Débuter la danse à l'avant de la piste pour que les autres puissent faire leurs lignes derrière. Si une ligne devient trop longue, commencer une nouvelle ligne.
6. Ne pas oublier que la piste de danse est pour tout le monde. Ne pas bloquer la voie autour des lignes. Les couples qui dansent autour de la piste ont le droit de passage.
7. Le sens de la danse (Line Of Dance : LOD) pour les couples est toujours celui contraire aux aiguilles d'une montre.
8. S'il y a beaucoup de danseurs sur la piste, faire des petits pas. Attention aux éventuelles collisions. Ne pas oublier de s'excuser si on heurte quelqu'un, même si c'est de sa faute.
9. Eviter de danser au-delà de vos capacités ou de celles du partenaire. Il est possible de doubler les danseurs lents, ne pas les laisser établir la vitesse de progression, se caler sur le rythme de la musique.

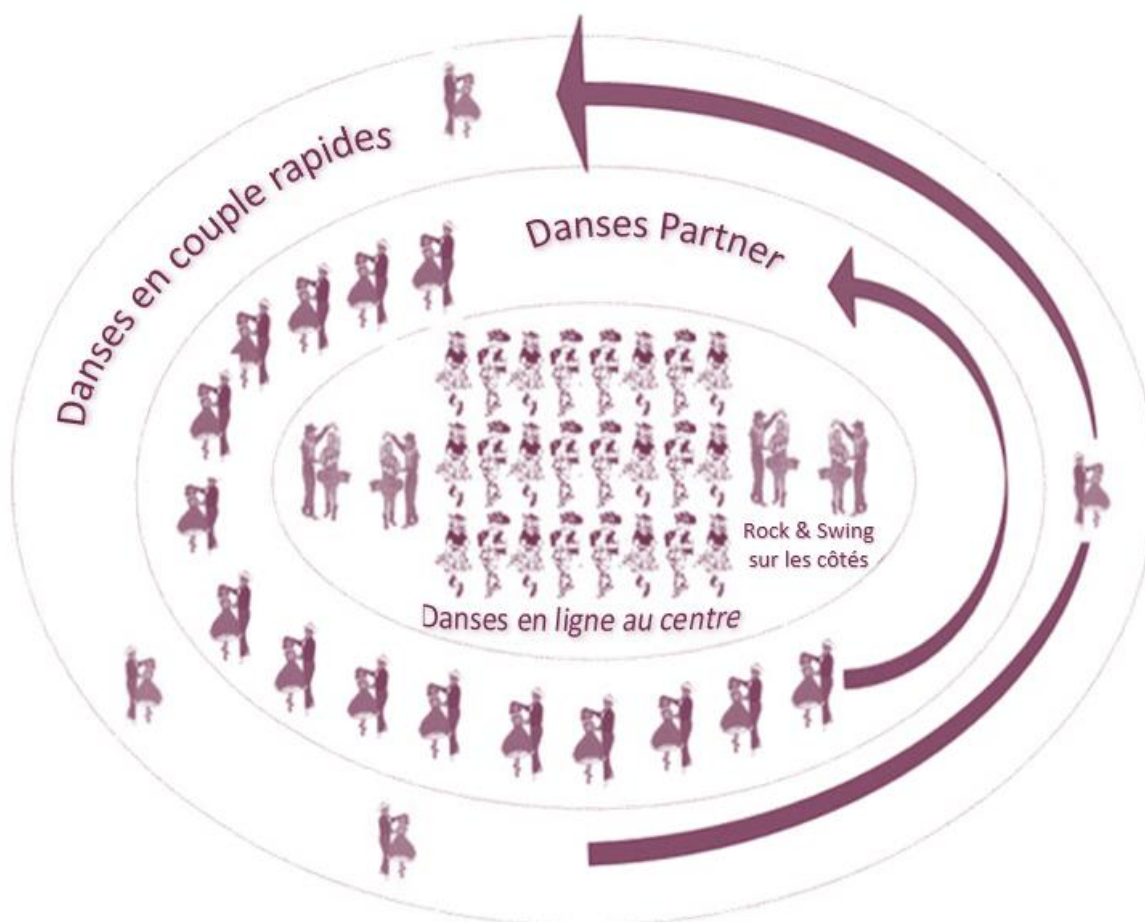


10. Ne pas s'arrêter de danser sur la piste dans le but d'enseigner. Quitter la piste de danse et trouver une place adéquate pour enseigner.
11. Ne jamais traverser une ligne de danseurs pendant une danse. Faire le tour de la piste ou attendre que la danse soit terminée.
12. Ne pas se fâcher si les autres ne connaissent pas l'étiquette sur une piste de danse. Essayer de la leur faire connaître !

La liste pourrait encore être longue... mais vous avez sûrement de la logique en la matière.

Il faut savoir que la piste appartient à tous les danseurs !  
Finalement, écouter la musique, lever la tête, garder le sourire et s'amuser !

## DECOUPAGE DE LA PISTE DE DANSE



## LES LIGNES

Il est important de respecter les lignes, pour bien suivre tout d'abord mais aussi pour l'esthétisme de la piste de danse !

Les danseurs en ligne doivent être alignés dans les deux sens, avec ceux qui sont à côtés d'eux mais aussi ceux qui sont devant et derrière !



# LEXIQUE

## QUELQUES PAS A SAVOIR

### PARTIES DU PIED

TOE : pointe	BALL : plante	FLAT : pied	HEEL : talon
IN(SIDE) : intérieur		OUT(SIDE) : extérieur	

### TERMINOLOGIE DES PAS

<b>COASTER STEP</b>	:	pas d'un pied en arrière, l'autre à côté du 1 <sup>er</sup> , le premier fait un pas en avant (derrière, à côté, devant)
<b>VINE</b>	:	un pas sur le côté, croiser sur la plante derrière, pas sur le côté, toucher (ou autre pas)
<b>HITCH</b>	:	lever le genou, pied tendu
<b>HOOK</b>	:	ramener le talon du pied libre devant la cheville de la jambe à terre
<b>FLICK</b>	:	plier le genou de la jambe libre et coup de pied en arrière
<b>KICK</b>	:	lever le genou et donner un coup de pied vers l'avant pointe tendue
<b>KICK BALL CHANGE</b>	:	kick d'un pied (1), poser la plante de ce pied près de l'autre pied (&), transférer le poids du corps sur l'autre pied (2).
<b>ROCK STEP</b>	:	transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre : déplacer un pied dans la direction et revenir sur l'autre pied (j'y vais, je n'y vais pas)
<b>SAILOR STEP</b>	:	LEFT : pied gauche croisé derrière pied droit (1), pied droit à droite (&), pied gauche à gauche (2)
<b>HEEL STRUT</b>	:	mouvement avant, mettre le talon au sol puis abaisser l'avant du pied avec changement du poids du corps
<b>TOE STRUT</b>	:	mouvement avant ou arrière, poser l'avant du pied (1) puis abaisser le talon avec changement du poids du corps (2)
<b>TRIPLE STEP / SHUFFLE</b>	:	3 pas sur 2 temps (1 & 2) Avant ou arrière : pas d'un pied, amener l'autre pied près du 1 <sup>er</sup> , pas du 1 <sup>er</sup> pied A gauche ou à droite : pas d'un pied sur le côté, amener l'autre pied près du 1 <sup>er</sup> , pas du 1 <sup>er</sup> sur le côté

<b>STOMP</b>	:	frappe du pied avec transfert du poids du corps
<b>STOMP UP</b>	:	frappe du pied sans transfert du poids du corps
<b>BRUCH</b>	:	brosser le sol avec la plante du pied
<b>SCUFF</b>	:	brosser le sol avec le talon
<b>TOE SPLIT</b>	:	les pointes des pieds s'écartent vers l'extérieur, retour au centre
<b>HELL SPLIT</b>	:	les talons s'écartent vers l'extérieur et retour au centre
<b>TOE FAN</b>	:	la pointe du pied tourne à l'extérieur, en pivotant sur le talon et retour au centre
<b>HEEL FAN</b>	:	le talon qui tourne à l'extérieur, en pivotant sur la pointe du pied et retour au centre
<b>BUMP</b>	:	coup de hanche sur le côté vers l'arrière
<b>JAZZ BOX</b>	:	pied droit passe devant le pied gauche, et se pose au sol, pied gauche se pose légèrement en diagonal derrière, pied droit à côté du pied gauche.



# POURQUOI PRATIQUER LA DANSE COUNTRY ?

## COTE SPORTIF

La pression sanguine et le rythme cardiaque diminuent, les muscles travaillent tout en douceur, et notre corps nous dit "merci".

En dansant, on prend conscience de son corps, et de ses déplacements dans l'espace. On améliore sa mobilité et son équilibre, des bienfaits que l'on retrouve dans sa vie personnelle.

## COTE EMOTIONS

Pratiquer la danse permet de transmettre émotions et messages par le mouvement.

Une fois dans notre bulle, nous nous libérons du regard de l'autre pour laisser place à la connexion à soi. Réceptifs à nos émotions, nous les ressentons plus fortement afin de mieux nous connaître et prendre confiance en nous.

## COTE SENSATIONS

Quand nous dansons, notre cerveau libère des endorphines, des neurotransmetteurs qui génèrent une sensation de bien-être, de détente, de joie et de liberté. La musique et la danse activent dans notre cerveau des circuits moteurs et sensoriels mais aussi les centres du plaisir.

La danse rend heureux.

## COTE AMBIANCE

La country est tout d'abord une grande famille.

Elle rassemble toutes les générations autour de son concept, et est avant tout une passion.

Tout le monde est bienvenu dans ce cercle, les nouveaux sont immédiatement intégrés et même coachés par les plus anciens.

L'ambiance est très conviviale, personne ne parle de profession, milieu social... c'est juste un rassemblement de passionnés de danse et de musique country qui aiment partager du temps, des danses et des moments festifs ensemble.

