

# 10 bonnes raisons de faire de la danse en ligne

**Vous êtes motivé(e) mais vous ne savez pas par où commencer pour vous mettre à la danse en ligne ?**

**Vous avez besoin d'arguments pour en parler à vos proches (et les convaincre de vous accompagner) ?**

**Cet article est fait pour vous.**

**Voici tout ce que la pratique de la danse en ligne peut vous apporter, quel que soit votre âge.**

## 1. Oublier tous ses soucis

C'est magique, vous franchissez la porte de la salle et **vos soucis s'envolent**. Chaque danseur vous le confirmera : en cours ou au bal, on oublie tout le reste. Tous les soucis disparaissent comme par enchantement. Et on ressort empli d'une nouvelle énergie.

## 2. Bouger et se dépenser

La danse en ligne est une activité à la fois **artistique et physique** : n'oubliez pas votre bouteille d'eau lorsque vous allez à votre cours ou dans un bal ! ça n'a pas l'air comme ça, mais vous allez vous dépenser et transpirer !

## 3. Faire travailler ses neurones

La danse en ligne **fait autant travailler les neurones que le corps**. Il existe de nombreuses chorégraphies, et d'enchaînements de pas. Vous devrez aussi écouter et appliquer les conseils du professeur pendant que vous dansez, et ne pas vous laisser perturber par ceux qui font des **variations** ou des erreurs, bref ça carbure dans le cerveau !

## 4. Pratiquer une activité en famille

C'est aussi une activité que l'on peut pratiquer en famille, les **enfants sont très doués pour mémoriser**, et ils vous feront réviser à la maison ! Au fait, danser n'a rien d'une « spécialité féminine », vous êtes « tous » les bienvenus....

## 5. Se faire des amis

Dans les cours de danse et dans les bals, on se lie facilement d'amitié avec les autres danseurs. C'est un contact amical régulier, dans un autre contexte que celui votre travail ou de votre école. Les gens que vous rencontrerez viennent d'autres horizons que vous, et c'est ce qui est **plaisant et intéressant**.

## 6. Vaincre sa timidité et s'affirmer

Tous ceux qui pratiquent la danse en ligne ont débuté un jour et **accueillent volontiers les nouveaux**... Alors pas de complexe, faites-vous plaisir et profitez de la bonne ambiance pour vous exprimer en dansant.

## 7. Se donner un nouveau challenge

Avoir un projet et se lancer dans une nouvelle activité, c'est formidable non ? **Il n'y a pas d'âge pour apprendre à danser**, et c'est un bon moyen de se sortir de sa routine quotidienne.

## 8. Danser avec ou sans partenaire... mais toujours en groupe

Pas toujours facile de trouver un ou une partenaire de danse ! Avec la danse en ligne vous pourrez danser sur **les mêmes musiques** que celles utilisées pour danser en couple, car vous apprendrez des chorégraphies de **Cha-cha, Samba, Valse, Polka, West Coast Swing, East Coast Swing** (proche du Rock), etc... Dans les bals, il faudra respecter une certaine « **étiquette de la piste** », et vous placer au centre de la piste, afin de laisser les danseurs en couple évoluer autour. D'ailleurs dans l'univers de la Danse Country Western, il y a aussi de la **danse en couple**.

## 9. Découvrir de nouvelles musiques

La danse en ligne se pratique sur des musiques de genres et de styles très variés : musique Country (on ne renie pas ses origines), mais pas seulement. **Tout le répertoire actuel** est utilisé par les chorégraphes (*Pop, Rock, Variété, Jazz, Soul, Funk, Electro, Dance...*). Vous danserez plein de styles différents. Vous serez porté par la musique, vous apprendrez à l'écouter plus attentivement, à l'interpréter par vos mouvements.

## 10. Avoir des occasions de sortir et de s'amuser

La danse en ligne fait partie de **l'univers international de la Line Dance**, que vous prendrez plaisir à découvrir, avec ses **chorégraphes**, ses **festivals**, ses **circuits de compétition**, ses **artistes**, ses **musiques**... Vous allez découvrir un univers passionnant et vous aurez de nouvelles occasions de sortir : bals, festivals de musique et de danse, journées à thème, workshops avec des chorégraphes de renom, salons, et pourquoi pas vous lancer un jour dans la compétition nationale ou internationale...

