

Sport & Danse... le meilleur des deux mondes dans vos salles de cours

Actualité fitness, danse et cours collectifs freestyle

focus sur la fithouse

Le concept appliqué par **Séko Nanne** à la **fithouse**, au sein du « laboratoire » chorégraphique et pédagogique de l'académie de danse **Caribailes**, consiste en la réunion du meilleur des deux mondes, trop souvent opposés comme incompatibles. Séko professeur et chorégraphe chez Caribailes, répond à nos questions.



VLF : Séko, que recherchent les gens qui pratiquent la fithouse ?

Séko : faire du sport en s'amusant, modeler son corps en dansant, se sentir bien et entrer dans la danse, c'est l'effet **fithouse**. Nous comptons autant de garçons que de filles et ça c'est nouveau ! On apprend à danser en faisant du sport. Tout un chacun peut retrouver les bienfaits d'une séance de sport, de jogging, de fitness tout en apprenant à danser, à mouvoir son corps et à se sentir bien avec soi-même. A priori en arrivant, il y a, d'une part, ceux qui aiment la house dance puis découvrent le côté des bienfaits du fitness et d'autre part, ceux qui arrivent pour la forme et qui découvrent les émotions de la danse.

VLF : Qu'est-ce qui pousse un professeur de danse à s'intéresser au fitness ?

Séko : Un professeur de danse reste un danseur et tout danseur vous dira que pour progresser il faut avoir une hygiène de vie, entretenir son corps, faire attention à son alimentation, développer ses capacités physiques, cardiorespiratoires et psychomotrices. Tout danseur devient sportif pour progresser. Il le fait en **jugulant tous les « bonus » physiologiques à la juste proportion** : souplesse, puissance, précision, agilité, rapidité, endurance, résistance, élasticité, amplitude ... L'idée est donc de transmettre aux élèves en tant que professeur, les bénéfices corporels découverts en tant que danseur, ce qui est très proche du fitness. Je pense qu'on peut faire profiter un large public du fruit de nos avancées ... un peu comme ce que la formule 1 donne à nos petites voitures de tous les jours.

VLF : Et les pratiquants amateurs de fitness qui ne connaissent pas la danse ou bien ceux qui n'osent pas la danse, que leur dis-tu ?

Séko : ce n'est pas prétentieux d'alléguer que la pratique de la danse, **surtout pour des amateurs**, est l'un des meilleurs entraînements qui soient. A condition toute fois de le confier à des enseignants sérieux, très expérimentés et passionnés de pédagogie. C'est notre axe de recherche et d'innovation à Caribailes. Il y a d'autres danses hybridées avec les techniques fitness : la **fiteira**, la **fitlatino**... Ça marche fort et chacune des danses offrent des spécificités ! A Caribailes, la fithouse est simplement la réunion d'une danse, la house dance et du fitness. Cette réunion du meilleur des deux mondes rend ce cours **ACCESSIBLE** au plus grand nombre et permet de développer les capacités de danse (où de les faire éclore) grâce à l'utilisation de la pédagogie freestyle du fitness. C'est un cours de danse dans lequel nos élèves trouvent des repères simples pour s'exprimer et apprendre à danser, il faut juste essayer.

VLF : Ça n'existe pas déjà ce genre d'approche ?

Séko : Pas vraiment, ni dans le fitness, ni dans les studios de danse. Chez Caribailes et en fithouse, les chorégraphies suivent la musique et s'enrichissent à mesure des séances, mais **sans complexité inutile**. C'est tout le talent du **pédagogue et du chorégraphe**. Un spectateur sourd qui vous regarde doit deviner ce que vous entendez, sentir vos émotions et raconter ce que la musique dit... c'est ce qui manque au fitness. Dans le fitness nous trouvons les mêmes mouvements sur toutes les musiques... c'est dommage. Dans un cours de danse, les musiques sont ultra choisies et c'est capital... On n'est pas réduit à des catalogues de CD remixés et pitchés. Caribailes est co-localisée avec des écoles de musiques et les plus grands studios de répétitions professionnels musicales. Nous baignons au cœur de l'actualité musicale et prochaines tendances. En revanche, la pédagogie du fitness rend très

accessible la danse et la démystifie. Très souvent, on reproche aux studios de danse ce côté « performers » où on se prend la tête trois séances sur une chorégraphie avant de se faire plaisir pendant 10 minutes... les profs de danse parlent beaucoup trop dans leurs cours pour tenter d'expliquer ce qui ne passe pas par mimétisme. Dans un cours de fitness, la **jouissance est à chaque séance** et ça bouge avec un minimum de bla bla !



VLF : C'est un véritable challenge et il faut être un super prof ?

Séko : Effectivement nous travaillons très dur car il y a là trois « métiers » distincts, trois « talents » complémentaires à développer : **ENSEIGNER, CHOREGRAPHER et ANIMER**. Faire bien la cuisine tous les jours, ce n'est pas facile... c'est pour ça que Mac Do fait fortune... mais tous les jours Mac Do... ça lasse. La direction artistique et pédagogique de Caribailes nous impose comme axe de recherche d'effacer la technique pour **mettre en avant plan l'effet sympa, l'effet fun et l'effet esthétique**. Quand on regarde un bel athlète, on ne doit pas voir les détails de son squelette ni de ses muscles. Pour apprécier un bon plat, inutile de voir tous les ingrédients, c'est le résultat qui compte. Pour la construction du cours, dès la deuxième moitié on s'applique à gommer le cheminement technique pour arriver à un résultat dansé, bougé, tonic et de pur plaisir ... et de bonne fatigue. Dans beaucoup de cours de fitness comme de cours danse, nous martèlent nos directeurs et directrices, on perçoit trop la technique. Elle doit rester un moyen pour

réussir son cours et non une finalité. Aussi bien pour le côté danse, le côté plaisir que le côté entraînement. C'est notre challenge de professionnel et c'est là que l'accompagnement à la création de nouveau concept de cours de danse de Caribailes est super intéressante. Caribailes est une pépinière qui cultive nos talents individuels et nous évite les écueils classiques du danseur qui se met à enseigner au grand public. Plus vous êtes bon, plus la technique s'efface, moins vous en parlez. C'est vrai dans presque tous les domaines de compétences, je crois... **Un bon prof donne du plaisir et n'étale pas sa technique**. Par ailleurs, il est incontestable que c'est un travail d'équipe, un travail expérimental et d'analyse « social » où la formation continue est vraiment permanente au sein des cours de nos propres collègues, dans l'école même, où l'écoute musicale est primordiale et le partage des expériences est immensément enrichissant... nous sommes une vingtaine « au labo » [sourires].

VLF : Vous dansez aussi à côté du métier de prof ?

Séko : Ah heureusement et ça c'est le côté magique de la danse ... pas de compétition sportive mais de l'émotion artistique... c'est la grande différence avec le terrain de sport et ça plaît tout autant me semble-t-il...

VLF : Revenons au côté « cours », cacher la technique d'accord, mais alors au final, pour toi vu du prof, tes élèves tu les guides comment ?

Séko : comme dit le proverbe avant de pouvoir courir il faut savoir marcher, être debout n'est pas suffisant, c'est ma démarche : avant de danser, il faut apprendre les routines basiques de pas en suivant une montée en régime très précise. Le tempo est facile et je cadre sans relâche. Au programme, des déplacements : pas en avant, pas en arrière, pas sur le côté, pas de bourrée, de la vélocité progressive et de la tonicité pour les jambes, des petits pas augmentant en vitesse, des petits sauts bien amortis en élasticité et enfin une prise de conscience de son corps dans l'espace, des tours simples sur soi-même, on court, on saute, on monte, on descend au sol, on multiplie les effets graduellement... Le tout permet d'atteindre de façon fractionnée des pics cardio nécessaires à développer ses capacités respiratoires, circulatoires et de récupération, sur une des musiques mixées avec des influences afro, latino, jazz, hip-hop, RnB ou gospel. Au final, la technique reste sous-jacente et les élèves progressent en danse à mesure qu'ils progressent sur le plan psychotechnique, psychomoteur et physiologique. La seule limite artistique est celle de l'imagination !

Plus d'information sur les cours : www.caribailes.fr ou 09 54 44 02 54 dès 15h chaque jour.

C a r i b a i l e s