

## La danse de salon

La **danse de salon** remonte au XVII<sup>e</sup> siècle. Egalement connue sous le nom de "danse sportive", cette technique s'est enrichie au cours du XX<sup>e</sup> siècle et est aujourd'hui la plus enseignée en Europe. Elle regroupe 5 danses "**latines**" et 5 danses "**standards**".

### Disciplines et Danses

Les compétitions sont organisées selon diverses disciplines:

Les danses "STANDARDS" regroupent la Valse anglaise ou lente, la Valse viennoise, le Tango, le Quickstep et le Slow-fox. Elles sont dansées en couple autour de la piste et chaque couple présente les cinq types de danse. Ils sont notés et les vainqueurs sont ceux qui remportent le plus de points.



Les danses "LATINES" regroupent le Jive, le Cha-cha-cha, la Rumba, la Samba et le Paso-Doble. Contrairement aux danses standards, les danses latines sont dansées "sur place". De même, les couples de danseurs présentent chacun à leur tour leur interprétation de chaque type de danse

Les 10 DANSES: les danseurs s'affrontent en présentant, lors d'une seule compétition, les deux disciplines ci-dessus, soit 10 types de danse.

Les champions nationaux de tous les pays prennent part aux championnats internationaux et mondiaux. Ces compétitions donnent lieu à des prestations inimaginables. Des physiologues de l'Université de Freiburg ont constaté que l'effort physique et la respiration durant une danse sont comparables à ceux des coureurs cyclistes, nageurs et coureurs de 800 mètres et ce, dans un même laps de temps.

Les DANSES DE FORMATION : La danse de formation est un sport d'équipe. Plusieurs teams participent à une compétition. Un team est composé de 6 ou 8 couples qui dansent ensemble de façon synchronisée sur une musique déterminée au préalable durant 4 à 5 minutes. Les teams dansent séparément sur la piste. C'est l'équipe qui totalise le plus de points qui remporte la compétition.



Plus d'informations: [www.afcd.be](http://www.afcd.be)