



GAZETTE COUNTRY & LINE

Edition n° 3 – Avril 2019

Sommaire :

- Page 1 - Stages techniques post-qualif
- Page 2 - Un Comité Départemental à l'honneur
- Page 3 - Un Club à l'honneur : « MC Danse »
- Page 4 & 5 - Le pourquoi 'Pas' – ça s'est passé...
- Page 6 - ça va se passer...
- Page 7 - Le 'Kézako' ?

STAGES TECHNIQUES 'POST QUALIF'

Nous vous les avons présentés dans la gazette n°2

Petit rappel :

Cette année, la Gestion Sportive de la discipline vous propose des Stages techniques les lendemains de qualifications régionales, en fonction des possibilités qu'auront les organisateurs du terrain.

Il est plutôt dirigé vers les animateurs, les entraîneurs, les danseurs en compétition, ou ceux en devenir. Les intervenants vont proposer des mises à niveau technique, des entretiens, des conseils...

Le premier a eu lieu à Evreux-sur-Indre, le lendemain de la qualification inter-régionale 'Centre-Val de Loire & Pays de Loire'. Environ une trentaine de stagiaires étaient présents, certains inscrits en amont, d'autres non.

A partir de 9h30, débriefing et conseils par série de la compétition, puis rappel des 'basics' des styles de danse.

Les danseurs ont pu ensuite échanger avec les juges référents techniques de la discipline jusqu'à 12h30. Les retours sont très positifs !

Les prochains :

Le dimanche 7 avril à Evreux (Gymnase Artois) 27000

Le dimanche 14 avril à Fumel (Centre Culturel Mauvezin) 47000

Le dimanche 21 avril à Cugnaux (Gymnase Michel Jazy) 31270

→ Si vous êtes intéressés, contactez les organisateurs...



COMITÉ DÉPARTEMENTAL
AUDE

UN COMITÉ À L'HONNEUR

Fondé le 7 juillet 2008, le Comité Départemental de l'Aude de la Fédération Française de Danse comptait 5 organismes. Grâce au travail de prospection, d'information et à l'aide apportée par nos bénévoles, le nombre d'organismes affiliés en août 2018 est passé à 22 structures, et plus de 800 licenciés.

Notre formidable équipe, chaleureuse et de qualité, est composée de 6 bénévoles toujours disponibles. Nous travaillons avec beaucoup de sérieux dans la joie et la bonne humeur !

Présidente : Corinne Astruc Blokhoff

Vice-Présidents :

Marie-Catherine Digue & Jean-Philippe Chauvet

Secrétaire : Francine Boupies

Trésorière : Marjorie Garcia

Responsable com' & représentant des jeunes : Robin Fajol

Les membres du CD11, ont décidé d'œuvrer de manière positive, constructive, en liaison avec la FFDanse, pour mettre sur pied une stratégie structurée sur la base d'un projet associatif cohérent, solide, proche des préoccupations des danseurs, mais aussi en adaptant la structuration des projets aux nouvelles données territoriales et aux besoins des uns et des autres.



Au vu du grand nombre de danseurs de country affiliés dans l'Aude, le comité met régulièrement en place, avec l'aide de Marie Catherine Digue, notre référente Country & Line, différentes manifestations :

- Défi danse,
- Stage Country pour le danseur loisir ou compétiteur (récemment avec Jérôme Massiasse)
- Formations transversales,
- Stage de préparation au CFID (La majorité des animateurs country de l'Aude ont obtenu le CFID.

- Premier Open (Mélange des danseurs loisir & compétition) le 17 mars.

Ce premier 'Open Occitanie Country & Line' s'est très bien déroulé, une très bonne ambiance dans les vestiaires, sur la piste, et dans les publics (Environ 90). Ils étaient 49 danseurs inscrits : Séries F-E-D-C-B + 1 duo + Individuels-loisir + 2 battles loisir.

Les danseurs ont été classés par ranking avec des remises de médailles pour le 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème}, coupes pour les 2 battles et diplômes de participation pour tous les compétiteurs

OPEN COUNTRY & LINE
Dimanche 17 Mars 2019
CAPENDU (11)
Grand Foyer de Capendu
Avenue des anciens combattants

Danses Loisir
Ghost Town
Ride on
I Got a woman

Danses de Compétitions
FFDanse

Ouverture des portes 9H30
Règlement OPEN sur le site FFDanse Country & Line
Date de clôture des inscriptions le 10 mars.

Entrées licenciés affiliés et droits de dossards 5 €
Entrées Publics non licenciés et droits de dossards 8 €

Très prochainement, formulaire d'inscription en ligne
MIDI repas
tiré du sac
BUVETTE

INFOS : aude@ffdanse.fr ou 06 43 01 28 61
mariekatcompet@gmail.com

UN CLUB À L'HONNEUR



L'association **MC DANSE** située dans notre belle région ensoleillée de l'Occitanie ; plus exactement dans le département de l'Aude sur le village de Pépieux dans le Minervois.

Cela va faire 10 ans en Avril, que Marie-Catherine aidée de son époux ont créé son club de danse country : dix années de partage, de bonheur et d'amitiés.

En septembre 2018, notre club s'est enrichi de nouveaux pas de danse avec l'ouverture de cours de Rock'n'roll et Lindy Hop.

Des cours loisirs de tous niveaux et des cours de compétition auxquels Marie-Cath prépare les candidats au championnat de France. Avec 35 licenciés que compte la structure, notre coach a de quoi s'occuper.

Nous sommes des danseurs dynamiques, nous avons un cœur aussi brillant que notre soleil du Sud, toujours prêts à tout En danse bien entendu ! des défidance, des ateliers de danse, des démos, des animations, des forums, des bals, des compétitions ...

Et tous les derniers mercredis du mois, nous nous retrouvons pour le "Miam Miam " comme on dit chez nous, avec des " dress code " différent à chaque fois : halloween, année 50, carnaval, cabaret ...

Ces prochains mois, nous organiserons un gala pour nos dix ans, un vide grenier, un bal country line dance.



L'association MC DANSE que l'on peut lire aussi de cette manière " aime ces danses " où il fait bon danser !!!



LE POURQUOI 'PAS'

CARRE OU TRIANGLE ? - Leçon 2

Après notre premier PAS, nous allons nous faire « mettre en boîte ». Pour la circonstance, nous n'allons pas tourner en rond mais danser au carré !

Eh oui, parlons aujourd'hui du « Carré Jazz ». Avec un peu de déduction, nous pouvons comprendre que nous allons réaliser un carré. Nombre d'entre nous ne connaît pas ce nom de pas. C'est simplement l'ancêtre du « Jazz Box » ou un pas utilisé en Moderne Jazz.

Box comme Boîte et « Carré » pour dessiner avec les pas une boîte carrée, tout simplement. Par conséquent, il y aura quatre comptes si ce Pas n'est pas syncopé. Il paraît essentiel de parler du faux-frère du Jazz Box, le « Jazz Triangle ». Gardons la logique du Jazz Box, si le premier est un Carré pour la boîte, le second est un Triangle.

Donc, pour effectuer ce premier nouveau Pas, le « Jazz Box », nous avons à notre disposition deux façons pour le réaliser. La première, en commençant par un pas en avant et la deuxième par un pas croisé devant. Nous allons réaliser la seconde. Pour la première, il vous suffira de demander conseil à votre animatrice ou animateur qui tous les deux, seront ravis de vous l'apprendre. Petite révision !

Rappelons-nous de la définition du « PAS ». Dès que l'on réalise un pas en avant par exemple, il faut respecter deux principes fondamentaux :

1. Le pas doit prendre comme référence la « dimension » ou valeur de ses épaules, sauf pour les timides ou les prétentieux, bien-sûr.
2. Chaque pas oblige un transfert de charge ou de poids (pour les pointilleux, la différence entre le poids et la charge, c'est la pomme de Newton). Attention, si ce transfert n'est pas réalisé, nous n'avons effectué qu'un pied en avant et restons « bloqués » sur le « pied pousseur ». Gardons toujours en tête cette notion fondamentale.

Cela dit, commençons à réaliser notre premier mouvement ou premier pas du Jazz Box :

1. Croisons (CROSS) le pied droit (PD) si nous réalisons un Jazz Box Droit par exemple, en partant à gauche, je sais pas facile à comprendre !, donc par-dessus le pied gauche (PG) et prenons appui du PD par un pas de la valeur des épaules, sur cette ligne imaginaire que nous avons appelée dans la 1^{ère} leçon, la ligne de danse, étant parallèle au mur de face (12 heures) ou à ses épaules, si bien-sûr celles-ci respectent une sorte de « CBMP », mais oublions pour aujourd'hui cet acronyme. Un petit truc, levez le PG pour vérifier votre bon appui du PD. Nous venons d'effectuer une deuxième position lockée ou 2^{ème} locked (en anglais). Certains parlent de « seconde » lockée, mais n'entrons pas dans ce débat stérile.
2. Pour le deuxième pas, reculons le PG de la valeur d'un pas (épaules), c'est maintenant un pas bien connu, c'est celui de la marche que nous avons appris à la première leçon. Nous avons donc effectué une 4^{ème} (position) en arrière ou un « back » en prenant bien-sûr appui sur le PG. Ce pas est réalisé perpendiculairement au pas précédent par logique.
3. Le troisième pas s'effectue par une deuxième position à droite, toujours de la valeur des épaules et parallèle au premier pas, donc perpendiculaire au deuxième. N'oublions pas la réalisation du carré ! Un petit rappel pour les danseurs, voire les animateurs, ou certainement une découverte pour les autres apprentis-danseurs. Afin de suivre les lignes de danse, ne pas oublier les « Follow Through ». Pour info, c'est de faire passer le pied « danseur » ou pied libre par le centre, à côté du pied d'appui et de le faire repartir vers la direction du pas à réaliser. Sauf indication du chorégraphe, essayez de ne pas oublier ce fameux Follow Through.

4. Pour fermer la boîte, il suffit d'effectuer un pas en avant avec le PG en 4^{ème} position.

Parfois, ce dernier pas peut d'effectuer aussi en 5^{ème} position, en 5^{ème} « crossée » par exemple, pour entamer une nouvelle direction, selon les besoins du chorégraphe. Nous apprendrons plus tard cette 5^{ème} position et ses petites sœurs, mais si vous êtes trop curieux, vos animatrices et animateurs sont toujours à votre disposition.

Revenons comme promis à ce fameux « faux-frère », le « Jazz Triangle ». Comme dit précédemment, la différence se fait sur le 1^{er} pas croisé, la 2^{ème} position lockée est remplacée simplement par une première lockée (1^{ère} locked).

Commençons donc à réaliser notre premier pas du Jazz Triangle :

1. Croisons (CROSS) le pied droit (PD) par-dessus le pied gauche (PG) et prendre appui du PD par un transfert de charge ou de poids. Pour savoir si la 1^{ère} lockée est bien réalisée, les deux pieds doivent être croisés côte-à-côte, réellement parallèles avec un verrouillage des genoux.
2. Pour le deuxième et le troisième pas, reportons-nous au Jazz Box.
3. Pour fermer le triangle, il suffit simplement de ramener le PG à côté du PD en 1^{ème} position. Souvent, il s'effectue par un « TOUCH », c'est-à-dire, en touchant le « BALL » ou la plante (jamais la pointe, même s'il on parle de « TOE ») du pied libre (PG) au sol, sans en prendre appui, ou par un « TAP », qui est un TOUCH un peu plus marqué.

Il est vrai que certains chorégraphes ou traducteurs de fiches chorégraphiques confondent le Jazz Box et le Jazz Triangle, soyons donc très vigilants. Au prochain numéro pour un nouveau pas. Bonne danse à tous.

ÇA S'EST PASSÉ !

Le premier 'Stage Technique National' a eu lieu à Bourges les 19 & 20 janvier 2019.

Environ 110 stagiaires, une dizaine s'intervenants, le couple Mallaurie et Shaun, ainsi que des bénévoles de la discipline se sont retrouvés au CREPS de Bourges. Trois salles à disposition, 32 ateliers au choix des stagiaires. Le staff désire renouveler cet événement tous les ans en janvier.

Réservez la date du 18-19 janvier 2020 à Périgueux (24). Même principe, avec des nouveautés !

Le premier CFID (Certificat Fédéral d'Initiateur en Danse) de l'année s'est déroulé les 16-17 février & 30-31



mars à Périgueux (24), région Nouvelle-Aquitaine. Quatorze candidats (dont 11 de la discipline Country & Line, 1 Danse de Société, et 2 Rock & DA) se sont présentés, après avoir réussi leur positionnement technique.

Un formateur et deux certificateurs fédéraux ont contribué à cette formation. Le Comité Régional Nouvelle-Aquitaine, organisateur a été à la hauteur dans l'accueil et la logistique de cette formation.

ÇA VA SE PASSER !!

Après le Comité Régional Nouvelle-Aquitaine qui a réalisé cette action le 23 février 2019, le comité départemental des Pyrénées Orientales est heureux de vous convier à la mise en situation compétition le samedi 4 mai 2019 (Halle des sports 7 avenue François Mitterrand - Thuir 66).

Cette journée a pour but de permettre aux compétiteurs licenciés FFD de s'entraîner en se mettant en condition compétition. Il y aura deux juges FFD, un timing, un échauffement, des tenues de compétition, un mini compte rendu par catégorie à l'issue de la compétition). Tarif : 3 € (aussi bien compétiteurs que spectateurs). Les formations (duo, quad, team et autre) pourront faire leur démonstration sans frais de dossard supplémentaire.

Pour vous inscrire, merci de remplir le ou les liens ci-dessous. Date de limite d'inscription : vendredi 26 avril 2019 minuit.



Cette journée sera suivie d'un bal CD country et new line qui sera gratuit.

Contact : karinecountry66@hotmail.fr

Pour vous inscrire, merci de remplir le ou les liens ci-dessous.
Date de limite d'inscription : vendredi 26 avril 2019 minuit.

<https://forms.gle/JJWEaJ25YhP2Vs1b7> lien inscription formation

<https://forms.gle/78ykZu35NbHAWvPm8> lien inscription individuelle

LE KEZAKO

L'ESCORTE

L'article 11 du Décret n°2007-462 du 25 mars 2007, relatif aux contrôles autorisés pour la lutte contre le dopage et à l'assermentation des personnes chargées des contrôles, prévoit que tout sportif recevant une notification de contrôle anti-dopage, doit être accompagné dans tous ces déplacements, notamment par un 'escorte'.

Lors des manifestations dites majeures la présence d'escortes est obligatoire.

Lors des Jeux Olympiques 2024 des escortes seront missionnées dans tout le pays.

Le rôle de l'escorte :

- Notifier et surveiller
- Être majeur, de même sexe que le sportif
- Être formé, ou avoir reçu une information sur sa mission
- Ne pas avoir de conflits d'intérêts avec le sportif
- Respecter l'obligation de confidentialité.

La procédure :

- Identifier le sportif,
- Se présenter à lui et lui notifier son contrôle (nature, lieu, autorité demandeuse)
- Préciser au sportif qu'il est maintenant sous la surveillance continue de l'escorte.
- Demander au sportif de munir d'une pièce d'identité, de ne pas uriner avant le contrôle, pas de douche, et de se présenter sans tarder au poste de contrôle
- En cas de refus de se soumettre au contrôle prévenir le sportif des sanctions encourues.
- Tout délai avant le contrôle (podium, médias, soins) nécessite l'accord préalable de l'agent préleveur.
- En cas d'anomalie, faire un rapport à l'agent préleveur.

Référente :

Evelyne Rousselin-Heinrich - Présidente Commission de Lutte contre le Dopage

Courriel : ehinrich@ffdanse.fr

N'hésitez pas à nous contacter, nous sommes là, et nous comptons sur vous...

Courriel : country-loisirs@ffdanse.fr

L'équipe Country & Line