



# ROAD S' ONE COUNTRY



## Définition des Niveaux de Danse Country

Attention de ne pas confondre le nombre d'années d'apprentissage avec le niveau.

*3 ou 4 ans d'apprentissage ne signifie pas pour autant que votre niveau est « Intermédiaire »  
Le nombre d'années d'apprentissage n'oblige pas non plus impérativement le changement de niveau*

### Country débutants

Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent découvrir ou redécouvrir la danse Country mais aussi à ceux qui souhaitent évoluer tranquillement pour diverses raisons.

Danses simples en début de saison, évoluant en difficultés au fur et à mesure de l'année. Ce niveau sert à acquérir les bases techniques et le vocabulaire de la danse country. Il sert également à prendre (ou reprendre) de bonnes habitudes ou positions et à permettre déjà de s'amuser dans les bals.

Durée moyenne = 2 ans voire plus pour certains qui se sentent bien dans ce cours.

### Country novices

Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent découvrir de nouvelles chorégraphies tout en travaillant avec des techniques et des rythmes encore plus variés.

Accessible à ceux qui maîtrisent les bases de la danse Country.

Durée moyenne : 2 ans voire plus pour certains qui se sentent bien dans ce cours.

### Country intermédiaires

Ce cours s'adresse aux personnes qui souhaitent acquérir des chorégraphies techniques sur des rythmes plus difficiles. Les danses sont beaucoup plus compliquées, pouvant atteindre 64 temps, voire plus, sur des rythmes variés et souvent avec des tags, des "restart", des chorégraphies phrasées...

Il y a également beaucoup de tours et de changements de direction. Un minimum de technique est donc exigé. Accessible en moyenne après 3 à 4 années de pratique assidue de la danse Country.

### Country avancés

Les danses comportent des difficultés techniques supérieures. Ce cours nécessite un travail corporel, technique et une grande assiduité. Le travail hors des cours est souvent réalisé. Ce niveau n'est accessible qu'aux danseurs possédant un excellent niveau.

Accessible en moyenne après 5 années de pratique de la danse country.

### Country slow (senior)

La danse Country est une activité physique douce.

"La danse country : la danse qui muscle les mollets et le cerveau !"

L'âge n'est en aucun cas une barrière pour apprendre à danser, se détendre et s'amuser. Les cours se déroulent dans une atmosphère amicale et en fonction des phases de repos ils durent 1h30.

**Bien choisir son cours est important car il vous permettra de vous amuser toute l'année**

Contact : [fd-frd-91@orange.fr](mailto:fd-frd-91@orange.fr)