

Danse country, allez-y!

Chaussez vos santiags, mettez votre chapeau de cow-girl et faites votre show ! La danse en ligne, c'est la nouvelle façon de bouger. Parfait pour se tonifier tout en s'amusant.



C'est super sportif

Mains sur les hanches, on enchaîne les petits sauts et les pas chassés des heures durant. On transpire, les pieds chauffent... mais l'énergie est tellement communicative qu'on suit le mouvement en s'amusant. La musique cadencée

nous entraîne dans une série de danses dont les effets valent largement ceux d'une partie de tennis ou autre ! On dérouille ses articulations et on renforce son système cardio-vasculaire tout en tonifiant ses cuisses et ses fessiers.

Facile, même quand on débute

Plus facile à apprendre que la plupart des danses de salon, la country se pratique en ligne : les danseurs sont côte à côte ou face à face. On se lance tout simplement en copiant sur les autres ! Les pas de base sont simples et les différents enchaînements, assez

répétitifs, se mémorisent rapidement. Les talons claquent, on frappe dans ses mains et c'est reparti pour un tour ! Cette danse de groupe est un bon moyen de développer sa coordination et d'aiguiser son attention grâce à l'écoute de la musique et du rythme.

On adore l'esprit western

Aujourd'hui, on peut s'initier dans des clubs un peu partout en France ou lors de nombreux festivals. C'est l'occasion de revêtir sa chemise à carreaux et ses bottes fashion dans une ambiance saloon ! Outre le look cow-boy, l'élément fédérateur, c'est la musique. Dérivée du folklore de l'Ouest américain,

elle s'inspire aussi des traditions européennes : polka, fest-noz, bals irlandais... Pour se mettre dans le rythme, on s'offre le CD « Country » d'Universal, avec sa sélection de hits incontournables. À écouter le matin en se réveillant ou dans sa voiture en allant au bureau : ça donne vraiment une pêche d'enfer !

Rens. : Fédération de danse country, www.fcwda.com

Bien dans mes bottes

Pour danser jusqu'au bout de la nuit dans ses bottes (Up Butterfly Choco, Minelli, 139 €), il faut chouchouter ses pieds ! On les délasse quelques minutes dans une eau fraîche additionnée d'une pastille effervescente (Bain Fraîcheur des pieds à l'huile de pépins de raisins, Scholl, 5,50 €). Puis on leur offre un massage avec un lait rafraîchissant à la menthe poivrée (Body Shop, 14 €) en remontant des orteils aux chevilles.