

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 4

Artikel: Dansez maintenant!
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832234>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

CET ÉTÉ PRENEZ LE

Qui a dit que juillet et août doivent être consacrés au repos ou à l'oisiveté? Au contraire, c'est le moment idéal pour se lancer à la découverte de nouvelles activités. Vous avez toujours voulu apprendre à danser sans oser faire le pas ou vous regrettez de mal parler anglais? A moins que vous ne préférerez vous remettre au sport? Et pourquoi pas au golf? A vous de choisir.

Danse maintenant!

Tango, salsa, valse... Profitez des longues soirées estivales pour redécouvrir les plaisirs des danses de salon!

De la danse orientale au west coast swing, du tango argentin au paso doble, en passant par la salsa portoricaine, le mambo ou la valse, on ne sait plus sur quel pied danser tant les cours sont multiples. Tout au long de l'année, le temps manque pour s'engager régulièrement à suivre d'entraînement. Mais l'été laisse plus de loisir et les écoles de danse ont bien compris qu'un stage d'initiation de trois jours à une semaine permettait au débutant de choisir son style, sa danse et d'y prendre goût.

Sortir de la routine

Eric Humberset, professeur de danse de salon, qui s'active entre Sierre et Genève en passant par Neuchâtel et Fribourg, apprécie cet état d'esprit particulier à l'été: «Beaucoup de gens ne partent pas pendant les grandes vacances. Qu'ils travaillent ou qu'ils restent à la maison, ils ont envie de s'offrir une distraction différente, dynamique, qui les sorte de la routine. Des couples et des personnes seules de tous âges viennent suivre un stage pour le plaisir et l'ambiance est vraiment sympathique ou fes-

tive.» Au-delà de la découverte de nouveaux mouvements et du bien-être physique qu'apporte le fait de bouger, la danse a un rôle social, remarque le professeur: «Des amitiés, des complicités, voire plus, se nouent souvent en partageant quelques tours de piste. Et la fidélité de certains habitués aux cours, élèves depuis plus de dix ans, prouve bien que cette activité ne relève pas que du simple entraînement sportif.»

Ferveur et passion

Christiane Clivaz, assistante médicale à Sierre, se souvient qu'elle s'ennuyait ferme aux soirées dansantes auxquelles elle était invitée, il y a une dizaine d'années. Elle n'osait pas se lancer sur la piste, de peur d'être gauche. Elle a persuadé son mari de prendre des cours chez Eric Humberset (Eric Danse) et le virus les a gagnés. «J'aime beaucoup la salsa, qui est si gaie, raconte Christiane. Le tango, lui, se pratique dans un tout autre état d'esprit, beaucoup plus sérieux, avec une sorte de ferveur et de passion.»

Christiane continue de s'entraîner deux fois par semaine, dans un cours qui réunit des cou-

ples d'une cinquantaine d'années. «Les amateurs de danse aiment la convivialité et il n'y a aucune notion de compétition entre nous, mais l'envie de partager.» S'il fallait convaincre des débutants de se lancer sur la piste? «Je trouve que la danse, quelle qu'elle soit, apporte beaucoup à un couple, explique Christiane Clivaz. On apprend à communiquer d'une autre manière, non verbale, par les mouvements du corps. Cela ne va pas sans heurts parfois: la femme doit admettre que c'est l'homme qui mène, surtout dans le tango, et l'homme doit apprendre à donner des messages clairs. C'est un travail d'ajustement très fin, qui passe par le toucher, et qui demande de la patience à tous les deux.»

De son côté, Eric, le professeur de danse, ne dit pas autre chose: «Je peux percevoir comment marche un couple lorsqu'ils apprennent à danser ensemble, en les voyant dépasser peu à peu les obstacles. Partager une activité commune permet au couple de retrouver une complicité ou de la découvrir. Et avec de l'humour, on passe par-dessus les erreurs de l'autre... comme les siennes.»

Bernadette Pidoux