

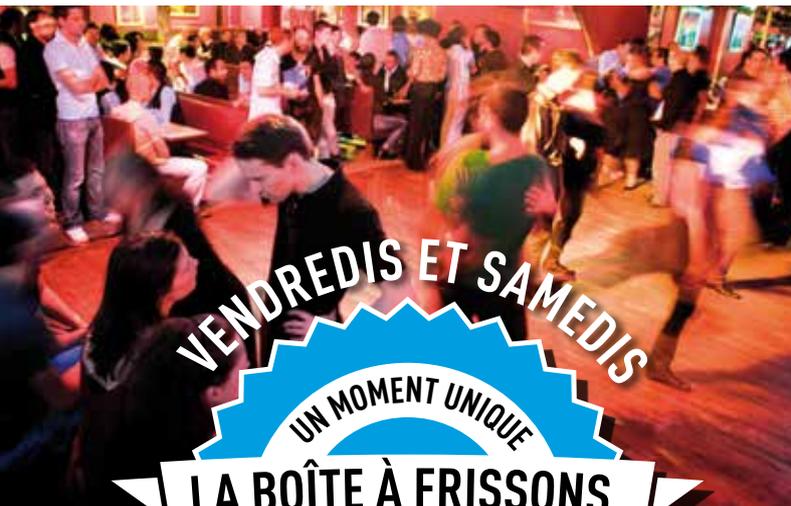


OSEZ

LA DANSE À DEUX

Manuel pour débutant et débutante !

Il y a les sites de rencontres et Grindr,
mais il y a aussi...



VENDREDIS ET SAMEDIS

UN MOMENT UNIQUE

LA BOÎTE À FRISSONS

100% Réel

INTROUVABLE SUR LE NET!

DANSES À DEUX

DE 22 H 30 À 0 H 30

DANSER EN COUPLE ?

Entre mecs, ou entre filles ?

Être à deux et tourner sur la piste
de danse...

C'est possible à La Boîte à Frissons au Tango
tous les week-ends en début de soirée.
Vous en rêvez, vous n'osez pas vous lancer ?
Laissez-vous guider !

Madame Hervé ✓

Au secours, je ne sais pas danser !

NE FUYEZ PAS ! IL Y A PLUSIEURS FAÇONS DE S'Y METTRE !

En venant danser au Tango



Vous y trouverez des partenaires
qui vous aideront.

En suivant des cours



En allant dans les écoles de danse
LGBT ou friendly.

Voir la liste des écoles en page 7.

LES DANSES

que vous pourrez apprendre
et pratiquer

Chaque danse a son caractère différent
et nous offre donc une possibilité
de nous laisser aller.

Noé, client/danseur au Tango



Un jour je suis arrivé par hasard en début de soirée au Tango, c'était l'heure du musette, j'ai halluciné. L'ambiance était si sympa. **J'étais incapable de danser, mais un mec est venu m'inviter et m'a proposé de m'apprendre. J'ai adoré.** Tout le monde me parlait, et je me suis fait plein de connaissances. C'est vraiment différent des autres boîtes. J'ai pris quelques cours de danse et à présent c'est moi qui invite les nouveaux !

Noé - 30 ans



En tant que fille j'avais gardé un très mauvais souvenir des bals où les mecs me draguaient grossièrement. **Au Tango j'ai retrouvé le plaisir de la danse en couple, soit pour danser avec mes copines, soit avec les garçons qui ici ne cherchent pas à me draguer !** Donc l'intitulé du bal « gay et lesbien » a vraiment un sens : on s'amuse sans se faire emmerder par les mecs !

Aglaé - 25 ans



Un copain m'avait parlé de ce bal gay et lesbien en début de soirée, je suis venu. J'étais tellement impressionné par le niveau des danseurs que **je n'osais pas me lancer sur la piste, je refusais toutes les invitations. Je les regardais avec envie. J'ai donc fini par m'inscrire à un cours...** Et voilà, à présent je fais partie des habitués, c'est sympa, on se connaît, on se retrouve parfois avant pour dîner ensemble au restaurant.

Seb - 26 ans



LES CONSEILS

pour débuter

Un danseur vous invite ? Vous refusez par peur ?
Dites-lui que vous ne connaissez pas les pas !
Vous ne le regretterez jamais !

Seb, client/danseur au Tango

Commencez par les danses
les plus faciles !

Facile



Moyen



Difficile



Le slow ★

C'est un bon début, trop fastoche.

La marche et sa variante espagnole le paso doble. ★

Vous savez marcher, reculer, tourner sur vous-même ?
Alors ces danses sont **faites** pour vous ! Facile, n'est-ce pas ?

Le tango social ★★

Une danse qui n'est pas si compliquée quand on se laisse mener.
Mais qui demande un peu d'expérience en tant que meneur !

Le cha-cha ★★

Le pas de base n'est pas compliqué et toutes les figures de base sont en symétrie.
Ne me dites pas que vous n'avez jamais copié à l'école ! Alors, faites pareil !

La valse ★★★

Une danse qui semble facile mais c'est un leurre ! Même en ayant un peu bu !

Le rock, la salsa et le tango argentin ★★★

Des danses qui nécessitent un enseignement et un peu de pratique pour y arriver.

Faites-vous expliquer
les bases

- **Il y a un guideur et un guidé.** Certains professeurs utilisent les termes anglais « **Leader** » et « **Follower** ».
- **Il y a un sens pour tourner sur la piste.** Sens contraire des aiguilles d'une montre.
- **Il faut bien se positionner.** Essayez de recopier la photo ou demandez à un danseur.
- **Évitez les baskets.** Préférez des chaussures à semelle fine et en cuir.
Pssst : Ça glissera mieux !



Où prendre des cours ?



La nouvelle école animée par Julien Poli s'attache à moderniser et renouveler le répertoire musical des danses à deux. Il y a même un cours de Street Dance, un atelier chorégraphique et les élèves se retrouvent régulièrement pour dîner ensemble avant de sortir au bal le samedi.

www.laissez-nous-danser.com



Les pionniers de la danse de salon gay et lesbienne (anciennement Les Gais Musette, association créée en 1995) proposent une palette de cours variés et pour tous les niveaux.

<http://rainbowevidanse.fr>



Pour ceux qui préfèrent une ambiance friendly moins communautaire, les cours se déroulent au Centre de danse du Marais.

www.soirdebal.com

QUIZZ

La danse en boîte de nuit :

- ♥ Tu adores !
- ★ Tu préfères rester assis ou être au bar.
- ◊ Il faut que l'on t'invite.

De ces trois danses, laquelle te fait le plus rêver ?

- ♥ La valse,
- ★ Le disco,
- ◊ Le madison,

Danser les danses de couple ?

- ♥ Ça a l'air facile.
- ★ C'est dur.
- ◊ Il faut apprendre.

Pour toi le musette, c'est :

- ♥ Trop fun !
- ★ Trop ringard.
- ◊ Pourquoi pas ?

La danse en couple permet surtout de :

- ♥ Partager un plaisir commun.
- ★ Draguer plus facilement.
- ◊ Faire connaissance.

Faire la différence entre un **cha-cha** et un tango ?

- ♥ Trop simple.
- ★ Hein ?
- ◊ Je ne suis pas sûr.

Majorité de ♥ : Vous allez adorer la danse en couple et devenir un accro au bal de La Boîte à Frissons.

Majorité de ★ : C'est pas gagné, vous semblez sceptique, une initiation vous permettra de vous débarrasser de vos préjugés hostiles. Essayez donc, et vous ferez en plus de belles rencontres.

Majorité de ◊ : Vous en avez envie, vous avez juste besoin d'avoir l'occasion de pratiquer pour bien débiter. Vous allez voir comme il est agréable de tenir votre partenaire dans vos bras.