

RITMO

+ GUIDE PREMIUM

Kit de Démarrage Danse Latine

Le guide complet pour débiter en salsa,
bachata & kizomba

Salsa

Bachata

Kizomba

ÉDITION 2026 · RITMO FRANCE

Guide PDF Premium · Accès Immédiat · ritmo.nanocorp.app

Table des matières

Introduction — L'état d'esprit du débutant

Partie 1 : Salsa

1.1 Histoire et origines

1A Salsa Cubaine (Casino) — Pas de base, Rueda, connexion

1B Salsa Portoricaine / NY Style — On1, On2, Cross-body lead, Shines

1.2 Choisir son style · 1.3 Musicalité · 1.4 Cinq conseils

Partie 2 : Bachata

2.1 Histoire · 2A Bachata Dominicaine · 2B Bachata Moderne / Sensuelle

2.2 Pas de base · 2.3 Tours · 2.4 Musicalité · 2.5 Connexion & étiquette

Partie 3 : Kizomba

3.1 Histoire angolaise · 3.2 Styles (Semba, Urban Keh, Tarraxinha...)

3.3 Marche · 3.4 Saída · 3.5 Rythme · 3.6 Guidage · 3.7 Étiquette

Partie 4 : Guide pratique du débutant

4.1 Quel style choisir ? (Arbre de décision)

4.2 Choisir une bonne école · 4.3 Tenue & chaussures

4.4 Première soirée · 4.5 Étiquette · 4.6 Playlist par style

4.7 Plan 8 semaines · 4.8 Ressources pour aller plus loin

Conclusion

Introduction

Bienvenue chez Ritmo

Ce guide a été conçu pour vous donner les repères dont vous avez réellement besoin pour commencer la danse latine. Pas un survol superficiel, pas une liste de vidéos YouTube : un vrai cadre pédagogique, rigoureux et accessible, pour comprendre ce que vous pratiquez, pourquoi certains principes sont fondamentaux, et comment progresser avec méthode.

La danse latine n'est pas un bloc monolithique. C'est un archipel de styles distincts — chacun avec sa propre histoire, ses propres codes, sa propre façon de bouger et de se connecter. La salsa cubaine et la salsa new-yorkaise ne partagent pas la même philosophie de mouvement. La bachata dominicaine et la bachata sensuelle ne s'enseignent pas de la même façon. La kizomba et l'urban keh ne sont pas interchangeables. Cette précision n'est pas du snobisme : c'est ce qui vous permettra d'apprendre avec clarté plutôt que dans la confusion.

Ritmo part d'un principe simple : **vous méritez des informations correctes dès le début.**

Comment utiliser ce guide

Ce guide est structuré en quatre parties :

1. **Salsa** — avec une distinction claire entre la salsa cubaine (Casino) et la salsa portoricaine / NY Style.
2. **Bachata** — avec une distinction entre la bachata dominicaine traditionnelle et la bachata moderne / sensuelle.
3. **Kizomba** — avec une introduction aux différents styles de la famille kizomba.
4. **Guide pratique** — pour passer de la théorie à la pratique : choisir une école, se préparer pour sa première soirée, construire une progression sur 8 semaines.

Vous pouvez lire ce guide dans l'ordre ou aller directement à la partie qui vous intéresse. Si vous débutez sans avoir encore choisi un style, commencez par la Partie 4 (le quiz de style) puis revenez aux sections correspondantes.

À retenir : Ce guide ne remplace pas un bon professeur en chair et en os. Il vous donne les fondations pour que vos cours soient plus efficaces, vos questions plus précises, et votre progression plus rapide.

L'état d'esprit du débutant

La danse sociale s'apprend avec le corps, mais aussi avec une certaine posture mentale. Voici les principes qui font la différence entre un débutant qui avance et un débutant qui stagne :

- **Cherchez la clarté, pas la performance.** Au début, l'objectif n'est pas de bien paraître — c'est de comprendre ce que vous faites. Une base propre et consciente vaut infiniment plus qu'un enchaînement approximatif.
- **Acceptez la répétition.** Les professionnels répètent leurs bases pendant des années. C'est un choix, pas une punition. La répétition transforme la compréhension intellectuelle en réflexe physique.
- **Les erreurs sont de l'information.** Une erreur vous dit quelque chose sur ce qui n'est pas encore stabilisé. Elle n'est pas un signal d'alarme, c'est un feedback.
- **La technique sert le plaisir.** La rigueur technique n'est pas une fin en soi. Elle est au service de la fluidité, du confort dans le partenariat, et finalement de l'expression.
- **Restez bienveillant avec vous-même et avec vos partenaires.** La danse sociale se pratique avec des humains en apprentissage. La patience est une compétence technique comme les autres.

En danse sociale, les personnes qui progressent le plus vite ne sont pas forcément les plus coordonnées au départ. Ce sont les plus régulières, les plus détendues, et les plus capables d'écouter à la fois la musique et leur partenaire.

Partie 1 : Salsa

1.1 — Histoire et origines

La salsa telle qu'on la connaît aujourd'hui est le fruit d'une longue hybridation musicale et culturelle. Ses racines directes plongent dans la musique afro-cubaine : le son cubain, le mambo, la rumba, le cha-cha-chá. Ces genres se sont développés à Cuba dès les années 1920-1950, portés par des orchestres comme Orquesta Aragón ou les big bands de Benny Moré.

Dans les années 1960-1970, la diaspora cubaine et portoricaine à New York a créé quelque chose de nouveau. En mélangeant le son cubain avec le jazz, le funk et les influences porto-ricaines dans des clubs comme le Palladium puis plus tard le Corso ou le Copacabana, les musiciens new-yorkais ont forgé un son urbain, syncopé et énergique. C'est dans ce creuset que naît la "salsa" telle qu'on la nomme aujourd'hui — un terme-parapluie popularisé notamment par le label Fania Records à la fin des années 1960.

Depuis les années 1990-2000, la salsa a connu une diffusion mondiale. Los Angeles a développé son propre style linéaire (LA Style). Les Caraïbes, l'Europe et l'Amérique latine ont cultivé des scènes florissantes. Chaque ville a parfois sa sensibilité propre.

Ce qu'il faut retenir pour un débutant : La salsa n'est pas un style unique. Avant de commencer à apprendre, vous devez choisir un style précis. Les deux grandes familles sont la **salsa cubaine (Casino)** et la **salsa portoricaine / NY Style**. Ces deux familles ont des philosophies de mouvement fondamentalement différentes.

1A — Salsa Cubaine (Casino)

Origines et caractéristiques

La salsa cubaine, connue techniquement sous le nom de **Casino**, est directement héritée du son cubain. Elle a été formalisée à La Havane dans les années 1950-1960 et porte encore fortement l'empreinte de la culture musicale afro-cubaine.

Le Casino se reconnaît immédiatement à son **mouvement circulaire**. Là où la salsa new-yorkaise trace des lignes droites, le Casino décrit des arcs, des cercles, des rotations. Les danseurs se déplacent autour d'un axe central commun, avec des connexions en boucle (en "loop") qui permettent les rotations continues.

À retenir : Dans le Casino, il n'y a pas de "slot" fixe, pas de ligne directrice. Le couple évolue dans l'espace de façon circulaire et organique. C'est une danse de flux continu.

L'influence afro-cubaine

Le jeu de hanches en Casino est prononcé et authentique. Il ne résulte pas d'un effort artificiel pour "faire danser les hanches" — il est la conséquence naturelle d'un bon transfert de poids cubain. La connexion au sol, l'ancrage, le *sabor* (le goût, l'âme) sont des valeurs centrales.

La musique joue un rôle fondamental : les percussions afro-cubaines (conga, bongo, timbales), la clave et les cuivres guident le mouvement de façon très directe.

Le pas de base cubain

Le pas de base cubain se danse en place (en opposition au pas en ligne du NY Style). Il s'organise en 3 pas sur 4 temps :

- **Temps 1** : Pas en avant avec le pied gauche (leader)
- **Temps 2** : Poids transféré sur place
- **Temps 3** : Retour du pied gauche
- **Temps 4** : Pause / frappe légère (le "break beat" cubain)
- **Temps 5** : Pas en arrière avec le pied droit
- **Temps 6** : Poids transféré sur place
- **Temps 7** : Retour du pied droit
- **Temps 8** : Pause / frappe légère

Conseil : Commencez par sentir le balancement naturel de votre corps avant de chercher un style particulier. Le Casino a quelque chose de naturellement ludique — laissez-vous porter.

Les déplacements en cercle (Guapea, Vacilala, Exhibela)

Quelques éléments fondamentaux du Casino :

- **La Guapea** : Position de base où les deux partenaires se font face à distance, reliés par les mains, et se déplacent en miroir. C'est le point de départ de nombreuses figures.
- **La Vacilala** : Le leader fait tourner sa partenaire en cercle en utilisant une connexion de main haute. Mouvement circulaire caractéristique.
- **L'Exhibela** : Une autre variante où la partenaire est mise en valeur dans une rotation.

Ces mouvements se font toujours dans une dynamique circulaire. La notion de "slot" (voie linéaire) n'existe pas dans le Casino.

La Rueda de Casino

La **Rueda de Casino** (ou simplement "Rueda") est une forme de danse en groupe propre à la salsa cubaine. Plusieurs couples forment un cercle, et un meneur appelle les figures à voix haute — tout le monde les exécute en simultanée et change de partenaire à intervalles réguliers.

La Rueda est à la fois un spectacle et un outil pédagogique : elle oblige à exécuter rapidement et proprement, tout en cultivant l'esprit communautaire typique de la scène Casino.

À retenir : La Rueda de Casino est une pratique collective typiquement cubaine. Elle n'existe pas en salsa NY Style. Si vous voyez ce type de danse en cercle, vous êtes devant de la salsa cubaine.

Connexion et guidage style cubain

La connexion en Casino est souvent moins "framework" que dans le NY Style. Elle passe par :

- Les deux mains (connexion bilatérale fréquente)
- Des connexions de paume ouverte
- Des variations de distance selon les figures
- Un dialogue physique fluide basé sur l'énergie circulaire

L'information passe autant par l'intention du corps que par la pression des mains. Le guidage est global, pas uniquement brachial.

Comment reconnaître la salsa cubaine

Vous regardez une danse et vous vous demandez si c'est du Casino ? Cherchez :

- Des mouvements circulaires, pas de ligne directe
- Absence de "traversée" d'un partenaire devant l'autre (pas de cross-body lead)
- Jeu de hanches prononcé et naturel
- Connexions en boucle, rotations fréquentes
- En groupe : formation en cercle avec changement de partenaire → c'est la Rueda

1B — Salsa Portoricaine / NY Style (On1 et On2)

Origines new-yorkaises

La salsa portoricaine et le NY Style trouvent leurs origines dans les communautés porto-ricaines et latino-américaines de New York, particulièrement dans le Bronx et Spanish Harlem. Héritier direct du mambo et du son montuno new-yorkais, ce style s'est formalisé à partir des années 1970-1980, puis a connu un essor mondial avec l'explosion des congress de danse dans les années 2000.

Le terme "NY Style" désigne généralement la salsa dansée **On2** (voir ci-dessous), souvent appelée "Mambo style" ou "Eddie Torres style" (du nom du pédagogue qui l'a le plus codifié). Le style **LA** (Los Angeles) partage la même mécanique linéaire mais est dansé **On1**.

La caractéristique fondamentale : le mouvement linéaire (slot dancing)

C'est ici que tout diffère du Casino. La salsa portoricaine / NY Style est une danse de **ligne** (*slot dancing*). Les deux partenaires évoluent sur un axe imaginaire — une voie de 1 à 2 mètres de long. Les déplacements se font dans cet axe, pas en rotation autour d'un centre commun.

Cette contrainte géographique est délibérée : elle est à l'origine de toute la mécanique du NY Style, et notamment de son élément le plus caractéristique.

Le cross-body lead — élément central et exclusif au NY Style

IMPORTANT : Le cross-body lead (ou "traversée") est **la figure fondamentale et caractéristique** de la salsa portoricaine / NY Style. Il **n'existe pas dans la salsa cubaine (Casino)** sous cette forme.

Le cross-body lead est le principe par lequel le leader ouvre le slot pour que sa partenaire traverse de l'autre côté de la ligne. À la fin du mouvement, les positions sont inversées : là où il y avait A, il y a maintenant B, et vice versa.

Mécanique du cross-body lead (pour le leader) :

1. **Temps 1 :** Pas en avant avec le pied gauche, dans l'axe.
2. **Temps 2 :** Pivot à 90° sur le pied gauche pour libérer le couloir.
3. **Temps 3 :** Pied droit ramené, corps maintenant perpendiculaire au slot.
4. **Temps 5-7 :** La partenaire traverse devant soi, le leader se replace de l'autre côté.

Pourquoi c'est fondamental :

- Il crée le mouvement de base qui permet tout le reste (tours, figures, shines)
- Il définit la relation dans l'espace entre les deux partenaires
- Il exprime parfaitement la philosophie du style : slot, timing, clarté du guidage

Conseil : Ne vous focalisez pas sur les bras pour exécuter le cross-body lead. L'information vient du corps — du pivot, de l'ouverture du couloir, du poids qui se replace. Les bras accompagnent, ils ne forcent pas.

On1 vs On2 : la distinction expliquée

La salsa en ligne peut être dansée "On1" ou "On2". Cette distinction fait référence au **temps de la mesure musicale sur lequel tombe le pas de rupture** (*break step* ou *break beat*).

On1 :

- Le leader frappe (change de direction) sur le **temps 1** de la mesure musicale
- Style typiquement associé au LA Style (Los Angeles) et à une partie de la scène new-yorkaise
- Plus intuitif pour beaucoup de débutants car le temps 1 est souvent la pulsation la plus marquée
- Artistes de référence pour l'apprentissage : nombreux cours en ligne en On1

On2 (Mambo / Eddie Torres) :

- Le leader frappe sur le **temps 2** de la mesure musicale
- Le style le plus associé au "NY Style" pur
- Considéré par beaucoup comme plus musical car le temps 2 correspond souvent au *clave* et aux accents des cuivres
- Légèrement plus complexe à intérioriser pour les débutants, mais très satisfaisant musicalement
- Figures de référence : Eddie Torres, Frankie Martinez, Tito Ortos

Pour un débutant : Si votre école enseigne le On1, commencez par le On1. Si elle enseigne le On2, commencez par le On2. Ne cherchez pas à maîtriser les deux en même temps. Ce qui compte d'abord, c'est la propreté du mouvement et la clarté du rythme.

Le pas de base en ligne

À la différence du pas de base cubain qui tourne sur lui-même, le pas de base en ligne se déploie dans le slot :

On1 (pour le leader) :

- **1** : Pas en avant (pied gauche) — break
- **2** : Transfert sur place
- **3** : Retour du pied gauche
- **4** : Pause
- **5** : Pas en arrière (pied droit) — break
- **6** : Transfert sur place
- **7** : Retour du pied droit
- **8** : Pause

La partenaire fait le miroir : elle commence par reculer sur 1 et avancer sur 5.

Les shines

Les **shines** sont des solos improvisés que les deux partenaires exécutent simultanément en se lâchant les mains. C'est une caractéristique forte du NY Style, héritée de la scène de rue new-yorkaise et des bals de mambo des années 1950.

Pendant un shine, chaque danseur est libre d'exprimer sa musicalité, son style, sa créativité. C'est un moment d'expression individuelle dans une danse de couple. Les shines incluent des footwork complexes, des tours individuels, des jeux avec les accents musicaux.

À retenir : Les shines sont un marqueur distinctif du NY Style. En Casino, l'improvisation solo existe (notamment sous forme de *vacileos*) mais les shines au sens NY Style ne sont pas une tradition cubaine.

Connexion et guidage style linéaire

En NY Style, le cadre (frame) est structuré et lisible :

- Connexion ouverte ou fermée, souvent une main ou deux mains
- Bras formant un "cadre" rigide mais souple
- Échanges d'énergie dans l'axe du slot
- Guidage précis, timing strict

La tonicité des bras crée un "dialogue" physique clair. Contrairement au Casino, la proximité physique est moins centrale — l'information passe davantage par les mains et les poignets.

1.2 — Comment choisir son style en tant que débutant

Voici un guide simple pour vous orienter :

Choisissez la Salsa Cubaine (Casino) si :

- Vous aimez les mouvements ronds, organiques, "latins" dans le sens traditionnel
- La musique afro-cubaine classique vous attire (Buena Vista Social Club, Sonora Matancera)
- Vous voulez danser en groupe avec des amis (la Rueda est conviviale)
- Votre ville ou votre région a une forte scène Casino locale
- Vous aimez une connexion physique plus libre et improvisée

Choisissez la Salsa Portoricaine / NY Style si :

- Vous aimez la précision, la ligne, la géométrie du mouvement
- La musique Fania, le mambo new-yorkais, la salsa urbaine vous attirent
- Vous voulez progresser vers des figures complexes, des shines élaborés
- Votre ville a une forte scène On1 ou On2 avec des soirées régulières
- Vous envisagez les compétitions de salsa (où le NY Style et le LA Style dominent)

Conseil Ritmo : Peu importe votre choix, restez dans ce style pendant au moins 6 mois avant d'explorer l'autre. Une base solide dans un style rend l'apprentissage du second beaucoup plus simple — et vice versa.

1.3 — La musicalité en salsa

Compter sur 8 temps

La salsa se structure sur des mesures de 8 temps. Voici comment les percevoir :

```
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  
| pas | pas | pas | pause | pas | pas | pas | pause |
```

- Les temps **1-2-3** forment le premier groupe de pas
- Le temps **4** est une suspension (pause / marquage léger)
- Les temps **5-6-7** forment le second groupe de pas
- Le temps **8** est une deuxième suspension

Cette structure en 8 est universelle en salsa, quel que soit le style.

Reconnaître les instruments

La musique salsa est construite autour d'une hiérarchie d'instruments que vous apprendrez à identifier progressivement :

- **La clave** (2-3 ou 3-2) : le "cœur rythmique" de toute la musique afro-cubaine. Deux petits bâtons de bois qui frappent un motif asymétrique. Tout s'organise autour de la clave.
- **Les congas** : percussion grave qui marque les temps forts.
- **Le bongo** : percussion aiguë entre les phrases.
- **Les timbales** : sonnette métallique et frappe sèche, typiques des breaks.
- **La basse** : ancre harmonique, souvent en conversation directe avec la clave.
- **Les cuivres (trompettes, trombones)** : les "voix mélodiques" de l'orchestre.
- **Le piano** : assure les montunos (pattern harmonique répétitif).

Pour un débutant : concentrez-vous d'abord sur **entendre la clave** et **sentir les temps 1, 2, 3**. Le reste viendra avec l'écoute répétée.

Exercice pratique : Écoutez "Cali Pachanguero" de Grupo Niche ou "La Murga" de Willie Colón. Tapez les temps avec la main sur votre genou. Identifiez le moment où votre corps a envie de "rebondir" — c'est votre repère musical.

1.4 — 5 conseils pour progresser en salsa

1. **Travaillez votre base chaque semaine, même dix minutes par jour.** La base est le fondement de tout. Elle sert autant en Casino qu'en NY Style. Un danseur avec une base solide et peu de figures sera toujours plus agréable à danser qu'un danseur avec beaucoup de figures et une base approximative.
2. **Entraînez-vous sur des tempos lents avant les soirées.** Les soirées ont souvent des tempos rapides. Si votre base n'est stable qu'à mi-vitesse, les soirées seront stressantes. Construisez votre stabilité sur des morceaux lents, puis montez progressivement.
3. **Filmez votre danse une fois par semaine.** La caméra ne ment pas. Vous identifierez immédiatement si votre poids se transfère vraiment, si vos bras créent de la tension inutile, si votre posture se ferme. Une minute de vidéo remplace une heure d'auto-analyse.

4. **Dancez avec des personnes de niveaux différents.** Danser avec des débutants vous oblige à clarifier votre guidage. Danser avec des avancés vous confronte à des niveaux d'exigence que vous n'avez pas encore atteints. Les deux sont nécessaires.
5. **Allez en soirée dès les premières semaines.** N'attendez pas d'être "prêt". Deux danses en soirée avec votre seul pas de base appris en cours vous apprendront plus sur la musique réelle, la connexion et l'improvisation que deux heures de pratique solo.

Partie 2 : Bachata

2.1 — Histoire : des origines dominicaines à la scène internationale

La bachata est née en République dominicaine dans les années 1960, dans les quartiers populaires de Santo Domingo. À ses origines, elle était une danse de rue considérée comme vulgaire par les classes aisées dominicaines — ce qui explique pourquoi elle a longtemps été marginalisée avant de connaître une réhabilitation totale.

Ses influences musicales directes sont la **bolero** cubaine et la **guaracha**. La bachata traditionnelle est intimiste, mélancolique, portée par une guitare acoustique caractéristique (la *requinto*), des percussions simples (bongos, maracas, güira) et des thèmes lyriques souvent liés à la douleur amoureuse.

Dans les années 1990-2000, des artistes comme **Juan Luis Guerra** ont popularisé la bachata dans les classes moyennes dominicaines et l'ont exportée à l'international. Dans la même période, **Romeo Santos** (puis son groupe Aventura) a fusionné la bachata avec le R&B et le hip-hop américain, créant un son urbain massif.

Parallèlement, dans les années 2000-2010, des danseurs européens — principalement espagnols — ont développé un style de danse nouveau qui a transformé la façon dont la bachata se pratique en couple à l'international.

Aujourd'hui, deux grandes familles coexistent sur les parquets mondiaux : la **bachata dominicaine traditionnelle** et la **bachata moderne / sensuelle**.

2A — Bachata Dominicaine (traditionnelle)

Caractéristiques et feeling roots

La bachata dominicaine, aussi appelée bachata *roots* ou bachata *tradicional*, est la forme originelle. Elle se caractérise par :

- Un **pas de base latéral simple**, proche de la marche naturelle
- Un **jeu de hanches authentique**, non stylisé artificiellement
- Un **feeling intimiste** et mélancolique en accord avec la musique
- Une **connexion proche mais respectueuse**, sans les body waves et dips du style moderne
- Des **figures simples** : changements de place basiques, quelques tours
- Une **musicalité** directement liée aux accents de la guitare et des percussions

La bachata dominicaine ne cherche pas l'effet visuel. Elle cherche la **connexion au rythme et au partenaire**. Elle est souvent enseignée par des professeurs dominicains ou caribéens qui insistent sur l'authenticité du feeling.

Le pas de base — structure et accent

Le pas de base de la bachata dominicaine suit ce schéma sur 8 temps :

| 1 | 2 | 3 | tap | 5 | 6 | 7 | tap |
| ← | ← | ← | acc | → | → | → | acc |

- **Temps 1-2-3** : trois pas latéraux vers la gauche (pour le leader)
- **Temps 4** : *tap* — le pied qui rejoint frappe légèrement sans transférer le poids. C'est l'accent caractéristique de la bachata.
- **Temps 5-6-7** : trois pas latéraux vers la droite
- **Temps 8** : *tap* à droite

Point technique crucial : Le *tap* n'est PAS un transfert de poids. C'est un accent, une ponctuation. Si vous mettez votre poids dessus, vous perdez le départ du pas suivant. En bachata dominicaine, le *tap* peut être amplifié par un léger soulèvement de la hanche du côté du tap — c'est de là que vient le fameux mouvement de hanches caractéristique.

Comment sentir cet accent : Imaginez que vous marchez latéralement et qu'à chaque quatrième temps, votre corps dit "et voilà !" — c'est une ponctuation musicale, pas un pas de marche.

L'authenticité du jeu de hanches

Dans la bachata dominicaine, le jeu de hanches n'est pas appris séparément. Il résulte naturellement :

- Du transfert de poids complet sur chaque pas
- De l'accent du *tap* qui crée un léger soulèvement
- De genoux légèrement fléchis qui permettent à la hanche de "tomber" naturellement

Conseil : Ne cherchez pas à "faire bouger vos hanches". Cherchez à transférer complètement votre poids sur chaque pas. Le mouvement de hanches viendra seul.

2B — Bachata Moderne / Sensuelle

L'émergence du style européen

À partir des années 2000, la scène internationale de bachata a vu émerger un style radicalement différent, né principalement en Espagne. Les noms les plus associés à cette révolution sont :

- **Korke & Judith** (Espagne) — souvent crédités comme les pionniers du style
- **Jorge "El Pulpo" & Tanja** (Allemagne)
- **Daniel & Desiree** (Suisse)
- **Jordan Cantave & Tatiana** — qui ont popularisé la "bachata sensuelle" à l'international

Ces danseurs ont intégré dans la bachata des éléments issus du tango argentin, de la danse contemporaine, du zouk brésilien et du moderne jazz. Le résultat est une danse très différente de la bachata dominicaine traditionnelle.

Ce qui a changé : philosophie et technique

Élément	Bachata Dominicaine	Bachata Moderne / Sensuelle
Mouvement	Latéral, sobre	Body waves, ondulations
Connexion	Fermée, proche, stable	Variable, corps entier
Figures	Simplees, fonctionnelles	Dips, bascules, lifts
Style	Roots, authentique	Théâtral, expressif
Musique	Tradicional, Romeo Santos	Urban bachata, bachata sensual
Niveau débutant	Accessible rapidement	Requiert du travail physique

Les body waves : mouvements ondulatoires qui partent du bassin et montent le long de la colonne vertébrale jusqu'aux épaules. Très visuels, ils sont une signature du style moderne.

Les dips : inclinations en arrière du ou de la partenaire, soutenu(e) par le leader. Impressionnants visuellement, ils nécessitent une connexion solide et une confiance mutuelle réelle.

L'intention : En bachata sensuelle, chaque mouvement cherche à créer une "histoire" entre les deux partenaires. La théâtralité est assumée. C'est très différent de la sobriété roots.

Différences de connexion et d'approche pédagogique

La bachata moderne demande plus de travail préparatoire que la bachata dominicaine :

- Les body waves nécessitent une mobilité vertébrale spécifique (à travailler séparément)
- Les dips requièrent de la force et de la confiance mutuelle
- La connexion est plus complexe (variations de distance, entrées et sorties du cadre)

À retenir : Pour un débutant, la bachata dominicaine est le meilleur point de départ. Elle enseigne les fondamentaux du rythme, du transfert de poids et de la connexion. La bachata moderne est une évolution naturelle pour qui veut explorer l'expressivité — mais sur des fondations solides.

2.2 — Pas de base latéral commun aux deux styles

Quel que soit le style (dominicain ou moderne), le pas de base latéral en 8 temps reste le point de départ universel. Ce qui change, c'est l'interprétation, l'amplitude, le jeu de corps.

Pour tout débutant, travaillez d'abord :

1. La **précision rythmique** : le *tap* exactement sur le temps 4 et le temps 8
2. Le **transfert de poids complet** sur chaque pas (pas de pieds "flottants")
3. La **stabilité de la cage thoracique** : les épaules ne bougent pas de façon excessive
4. La **légèreté des bras** : pas de tension inutile dans la connexion

2.3 — Tours simples

Les tours en bachata sont basés sur le même schéma de base, mais avec une intention rotative. Les principes fondamentaux :

Avant le tour :

- Terminez complètement votre transfert de poids
- Trouvez votre axe vertical (tête dans le prolongement de la colonne)
- Ne levez pas les épaules

Pendant le tour :

- Gardez le regard horizontal le plus longtemps possible (*spotting*) avant de "lancer" la tête
- Utilisez une impulsion claire mais économique
- Gardez les bras proches du corps pour maintenir la vitesse de rotation

Après le tour :

- Finissez sur un pied stable avec le poids bien posé
- Ne vous précipitez pas pour reprendre la base

À savoir : Un tour raté est rarement un problème de tour. C'est le plus souvent un problème de base — le transfert de poids précédant le tour n'était pas stable. Revenez toujours à la base avant de retravailler le tour.

Pour le guidage : Le bras du leader donne une indication claire de la direction et de la vitesse souhaitées. Il ne "force" pas le tour. Il ouvre un espace que la partenaire choisit d'habiter.

2.4 — Musicalité en bachata

La bachata est un terrain idéal pour développer l'écoute musicale, car sa structure est relativement simple à percevoir :

La guitare requinto : mélodie principale, souvent très expressive. Elle guide les accents dansés.

Le bongo : frappe les temps forts en bachata dominicaine. Très perceptible.

La güira : instrument à gratter métallique typiquement dominicain. Crée un motif régulier et reconnaissable.

La basse : structure harmonique, souvent en dialogue avec la voix.

Exercice d'écoute :

1. Écoutez "Bachata Rosa" de Juan Luis Guerra. Identifiez le *tap* naturel à chaque fin de groupe de 3 pas.
2. Écoutez "Propuesta Indecente" de Romeo Santos (bachata urbaine). Comparez le feeling — plus lourd, plus produit.
3. Écoutez "Sway" de Daniel & Desiree (bachata sensuelle). Observez comment la danse recherche les ondulations plutôt que les accents nets.

Les trois morceaux partagent la même structure rythmique de base, mais leur *feeling* est radicalement différent. C'est ça, la musicalité.

2.5 — Connexion et étiquette en bachata

La connexion : La bachata, notamment dans sa version moderne, met beaucoup en avant la "connexion". Ce mot peut être mal interprété par les débutants.

Une bonne connexion en bachata signifie :

- **Un cadre physique clair :** les deux partenaires savent ce qui se passe, ils ne se surprennent pas
- **Un tonus partagé :** ni trop mou (l'information disparaît), ni trop dur (la danse devient inconfortable)
- **Un consentement mutuel sur la distance :** adapter la proximité au contexte (soirée formelle, soirée intimiste), au partenaire, à l'étape de la relation

Règle d'or : En bachata sociale, la connexion "intime" (corps à corps) se construit progressivement au fil d'une danse avec un partenaire. On ne plonge pas dans la proximité maximale dès les premières secondes avec quelqu'un qu'on ne connaît pas.

L'étiquette :

- Invitez simplement, sans pression, et acceptez un refus avec élégance
- Commencez dans une distance de confort mutuel
- Demandez moins de force, plus de précision
- Remerciez après chaque danse

Partie 3 : Kizomba

3.1 — Histoire : Angola, semba et évolution

La kizomba est née en Angola à la fin des années 1970 - début des années 1980. Son nom en langue kimbundu signifie littéralement "fête". Elle est l'enfant d'un croisement entre le **semba** angolais (danse africaine traditionnelle en couple) et les musiques caribéennes qui atteignaient l'Angola via les ondes radio, notamment le **zouk** des Antilles françaises.

Le Semba — l'ancêtre

Le **semba** est une danse angolaise bien plus ancienne, vive, enjouée, caractérisée par un *umbigada* — un contact bref du ventre — qui symbolise l'invitation à la danse. Le semba est plus énergique que la kizomba, avec des déplacements plus vifs et une posture moins fusionnelle.

Comprendre le semba aide à comprendre la kizomba : la kizomba a ralenti le semba, l'a alourdi, lui a donné une texture plus douce et plus enveloppante.

Naissance et diffusion

Dans les années 1990-2000, la kizomba se diffuse à travers la diaspora angolaise, notamment au Portugal et en France. La scène parisienne et la scène lisboète jouent un rôle central dans sa diffusion européenne. Aujourd'hui, la kizomba est pratiquée dans le monde entier, avec des festivals dédiés sur tous les continents.

3.2 — Kizomba, Semba, Urban Keh, Tarraxinha — démêler les styles

La famille de danses autour de la kizomba peut sembler confuse. Voici un repère simple :

Style	Origine	Caractéristiques principales
Semba	Angola (traditionnel)	Vif, énergique, <i>umbigada</i> , couples à distance variable
Kizomba	Angola (1980s)	Lente, fusionnelle, marche précise, connexion proche
Urban Keh	Europe (2000s)	Hip-hop, isolations du corps, influences modernes
Tarraxinha	Angola / diaspora	Très lente, mouvement "drill" (au sol), intimiste extrême
Ghetto Zouk	Cap-Vert / diaspora	Proche de la kizomba mais influences créoles, plus rythmé

Pour un débutant : Commencez par la **kizomba traditionnelle**. C'est la base technique qui donne accès à tous les autres styles. L'urban keh et la tarraxinha ont leur propre vocabulaire — ne les abordez pas avant d'avoir stabilisé votre marche kizomba.

3.3 — La marche de base

La marche de base est le cœur de la kizomba. Contrairement à la salsa ou la bachata, il n'y a pas de figure "de base" dédiée — **la marche est la base**. Et c'est là toute la subtilité et l'exigence de cette danse.

La marche kizomba se fait sur 2 temps (mesure à 2 pulsations) :

- **Temps 1** : Pas en avant (ou en arrière) avec un pied, transfert de poids complet
- **Temps 2** : Pas avec l'autre pied, transfert de poids complet

C'est délibérément simple dans sa description. C'est délibérément exigeant dans son exécution.

Ce qui fait la qualité de la marche :

- **Le transfert de poids complet** : à chaque pas, le poids arrive vraiment sur le pied qui reçoit. Un "faux pas" (pied posé sans poids) crée une ambiguïté dans la connexion.
- **Les genoux souples** : jamais tendus, jamais fléchis excessivement. Une flexion naturelle absorbe le mouvement.
- **Le buste stable** : la cage thoracique ne part pas dans la direction du déplacement avant les pieds. C'est la hanche et le poids qui partent, pas les épaules.
- **La tête dans le prolongement de la colonne** : pas de menton vers l'avant.
- **La "lenteur active"** : la kizomba va lentement, mais ce n'est pas une lenteur molle. C'est une lenteur intentionnelle, contrôlée, habitée.

Conseil Ritmo : Pratiquez votre marche kizomba sur du Anselmo Ralph ou du C4 Pedro pendant 5 minutes par jour. Pas de figure, pas de partenaire — juste marcher avec l'intention. Vous progresserez plus vite que si vous apprenez dix figures dans le désordre.

3.4 — La saïda

La **saïda** (du portugais : "sortie") est l'un des premiers mouvements que vous apprendrez après la marche de base. Elle introduit la notion de **déplacement latéral** dans la kizomba.

Dans sa forme la plus simple, la saïda consiste à "sortir" du cadre frontal pour se mettre côte à côte avec son partenaire, avant de revenir face à face.

Principe de base :

1. Depuis la marche, le leader indique avec son cadre une intention latérale
2. La partenaire sort sur le côté (généralement à sa gauche, sur la droite du leader)
3. Les deux partenaires se retrouvent côte à côte, toujours en marche
4. Le leader ramène le couple face à face via une nouvelle indication

Ce qui rend la saïda difficile au départ :

- L'indication doit venir du cadre corporel, pas des mains seules
- Le timing de l'indication précède le mouvement d'une pulsation
- La partenaire doit "lire" l'indication sans anticiper ni retarder

À retenir : En kizomba, la qualité d'une saïda se mesure à son invisibilité. Si elle semble "décidée" de l'extérieur, si elle crée une rupture dans le flux de la marche, elle n'est pas encore propre. L'objectif est qu'elle fasse partie naturelle de la conversation.

3.5 — Rythme et musicalité en kizomba

La musique kizomba est construite sur un **rythme binaire régulier**, souvent décrit comme "2 temps". Pour les débutants, c'est à la fois simple et trompeur.

Simple : une pulsation régulière, claire, qui laisse beaucoup d'espace.

Trompeur : justement parce qu'il y a beaucoup d'espace, les débutants ont tendance à courir dans les silences plutôt que de les habiter.

Exercice fondamental :

1. Choisissez un morceau lent de kizomba (ex : "Sofrer" de C4 Pedro, ou "Solidão" d'Anselmo Ralph)
2. Restez immobile et sentez les pulsations. Comptez 1-2, 1-2, 1-2.
3. Marquez les temps avec un léger balancement du poids d'un pied sur l'autre.
4. Puis seulement, commencez à marcher en avant — un pas par temps.
5. L'espace entre deux temps est à habiter, pas à combler.

À retenir : La kizomba récompense ceux qui savent "être dans la musique" plutôt que "suivre la musique". C'est une nuance difficile à décrire mais immédiatement perceptible.

3.6 — Le guidage en kizomba : subtilité et écoute

Le guidage en kizomba est parmi les plus subtils de toutes les danses latines. Il n'utilise pas les bras pour indiquer des directions. Il passe par :

- **La poitrine et le sternum :** le point de contact avant dicte beaucoup d'informations
- **Le déplacement du centre de gravité :** là où le corps du leader va, le corps de la partenaire suit
- **La tonicité du cadre :** ni trop lâche (info disparaît), ni trop dure (danse inconfortable)
- **Le souffle :** en kizomba avancée, même la respiration peut transmettre une intention

Pour le leader :

- Pensez "proposition", pas "instruction"
- Avancez vers où vous voulez aller, et faites confiance à la connexion pour transmettre l'information
- N'utilisez pas les bras pour "manipuler" le corps de votre partenaire

Pour le follower :

- Restez dans votre axe, ne vous projetez pas en avant de l'information
- L'anticipation est l'ennemi de la connexion en kizomba
- Chaque information reçue s'exécute sur le prochain temps — pas avant

Conseil Ritmo : Les meilleurs danseurs de kizomba n'ont pas l'air de "danser la kizomba". Ils ont l'air de se promener ensemble dans la musique. C'est ça l'objectif.

3.7 — Étiquette et respect

La kizomba traditionnelle implique une proximité physique particulière. Cela impose une étiquette claire :

- **Demandez toujours implicitement ou explicitement** le niveau de proximité souhaité. La danse fermée rapprochée n'est pas un automatisme avec quelqu'un que vous ne connaissez pas.
- **Adaptez la distance** au contexte, à l'événement, à ce que votre partenaire semble à l'aise d'explorer.
- **Aucune figure n'autorise un contact non consenti.** La danse n'est pas une licence.
- **Le confort de votre partenaire prime toujours** sur l'ambition technique.
- **Remerciez après chaque danse.** C'est une forme de reconnaissance pour la confiance accordée.

Partie 4 : Guide pratique du débutant

4.1 — Quel style choisir ? (Arbre de décision)

Voici un outil simple pour choisir votre style de départ :

Question 1 : Qu'est-ce qui vous attire dans la danse latine ?

→ L'énergie, la fête, les mouvements vifs, danser en groupe → **Salsa** → La chaleur, la sensibilité, la connexion romantique → **Bachata** ou **Kizomba** → La sophistication, la précision, l'élégance → **Kizomba** ou **Salsa NY Style**

Question 2 : Quelle est la scène locale dans votre ville ?

→ Beaucoup de soirées "Salsa/Bachata" → Commencez par la **Bachata** (plus facile à débiter) → Beaucoup de soirées "Casino/Rueda" → Commencez par la **Salsa Cubaine** → Soirées "Kizomba" fréquentes → Commencez par la **Kizomba**

Question 3 : Quel type de musique vous fait bouger instinctivement ?

→ Musique vive, syncopée, cuivres et percussions → **Salsa** → Guitare acoustique, mélodie sensible, groove moyen → **Bachata** → Rythme lent, basses profondes, ambiance enveloppante → **Kizomba**

Recommandation générale : Si vous n'avez aucune préférence, commencez par la **bachata dominicaine**. Elle est la plus accessible techniquement, la plus répandue dans les soirées mixtes, et ses fondamentaux (transfert de poids, musicalité, connexion) s'appliquent dans tous les styles.

4.2 — Comment choisir une bonne école

Choisir son école est l'une des décisions les plus importantes de votre parcours. Une mauvaise école peut créer des habitudes difficiles à défaire pendant des années.

Critères essentiels :

- **Clarté pédagogique** : Est-ce que le professeur explique *pourquoi* on fait les choses, pas seulement *comment* ? Les bons professeurs construisent des danseurs qui comprennent.
- **Structure des niveaux** : Le niveau débutant est-il conçu pour les débutants absolus, ou mélange-t-il des personnes à des stades très différents ?
- **Correction bienveillante** : Le professeur corrige-t-il avec précision ET avec bienveillance ? La rigueur sans bienveillance décourage. La bienveillance sans rigueur ne fait pas progresser.
- **Ambiance de la classe** : Se sent-on à l'aise de rater ? Peut-on poser des questions sans jugement ?
- **Accès aux soirées et pratiques** : L'école organise-t-elle des espaces pour appliquer ce qu'on apprend ? Cours sans soirées = progrès lents.
- **Cohérence du style enseigné** : L'école enseigne-t-elle un style clair (Casino vs NY Style, dominicain vs moderne) ou mélange-t-elle tout sans distinction ?

Questions à poser avant de s'inscrire :

- "Quel style de salsa enseignez-vous exactement ?"
- "À quoi ressemble le cours débutant ? Combien de temps avant que je puisse aller en soirée ?"
- "Est-ce que vous organisez des pratiques ou des soirées pour vos élèves ?"

Conseil : Essayez au moins deux cours d'essai dans deux écoles différentes avant de vous engager. Votre sentiment après le cours est une information précieuse.

4.3 — Que porter

La tenue :

- Des vêtements confortables, respirants, qui permettent de bouger librement
- Évitez les jeans trop serrés, les tops trop courts, les vêtements fragiles
- En soirée : adaptez-vous au dress code de l'événement (certaines soirées ont un code vestimentaire implicite)

Les chaussures — un choix crucial :

Type	Pour qui	Avantages	Inconvénients
Chaussures de danse spécifiques	Danseurs réguliers	Semelle de daim, pivots faciles, confort prolongé	Prix, utilisation extérieure impossible
Chaussures de ville à semelle lisse	Débutants	Accessibles, pivots corrects	Moins de soutien de la cheville
Baskets de danse (ex: Bloch)	Tous niveaux	Polyvalentes, confortables	Moins élégantes en soirée
Baskets de sport caoutchouc	À éviter	—	Accrochent le sol, gênent les pivots

Recommandation : Pour vos premiers cours, n'importe quelle chaussure à semelle propre et non adhérente convient. Évitez les semelles en caoutchouc épaisses. Investissez dans de vraies chaussures de danse après 2-3 mois — l'impact sur votre technique est significatif.

Hygiène : En danse sociale, l'hygiène n'est pas une option. Elle est une marque de respect fondamentale :

- Désodorisant avant chaque soirée
- Serviette dans le sac pour les soirées intenses
- Eau à disposition — hydratez-vous régulièrement
- Tee-shirt de rechange pour les longues soirées

4.4 — Préparer sa première soirée

Avant de partir :

- Fixez-vous un objectif modeste : rester 90 minutes, danser 3 à 5 fois
- Rappelez-vous que tout le monde a eu une première soirée — les danseurs avancés que vous admirez aussi
- Choisissez un événement "niveau débutant" si possible, ou une soirée organisée par votre école

Sur place :

- Observez d'abord pendant 15 à 20 minutes. Regardez comment les gens s'invitent, comment ils se saluent, comment s'organise la rotation.
- Commencez par danser avec des personnes de votre niveau ou avec votre professeur si présent.
- Restez dans ce que vous savez faire. Une danse propre et simple est infiniment plus agréable qu'une danse compliquée et approximative.

Si ça se passe mal :

- Un partenaire peu agréable ne dit rien sur votre valeur en tant que danseur
- Un pas raté n'est pas une catastrophe — souriez et continuez
- Personne ne regarde autant que vous ne le craignez

4.5 — Étiquette en soirée

Pour inviter :

- Un regard, un sourire, un geste de la main ou une question simple : "Tu veux danser ?"
- Pas d'insistance si la réponse est non ou hésitante
- Pas d'explication demandée si quelqu'un refuse

Pour refuser :

- On peut toujours refuser une danse, sans avoir à se justifier
- La politesse reste de mise : "Merci, je me repose un moment" ou simplement "Pas maintenant, merci"

Pendant la danse :

- Adaptez votre niveau à celui de votre partenaire — ne "testez" pas vos figures les plus difficiles sur un débutant
- Évitez les corrections non sollicitées pendant la danse

- Gardez les conversations pour avant ou après la danse

Après la danse :

- Remerciez toujours, même si la danse était difficile
- Raccompagnez votre partenaire là où vous l'avez invité si le contexte le demande

La règle d'or : La soirée est un espace de partage, pas de performance. Votre rôle est de rendre agréable le moment pour votre partenaire — et réciproquement.

4.6 — Playlist recommandée par style

Salsa Cubaine (Casino)

Morceaux emblématiques pour apprendre à compter :

- **"Cali Pachanguero"** — Grupo Niche (rythme clair, percussions marquées)
- **"Llorarás"** — Oscar D'León (tempo accessible, swing naturel)
- **"La Murga"** — Willie Colón
- **"Quítate tú"** — Celia Cruz

Pour les soirées (tempo plus soutenu) :

- **"Vivir lo nuestro"** — Marc Anthony & La India
- Tout le catalogue de **Son y Son** et **Havana D'Primera**

Salsa Portoricaine / NY Style

Pour apprendre On1 :

- **"Aguanile"** — Marc Anthony (version Fania) — tempo modéré, idéal pour débiter
- **"Somos el mundo"** — Gilberto Santa Rosa

Pour apprendre On2 :

- **"Ojos"** — José Alberto "El Canario" — tempo mambo, clave bien marquée
- **"Raza latina"** — Tito Puente — le mambo new-yorkais classique

Pour les soirées :

- **Marc Anthony, Victor Manuelle, Tito Nieves, Frankie Ruiz**

Bachata Dominicaine

Incontournables pour débiter :

- **"Bachata Rosa"** — Juan Luis Guerra (le standard absolu pour apprendre le tap)
- **"Corazón partío"** — Juan Luis Guerra
- **"Amarte locamente"** — Elvis Martínez

Pour progresser en musicalité :

- **"Obsesión"** — Aventura (Romeo Santos) — bachata moderne accessible
- **"El perdedor"** — Aventura

Bachata Moderne / Sensuelle

- **"Toca toca"** — Daniel & Desiree feat. Dj Tronky
- **"Loca"** — Shakira (version bachata) — pour body waves
- **"Te gusta"** — Jennifer Lopez feat. Bad Bunny (arrangement bachata sensuelle)

Kizomba Traditionnelle

Pour la marche et les fondamentaux :

- **"Sofrer"** — C4 Pedro (tempo lent parfait pour débiter)
- **"Mona Lisa"** — Anselmo Ralph
- **"Lágrymas"** — Nelson Freitas

Pour les soirées :

- **"Você não vale nada"** — C4 Pedro
- **"Dor de amor"** — Matias Damasio

Urban Keh / Ghetto Zouk

- **"Mood"** — Dj Tiesto (remix kizomba)
- Catalogue de **Dj Mário** et **Dj Tronky**

Méthode d'entraînement à la maison : Choisissez 2-3 morceaux par style. Gardez-les pendant 2-3 semaines minimum. Répétez votre base sur les mêmes morceaux chaque jour. Changer trop souvent de musique empêche d'intérioriser le groove spécifique à chaque morceau.

4.7 — Plan de progression sur 8 semaines

Ce plan suppose une pratique minimum de **2 cours par semaine + 10-15 minutes d'entraînement quotidien** à la maison.

Semaines 1-2 : Les fondations

Objectifs :

- ☐ Comprendre et sentir la structure rythmique de votre style choisi
- ☐ Maîtriser le transfert de poids complet à chaque pas
- ☐ Exécuter le pas de base sans compter à voix haute
- ☐ Écouter 3-4 morceaux de votre style chaque jour

Exercices quotidiens (10-15 min) :

1. Marchez simplement dans votre appartement sur un morceau lent
2. Comptez les temps à voix basse
3. Filmez-vous de profil pour vérifier votre transfert de poids

Indicateur de réussite : Vous pouvez exécuter votre pas de base pendant 3 minutes sans vous perdre dans le rythme.

Semaines 3-4 : La connexion

Objectifs :

- ☐ Danser avec au moins 5 partenaires différents (cours ou soirée)
- ☐ Comprendre le cadre (frame) et comment l'information circule entre les deux rôles
- ☐ En salsa : comprendre le slot ou le cercle selon votre style
- ☐ En bachata : sentir la différence entre le tap avec et sans poids
- ☐ En kizomba : exécuter la marche de base en couple avec clarté

Pratique partenaire (en cours) :

- Concentrez-vous sur la qualité du contact, pas sur les figures
- Demandez à votre partenaire si votre guidage est clair

Indicateur de réussite : Votre partenaire peut sentir ce que vous faites sans que vous l'annonciez verbalement.

Semaines 5-6 : Premières figures et musicalité

Objectifs :

- ☐ Apprendre 2-3 figures simples proprement (pas de base + une variation)
- ☐ Aller en soirée une fois (objectif : danser 3 danses complètes)
- ☐ Identifier 3 instruments dans la musique de votre style
- ☐ Jouer avec les accents musicaux dans votre danse

Salsa cubaine : Travaillez la Guapea et la Vacilala simple **Salsa NY Style :** Travaillez le cross-body lead jusqu'à la fluidité **Bachata :** Intégrez un tour simple et un changement de place **Kizomba :** Travaillez la saïda et le retour au cadre

Indicateur de réussite : Vous pouvez exécuter votre(s) figure(s) sans réfléchir activement au mécanisme.

Semaines 7-8 : Consolidation et expression

Objectifs :

- ☐ Danser uniquement avec des personnes hors de votre école (soirée)
- ☐ Commencer à "jouer" avec la musique (accents, pauses, dynamiques)
- ☐ Identifier un point précis à améliorer (filmez-vous)
- ☐ Choisir une nouvelle compétence à travailler pour les 8 semaines suivantes

Travail avancé :

- Commencez à créer des variations spontanées plutôt que de suivre une séquence apprise
- Dansez sur des morceaux que vous ne connaissez pas (improvisation musicale)

Indicateur de réussite : Vous vous amusez pendant que vous dansez, même quand quelque chose se passe mal.

4.8 — Ressources pour aller plus loin

Chaînes YouTube pédagogiques de qualité

Salsa Cubaine :

- **Salsa Fresca** (scène cubaine)
- **Casino Rueda Tutorial** (chaînes dédiées à la Rueda)

Salsa NY Style / On1 / On2 :

- **Addicted2Salsa** (tutoriels en anglais, très structurés)
- **Salsa On2 Tutorial** (Eddie Torres style)

Bachata :

- **Daniel y Desiree** (bachata sensuelle)
- **Escuela de Bachata Dominicana** (style tradicional)
- **BachataLearn** (niveau débutant bien structuré)

Kizomba :

- **Kwenda Lima** (kizomba traditionnelle angolaise, références)
- **Giordano & Sara** (kizomba niveau débutant)

Événements et communauté

- **Festivals** : Cherchez les festivals locaux et régionaux dans votre style. La plupart incluent des workshops pour tous les niveaux.
- **Sociaux** : Soirées hebdomadaires organisées par les écoles — regardez les agendas locaux.
- **Communauté** : La **liste Faurax** est la référence francophone pour trouver les soirées, stages et festivals de danses latines en France. Cherchez-la sur Facebook ou auprès de votre école de danse.

Livres et ressources académiques

- **"Salsa: Dancing into the Twenty-First Century"** — Sydney Hutchinson (contexte académique)
- **"El Libro del Merengue y la Bachata"** — pour comprendre l'histoire caraïbe

Conseil final : Les ressources en ligne sont utiles, mais ne peuvent remplacer ni un bon professeur ni la pratique avec de vrais partenaires. Investissez d'abord dans des cours de qualité, puis utilisez les ressources en ligne pour compléter et réviser.

Conclusion

Commencer la danse latine, c'est s'engager dans un apprentissage qui implique bien plus que le corps. C'est développer l'écoute — musicale et humaine. C'est apprendre la patience, celle qu'on s'accorde à soi-même et celle qu'on offre aux autres. C'est découvrir qu'un simple pas de base bien exécuté sur une belle musique peut procurer une satisfaction que dix figures approximatives ne remplaceront jamais.

Ce guide vous a donné les fondations : la distinction des styles, les bases techniques, les repères musicaux, les outils pratiques pour aller en soirée et progresser avec méthode. Mais les fondations ne servent qu'à soutenir ce que vous allez construire dessus, par la pratique, la répétition, et la joie partagée avec vos partenaires.

Votre prochain pas concret :

1. Choisissez **un** style, pas deux. Salsa cubaine, salsa NY Style, bachata dominicaine, bachata moderne ou kizomba.
2. Trouvez **une** école qui enseigne ce style clairement et posez-y la question directe.
3. Lancez **un** morceau ce soir — un des titres recommandés dans ce guide — et marchez dessus pendant 5 minutes. Juste marcher, sentir, écouter.

La suite vient d'elle-même. À vous de jouer.