

30^{ème} anniversaire

Les anciens sont déjà au courant car on leur en parle déjà depuis un an, mais pour nos débutants c'est une nouvelle. Nous allons fêter le 1^{er} avril 2017 (non ce n'est pas un poisson) le 30^{ème} anniversaire de notre club le «Spontaneous Dance Club». Cet anniversaire sera célébré en grandes pompes comme il se doit. Une soirée de gala aura lieu dans la prestigieuse salle de la Halle aux Draps sur la Grand'Place, à Tournai. Pour vous garer, un parking souterrain sécurisé est disponible à quelques pas de la place.

Elle sera animée par le réputé orchestre de danses de salon : le «Ricoch Zorro Band» et agrémentée par des démonstrations.

Vous êtes donc tous invités à cette soirée anniversaire et n'avez pas peur de vous faire accompagner par des parents ou amis. La tenue de soirée est exigée (pas de jeans, ni de baskets).

Pour cette occasion, nos professeurs ont mis sur pied une danse (un cha-cha) que nous répétons chaque semaine et que l'ensemble du club présentera lors de cette soirée.

Soyez donc assidu aux cours et entraînements.

Nous vous attendons donc en nombre et en forme le 1^{er} avril.

Les entraînements

Ceci s'adresse principalement aux débutants.

Toutes les danses que vous pratiquez se font en couple. On y apprend des pas, des mouvements, des figures, un sens du rythme. Vous apprendrez tout cela sans trop de peine à condition d'écouter la musique et de vous entraîner régulièrement.

L'entraînement est essentiel, c'est la clef du succès de tout danseur. A quoi sert, en effet, d'apprendre la danse si ce n'est pas pour la pratiquer ? L'entraînement est l'occasion de se rencontrer, de faire connaissance des membres du club, les plus anciens, ceux des autres niveaux de cours. Alors, rendez-vous les vendredis soirs à 19h30 !

Yves Labie.

**Visitez ou re-visitez le site de votre club : www.spontaneousdanceclub.be :
vous y découvrirez les dernières photos de notre reporter attitré : Raymond.**



**P
O
N**

NEWS

**T
A
N
E**

Bulletin d'informations du Spontaneous Dance Club a.s.b.l.

Siège social : Rue des Fiefs, 7 - 7604 Callenelle

www.spontaneousdanceclub.be

NOVEMBRE
DÉCEMBRE
2016 - N° 17

Le mot du président



Chers amis danseurs,

Après des portes ouvertes qui ont toujours autant de succès, la rentrée de la nouvelle saison 2016 / 2017 a eu lieu. Une rentrée normale malgré la perte de quelques couples qui nous ont quittés pour de multiples raisons souvent bien légitimes.

Dix nouveaux couples nous ont rejoints. Huit couples en 1^{ère} année, un couple en 2^{ème} année et un couple en 3^{ème} année. Je leur souhaite la bienvenue dans notre association. L'équipe dirigeante du Spontaneous fait le maximum pour que l'ASBL fonctionne bien et dans la légalité.

Le rôle des professeurs est primordial. Nous avons la chance depuis le début du Club d'avoir des professeurs qualifiés et sympathiques, ce qui ne gâche rien. Le Spontané est donc une réunion de personnes de tout âge qui trouvent dans cette activité le moyen de se distraire et d'abandonner pendant une heure les soucis et tracas quotidiens.

Vous avez en main le numéro 17 du SpontanéNews écrit et préparé pour l'édition par notre ami Yves Labie. N'oubliez pas qu'il est toujours possible pour un membre de présenter un article qu'il trouve intéressant avec bien sûr l'assentiment du président. Ce petit livret est un petit souvenir tangible, une photographie d'un instant passé entre amis. Conservez-le et je vous souhaite d'en avoir une collection, ce qui prouvera votre fidélité au Club.

Je termine sur cette note optimiste, au nom du comité, je vous souhaite de passer de bonnes fêtes de fin d'année afin de se retrouver tous en pleine forme pour affronter 2017.

*Votre président,
Gilbert Cambier.*

Rentrée de la saison 2016-2017

108 : voici le nombre de membres du Spontaneous Dance Club pour cette nouvelle saison. Nombre tout à fait satisfaisant avec un bon équilibre dans chaque année de cours. Nous tournons avec une bonne moyenne de danseurs par cours, ce qui est suffisant pour les professeurs faire du bon boulot.

- En 1ère année (débutants) :

Julie et Fabrice,	Lucrèce et Dominique,	Jacqueline et Luciano
Brenda et Saverio,	Chantal et Florian,	Françoise et Paul,
Annie et Luciano,	Hélène et Franck,	Josiane et Philippe,
Katty et Hervé.		

- En deuxième année : Martine et Bernard

- En troisième année : Marie-France et Serge

Répartition des 108 membres la rentrée 2016-2017 :

1 ^{ère}	20	2 ^{ème}	12	3 ^{ème}	25	4 ^{ème}	12
5 ^{ème}	19	6 ^{ème}	15	Membre sans cours			5

A tous nos nouveaux membres, nous leur souhaitons la bienvenue et qu'ils prennent beaucoup de plaisir à exercer cette agréable activité sportive.

Soirée Flines 2016

C'est toujours avec succès que se déroule le souper dansant qui accueille les débutants et cette année a encore été le cas. Nous avons pu compter sur la totalité de ceux-ci qui ont pu se rendre compte de l'ambiance qui règne au sein de notre club.

Nous espérons qu'ils auront tous apprécié le repas qui a été servi ainsi que la remise d'un petit souvenir. Ils auront pu aussi pour la première fois participer à une soirée dansante et mettre à profit les premiers pas des danses que Monsieur et Madame Fatrez leur ont inculqués ces premiers mois. Ces premiers pas sont très importants car ils représentent ce que nous appelons : les pas de base. Des figures plus élaborées viendront compléter ceux-ci au fil des mois et des années. Nous espérons pour cela vous garder le plus longtemps possible au sein du club.

Merci aux bénévoles qui ont participé au montage et démontage de la salle. Sans eux la soirée n'aurait pas été une réussite.

Yves Labie.



En cette période de fêtes, le Conseil d'Administration vous adresse tous ses vœux pour 2017. Il vous souhaite ainsi qu'à ceux qui vous sont chers, une année pleine de joies et de réussites, tant sur le plan personnel et familial que professionnel.

Danser à deux, c'est bon pour la santé...

Pour améliorer son oxygénation et renforcer ses os en s'amusant... Dansez ! Depuis plusieurs années, les scientifiques s'intéressent de très près aux bienfaits de la danse sur la santé. Ainsi, voilà plus de deux ans que, à Buenos Aires, des structures hospitalières proposent des ateliers de tango aux patients atteints de maladie neuro dégénératives pour améliorer leur qualité de vie. Dans la banlieue populaire de la capitale argentine, c'est un cardiologue qui mise sur cette danse pour rééduquer le cœur de ses patients en organisant des bals au sein même de l'hôpital ! D'après l'équipe médicale, les bons résultats obtenus s'expliquent aussi par le fait que les cours sont très appréciés et les participants, beaucoup plus assidus que lors des séances de rééducation classiques. Une pratique qui fait swinguer le cœur. De tout l'organisme, c'est certainement le cœur qui tire le plus de bénéfices associés à la pratique de danses de salon comme le tango, la valse, le rock, la samba... De très nombreux muscles étant sollicités sur un rythme régulier, il doit travailler davantage pour leur apporter plus d'oxygène. Petit à petit, il s'adapte à l'effort en devenant plus performant. Mais nos os et nos articulations ne sont pas en reste, la danse de salon est excellente pour préserver un appareil locomoteur en bonne santé. Le tissu osseux, par exemple, subit des micro traumatismes avec les pas de danse. Pour se réparer, l'os se densifie, se solidifie. C'est un excellent moyen de prévenir la fracture du col du fémur, d'autant que respecter les enchaînements imposés permet de développer la coordination et donc de réduire les risques de chutes. Enfin autre point majeur : l'aspect psychologique, le lien social, voire affectif, qui peut s'établir au cours de cette activité.

Pour les jeunes et les moins jeunes. Certes, les danses de salon attirent les plus âgés, mais de plus en plus de jeunes s'inscrivent dans les cours, cette pratique leur apprend à se redresser, à se tenir droit, à mieux se placer. Quant aux seniors, ils travaillent la mémorisation en intégrant des enchaînements qu'ils doivent être capables de répéter sur des musiques, dont le rythme évolue et avec des partenaires qui changent. Beaucoup d'élèves disent se sentir bien mieux dans leur tête depuis qu'ils dansent.

Pour les spécialistes, ce travail de mémorisation est d'autant plus intéressant qu'il est associé à des déplacements dans l'espace : c'est un excellent moyen de déjouer les faiblesses cognitives quand on avance en âge.

Marie-Jo Pirez.

A bloquer dans votre agenda :

➤ ➤ Samedi 1^{er} avril 2017 ◀ ◀

SOIRÉE ANNIVERSAIRE DU SPONTANEOUS

Salle de la Halle aux Draps, Grand'Place, à Tournai.

➤ ➤ Mercredi 21 juin 2017 ◀ ◀

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CLUB

➤ ➤ Fin juin 2017 (un dimanche à confirmer) ◀ ◀

BARBECUE ANNUEL DU SPONTANEOUS

en la Maison de Village à Callenelle.

*Des précisions concernant ces activités
vous seront données en temps utiles.*

Mutuelle

Certaines mutuelles remboursent une partie de votre inscription dans un club sportif et la danse de salon est reconnue comme un sport. Demandez donc le formulaire à votre caisse et faites-le compléter par notre président.

Comme nous vous l'avons annoncé le mois dernier, un stage de Rock 4 Temps sera organisé en la salle communale de Wasmès-Audemez-Briffœil, le dimanche 18 décembre prochain.

C'est à l'initiative de notre ami Jean-Claude Deprez que cette activité a été mise sur pied. Il sera donné par notre professeur bien aimé Marie Fatrez. **La participation est fixée est à 15 € par couple.**

➤ **Dimanche 18 décembre 2016, de 10 h. à 12 h.** ◀

STAGE DE ROCK 4 TEMPS

Maison de Village, rue de la Gare, Wasmès-Audemez-Briffœil

Pour les inscriptions et paiements, veuillez-vous adresser auprès de notre secrétaire J.-C. Vilain ou de notre président G.Cambier

Agenda des prochaines soirées dansantes :

- 10-12-2016 Soirée de Gala (Teddy Bear Dance club) à Andenne
- 18-12-2016 Thé Dansant (Rythme Dance) à Obourg
- 31-12-2016 Soirée Réveillon (Bounty D.C. de Lillois) à Ophain
- 04-02-2017 Soirée Dansante (Haute Senne D.C.) à Tubize
- 05-02-2017 Thé Dansant (Swing & Sway D.C.) à Wavre
- 18-03-2017 Enghien (Le Tourbillon) à Petit-Engghien
- 23-04-2017 Souper Dansant (Ham. FaMille D.C.) à Hamme-Mille

Pour plus de précisions sur toutes ces soirées :

voir le site de l'Association Francophone des Clubs de Danses : www.afcd.be

A ce sujet, une petite remarque.

Au vu de l'agenda ci-dessus, vous verrez que pas mal de soirées se passent dans des clubs qui ne sont pas si éloignés que cela.

Alors si vous avez une soirée de libre, allez assister une fois de temps en temps à un de ces bals. Pour les organisateurs, ils seront ravis d'avoir une délégation d'un autre club et ils nous rendront la pareille lors d'une de nos manifestations. Ce qui fait toujours plaisir.

Vous pourrez trouver les renseignements auprès de notre secrétaire J-C Vilain ou sur les petites affichettes épinglées au tableau à côté de la sono.

Les règles de politesse en danse

S'habiller pour l'occasion

S'il n'a plus vraiment de code vestimentaire comme autrefois, on ne va cependant pas en soirée dansante avec n'importe quels vêtements. La tenue dépend du genre de soirée. Respecter l'habillement permet de mieux s'intégrer au groupe. Faire un effort est aussi une marque de respect pour ses partenaires, en leur montrant que l'on ne s'habille pas de la même manière pour aller au travail, en grandes surfaces ou pour danser. La façon de s'habiller en soirée est un long débat, mais l'important est simplement d'y prêter une attention particulière pour se rendre agréable.

Yves Labie.



En arrière, de gauche à droite : Serge, Marie-France, Franck, Luciano, Florian, Saverio, Luciano, Dominique, Patrice, Paul
En avant, de gauche à droite : Hervé, Katty, Hélène, Annie, Chantal, Brenda, Jacqueline, Lucrèce, Julie, Nelly.
(sauf erreur)