

Date : 14/04/2014

Auteur : Juliana Bruno , Stéphanie O'Brien

La leçon de danse de Michaël en vidéo



Entre nos collaboratrices Juliana Bruno et Xavière Laffont, Mickaël, professeur "d'attitude Beyoncé". Photo Stéphanie O'Brien

Nous avons toutes rêvé de savoir bouger nos corps en rythme avec grâce et tonus et, si possible, perchée sur des talons de douze centimètres. On l'a (presque) fait.

« Apprendre à danser comme Beyoncé, c'est possible ». Avouez que l'intitulé du cours est vendeur. Car, à défaut d'avoir la crinière de Queen B, on ne dit pas non à son incroyable déhanché. Alors, « oh oh oh, oh oh oh », notre mission, et nous l'acceptons, c'est de parvenir à reproduire l'incroyable chorégraphie de Single Ladies. Le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il ne faut pas avoir peur d'en faire trop pour tenter d'égaliser la reine du R'n'B. On vous donne cinq pistes pour y arriver.

Attitude

« Attituuuude, les filles ! ». Mickaël, notre professeur pour l'après-midi, nous encourage à lever le menton, bomber le torse et sortir les fesses. Problème : dans le clip de Single Ladies, elle et ses deux acolytes ultra-gaulées arborent de très jolis (et très échantés) bodys noirs, ainsi que des talons vertigineux. Pieds nus en leggings, le jeté-bombé-levé se révèle beaucoup moins spectaculaire. Pour se mettre dans le bain, on passe une dizaine de minutes à dodeliner de la tête, main droite posée sur la hanche, main gauche en l'air, le tout en ondulant énergiquement de droite à gauche. Les épaules dégagées, le regard haut, on s'y croit déjà. C'est parce que la choré n'a pas vraiment commencé. Conseil numéro 1 : Cambrure, poitrine en avant, mains sur les hanches, cou et tête libérés sont vos meilleurs alliés.

Évaluation du site

Le site du magazine le Figaro Madame diffuse de nombreux articles concernant la mode, les voyages, la cuisine et les autres thèmes habituels des magazines féminins.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 102

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Booty-shake et isolation

Quand Mickaël nous parle d'isolation, nous pensons « point d'interrogation ». Il nous explique qu'en danse, l'isolation correspond à la circulation du buste d'avant en arrière et de droite à gauche. O.K., rien de bien sorcier. Sauf qu'il faut l'exécuter en un quart de seconde, les épaules baissées, le port de tête altier. Et qu'une fois le coup de buste apprivoisé, on doit enchaîner avec un jeté, bras levés. Vient alors le très attendu booty-shake. Contrairement aux idées reçues, il ne s'agit pas seulement de remuer l'arrière-train en musique. D'avant en arrière et de droite à gauche, il faut parvenir à accomplir un déhanché à la fois saccadé et maîtrisé. Bref, c'est du grand art. Sans compter qu'une fois arrivé d'un côté, votre postérieur ne doit plus bouger d'un millimètre avant de repartir dans l'autre sens. Autrement dit, il faut avoir des fesses en acier.

Conseil numéro 2 : Faites des abdos-fessiers et imaginez votre corps comme un grand puzzle dont les pièces s'imbriquent pour mieux s'éclater.



Photo Stéphanie O'Brien

"Put a ring on it" Rythme & Ring

On parvient tout juste à dompter les mouvements intempestifs de notre bassin qu'arrive le moment crucial où les trois déesses se lancent dans une course effrénée. « Put a ring on it », ordonne Beyoncé. On en aurait presque oublié le pourquoi de cette chanson. Hommage à toutes les célibattantes qui ne cracheraient pas sur une belle alliance, pas sûr que courir comme une poule affamée après le mec idéal en agitant l'annuaire soit la meilleure parade nuptiale. Mais, vaille que vaille, on s'y remet, en n'oubliant pas d'alterner mouvement de main et démarche chaloupée.

Conseil numéro 3 : Ne portez jamais de bague et un peu de jogging ne ferait pas de mal non plus.

Coordination et reflet

Après avoir vaincu le déhanché, la parade nuptiale et la chorégraphie manuelle, on accélère la cadence avec un moonwalk à la sauce texane. Pour celles atteintes de troubles de latéralité et/ou de coordination, l'exercice se transforme vite en cauchemar. Pour les plus agiles qui se sentent à la fois dans la peau de Beyoncé et Michael Jackson, c'est la classe ! Ce qui l'est moins, c'est votre reflet dans le miroir : concentrée sur vos pieds, vos hanches et votre bassin, le visage dégoulinant, les joues rouges et le regard brillant, le peu de single lady qu'il y avait en nous vient de se volatiliser en quelques secondes.

Conseil numéro 4 : Si vous tournez un jour dans un clip, privilégiez le noir et blanc. Apprenez à différencier votre droite de votre gauche.

Écart sur la piste

De pas chassés en pas chassés, on se glisse doucement mais sûrement dans la peau d'Honey Bee au bout d'une heure trente de dur labeur et seulement une minute de clip maîtrisée. Pour terminer ce cours en beauté, on tente l'isolation du buste associée à un booty-shake accéléré en descente vers le grand écart, position dont il faudra finalement remonter, toutes fesses dehors. Alors que l'ondulation est à peu près sous contrôle, la souplesse nous fait défaut. En même temps, on s'imagine mal dans une telle posture sur la piste de danse en boîte de nuit. À moins de vouloir faire un croche-pied à la fille en minirobe à paillettes qui tente de nous voler la vedette. Chancelante mais un peu plus gracieuse que d'ordinaire, on file sous une douche aussi méritée que nécessaire.

Piste numéro 5 : Travaillez votre souplesse et nourrissez une rage positive à l'encontre de la fille à paillettes.

Stage Apprendre à danser comme Beyoncé, à **Éléphant Paname**, centre d'art et de danse, 10 rue Volney, 75 002 Paris.

Dimanche 15 juin - Dimanche 22 juin

Dimanche 21 septembre - Dimanche 28 septembre

De 14h à 16h ou de 16h à 18h - Prix : 40 €

Renseignements et réservations : 01 49 27 8333

La leçon de danse de Michaël en vidéo

Dompter le déhanché de Beyoncé c'est possible grâce aux cours de Michaël à l'**Éléphant Paname**.

La preuve en vidéo.

Video : <http://madame.lefigaro.fr/beaute/lecon-de-danse-de-michael-video-130414-849516>

Dans le studio de danse, effort et transpiration sont venus à bout du déhanché de Queen B.