Le Tango Argentin, une discipline accessible à tous

Le handicap physique n'est pas un frein à son apprentissage et à son expression. l'âge n'est pas une excuse pour ne pas commencer le Tango Argentin.

Par le biais du Tango, je prends conscience que :

En corrigeant ma posture j'améliore mon équilibre ;

En me déplaçant sur la musique, je reprends le contrôle de ma marche ;

En marchant dans les bras de l'autre, j'oublie ma maladie, ma solitude ;

En marchant avec et pour mon partenaire, je donne le meilleur de moi.

« La danse, parce qu'elle s'accompagne de musique, est bénéfique au delà des autres formes d'exercice, notamment par la socialisation qu'elle apporte à des personnes par ailleurs isolées par leur maladie », résume le Pr Daniel Tarsy, directeur du centre de la maladie de Parkinson à Boston.

"*Ça remonte le moral*", résume Roslyn Lieb, 69 ans. "*La danse nous transporte sur une planète différente sur laquelle le Parkinson n'a pas autant d'importance*".

"*Nous laissons notre maladie à la porte, ne formons plus qu'une communauté de soutien mutuel et nous dansons ensemble*", renchérit son mari, un homme âgé de 71 ans. "*C'est simplement une expérience merveilleuse*".

Le Tango, c'est pour traiter le cœur. Notamment après un infarctus, car le Tango sollicite le muscle cardiaque pour un meilleur afflux sanguin.

« *J'allais auparavant aux cours du Mark Morris Dance Group de New York et j'ai été très heureuse en arrivant à Paris de découvrir le cours de tango animé par Charlotte pour les parkinsoniens. Ce cours m'amuse beaucoup tout en m'aidant à retrouver un meilleur usage de l'espace et un meilleur sens de l'équilibre. Cette danse est un peu complexe et cela me donne l'occasion de me concentrer et de réfléchir à la façon dont je bouge. Après le cours de tango je me sens plus énergique, plus alerte au niveau mental, plus tonique du point de vue de mon moral. Le cours de tango nous donne aussi l'occasion de socialiser, d'échanger, de porter notre attention vers les autres*. » Chantal.

Le Tango Argentin

une discipline pour tous

Association Tango Paris

07 86 51 01 99 -

associationtangoparis@gmail.com

www.danserletango.com

CONTRE LA MALADIE DE PARKINSON, LA TANGOTHÉRAPIE

Changements de pas, de rythmes, de postures, le tango n'est pas une danse facile. N'empêche : cette danse chère aux Argentins est pourtant de plus en plus prisée et utilisée pour ralentir l'évolution de la maladie. *Céline Roussel - Photos : William Beaucardet*

Il est 18 heures et ce soir encore, Patrick et Philippe, atteints de la maladie de Parkinson, sont là, souriants et arborant leurs chaussures « souples et un peu glissantes pour faciliter les pas ». Cela fait deux ans qu'ils se rendent assidûment, une fois par semaine, aux cours de Charlotte Millour, professeure de tango, à Paris. Christiane, danseuse amatrice, est présente pour les accompagner. L'échauffement commence au son de l'orchestre d'Enrique Rodrigues : pousser le sol avec un pied en pointe, puis avec l'autre pied, lever les bras, s'étirer, se grandir, et enfin marcher.

Un travail permanent du corps

La professeure revient ensuite sur des pas appris la dernière fois : le huit avant et arrière, et le croisé. « Certaines figures sont difficiles. La maladie de Parkinson provoque des raideurs, de la difficulté dans les mouvements. Ces pas sont une sorte de défi pour moi », avoue Patrick. « L'objectif de ces cours n'est cependant pas d'intégrer toute la technique du tango, mais avant tout de se faire plaisir », insiste Charlotte. Ce que confirme Philippe : « Lorsqu'on a Parkinson, on a tendance à se replier sur soi-même. Pratiquer une activité physique, c'est déjà sortir de l'isolement. Et avec le tango, on change d'univers. C'est musical, ludique, humain. Il faut aussi être attentif en permanence à son partenaire. On oublie vite la maladie. » Le tango demande en effet une implication aussi physique qu'intellectuelle et un travail permanent du torse, toujours vers l'autre. Charlotte encourage Patrick : « C'est ta danse, c'est toi qui guides : pivot, torse, *muy bien* ! » Le tango, basé sur la marche, laisse également une très grande liberté.

Des bénéfices avérés

« La musique est composée de plusieurs niveaux, libre à chacun de suivre le rythme lent ou rapide et même de faire des pauses », note Charlotte. Elle claque des doigts sur le tempo. « Changement de partenaire ! »

Quant à l'efficacité du tango sur les malades, elle a été prouvée. « Une étude a montré que, par rapport à d'autres danses, le tango est celle qui améliore le plus l'équilibre des malades, de par les postures demandées », affirme le Pr Jean-Michel Gracies, chef de service de médecine physique et de réadaptation à l'hôpital Albert Chenevier-Henri-Mondor, à Créteil.

Philippe et Patrick le vérifient au quotidien. Philippe apprécie la notion d'ancrage des pieds dans le sol, travaillée en cours, et se surprend même à allonger le pas de temps en temps. La fin du cours est proche, « Allez, un dernier tango ! » les invite Charlotte. ●

associationtangoparis@gmail.com

Cours Tango et handicap saison 2018/2019

Lundis de 15h à 16h
hors vacances scolaires et jours fériés
Centre Malraux - Salle Molière RDC
112 rue de Rennes 75006 Paris

Tarifs :
350€/an adhésion à l'Association incluse
ou 15€/le cours d'essai

D'abord l'échauffement, car le tango sollicite beaucoup le torse.

L'objectif principal de ces cours est surtout de se faire plaisir, pas d'intégrer la technique du tango.