

KINGERSHEIM Danse country

Un fortifiant du corps et de l'esprit

Envie de vous faire du bien ? Laissez-vous tenter par le cours de country ouvert au foyer Sainte Elisabeth. Là-bas, tout est mis en œuvre pour conjuguer le plaisir de la danse et de la musique tout en stimulant la forme et la mémoire.

Au Country Club de Kingersheim, l'ambiance est à la cool. Pour la plupart à la retraite, les participants ne tarissent pas d'éloges sur les multiples vertus de ce cours de danse proposé depuis deux ans par l'antenne mulhousienne de l'Arcal (Amis de la retraite complémentaire en Alsace-Lorraine). L'association comportant 13 délégations réparties à travers la région a pour mission de développer diverses activités de loisirs pour favoriser un esprit d'amitié, de convivialité et d'entraide parmi ses membres.

Un excellent fortifiant

Certainement les arguments expliquant l'engouement suscité par cette activité initiée par l'Arcal Mulhouse. D'abord, il y a tout l'intérêt que l'on peut avoir pour la culture country et sa philosophie basée sur la camaraderie et l'authenticité. Ensuite, la danse country constitue une pratique physique plutôt douce permettant de se maintenir en forme sans malmener son corps. Puis, elle peut agir comme un excellent fortifiant de la mémoire, la country nécessitant en effet l'assi-



Gaie et populaire, la danse country fait appel à la mémoire visuelle, auditive et gestuelle. Photo DNA

milation de différents pas de danse et de styles de musique. Enfin, rien de tel pour faire partie d'un cercle d'amis agréable à retrouver de semaine en semaine. « L'idée de la danse country m'est venue parce que je l'ai déjà pratiquée et je savais que cela pouvait répondre à certaines attentes de nos membres. J'ai donc créé cette nouvelle activité en 2018 et au fil des mois, notre petit groupe initial de 8 seniors s'est agrandi pour nous retrouver à 25 au mois de juin dernier », explique Sonia Kopf, déléguée régionale.

Le chiffre a encore augmenté avec aujourd'hui près d'une cinquantaine d'élèves répartis sur les quatre séances hebdomadaires organisées au foyer Sainte-Elisabeth. Un succès trouvant en gran-

de partie son origine dans l'atmosphère très sympathique se dégageant des cours animés par Nicole Schubeneel. Avec elle, pas une once de compétition en vue, la recherche de la performance n'est pas clairement sa priorité ! On assiste à ses cours pour le seul plaisir de la découverte, du partage et de l'échange autour d'une passion commune. Si la majorité de ses élèves sont des seniors, l'animatrice précise que son cours est ouvert à tous les âges et à tous moments de l'année. En effet, pas besoin d'être un « Arcalien » pour y accéder. Il suffit d'avoir envie d'essayer et de se décider à pousser la porte du Country Club. Les deux séances sont offertes afin de permettre aux personnes intéressées de se

faire une idée sans s'engager définitivement.

Zohra BOURAHLI

Horaires : Lundi de 9h à 10h : cours débutant 1^{re} année. Lundi de 10h à 11h : cours débutant 2^e année. Pour les actifs. Mercredi de 18h30 à 19h30 : cours débutant 1^{re} année. Mercredi de 19h30 à 21h : cours intermédiaires (+ de 4 ans de pratique). Les cours ont lieu au foyer Sainte Elisabeth, 66 rue de Guebwiller. Coût annuel : 60 € (cotisation Arcal comprise). En savoir plus sur l'Arcal : <http://arcal-mulhouse.com/> Renseignements : Sonia Kopf, déléguée Arcal Mulhouse, 06 18 53 48 09, sonia.arcal@free.fr Claire Guy, secrétaire, 06 86 28 22 89, claire.arcal@gmail.com