



darc - châteauroux

Quand le stage met les doigts sur la détente

Relaxation dynamique, qi-gong ou encore massage à volonté, les danseurs n'ont que l'embarras du choix pour se détendre.

Après déjà quatre jours de danse non-stop, la fatigue et les courbatures se font déjà sentir chez les stagiaires. Mais Darc a tout prévu pour que les danseurs soient dans leurs petits chaussons pour pratiquer au mieux leur passion.

« Les cours comme la relaxation dynamique ou le qi-gong sont primordiaux pour les danseurs. Ils permettent un véritable réveil musculaire et c'est l'idéal pour bien commencer sa journée », explique Éric Bellet, directeur du stage, qui a mis en place ce type de cours pour la première fois il y a plus de huit ans.

« Entrez en relation avec votre respiration et la nature. Bougez vos mains comme si vous caressiez quelque chose de précieux. » Ces phrases de Michel Pierné, professeur diplômé de médecine chinoise et de qi-gong, peuvent aux premiers abords faire sourire, mais elles sont très efficaces pour les danseurs.

« C'est une véritable préparation musculaire et mentale. Ce cours permet de réguler le souffle et de se concentrer sur son corps, deux points primordiaux pour être un bon danseur », indique Michel Pierné, retraité du ministère de l'Intérieur qui s'est mis au qi-gong, il y a vingt ans. Autre pièce mais même ambiance. Au fond d'une salle de la MLC Belle-



François-Régis Boëll anime l'atelier relaxation dynamique tous les matins.

(Photo NR, Patrick Gaïda)

Isle, François-Régis Boëll, « thérapeute transpersonnel » et maître praticien, anime le nouveau cours de l'édition 2009 : la relaxation dynamique. Alliant à la fois la sophrologie et le toucher énergétique, cette discipline insiste sur le travail du souffle et de l'énergie et permet selon François-Régis d'« affirmer ses propres couleurs dans la discipline qu'on exerce et de mener le danseur à poser des gestes justes et harmonieux ». Complémentaires à

la danse, les cours de qi-gong et de relaxation dynamique ne permettent pas vraiment aux stagiaires, au moins l'espace d'un instant, de sortir de leur univers. Mais là encore, les organisateurs de Darc ont tout prévu. Une fois par jour, toute l'équipe de Joël Savatofski, fondateur de l'école européenne de toucher-massage, bichonne chaque danseur pendant dix minutes. Au total, plus de cent massages sont dispensés par jour. Et ce ne sont pas

les stagiaires qui vont s'en plaindre. Antoine, 32 ans, danseur de modern jazz, revient chaque jour au cours de qi-gong. « Grâce à cette discipline, j'ai amélioré ma condition physique et en plus j'ai retrouvé le sommeil. » Des stagiaires détendus dans un festival « relax »... même si à Darc, on se laisse très facilement embarquer dans une nuit sans sommeil.

Clément Fouquet

vite dit



Éric Bellet a été très ému par le cadeau du jeune homme.

(Photo NR, Patrick Gaïda)

Petit apéro entre amis

Comme chaque année, un petit apéritif a été organisé avec tous les stagiaires étrangers. L'émotion était une nouvelle fois au rendez-vous sous le chapiteau. Un jeune danseur de 18 ans, Peter, a offert à Éric Bellet, une sculpture, représentant le logo de Darc pour lui montrer tout le respect et l'admiration que les six cents stagiaires ont

envers lui. Le début de l'apéritif a été marqué par le discours de l'adjointe au maire, Danielle Ebras, qui s'est essayée avec plus ou moins de facilité à la pratique des langues étrangères. Eh oui, quand on vient à Darc, mieux vaut être polyglotte.

Quinze ans après

Cela fait quinze ans que Nathalie suit le festival Darc. Elle y est revenue cette année

pour « voir les nouveautés, se remettre en forme avant la rentrée et bien sûr pour l'ambiance ». Cette année encore, Nathalie sera stagiaire et aussi masseuse. Elle est également professeur de danse dans l'Essonne et est venue cette année avec neuf de ses élèves, « uniquement les passionnées. » Elles se sont installées toutes ensemble au camping, afin de partager le bonheur d'être là.

dancer in the darc

Les trois valises

Des espoirs ; l'excitation ; la passion de la danse drapée dans des justaucorps achetés pour l'occasion ; de jolis petits frissons devant l'inconnu ; la curiosité ; des questions, plein de questions ; des envies, encore plus d'envies ; de futures gouttes de sueur comme autant de diamants ; des souvenirs en pleine incubation ; des rencontres... et qui sait, le grand amour. Vous conviendrez qu'au vu de leur précieux contenu, il aurait été bien dommage de ne pas retrouver les trois valises de la délégation crétoise, perdues un moment à Roissy. Premier tour de magie de Darc 2009.

planète darc

Deuxième stage pour Sawssan

Troisième étape de notre tour du monde avec Sawssan, 18 ans, originaire de Rabat au Maroc. Pour la deuxième année consécutive, la jeune marocaine est venue toute seule à Darc. Sawssan est passionnée de hip-hop et de danse contemporaine, mais cette année elle a décidé d'innover un peu en essayant la capoeira et la percussion.

« L'année dernière, j'étais en colocation avec une Russe, et pour le nouvel An, elle est venue me voir à Rabat. » C'est aussi ça la magie de Darc et Sawssan ne nous contredira pas.



Sawssan rêve d'être danseuse de hip-hop.

(Photo NR, Patrick Gaïda)

