Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 15

Artikel: Cet été, vendez votre âme au tango
Autor: Stern, Estelle / Galitch, Saskia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-832111

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Cet été, vendez votre âme au tango

Source de plaisir et de bonheur, cet art populaire allie bienfaits physiques et psychiques. Et si vous profitiez de la belle saison pour vous offrir un stage et succomber.

Il tonifie la musculature, diminue les risques cardiaques, améliore la posture lombaire, réduit le stress et l'anxiété, augmente la confiance en soi... Est-ce le dernier-né de l'industrie pharmaceutique? Non, bien que de nombreux scientifiques s'accordent pour lui trouver les qualités d'une panacée. Ce petit miracle, c'est le tango, cette danse argentine à la fois souple et énergique. Cours particuliers, stages, festivals, magazines spécialisés et art thérapie, la «tangomania» se décline sous toutes les formes, de Buenos Aires à l'Ancien Continent. Pourquoi ne pas profiter de cet été pour le découvrir?

Le tango est certainement né à la fin du XIX[e] siècle d'un métissage entre les danses de salon importées par les immigrés européens et la culture des communautés noires issues de l'esclavage. Pour l'ethnomusicologue Michel Plisson, cette tradition marierait «des musiciens italiens jouant sur des instruments allemands à des mélodies d'Europe de l'Est, avec des paroles qui viennent des zarzuelas espagnoles», le tout sur une rythmique «afro»...

Un mélange diaboliquement efficace pour une danse de bal qui se mène à deux. Les pas s'improvisent; les partenaires marchent ensemble dans une direction impromptue, sans cesse renouvelée. Un danseur guide l'autre, avec le poids de son corps. Et que dire des mélodies et de leurs interprètes? D'Astor Piazzolla à Gotan Project, le tango est aussi un véritable enchantement pour les oreilles... Mais pas seulement. L'écoute de cette musique diminuerait carrément la sécrétion de cortisol, l'hormone liée au stress.

S'offrir un gros câlin

«Franchement, je pense qu'au lieu de mettre certains patients sous antidépresseurs, les médecins devraient leur prescrire des cours de tango!» affirme Eric Humberset qui enseigne l'art de Terpsichore dans toute la Suisse romande. Danser pour guérir, c'est aussi l'approche mise au point par un docteur en psychologie argentin, Federico Trossero. «Une personne timide aura tendance à éviter l'enlacement. L'obsessif, plus rigide, contrôlera ses mouvements. Le patient, atteint de troubles compulsifs voudra éviter de toucher le partenaire. A l'aide d'exercices, nous leur apprenons – très lentement – à se familiariser au contact de l'autre et à habiter leur corps», précise le praticien à l'Agence Science-Presse, dans un entretien accordé l'année dernière.

Dans son livre, *Tango Terapia* (Coquena Edicion, 2006), le psychologue argentin décrit les mécanismes favorisés par la pratique du tango: «C'est le bercement du bébé. Un contact qui stimule la production d'un neurotransmetteur – l'ocytocine – à la fois calmant et favorisant l'attachement.» Federico Trossero pratique la «tangothérapie» dans ses ateliers comme d'autres utilisent la psychanalyse lacanienne, ou la psychologie jungienne. Une association internationale a d'ailleurs vu le jour en 2008. Lors de son colloque tenu l'année dernière à Montréal, François Terreault, participant québécois, voyait, dans cette approche thérapeutique, l'idée d'un «gros câlin entre deux personnes qui marchent».

Leur consœur France Potvin, psychologue montréalaise, est d'ailleurs tellement convaincue de son efficacité qu'elle vient d'élaborer une véritable «tangothérapie de couple». Pour l'instant accessible uniquement outre-Atlantique, son programme a pour but «d'harmoniser la relation» et s'adresse «à ceux qui souhaitent acquérir une meilleure écoute, un respect mutuel, une plus grande tolérance et la capacité de pardonner les erreurs».

Ne pas perdre pied

Mais le tango n'intéresse heureusement pas que les professionnels de la santé mentale. Il est désormais réputé améliorer le maintien de l'équilibre corporel et aider ceux qui le pratiquent à

Les danseurs doivent se sentir et se comprendre sans parler. Cette incroyable complicité doit donc passer par une communication corporelle et sensuelle. C'est le tango.

K. Sutyagin

entretenir leurs capacités intellectuelles, notamment en leur faisant travailler la mémoire: «Cette danse peut se révéler plus efficace que la marche lorsqu'il s'agit d'augmenter la capacité à accomplir des tâches complexes et à se déplacer dans un espace restreint sans perdre pied», annonce une étude canadienne menée en 2005.

Selon son auteur, Patricia McKinley, il s'agit «d'un loisir idéal car il remplit trois exigences fondamentales au maintien de l'intérêt pour un exercice physique». Autrement dit: «Le tango est agréable, c'est une activité de groupe et il apporte des bienfaits concrets qui peuvent être reconnus non seulement par le danseur, mais aussi par ses proches. Une des participantes à notre recherche était terriblement fière d'impressionner sa fille sur la piste de danse!» précise la scientifique.

L'impact sur l'équilibre et la mobilité serait tel que l'association Franche-Comté Parkinson propose depuis cette année des cours de tango pour les malades. Sur quelle base scientifique? Les recherches menées par l'Université Washington de Saint-Louis, qui observent que les gestes particuliers à cette danse, les mouvements rotatoires, leur initiation, le déplacement à des vitesses différentes et la marche arrière, sont utiles aux patients.

O. Filipchuk

Pour ce pas de deux, les corps doivent se rapprocher. Chaque partenaire doit baisser la garde, se détendre et faire confiance à l'autre.

Dans la revue trimestrielle française *Tout Tango*, Solange Bazely rappelle que, il y a une décennie, le célèbre danseur Héctor Mayoral avait rencontré le docteur René Favaloro, créateur du bypass, pour lui demander s'il pouvait améliorer sa santé grâce à son art… Réponse: «Il ressort d'une enquête scientifique que le tango pouvait contribuer à diminuer les facteurs de risques des maladies cardiaques, en tonifiant la musculature, en améliorant la posture lombaire, l'équilibre, la stabilité et la flexibilité.»

A tout âge pour presque rien

En Suisse romande, il suffit de pousser la porte d'un cours pour se rendre compte que les participants sont juste heureux! Danse spontanée, le tango obéit à la musique et à l'inspiration du moment. Or, pour être au diapason, *les tangeros* doivent se sentir et se comprendre sans paroles. Cette complicité passe par l'apprentissage d'une communication corporelle et sensuelle, un langage qui s'apprend à deux, pas à pas. Concrètement, celui qui conduit – généralement l'homme – doit être clair dans ses intentions et les faire comprendre à «sa» danseuse. Laquelle doit se montrer réceptive et… accepter de suivre le mouvement!

Et le tango se pratique à tout âge sous nos latitudes. Si les cours proposés par le Mouvement des aînés de Neuchâtel accueillent des danseurs «qui ont entre 70 et 83 ans», d'autres écoles sont plus intergénérationnelles. C'est le cas chez Eric Humberset, qui enseigne à des élèves de 18 à 75 ans: «Pour danser le tango, il faut bien sûr un minimum d'équilibre et de souplesse. Mais il est surtout essentiel de faire preuve de respect, ainsi que de savoir sentir et écouter. Or, ces qualités n'ont rien à voir avec l'âge!»

Les tarifs varient évidemment d'une école à l'autre. Mais en moyenne, il faut compter quelque 20 francs pour une heure de cours.

Et pour l'équipement? Les coquets s'achèteront de jolies tenues mais à part des chaussures à semelles lisses, rien n'est requis. A noter, encore, que les prix d'entrée dans un bal oscillent souvent de... *nada* à 10 francs.

Si la «tangothérapie» de l'âme n'est pas encore officiellement pratiquée ici, rien n'empêche, dans l'attente, d'aller déjà faire du bien à son corps. De Genève à Porrentruy et de Neuchâtel à Sierre, en passant par Fribourg, Vevey ou Lausanne, plus de trente associations et écoles de tango organisent toute l'année des cours, des stages, ou des soirées spéciales *(voir encadré)*.

Quant aux aficionados de la lecture, ils ne sont pas oubliés grâce à plusieurs revues spécialisées comme *Tout Tango* et *La Salida*, qui sort cinq fois par an, ainsi que les innombrables sites internet consacrés à cet art. Il est même possible de faire ses achats en ligne sur **www.lacasadeltango.net**.

Enfin, avant d'entrer dans la danse, il faut encore s'interroger sur sa volonté de faire sauter certains blocages. Ce pas de deux oblige au rapprochement des corps. Etreinte qui n'est pas toujours évidente, même au sein d'un couple «officiel». Ainsi l'une des élèves d'Eric, malgré son apparente aisance, admet batailler contre elle-même: «C'est une forme d'intimité assez particulière. On doit abaisser sa garde, oublier le concept de périmètre de sécurité et ne pas être crispé dans ce corps à corps.»

«Il faut apprendre à ne pas avoir peur de soi-même, conclut Eric Humberset. Si on n'arrive pas à dépasser ses excès de pudeur, c'est inutile, ça ne marchera pas. Mais en général, les gens finissent par se décoincer!» Et c'est là toute la magie des milongas.

Estelle Stern
(collaboration Saskia Galitch)

Le tango, autrement

La Suisse aime non seulement la danse, mais aussi la musique de tango qui le lui rend plutôt bien. D'Astor Piazzolla, dont un disque *live* a marqué l'histoire lausannoise, au Boulouris Quintet, qui rend hommage aux compositions du célèbre bandonéoniste, ses partitions sont souvent jouées et magnifiées sous nos latitudes. Même le célèbre Gotan Project compte un Helvète parmi ses fondateurs...

Astor Piazzolla

Le maestro, incontestablement. La discographie du compositeur bandonéoniste passe par Lausanne, avec un concert enregistré au MAD (Moulin à danses) le 4 novembre 1989, trois ans avant son décès. Lui qui aimait le jazz et le saxophone n'aurait jamais touché au tango, sans le cadeau de son père: un bandonéon. Mais la révélation lui vient plus tard: c'est en entendant le *Sexteto tipico* du violoniste Elvino Vardaro qu'il réalise que le tango peut se jouer autrement.

Né en 1921 à Mar del Plata, à 400 kilomètres de Buenos Aires, Astor Piazzolla doit son entrée sur la grande scène grâce à un musicien tombé malade dans l'orchestre d'Aníbal Troilo, le plus apprécié du pays. Il le remplace le soir même; il connaît déjà le répertoire par cœur. S'en suivra une carrière d'un demi-siècle où il créera ses propres orchestres avec cordes, piano et bandonéon, toujours en compagnie des meilleurs solistes.

C'est durant les années soixante qu'il écrira la plus grande partie de son œuvre interprétée par son *Quinteto Nuevo Tango*. Mais ces tangos, dans leur essence, ne sont pas destinés à la danse et, aussi géniales que soient ses compositions, ses détracteurs lui reprocheront toujours de se détacher de la musique populaire. Il était juste le précurseur du tango d'avant-garde...

Gotan Project

Ce trio franco-helvético-argentin se produit dans toutes les salles de concert mythiques, de L'Olympia de Paris à l'Opéra de Vienne, ainsi que les grands festivals rock, et contribue ainsi à faire apprécier le tango à un public non averti. Leur musique s'approche de la fusion, avec son mariage de sons traditionnels et électroniques. Lorsque le groupe sort son premier album en 2001, *La Revancha del tango*, il connaît immédiatement un succès planétaire. Formé du Français Philippe Cohen Solal, du Suisse Christop H. Müller et du guitariste argentin Eduardo Makaroff, Gotan Project est incontournable sur les platines des clubs branchés.

Boulouris Quintet

Plus près de nous, une formation suisse de cinq musiciens, tous diplômés du conservatoire, revisite depuis des années des compositions d'Astor Piazzolla. Et elle a l'audace de le faire sans... bandonéon! Le guitariste Ignacio Lamas signe les arrangements qu'il interprète aux côtés de la violoniste Stéphanie Joseph, des clarinettistes Jean-Samuel Racine et Anne Gillot, ainsi que de la contrebassiste Jocelyne Rudasigwa. Après leurs intenses explorations dans l'univers du *Tango Nuevo*, le groupe a élargi son répertoire aux compositeurs Egberto Gismonti et Dino Saluzzi, à la musique classique contemporaine et à leurs propres morceaux. **E. St.**

Tango à gogo

Cours accélérés, rencontres passionnées, ateliers de perfectionnement, vous trouverez votre bonheur aux quatre coins de la Suisse romande.

Fribourg

- **ASSOCIATION TANGOPLAISIR.** Cours, milongas et practicas réguliers. Dont plusieurs déjà programmés cet été. **www.tangoplaisir.ch**

Genève

- **KAP'DANSE.** Cours réguliers, stages et milongas ponctuels. Cet été, un voyage tango près de Nîmes est organisé du 14 au 21 août. Tél. 022 340 26 96 e-mail: info@kapdanse.ch – **www.kapdanse.ch**
- **TENDANCE TANGO.** Cours réguliers, stages ponctuels et une practica hebdomadaire le lundi à Unimail. Tél.: 079 279 41 85 – **www.tangoargentin.ch**
- **TANGO ADDICTION.** Cours réguliers et stages. Tél. 078 793 60 57 **www.tangoadiction.com/**

Neuchâtel

- **ASSOCIATION TANGOMOON.** Cours réguliers, stages, practicas et milongas tous les mercredis. **www.tangomoon.ch**
- **MOUVEMENT DES AÎNÉS DE NEUCHÂTEL.** Pas de stages en été, mais reprises des cours dès septembre. Tél. 032 721 44 44 – e-mail: mdanebe@bluewin.ch **www.mda-neuchatel.ch**

Valais

- **ASSOCIATION LES TROTTOIRS DE BUENOS SIERRE.** Cours practicas et milongas réguliers. Tél. 079 433 25 38 – **www.tango-sierre.ch**

Vaud

- **ÉCOLE DE TANGO DE LAUSANNE.** Cours réguliers, stages ponctuels et milongas régulières. Cet été, une «semaine tango» est programmée du 31 août au 5 septembre. **www.eltango.ch**
- **ARTANGO.** Cours réguliers, stages ponctuels et événements «tango» réguliers. Cet été, programme encore à définir. Tél. 077 431 76 30 ou 022 548 32 32 **www.tangooz.ch – www.art2b.ch**

Cet été

- **ERICDANSE.** Donne des cours réguliers à Bussigny, Lausanne, Sierre, Fribourg, Neuchâtel, Genève et Vevey. Cet été, différentes possibilités de stages. Tél. 079 232 62 80 – **www.ericdanse.ch**

Vous voulez en savoir plus?

Le site **http://tango-sr.com** est une véritable mine d'informations. Complètement au service des danseuses et danseurs amateurs, il référence non seulement les différentes associations et écoles, mais offre également un calendrier aussi précis que possible des différents événements liés au tango.

Parlez-vous tango?

TANGO: terme qui désigne à la fois une danse de couple et la musique sur laquelle elle évolue. L'étymologie reste incertaine: onomatopée issue du son de tambour, dérivé de tangere, verbe latin signifiant «toucher» ou mot africain pour désigner un endroit clos.

TANGERO: amateur et/ou danseur de tango.

MILONGA: soirée dansante, bal.

ABRAZO: enlacement dans les bras du partenaire