

Alise-Sainte-Reine

Des ateliers pour apprendre à danser le tango pour les seniors

Depuis un an et demi l'association ABB reportages organise au Muséoparc Alésia, à Alise-Sainte-Reine, chaque premier mercredi du mois un atelier "Tango pour les aînés". De nombreux Ehpad du secteur y participent mais l'activité est ouverte à tous.

Mercredi 5 juillet dans l'après-midi, dès les premières notes d'accordéon à l'auditorium du Muséoparc Alésia, tout le monde commence à claquer des doigts, à fredonner dans sa tête. Puis petit à petit tout le monde se lève et commence à s'échauffer au rythme de l'instrument de musique. Puis finalement, ils se mettent ensemble pour danser le tango sous l'œil bienveillant de Carla la danseuse, toujours présente pour distiller des petits conseils.

Une activité à but thérapeutique

Le tango est une danse qui est originaire d'Amérique du Sud. Le tango est une danse de bal qui se danse à deux. Un partenaire guide l'autre, qui suit en laissant aller naturellement son poids dans la marche, sans chercher à deviner les pas. Aujourd'hui elle a aussi un but thérapeutique, notamment pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Depuis un an et demi, un atelier existe à Alise-Sainte-Reine : "Tango pour les aînés", organisé par l'association ABB Reportages. Chaque premier mercredi du mois, des aînés de Vitteaux, Venarey-Les Laumes ou encore Alise-Sainte-Reine viennent danser et sortir l'espace d'un



Carla la danseuse accompagne les participants à l'atelier tango grâce à ses conseils avisés. Photo A. B.

instant pour certain du cadre de leur établissement. « L'activité est organisée à Alésia car dans nos structures respectives nous n'avons pas d'assez grandes salles pour les accueillir », explique Michèle, animatrice en Ehpad. Pour cette dernière session de l'année, une trentaine de participants écoute sagement leur professeure.

« Le tango : un dialogue de corps »

Alors que les exercices s'enchaînent, dans l'écoute un conseil est particulièrement bien appliqué : « Le tango : un dialogue de corps », mar-

tèle à plusieurs reprises la professeure. Louis est le bouton-en-train de la bande, toujours en train de blaguer. Pour lui, venir au tango c'est « penser à autre chose pendant trois heures. On est dans un joli cadre et retrouver du monde c'est sympa, on crée du lien social avec des gens d'autres établissements ».

Un atelier prisé des résidents

« Dès qu'on a proposé le tango, on a tout de suite eu une forte demande », affirme Michèle. Elle poursuit : « J'ai même une personne qui ne

voulait participer à aucune des activités que j'organisais dans l'établissement à Alise-Sainte-Reine, mais avec le tango il a directement voulu venir ». Carla la danseuse ajoute : « Ce qui est intéressant c'est qu'on peut observer leur évolution séance après séance. On sent au niveau de leur posture et de leur sourire qu'ils sont heureux d'être là ». Cet atelier de danse tango est ouvert à tous les aînés résidents ou non d'un Ehpad. Après une pause estivale, il reprendra dès le premier mercredi de septembre.

● Alexis Bragard

« On peut observer leur évolution séance après séance. On sent au niveau de leur posture et de leur sourire qu'ils sont heureux d'être là »

Carla, danseuse et professeure de tango

► **Josiane, dite Josy : « Cette danse permet de m'évader »**

« Je viens à chaque atelier tango. Pour moi, cette danse me permet de m'évader de mon établissement et de rencontrer d'autres personnes. Et en plus j'ai toujours apprécié cette danse. On rencontre des gens qu'on a croisés quand on était plus jeune. Je sens aussi que cet atelier me fait du bien, tant pour mon corps que mon moral. C'est une véritable bouffée d'oxygène. »



Josiane, dite Josy, apprécie de venir danser le tango. Photo A. B.

► **Danièle : « Se rappeler des moments où on était jeune »**

« J'adore venir ici, car d'abord j'aime danser. On peut apprendre le tango pour certains et pour d'autres se rappeler des moments où on était plus jeune. Ce que j'apprécie aussi énormément c'est de pouvoir rencontrer du monde, car il y a des personnes d'autres établissements et en plus nous sommes dans un superbe cadre avec le Muséoparc. »



Danièle a dansé le tango pendant sa jeunesse. Photo.