

LES 10 CONSEILS ANTI-STRESS

+ 13 ANS D'EXPÉRIENCE



Anthony

- Danse Mariage

01 RÉPÉTER TARD LE SOIR



Problème

Pourquoi tous les couples répètent toujours leur chorégraphie du jour J la semaine en fin de journée ou la dimanche tranquille ? A quelle heure allez-vous danser ?

- Ni votre corps, ni votre cerveau ne connaissent la sensation de danser tard après un gros repas alcoolisé.

Solution

Une fois la chorégraphie terminée, entraînez-vous uniquement le soir tard en semaine, le vendredi est idéal après une grosse semaine.

- Encore mieux, en rentrant d'un gros repas ou soirée entre amis, c'est là que vous verrez si vous pouvez tout faire ou bien s'il faudra simplifier quelques figures pour être très confort le jour J.

02 RÉPÉTER AVEC UNE COUETTE



Problème

99% des couples et 95% des autres Professeurs de danse ne prennent pas en compte ou très peu la Robe de la mariée. Pourtant, c'est le POINT ESSENTIEL de la chorégraphie.

- Avoir la meilleure chorégraphie du monde ne servira à rien si vous ne pouvez pas tout faire avec la Robe.

Solution

S'entraîner dès la 1ère session avec une couette pour reproduire la difficulté de la Robe. Ne pas attendre d'avoir terminé la chorégraphie pour ne pas à avoir à modifier ensuite.

- Il faut qu'à l'entraînement ce soit plus dur que le jour J. Possible avec un plaid, un drap,. Si la traîne est attachée au poignet, il faut reproduire le paramètre !

03

LE GUIDEUR DOIT SAVOIR TOUT FAIRE SEUL



Problème

Certains couples ont des soucis de mémorisation. Ca ne sert vraiment à rien que le couple répète des 10aines de fois, c'est contre productif je vous assure.

- Comme c'est l'homme qui guide, c'est lui qui doit se rappeler de l'ordre des figures.

Solution

L'homme doit répéter seul la chorégraphie sans musique, lentement sans s'arrêter. Exercice à faire de temps en temps ou avant de répéter ensemble.

- La mariée peut rester sur le canapé en contrôlant son mari répétant tout seul (résultats SURPRENANTS !)

04

ÊTRE OPÉRATIONNELS 1 MOIS AVANT



Problème

Beaucoup de futurs mariés s'y prennent trop tard à cause de Monsieur : "T'inquiètes pas chérie, on s'y mettra le dernier mois quand on aura tout fini le reste du mariage".

- Malheureusement, beaucoup de femmes entendent ce discours et ça me désole...

Solution

Avoir une ouverture de bal dansable/ présentable / terminée 1 MOIS AVANT LE JOUR J. Plus la danse devient automatique, plus le stress disparaît.

- Les 3 dernières semaines, vous passez votre temps à : derniers préparatifs, vos travaux respectifs, enfants, décorations, gestion des petits soucis, rdvs prestataires..

05 DÉFINIR LES RÔLES DE CHACUN



Problème

C'est souvent la mariée qui dirige l'ouverture de bal mais le jour elle se dédouane complètement avec le stress. 99% des femmes sont concernées.

- Résultat : les mariés stressent encore plus et ça crée des tensions avant et pendant le jour J.

Solution

Il faut enlever aux hommes les "petites roulettes du vélo" très tôt pour qu'ils soient autonomes dès la 1ère session d'entraînement.

- C'est à l'homme de gérer son sujet car le jour J, sur la piste, il sera le seul à guider !

06 PRÉVOIR UN PLAN B EN CAS DE TROU DE MÉMOIRE



Problème

Ca arrive même aux meilleurs, le trou noir pendant une danse n'est pas impossible... Ca peut bloquer un couple en plein dans sa chorégraphie.

- Le couple est obligé de recommencer mais je vous avoue que ça fait bizarre...

Solution

Prévoir un plan B, se mettre d'accord sur : soit une petite séquence apprise par coeur le temps de se recalibrer, soit un slow.

- Préférez plutôt le slow qui permet de réfléchir plus facilement à la suite pour se recalibrer sur la musique.

07

EXERCICE ONE SHOT

Problème

A force de répéter plusieurs fois en corrigeant les erreurs, votre cerveau est perdu le jour J car il ne pourra pas recommencer si vous vous trompez.

- C'est ce qui stress le plus tous les mariés et qui rend dingue les futures mariées !

Solution

Une fois la chorégraphie montée, ne répétez qu'UNE SEULE FOIS. Si vous vous trompez, ne recommencez pas. Habitez votre cerveau à s'adapter à la moindre erreur.

- C'est de toute façon ce qu'il faudra faire le jour J car vous n'aurez qu'un seul passage.

08

NE PAS COMMENCER À LA 1ERE SECONDE



Problème

Pourquoi prendre le risque de ne pas entendre le début de la musique si le DJ monte le son progressivement et/ou d'avoir les invités pas du tout captivés dès le départ ?

- Rien de pire pour commencer une ouverture de bal de la meilleure des façons !

Solution

Laissez passer 10/15 secondes ou rajoutez une intro à votre musique pour vous mettre dans le bain de façon sereine. Les invités vont progressivement se taire pour vous regarder.

- Vous serez moins stressés, votre cerveau aura 10/15 secondes pour se mettre dedans et vous capterez l'attention des invités !

09

S'AUTORISER 10% D'ERREUR



Problème

Le stress de beaucoup de couples, c'est de se tromper ou d'oublier les pas. En réalité, les invités ne connaissent pas votre chorégraphies donc vous pouvez bien bidouillez 10 secondes...

- Beaucoup de couples s'arrêtent et sont perdus, et après coup sont déçus de leur prestation.

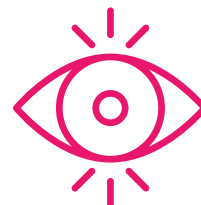
Solution

Acceptez dans votre cerveau la marge d'erreur et redéfinissez l'objectif : aller jusqu'à la fin de la musique coûte que coûte !!!

- Je vous renvoie au conseil N°7 : s'entraîner en ONE SHOT oblige à bidouiller et du coup savoir le faire ;).

10

FAIRE DU VISUEL AU LIEU DE TROP TECHNIQUE



Problème

Pour la plupart des futurs mariés, la danse = stress car ils ne savent pas danser.

- Vous êtes dépassé(e) et n'êtes pas préparé(e). L'anxiété mêlée aux tensions augmentent votre stress.

Solution

Exit les anciennes méthodes trop techniques et scolaires des écoles de danse à l'ancienne ! Ma Méthode, qui s'est d'ailleurs créée d'elle même, est la solution idéale.

- Les invités ne regardent pas les pieds, on ne voit d'ailleurs pas les pieds de la mariée sous la robe, et encore moins si vous avez de la fumée lourde !

LE RECAP' DE L'EXPERT

PROFITEZ DE CE
MOMENTS À 2

CRÉEZ UNE BULLE EN
VOUS REGARDANT

NE VISEZ PAS LA
PERFORMANCE
TECHNIQUE QUI NE
SE VERA PAS !!!





REMERCIEMENTS

ET ENCORE FÉLICITATIONS !

Merci d'avoir lu ce guide, j'espère que ces conseils vous seront très utiles pour réduire/effacer votre stress de la danse. J'ai eu plaisir à rassembler ces conseils basés sur mes 13 années d'expérience.

Anthony