

## ORIGINES DU TRIBAL FUSION

Le Tribal fusion est né aux États-Unis dans les années 50. Cousin de la danse orientale, le Tribal fusion s'inspire des **danses traditionnelles de l'Orient** et fusionne avec des styles **plus modernes**. Les musiques et les influences varient selon les danseuses : flamenco, danses tziganes, indiennes et même hip-hop, regga dancehall ou contemporain ! Les costumes sont composés d'éléments traditionnels empruntés à des **cultures très diverses** : jupes, sarouels, foulards à franges, ceintures brodées, soutien-gorges à pièces et bijoux ethniques. Ils sont confectionnés par les danseuses elles-mêmes, qui apportent un soin particulier à personnaliser chaque nouvelle création.



Rachel Brice, danseuse et professeur emblématique du Tribal Fusion.

## PHILOSOPHIE ET VALEURS

Cette danse se développe en Europe depuis une vingtaine d'années et séduit par sa sensualité et l'esprit de cohésion qui unit ses danseuses. **Adaptée à toutes les morphologies**, chacune peut s'épanouir et trouver le style de fusion qui lui correspond.

En développant à la fois **souplesse** et **isotations musculaires**, le Tribal fusion apporte une plus grande maîtrise de ses mouvements et aide à construire une vision positive de son corps. La pratique de cette danse améliore la capacité de concentration, aide à s'épanouir dans sa **féminité** et apporte une plus grande **confiance en soi**. L'unité du groupe est une valeur centrale : les danseuses se soutiennent entre elles et forment une « tribu », d'où le nom de Tribal fusion.

## PÉDAGOGIE

Les cours commencent par un **échauffement doux** incluant des mouvements lents et des postures de yoga. Tous les muscles du corps sont ensuite mobilisés grâce à une courte session de **renforcement musculaire**. Le contenu du cours est majoritairement **technique**, avec des exercices qui améliorent la précision et la fluidité des mouvements. Une ou plusieurs chorégraphies peuvent être apprises tout au long de l'année. Chaque cours se termine par des étirements ciblés et progressifs.

L'acceptation de son corps et la **cohésion du groupe** sont indispensables pour évoluer dans cette danse. Les cours et les stages sont des moments de partage et de rires, où chaque élève peut s'exprimer et progresser dans un environnement bienveillant.

## BIO

J'ai découvert le Tribal fusion en 2010. Tout en l'apprenant en autodidacte grâce à des vidéos, je pratiquais la **danse orientale** avec Marie Noël Hamache qui m'a transmis sa pédagogie. Mes professeurs en Tribal fusion sont, entre autres, Yshar, Ariellah et Rachel Brice. Je donne des **cours réguliers à Allevard et Grenoble depuis 2011**, ainsi que des stages dans le sud-est de la France et en région parisienne. Inspirée par les **musiques actuelles** autant que par les **rythmes orientaux**, je trouve en cet art le moyen d'exprimer à la fois la sensualité et la force qui caractérisent les danses de femmes.

