

COMPAGNIE JEAN SÉBASTIEN RAMPAZZI

## Master Class 11 & 12 février 2023 Jean Sébastien RAMPAZZI & Virginie BOURNAUD Les sacadas dans tous leurs états

Tout au long de cette 14<sup>ème</sup> saison nous continuerons à vous accompagner dans le développement de votre danse au moyen de la prise de conscience corporelle et posturale. Nous cultiverons les rythmes fondamentaux et l'expression musicale qui en découlent et chercherons inlassablement à vous conduire vers plus de liberté dans votre tango.

Pour recevoir personnellement le programme merci de nous écrire à [jsrampazzi@gmail.com](mailto:jsrampazzi@gmail.com)

Afin de garantir votre participation, il est impératif de vous inscrire au préalable, en écrivant à [jsrampazzi@gmail.com](mailto:jsrampazzi@gmail.com) ou en téléphonant au +33 (0)6 61 29 65 37.

L'accès au cours ne sera possible que dans la limite des places disponibles.

Samedi 11 février  
4 cours collectifs

**14h00-15h20 Les Indispensables du tango – niveaux intermédiaire à avancé**  
Enchaînements de SACADAS AVANT pour danseurs et danseuses – comment harmoniser la longueur des pivots.

Pour bien comprendre la si difficile technique du pivot vers l'avant, nous commencerons par 10 minutes de travail individuel sur la technique fondamentale – Technique de marche, rôle de la torsion et mécanismes du pivot y seront détaillés.

Nous travaillerons ensuite en couple sur l'abrazo et le cadre dans lequel le couple va évoluer tout au long de la danse.

Nous apprendrons alors une séquence dans laquelle les sacadas s'enchaînent avec beaucoup de fluidité et où chaque détail de la danse est porté par une très grande écoute mutuelle du couple.

**15h30-16h50 La séquence « TaVaMi » Tango/Vals/Milonga – niveau inter/avancé**  
Jeux de sacadas, volcadas et croisés simultanés

Chaque mois nous travaillons sur une séquence avec pour objectif de la danser parfaitement aussi bien sur des tangos que des valse ou des milongas !

Cette approche permet d'intégrer chaque séquence avec beaucoup d'efficacité car les particularités rythmiques des 3 types de musique nous emmènent systématiquement dans 3 approches singulièrement distinctes. De plus, l'utilisation au bal de ladite séquence sera facilitée

par cet apprentissage.

A partir d'un départ pieds joints et avec autant de surprise que de jeux, nous développerons une séquence inédite dans laquelle se mêlent sacadas, volcadas et croisés simultanés. Tout en rythmes et en partages d'appuis, nous travaillerons sur la détente de la jambe libre (qui n'arrête pas de changer !) pour les danseuses, et sur l'accompagnement que les danseurs devront organiser pour conduire tout en suivant les besoins de leur partenaire.

Pour mieux réussir à intégrer les nombreux points techniques, nous travaillerons dès le début sur des vals, milongas et tangos pour trouver plus ou moins de suspensions, de relief, de rapidité, de profondeur...mais toujours dans la plus grande détente.

### **17h00-18h20 Milonga Traspíe et Lisa – bases et séquences spéciales – niveau inter/avancé Sacadas dans les tours rythmiques sans pivots – adornos pour danseurs et danseuses !**

Pour la milonga nous choisissons de travailler sur une très belle séquence dans laquelle un demi-tour à droite est suivi d'un demi-tour à gauche. La base est assez simple, ce qui nous permettra une multitude de variations chorégraphiques plus ou moins importantes mais aussi de cultiver l'art de l'ornementation rythmique pour mieux exprimer et jouer avec les rythmes des milongas.

### **18h30-20h00 Mouvements et Musicalité – niveau avancé Soltadas et sacadas... sur des tangos nuevos**

Chaque mois, nous travaillerons dans ce cours sur l'aspect musical du mouvement et chercherons, par cette nouvelle approche, à dépasser les difficultés techniques que la plupart des mouvements traditionnels ou modernes du tango nous opposent.

Avec ce dernier cours de la journée nous nous lâcherons aux sens propre et figuré ! Lorsqu'elles sont liées à des soltadas, les sacadas deviennent un terrain de jeux incroyable sur lequel tout devient possible. Finis les inconforts et les limitations de l'abrazo. Tout en gardant une très belle fluidité de mouvement lors des transformations de l'abrazo, nous travaillerons sur des séquences qui permettent d'enchaîner plusieurs sacadas pour les danseurs et/ou les danseuses. Grace aux soltadas, à chaque nouveau pas de nouvelles possibilités se dessinent et nous stimulent sans relâche, pour notre plus grand plaisir.

Dimanche 12 février  
2 cours collectifs

### **14h00-15h20 Rythmes dans les Fondamentaux du tango – niveaux intermédiaire à avancé Séquence Sacada arrière du danseur suivie d'une sacada arrière de la danseuse**

Avec cette superbe séquence et l'approche qu'elle nécessite, nous travaillerons en profondeur sur l'art de s'ajuster dans l'abrazo et sur un partage sans compromis des pivots vers l'arrière pour les danseuses comme pour les danseurs.

Nous commencerons par travailler sur les positions relatives des partenaires au moment des sacadas et observerons quels sont les éléments qui conduisent à la meilleure aisance. Puis nous travaillerons individuellement sur la technique de pivot arrière lorsqu'il est se prolonge par une sacada. Une fois ces éléments réunis nous travaillerons sur l'enchaînement des sacadas et affinerons les ajustements importants au niveau de l'abrazo.

### **15h30-16h50 Vals – niveau inter/avancé**

**Marches tournantes avec sacadas, cortes et appuis sur 2 ou 3 temps**

Nous allons ici valser à l'aide d'une séquence originale basée sur une marche tournante et

ponctuée par des sacadas du danseur. Avec une recherche constante de fluidité et de dynamique, nous travaillerons tout de suite sur l'aspect rythmique en nous servant majoritairement des 1ers et 2èmes temps de la valse, et occasionnellement des 3 temps lorsque nous ponctuerons d'adornos ou de cortes ce superbe enchaînement.

Tous les cours se déroulent au centre de danse Feeling Dance.  
Il se situe sur les rives du canal de l'Ourcq, au 26 Quai de L'Aisne, 93500 Pantin.  
M° 5 - Hoche / RER E - Pantin / Tram 3b - Delphine Seyrig

Si vous ne trouvez pas de partenaire et/ou pour les réservations, contactez Jean-Sébastien :  
jsrampazzi@gmail.com ou bien 0661296537

## Tarifs

Par personne pour un même week-end :

1 cours 25€, 2 cours 48€, 3 cours 70€, 4 cours 90€, 5 cours 110€, Pass weekend complet 6 cours 130€

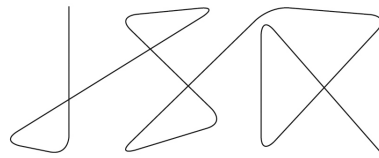
Et notez dès à présent les dates des Master Class à venir pour la saison 2022/2023 :

18 et 19 Mars 2023

1 et 2 Avril 2023

13 et 14 Mai 2023

10 et 11 Juin 2023



COMPAGNIE JEAN SÉBASTIEN RAMPAZZI