

COMPAGNIE JEAN SÉBASTIEN RAMPAZZI

'Ancrage et légèreté'

Master Class 3 et 4 février 2024

Jean Sébastien RAMPAZZI & Virginie BOURNAUD

Tout au long de cette 15^{ème} saison nous continuons à vous accompagner dans le développement de votre danse au moyen de la prise de conscience corporelle et posturale. Nous cultivons les rythmes fondamentaux et l'expression musicale qui en découle et cherchons inlassablement à vous conduire vers plus de liberté dans votre tango.

Lors de ce week-end, toutes nos propositions seront centrées sur notre ancrage au sol et sur la légèreté engagée de notre abrazo et des mouvements dansés.

Ancrage et détente, légèreté et engagement seront recherchés tout au long des boleos, altérations, sacadas, colgadas et ganchos rencontrés lors des différents modules.

Au delà d'un travail technique complet, nous chercherons aussi à développer une danse toute en relief et respirations.

Pour recevoir personnellement le programme merci de nous écrire à jsrampazzi@gmail.com

Afin de garantir votre participation, il est impératif de vous inscrire au préalable, en écrivant à 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 (**14 couples maximum**)

NB : Nous préférons désigner par le terme « guideur-se-s » le rôle des personnes qui guident, et par le terme « guidé-e-s » le rôle des personnes qui sont guidées.

Samedi 3 février 2024

4 cours collectifs

14h00-15h20 Les Indispensables du tango – niveaux intermédiaire à avancé
Doubles boleos atras et enchaînement de 3 boleos sur des contre temps

Après avoir revu toutes les bases des boleos al piso (boleos maintenus au sol), nous travaillerons sur la possibilité de répéter le boleo arrière : nous obtiendrons ainsi 2 boleos consécutifs, au sol ou en l'air.

Nous devons pour cela affiner la technique des boleos et veillerons au maintien du cadre, à la solidité de la jambe d'appui combinée à la mobilité de la jambe libre, au partage des appuis guideur-se-s / guidé-e-s, fluidité, ainsi qu'à la détente.

Nous verrons ensuite comment enchaîner 3 boleos (arrière – avant – arrière) sur des contretemps.

En particulier, nous travaillerons sur le mouvement de la jambe libre pour les guidé-e-s et sur l'ancrage de la jambe d'appui qui, pour l'occasion, ne pivotera pas. Pour les guideur-se-s, le travail portera essentiellement sur la qualité des appuis offerts aux guidé-e-s ; les points de contacts et appuis dans le sol seront indispensables pour réaliser ces enchaînements essentiels et virtuoses !

15h30-16h50 La séquence « TaVaMi » Tango/Vals/Milonga – niveau inter/avancé
Altérations en forme de miroirs sur les côtés ouvert et fermé de l'abrazo – avec ou sans soltada, avec ou sans pivots

Chaque mois nous travaillons sur une séquence avec pour objectif de la danser parfaitement aussi bien sur des tangos que des vals 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.

Cette très belle séquence originale nous permettra 2 types de variations : les variations rythmiques – indispensables pour être à l'aise aussi bien sur des tangos, que des vals ou des milongas, mais aussi des variations chorégraphiques. Nous verrons en effet comment utiliser une soltada pour se donner plus d'aisance du côté fermé de l'abrazo, ou encore comment supprimer les pivots et utiliser de légères volcadas...et découvrir tout un pan de notre danse jusqu'alors inexploré.

17h00-18h20 Milonga Trapié et Lisa – bases et séquences spéciales – niveau inter/avancé
Sacadas et croisés simultanés dans les déplacements latéraux

Avec ces jeux de sacadas sur des marches en crabe, nous donnerons l'impression que les partenaires se poussent ou se repoussent les jambes à chaque pas !

Dans le plus pur style trapié, nous combinerons astucieusement sacadas et croisés simultanés pour se laisser gagner par le rythme de la milonga.

Nous commencerons individuellement par les bases rythmiques, puis poserons toutes les bases techniques (placements des appuis au sol, maintien du face à face dans les bassins, calme et détente de l'abrazo), avant de nous lancer dans ces magnifiques séquences 100% milonga.

18h30-20h00 Mouvements et Musicalité – niveau avancé
Colgadas en cadenas... 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.

Ce dernier module de la journée permettra de combiner une grande légèreté à un solide ancrage et ainsi éprouver la thématique du week-end dans son expression la plus aboutie.

Lorsqu'elles sont enchaînées, les guideur-se-s et guidé-e-s doivent pouvoir maîtriser la sortie de chacune des colgadas pour démarrer la suivante dans de bonnes conditions.

Nous travaillerons ici sur 3 colgadas différentes et passerons de l'une à l'autre sans casser le fil de la fluidité, pour réaliser progressivement de superbes cadenas de colgadas.

C'est un programme ambitieux, mais le jeu en vaut la chandelle !

Dimanche 4 février 2024

2 cours collectifs

14h00-15h20 Rythmes dans les Fondamentaux du tango – niveaux intermédiaire à avancé
Enchaînements ganchos/boleos

À partir d'une parada, nous verrons en détail comment s'articule l'enchaînement gancho – boleio. Nous reprendrons tout d'abord les bases des ganchos sur une position de croisé arrière des guidé-e-s. Nous prendrons le temps de comprendre et d'expérimenter ce que permet une bonne détente lorsque le gancho est libéré : un rebond et l'élan qu'il confère à la jambe libre des guidé-e-s.

C'est justement cet élan que nous chercherons à conserver pour que le boleio qui suit soit réalisé avec l'effort musculaire minimum.

Nous obtiendrons alors une séquence aussi fluide que dynamique, dans laquelle l'effort laisse la place au plaisir et au naturel.

15h30-16h50 Vals – niveau inter/avancé

La très officielle cadena, reine des altérations – revue et corrigée, avec ou sans ganchos

La très fameuse cadena sera au cœur de notre proposition sur la valse. Dans cette séquence où guideur-se-s et guidé-e-s semblent inverser les rôles tous les 2 pas, nous commencerons par reprendre quelques-unes des bases techniques nécessaires pour sa réalisation.

Nous verrons ensuite différentes façons de rythmer la cadena et pourrons ainsi lui donner des couleurs et des dynamiques très variées tout en restant en permanence dans l'esprit de la valse. Enfin, nous transformerons les sacadas réalisées alternativement par les guideur-se-s et guidé-e-s, en ganchos. Cette cadena dont la forme de base est assez accessible devient alors très virtuose et se transforme en morceau de bravoure. En piste !

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 28€, 2 cours 53€, 3 cours 78€, 4 cours 100€, 5 cours 120€, Pass weekend complet 6 cours 140€

Et notez dès toutes les dates pour la saison 2023/2024 :

2 et 3 mars 2024

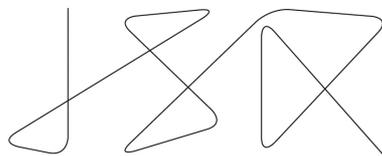
6 et 7 avril 2024

4 et 5 mai 2024

...suite page suivante...

1 et 2 juin 2024

29 juin 2024 -13:30-17:30 – stage en effectif semi-particulier, limité à 5 couples



COMPAGNIE JEAN SÉBASTIEN RAMPAZZI

