

COMPAGNIE JEAN SÉBASTIEN RAMPAZZI

'Sacadas & altérations – précision et créativité de notre danse'

Master Class 6 et 7 avril 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 la précision et la créativité de notre danse.

Précision dans le détail des articulations, des placements relatifs, et variations créatives seront recherchées tout au long des altérations, sacadas et soltadas rencontrées lors des différents modules.

Au-delà d'un travail technique complet, nous chercherons aussi à développer une danse toute en relief et respirations, dans laquelle la détente est toujours présente.

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 6 avril 2024

4 cours collectifs

14h00-15h20 Les Indispensables du tango – niveaux intermédiaire à avancé

Enchaînements de SACADAS vers l'avant et changements de rôle dans les sacadas – 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 sont réalisées sur les 3 positions : croisé avant, ouverture et croisé arrière. Nous chercherons ensemble à ce qu'elles s'enchaînent avec beaucoup de fluidité et verrons comment chaque détail de la danse est porté par une très grande écoute mutuelle du couple. Juste fondamental !

15h30-16h50 La séquence « TaVaMi » Tango/Vals/Milonga – niveau inter/avancé Altérations en formes de cuñitas – résolution avec sacada – départs possibles de cadenas

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.

Les cuñitas sont apparues il y a plus de 80 ans et font partie de des mouvements les plus essentiels pour se débrouiller au bal. Nous commencerons par revoir et travailler les 2 plus connues, et expliquerons brièvement pour quelles raisons elles appartiennent à la famille des altérations.

Nous verrons alors une très belle séquence dans laquelle nous passerons sans discontinuer d'une cuñita à l'autre, en variant le sens de rotation, tantôt vers la gauche, tantôt vers la droite. Lorsque le rythme et la vitesse de la pulsation s'accroissent, nous chercherons à raccourcir les pas et à diminuer les pivots.

Et pour finir, nous insérerons 2 sacadas, une pour les guideur-se-s et l'autre pour la guidé-e-s, à la fin d'une cuñita en système parallèle tournant sur la droite, qui pourront aussi être le point de départ de cadenas...aussi naturel qu'inattendu !

17h00-18h20 Milonga Traspie et Lisa – bases et séquences spéciales – niveau inter/avancé Sacadas et croisés simultanés – séquence de 6 pas consécutifs sur les contretemps

Pensée pour la milonga, cette séquence de 6 pas consécutifs sur les contretemps nous demandera de dépasser nos routines techniques et rythmiques, pour atteindre une sorte de plénitude dans laquelle les mouvements du couple et la musique ne font qu'un !

Nous commencerons par apprendre individuellement les 6 pas consécutifs dans chacun des détails qui les composent – croisés compacts, directions de déplacements, pas sur place pieds joints...et danserons ensuite la séquence finale, avec nos partenaires.

Nous danserons tout d'abord sur des milongas lentes pour accélérer progressivement vers des milongas plus enlevées, et terminerons par « la vida es una milonga » de Pedro Laurenz y su Orquesta Tipica. Un pur moment de milonga !

18h30-20h00 Mouvements et Musicalité – niveau avancé Altérations, 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. Pour couronner le tout, quelques altérations viendront dynamiser les séquences en nous permettant de nous déplacer plus amplement sur la piste. Exigeant et stimulant !

Dimanche 7 avril 2024

2 cours collectifs

14h00-15h20 Rythmes dans les Fondamentaux du tango – niveaux intermédiaire à avancé
Séquence Sacada arrière des guideur-se-s suivie d'une sacada arrière des guidé-e-s...en cadena !

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 guidé-e-s comme pour les guideur-se-s.

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, très importants, au niveau de l'abrazo.

Et pour terminer, nous verrons comment reproduire la séquence en cadena !

15h30-16h50 Vals – niveau inter/avancé

Altérations et sacadas pour la valse

Avec beaucoup de fluidité et de jeux rythmiques propres à la valse, nous combinerons ici des altérations à des sacadas. Ces dernière seront littéralement prises dans un tourbillon d'altérations. Nous travaillerons tout d'abord sur la technique de la séquence avec altérations mais sans sacada, et verrons ensuite comment les insérer tout en créant de nouveaux jeux rythmiques, sans rien perdre de la fluidité du mouvement.

Se dégageront alors une très belle dynamique et une expression rythmique de la valse tout en délicatesse.

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€

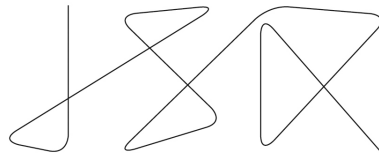
Et notez dès à présent toutes les dates pour la saison 2023/2024 :

(...suite page suivante...)

4 et 5 mai 2024
1 et 2 juin 2024
29 et 30 juin 2024

Et pour la saison 2024/2025 :

14 et 15 septembre 2024
12 et 13 octobre 2024
9 et 10 novembre 2024
7 et 8 décembre 2024
11 et 12 janvier 2025
8 et 9 février 2025
8 et 9 mars 2025
5 et 6 avril 2025
3 et 4 mai 2025
7 et 8 juin 2025



COMPAGNIE JEAN SÉBASTIEN RAMPAZZI