

COMPAGNIE JEAN SÉBASTIEN RAMPAZZI

Sacadas, altérations et colgadas Précision, nuances et créativité de notre danse

Master Class 11 et 12 avril 2026

Jean Sébastien RAMPAZZI & Virginie BOURNAUD

Tout au long de cette 17^{ème} saison de master class nous renouvelons le désir de 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 et de détente dans votre tango.

Notre travail est toujours ancré autour **d'éléments fondamentaux du tango** et permet d'incorporer ses **évolutions, des origines à nos jours** ; chaque cours est **ponctué d'une fantaisie chorégraphique, rythmique ou musicale**.

Lors de ce 8^{ème} rendez-vous de la saison toutes nos propositions seront centrées sur **la précision, les nuances et la créativité de notre danse**.

Précision dans le détail des articulations, des placements relatifs, nuances dans le mouvement et variations créatives seront cherchées tout au long des **altérations, sacadas et colgadas** 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 omni 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 11 avril 2026

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 – résolution par une colgada

Pour bien comprendre l'indispensable et 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. Et enfin, lors des dernières 15 minutes, nous verrons comment chaque sacada peut se transformer en un départ de colgada

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 séquence inédite 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 le tempo s'accélèrent, notamment pour les milongas, 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 pour les tangos, vals et milongas !

17h00-18h20 Milonga Traspié et Lisa – bases et séquences spéciales – niveau inter/avancé

Sacadas et croisés simultanés – séquence contre-temps – contre-temps + 6 pas consécutifs sur les contretemps

Pensée pour la milonga, cette séquence de 3+3 et 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 3+3 et 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 de F. Canaro 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, sacadas et colgadas...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, et quelques colgadas judicieusement placées pourront relancer la dynamique ou suspendre le mouvement. Exigeant et stimulant !

Dimanche 12 avril 2026
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, sacadas et colgadas pour la valse**

Avec beaucoup de fluidité et de jeux rythmiques propres à la valse, nous combinerons ici des altérations à des sacadas et des colgadas. Alors que les sacadas seront littéralement prises dans un tourbillon d'altérations, les colgadas viendront recentrer le couple sur un seul et même lieu. Nous travaillerons tout d'abord sur la technique de la séquence avec altérations mais sans sacada, et verrons ensuite comment les insérer une à une tout en créant de nouveaux jeux rythmiques, sans rien perdre de la fluidité du mouvement.

Nous compléterons la séquence par 2 colgadas qui permettront alors de dégager une très belle dynamique et de renforcer l'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€

Vous pouvez noter dès à présent les prochaines dates pour la saison 2025/2026 :

9-10 mai 2026

6-7 juin 2026

4-5 juillet 2026

Et d'ici peu, celles de la saison 2026/2027 :

septembre 2026

octobre 2026

novembre 2026

décembre 2026

janvier 2027

février 2027

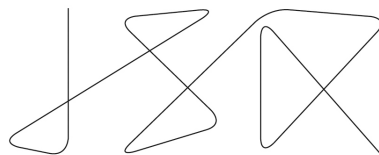
mars 2027

avril 2027

mai 2027

juin 2027

juillet 2027



COMPAGNIE JEAN SÉBASTIEN RAMPAZZI