

COMPAGNIE JEAN SÉBASTIEN RAMPAZZI

Sacadas & soltadas ou l'art de combiner la détente et la précision Évolutions des sacadas des origines à nos jours

Master Class 4 et 5 juillet 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**.

Pour ce 11^{ème} et dernier rendez-vous de la saison nous vous proposons un week-end entièrement dédié aux **enchaînements** comportant des **sacadas**, avec ou sans **soltada**.

Au-delà du **renforcement technique** que la pratique de ces mouvements nous permet, nous souhaitons ici **enrichir notre répertoire et continuer à affiner nos écoutes mutuelles**.

Ces **sacadas et soltadas** seront ici mêlés à des **caminatas, giros, colgadas et altérations**, toujours dans le soin d'en **éprouver les nuances et les détails, et de garder constamment un lien avec l'improvisation**.

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.

NB bis : tous les cours se dérouleront exceptionnellement ce mois-ci dans le studio 3

Samedi 4 juillet
4 cours collectifs

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

Enchaînements de 2 à 8 SACADAS AVANT pour guideur-se-s et guidé-e-s et passage aux SACADAS ARRIERE avec ou sans SOLTADA ; harmonisation de la longueur des pivots.

Pour bien appréhender cette si fondamentale technique du pivot vers l'avant, nous commencerons par 10 minutes de travail individuel sur la technique fondamentale – Technique de prise d'appui, contrôle du transfert de poids, 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 ; en particulier, nous verrons comment garder une solide connexion tout en se donnant l'aisance suffisante.

Nous apprendrons alors une séquence dans laquelle 2 sacadas s'enchaînent avec beaucoup de fluidité et où chaque détail de la danse est porté par une très grande écoute mutuelle du couple. Graduellement, nous ajouterons des sacadas pour en totaliser 8 ou plus ! Pour finir nous verrons comment remplacer certaines sacadas avant par des sacadas arrière – et dans ce cas, comment placer des soltadas lorsque l'abrazo ne peut plus être maintenu. Pour les amateur-ices de précision et dextérité !

15h30-16h50 La séquence « TaVaMi » Tango/Vals/Milonga – niveau inter/avancé

Sacadas sur les positions d'ouverture combinées à des altérations

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.

Dans ce cours Tango, Vals et Milonga nous travaillerons sur une magnifique séquence permettant de se déplacer dans le bal tout en tournant sans utiliser les circulations habituelles dans les tours, c'est à dire sans passer par les enchaînements « croisé avant – ouverture – croisé arrière ». La séquence commence comme une salida en système croisé et évolue, en privilégiant les positions d'ouvertures, en marche tournante.

Nous travaillerons tout d'abord sur la séquence en plaçant sur chaque ouverture des sacadas et des retours avec un boleos al piso, et chercherons à en assimiler les points essentiels pour réussir ces mouvements avec aisance et fluidité. Nous verrons ensuite comment moduler les placements de nos appuis au sol pour accéder librement à des sacadas plus marquées, et ajouterons ensuite, à l'aide de quelques ajustements supplémentaires, des altérations qui permettront de réaliser des sacadas pour les guidé-e-s à l'aller, et pour les guideur-se-s au retour...le tout sur chacun des 3 rythmes. Ces combinaisons permettent de ressentir la dynamique du mouvement et nous invitent à renforcer notre enracinement au sol. Du beau tango !

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

Sacadas et soltadas dans les tours rythmiques sans pivots

Pour la milonga nous choisissons de travailler sur une superbe séquence dans laquelle un demi-tour à droite est suivi d'un demi-tour à gauche. Cette base relativement simple nous permettra

une multitude de variations chorégraphiques plus ou moins importantes ; notamment, en ajoutant ou retranchant des pas nous pourrions aisément augmenter ou diminuer la longueur des tours. Nous travaillerons tout d'abord individuellement les séquences de giros sans pivot et nous insisterons sur la nécessité de choisir constamment la bonne orientation du bassin, qui doit rester tourné vers notre partenaire. Puis, en couple, nous aborderons les séquences en nous appuyant principalement sur la rythmique du mouvement.

Enfin, lorsque notre compréhension de la structure globale du mouvement et du rythme fondamental sera suffisante, nous ajouterons des *soltadas* qui nous permettront de mieux jouer avec les rythmes de la milonga et d'en cultiver l'esprit. Un délice !

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 guideur-se-s et les guidé-e-s. Grace aux *soltadas*, à chaque nouveau pas de nouvelles possibilités se dessinent et nous stimulent sans relâche, pour notre plus grand plaisir.

Nous proposerons plusieurs amorces de séquences et inviterons tou-te-s les participant-e-s à composer la suite. Nous avancerons ainsi, en tenant compte des découvertes de chaque couple et en les prolongeant par nos propositions. Réservé aux exporat-eur-ice-s !

Dimanche 5 juillet

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...avec ou sans *soltada*.

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 guideur-se-s comme pour les guidé-e-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 se prolonge par une *sacada*. Une fois ces éléments réunis nous travaillerons sur l'enchaînement des *sacadas* sur des positions d'ouverture, puis de croisé arrière pour les 2 partenaires, et affinerons les ajustements importants au niveau de l'*abrazo*.

Et enfin, nous verrons comment réaliser la même séquence, avec une *soltada* au beau milieu – enchaînée à la suite de la *sacada* des guideur-se-s et conduisant à la *sacada* des guidé-e-s après que les premier-e-s tournent autour des second-e-s !

15h30-16h50 Vals – niveau inter/avancé

Marches tournantes avec sacadas, soltadas et colgadas – 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 des guideur-se-s. Tout au long de ce cours, nous aurons le choix des résolutions de la séquence, avec ou sans colgada, avec ou sans soltada !

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. Avec ses alternances d'accéléérations et de suspensions, nous serons vraiment au cœur de la valse !

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 2026/2027 :

12 et 13 septembre 2026

10 et 11 octobre 2026

7 et 8 novembre 2026

5 et 6 décembre 2026

9 et 10 janvier 2027

6 et 7 février 2027

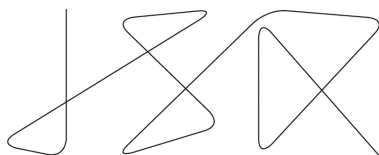
13 et 14 mars 2027

3 et 4 avril 2027

8 et 9 mai 2027 – attention nouvelles dates ! le rdv était initialement prévu les 15 et 16 mai

5 et 6 juin 2027

3 et 4 juillet 2027



COMPAGNIE JEAN SÉBASTIEN RAMPAZZI