

COMPAGNIE JEAN SÉBASTIEN RAMPAZZI

« Colgadas & Soltadas – l'art de l'équilibre dans l'écoute »

Master Class les 11 et 12 novembre 2023
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 sont centrées sur les colgadas et les soltadas, et, au delà d'un travail technique complet, nous chercherons, comme lors des master class du mois dernier, 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 11 novembre
4 cours collectifs

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

Tour à gauche avec soltada et résolution en colgada – rythme et fluidité de l'abrazo dans les soltadas

Pour débiter ce week-end entièrement consacré à l'équilibre du couple et la façon de faire et défaire l'abrazo, nous travaillerons sur une très belle séquence basée sur un tour à gauche avec sacadas, résolu par une suspension portée par une subtile colgada.

Nous commencerons par travailler sur le tour à gauche, et verrons comment développer un partage constant des appuis dynamiques au sol et dans l'abrazo, en combinant un certain maintien et une profonde détente.

Puis, tout en gardant la structure du tour intacte, nous profiterons d'une sacada des guideur-se-s sur le pas d'ouverture des guidé-e-s pour réaliser une soltada dans laquelle les guideur-se-s

passent « sous » les bras.

Le rythme sera notre moteur, notre terrain d'entente premier et viendra soutenir notre élan commun pour développer un mouvement tout en accord et fluidité.

15h30-16h50 La séquence « TaVaMi » Tango/Vals/Milonga – niveau inter/avancé Media luna à droite et soltada avec rebote

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 2^{ème} volet du week-end, nous apprendrons tout d'abord une média luna à droite (demi-tour à droite) en gardant l'abrazo stable du début à la fin. Nous détaillerons la technique pour les 2 partenaires et insisterons sur le rôle de la rythmique.

Puis nous verrons comment, tout en gardant la même rythmique, placer une soltada dans laquelle les guidé-e-s passent dans le dos de leur partenaire avant de retrouver l'abrazo pour résoudre la séquence.

Et enfin, nous modifierons le déroulement de la soltada en interrompant le mouvement au moment même où les guidé-e-s sont derrière leur partenaire. Les mains jointes se poseront sur l'épaule droite des guideur-se-s et s'appuieront dessus pour rebondir dans l'autre sens ! Nous danserons cette superbe séquence sur des tangos, puis sur des valse et terminerons par des milongas.

17h00-18h20 Milonga Traspilé et Lisa – bases et séquences spéciales – niveau inter/avancé Tour avec soltada Spécial milonga et résolution en volcada

Ici nous détaillerons un tour et demi (7 pas consécutifs) avec soltada entièrement sur la pulsation (milonga lisa) mais encadré par des temps et contretemps pour l'entrée et la sortie du tour.

La soltada pourra être réalisée comme une pirouette par les guidé-e-s seul-e-s, ou bien avec une pirouette des guideur-se-s.

L'abrazo se fait et se défait avec beaucoup de fluidité, rythmé par les 2 temps de la milonga.

Tout y est : rythme, brio, jeux, connivence, modulations...un pur plaisir au cœur de la milonga !

18h30-20h00 Mouvements et Musicalité – niveau avancé Soltadas, ganchos et boleos lors d'une colgada

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.

Ici nous combinerons des boleos a favor ou en contra, des ganchos et des soltadas, en les plaçant au cœur même d'une colgada.

Ces combinaisons de très haut vol permettent d'exprimer une grande variété de détails rythmiques et musicaux et de parcourir toute une palette de dynamiques.

Devant ces séquences très exigeantes, nous avancerons progressivement, en les ajustant et en les adaptant pour que chacune et chacun puisse trouver le meilleur accord avec son niveau de pratique. Frissons garantis !

Dimanche 12 novembre

2 cours collectifs

**14h00-15h20 Rythmes dans les Fondamentaux du tango – niveaux intermédiaire à avancé
Soltada en forme de pirouette – résolution par un boleo avant des guidé-e-s et colgada**

Nous commencerons par travailler la technique du ocho avant en système parallèle et verrons comment prolonger de 360° le pivot des guidé-e-s en l'accompagnant d'une soltada. Nous réaliserons tout d'abord le geste sur le côté gauche, puis sur le côté droit et verrons comment adapter les soltadas en fonction du côté où nous nous trouvons.

Ensuite nous travaillerons sur des boleos avant en contre et les placerons à la résolution de la pirouette, en cherchant à retrouver instantanément le meilleur abrazo à l'issue de la soltada.

Le rythme sera le principal allier du couple de danse et nous cultiverons sereinement notre équilibre individuel ainsi que le partage de l'équilibre dans la dynamique, le timing dans le mouvement, la souplesse de l'abrazo...du beau tango !

15h30-16h50 Vals – niveau inter/avancé

Cadenas de colgadas de 0 à 360° !

Pour clore ce week-end, nous travaillerons sur une séquence reine dans l'univers des colgadas. En alternant les positions de croisé avant et d'ouverture pour les guidé-e-s, nous créons un enchaînement dans lequel les guideur-se-s feront systématiquement un pas de plus en s'appuyant sur le 1^{er} temps. En augmentant peu à peu la rotation sur chaque nouvel appui des guideur-se-s, nous obtiendrons un enchaînement dans lequel les guidé-e-s font un tour complet sur chaque nouveau pas. Le couple évolue alors dans une lente mais intense progression vers l'avant, déployant beaucoup de dynamique dans peu d'espace.

L'abrazo sera ici plutôt ouvert du côté des mains jointes, et tout au long de ces enchaînements, il restera l'une des clés de la réussite de cette superbe séquence.

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 collectifs 130€

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

9 et 10 décembre 2023

13 et 14 janvier 2024

3 et 4 février 2024

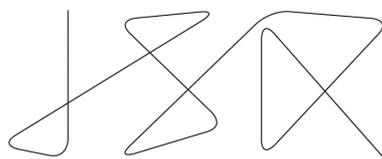
2 et 3 mars 2024

6 et 7 avril 2024

4 et 5 mai 2024

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