

COMPAGNIE JEAN SÉBASTIEN RAMPAZZI

## 'BOLEOS' mêlés aux giros, calsitas volcadas, colgadas et soltadas techniques fondamentales et leurs évolutions

Master Class 12 et 13 octobre 2024

Jean Sébastien RAMPAZZI & Virginie BOURNAUD

Tout au long de cette 16<sup>ème</sup> saison de master class 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 et de détente dans votre tango.

**Cette année nous encreurons notre travail autour d'éléments fondamentaux du tango et verrons quelques évolutions, des origines à nos jours...le tout ponctué, à chaque cours, d'une fantaisie chorégraphique, rythmique ou musicale.**

Lors de ce deuxième rendez-vous de la saison, au-delà d'un travail technique complet sur les boleos tour à tour combinés aux giros, aux calesitas, aux volcadas, aux colgadas et aux soltadas, nous chercherons à développer une danse toute en relief et respirations, dans laquelle l'instant présent est plus que jamais choyé.

Pour recevoir personnellement le programme merci de nous écrire à [jsrampazzi@gmail.com](mailto:jsrampazzi@gmail.com)

Afin de garantir votre participation, il est impératif de vous inscrire au préalable, en écrivant à [jsrampazzi@gmail.com](mailto: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 12 octobre 2024

4 cours collectifs

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

Boleo arrière et boleo avant en contre dans un giro – techniques fondamentale et variations – changement de sens dans les giros

Pour démarrer ce grand week-end et bien comprendre la si délicate technique des boleos, nous commencerons par 10 minutes de travail individuel sur les techniques fondamentales – Posture et détente musculaire, technique de marche, rôle des hélices corporelles et placements des jambes y seront détaillés.

Nous travaillerons ensuite en couple et commencerons par une séquence basée sur des ochos arrières en système croisé, dans laquelle nous alternerons boleo arrière et boleo avant, du côté droit puis du côté gauche. Nous aurons ici l'occasion d'expérimenter l'importance de la justesse du timing dans le mouvement des partenaires, et de leur tranquillité de chaque instant.

Nous apprendrons ensuite une séquence basée sur un giro à gauche dans laquelle 2 boleos s'enchaînent avec beaucoup de fluidité pour reprendre ensuite le cours du giro ; et une autre, toujours à partir d'un giro à gauche, dans laquelle un boleo nous permettra d'inverser le sens du tour.

Classique, classe et essentiel !

### **15h30-16h50 La séquence « TaVaMi » Tango/Vals/Milonga – niveau inter/avancé** **Séquence de boleos ou boleos al piso ou rebote en miroir pour les guidé-e-s, ou les** **guideur-se-s, ou les 2 !**

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.

Pour ce cours Tango, Vals et Milonga nous travaillerons sur une superbe séquence toute en rythme et joyeuses surprises.

Nous commencerons par apprendre la séquence fondamentale, dans laquelle se mêlent temps et contre-temps, marches emboîtées et déboîtées, et miroirs.

Puis nous ajouterons progressivement les boleos ou boleos al piso (boleo au sol) pour les 2 partenaires. La plupart des mouvements seront réalisés en miroir et quasiment simultanément par les guidé-e-s et les guideur-se-s ; cette simultanéité nous offrira de nouvelles sensations et nous invitera à partager des appuis avec notre partenaire, tout en affirmant notre autonomie.

Pour la valse et le tango nous aurons la possibilité de déployer d'amples mouvements, et pour la milonga nous remplacerons les boleos par des rebotes, plus compacts et rapides.

Un vrai régal !

### **17h00-18h20 Milonga Traspilé et Lisa – bases et séquences spéciales – niveau inter/avancé** **Traspilé avec sacadas, boleos ou boleos al piso et volcadas**

Dans la milonga nous vous proposons de travailler sur une séquence dans laquelle les partenaires sont constamment de face, permettant ainsi d'éventuellement maintenir un abrazo très proche, dans lequel le contact pour le haut du corps reste quasiment identique d'un bout à l'autre.

Nous commencerons par apprendre la séquence fondamentale, sans traspié, sans boleos, avec une mini volcada et une résolution par un croisé des guidé-e-s ; puis, nous ajouterons progressivement chacun des ingrédients : d'abord les boleos, puis une volcada plus amples, et enfin le délicieux traspié qui nous conduira vers un accord parfait avec la milonga.

A bailar !

### **18h30-20h00 Mouvements et Musicalité – niveau avancé** **Soltadas, colgadas et boleos... 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.

Pour ce dernier module de la journée, nous commencerons par travailler sur 2 types de colgadas : le premier construit sur une position d'ouverture pour les guidé-e-s, l'autre sur une position de croisé avant.

Nous reprendrons les points importants : renouvellement de la posture, détente corporelle, direction de poussée dans le sol, implication de la jambe libre pour les guidé-e-s...

Puis, nous ajouterons progressivement des boleos, au beau milieu des colgadas. Les appuis devront être renforcés, et la détente plus complète encore.

Et pour terminer, nous poncturons la séquence de soltadas, tout en maintenant la dynamique des colgadas.

Du grand art !

Dimanche 13 octobre 2024

2 cours collectifs

### **14h00-15h20 Rythmes dans les Fondamentaux du tango – niveaux intermédiaire à avancé Boleos rectos avant et arrière résolus par une parada...ou une colgada !**

Au-delà de l'intérêt et du plaisir de réaliser des boleos rectos (boleos en ligne), nous aurons ici l'opportunité d'éprouver et d'affiner les partages d'appuis qu'ils induisent lors des contre-mouvements avec nos partenaires.

Nous commencerons par un petit temps d'échauffement individuel (5 à 10 minutes) pour éveiller et renforcer certains éléments fondamentaux comme la détente, l'équilibre, la sensation du poids des membres et le maintien d'un mouvement pendulaire pour la jambe libre.

Puis nous travaillerons en couple sur une marche en système croisé au cours de laquelle nous réaliserons un premier boleo recto, à l'aller vers l'arrière et au retour vers l'avant, du côté ouvert de l'abrazo. Le boleo avant sera résolu par une parada sur un croisé arrière des guidé-e-s.

Nous verrons ensuite la même séquence du côté fermé de l'abrazo, et enfin, nous remplacerons les paradas par un départ en colgada en ligne droite ou circulaire.

Loin de nos routines pour des sensations fortes !

### **15h30-16h50 Vals – niveau inter/avancé**

**Calesita à droite et à gauche avec 2 boleos « en contra » et 1 boleo « a favor » consécutifs – calesita avec soltada et boleos**

Pour ce dernier module du week-end, nous vous proposons de valser tout en renforçant notre équilibre.

Nous réaliserons des calesitas que nous aborderons tout d'abord seules, et sur lesquelles nous ajouterons ensuite de superbes boleos « en contra » et « a favor ».

A chaque étape, nous pourrions éprouver la nécessité de la détente la plus complète, combinée à une constante affirmation de nos mouvements. Même si cela semble paradoxal, nous serons la fois à l'écoute, dans le lien avec son ou sa partenaire, et dans une forme d'autonomie nous donnant une grande liberté.

Pour finir, nous réaliserons le tout avec, au beau milieu, une soltada en forme de pirouette lente pour les guidé-e-s et rythmée par 3 boleos.

Pour une valse toute en légèreté !

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 2024/2025 :

9 et 10 novembre 2024

7 et 8 décembre 2024

11 et 12 janvier 2025

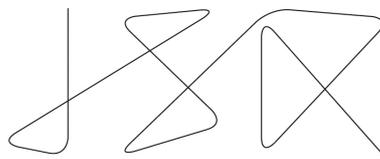
8 et 9 février 2025

8 et 9 mars 2025

5 et 6 avril 2025

3 et 4 mai 2025

7 et 8 juin 2025



COMPAGNIE JEAN SÉBASTIEN RAMPAZZI