

COMPAGNIE JEAN SÉBASTIEN RAMPAZZI

## COLGADAS et VOLCADAS Petites et grandes amplitudes Fondamentaux, combinaisons, variations

Master Class 8 et 9 février 2025

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 encrerons 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.**

Pour ce sixième rendez-vous de la saison nous vous proposons un deuxième stage consécutif sur les colgada et volcadas.

Cette fois-ci, au-delà d'un travail technique complet, nous centrerons notre approche sur les différentes amplitudes possibles, des plus minuscules et compactes, aux plus grandes, plus libres et engagés. Nous chercherons à développer par ce biais une danse toute en relief et respirations, dynamique et liberté de mouvement, capable de s'inventer à chaque instant du bal et de notre pratique.

Nous aurons aussi l'occasion, dans chacun des modules proposés, et avec de nouvelles séquences, d'expérimenter et ressentir la grande analogie qu'il existe entre ces 2 mouvements.

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 8 février 2025

4 cours collectifs

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

**De la marche apilado à la volcadas en ligne avec changement de direction et résolution avec un gancho... ou en colgada ; technique posturale et technique de marche fondamentales**

La marche apilado est l'une des origines de la technique des volcadas, et nous verrons ici de quelle façon elles sont intimement liées.

Nous travaillerons sur une très belle séquence qui commence par marche apilado en système croisé. Nous verrons tous les détails liés à la posture, l'abrazo, la technique de marche vers l'arrière pour les guidé-e-s et vers l'avant pour les guideur-se-s, et prendrons le temps de chercher la meilleure détente possible tout en maintenant le partage d'appuis dans l'abrazo.

Puis, la séquence évoluera vers une volcada que nous développerons avec des amplitudes plus ou moins grande, tout en maintenant un vrai confort pour les partenaires.

Et enfin, nous pourrions résoudre la séquence soit avec un gancho sur la position d'ouverture pour les guidé-e-s et pour les guideur-se-s, soit avec une colgada.

Cette dernière possibilité nous permettra d'expérimenter ce qui lie les colgadas aux volcadas et de les enchaîner librement en jouant simplement sur l'emplacement de nos appuis au sol.

Indispensable !

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

**Variations dynamiques sur la media luna - résolutions en colgada ou volcada**

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.

Nous apprendrons ici une séquence incontournable pour le bal, basée sur la media luna – demi-tour à gauche.

Tout en respectant la forme et le rythme traditionnels de cette media luna, nous verrons 2 résolutions : l'une en colgada et l'autre en volcada.

La première juste après l'ouverture des guidé-e-s, et la seconde, encore plus surprenante, par l'intermédiaire d'un boleó, toujours sur l'ouverture, donnant ainsi l'impression d'avoir dérobé sa résolution pour en changer la dynamique.

Nous travaillerons la séquence alternativement sur des vals, des tangos, des milongas – et dans ce cas nous privilégierons les volcadas, et avancerons de front sur les plans technique, rythmique et musical.

Ces variations nous permettront d'affiner et préciser le timing entre les guideur-se-s et les guidé-e-s, la qualité de la marche et de la prise des appuis, et bien sûr, la circularité et la stabilité de notre abrazo.

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

**Séquence tout en contretemps, en volcada et sans pivots pour les guidé-e-s**

Nous travaillerons sur une superbe séquence, toute en rythmes et subtiles volcadas.

Constamment face à face, les partenaires semblent ici aimantés dans l'abrazo alors que les jambes donnent l'impression de suivre des rythmes très différents :

les guideur-se-s marquent la pulsation – sauf à la fin où un contretemps s'invite, pendant que les

guidé-e-s restent sur les contretemps et décrivent un aller-retour utilisant les 3 positions et un passage en pieds joints pour clore ou redémarrer la séquence. Cette séquence procure un grand plaisir lorsque chaque rôle est intégré, mais demande aussi un grand travail pour trouver l'abrazo qui nous convient tout en permettant de garder la même orientation pour les bassins. Nous commencerons la séance par un travail rythmique approfondi – d'abord individuellement et ensuite en couple, car c'est vraiment lui qui sera la clé de la réussite. Tout le swing de la milonga dans cette séquence en or !

### **18h30-20h00 Mouvements et Musicalité – niveau avancé**

#### **Cadena de volcadas avec pas glissé, et équivalence en colgada – 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.

Nous travaillerons ici de superbes enchaînements « en cadena » de volcadas ou de colgadas.

Dans le premier cas, comme le mois dernier, le déplacement du couple se fera le long d'une grande courbe, en répétant le principe des volcadas circulaires, et nous ajouterons un pas glissé pour les guidé-e-s alors que les guideur-se-s continuent à se déplacer sur la courbe. Nous travaillerons sur la technique de soutien, qui permet d'alléger les appuis au sol et ainsi de glisser sur quelques cm. Nous verrons aussi une version dans laquelle les pas glissés se réalisent juste après des croisés enchaînés pour les guidé-e-s.

Dans le second cas, nous chercherons progressivement à nous déplacer sur une ligne droite, en répétant les colgadas circulaires en alternance sur le croisé avant, l'ouverture et sur le croisé arrière des guidé-e-s. Difficile mais tellement gratifiant !

Dimanche 9 février 2025

2 cours collectifs

### **14h00-15h20 Rythmes dans les Fondamentaux du tango – niveaux intermédiaire à avancé**

#### **Colgadas en position de « retiré » à partir d'une parada – résolution avec un gancho**

Plus confortable et plus spectaculaire à la fois, la position de retiré permet d'éprouver le côté résolument grisant de la colgada.

A partir d'une parada à droite (et nous travaillerons aussi la même séquence à gauche !), nous verrons comment les guidé-e-s pourront légèrement déhancher vers l'extérieur, avant de marcher vers l'avant sur une position de croisé, pendant que les guideur-se-s se déplacent autour du pied d'appuis de leur partenaire.

Nous verrons comment faire tourner plus ou moins, comment donner plus ou moins de dynamique et surtout comment doser le juste poids partagé et ressenti dans l'abrazo.

Dans un second temps, nous travaillerons sur la même séquence, d'abord sans rotation, et la prolongerons par un gancho sur la position de croisé pour guidé-e-s et guideur-se-s...avant de reprendre la colgada là où le gancho l'avait interrompue.

Le tout, dans un appui constant et détaillé sur le rythme ; le rythme de la séquence, le rythme de notre partenaire, et celui de la musique !

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

Demi-tours à gauche déplacés à la manière des altérations et mini colgadas, ; cas des volcadas à la manière des calesitas

Dans ce cours de vals, nous travaillerons sur une magnifique séquence dans laquelle le couple réalise en cadena des demi-tours à gauche déplacés où, en alternance, l'un des partenaires semble attendre sur 2 pieds, pendant que l'autre tourne autour.

Cette séquence permet de renforcer l'équilibre de chacun, et demande de développer une forme d'ancrage dans les appuis tout en veillant constamment à l'équilibre dynamique dans le mouvement.

Nous verrons aussi une variante lors de laquelle les guideur-se-s passent d'une position à l'autre à l'aide d'un croisé arrière plutôt qu'un croisé avant, et constaterons que les sensations sont encore plus fortes.

Et pour finir, nous renverserons la dynamique et chercherons des appuis vers l'intérieur pour développer de subtiles volcadas qui transformeront la séquence en une très belle cadena de calesita.

Enivrant !

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€

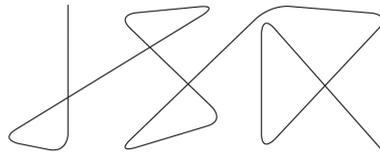
Et notez dès à présent toutes les dates pour la saison 2024/2025 :

8 et 9 mars 2025

5 et 6 avril 2025

3 et 4 mai 2025

7 et 8 juin 2025



COMPAGNIE JEAN SÉBASTIEN RAMPAZZI