

Programme de découverte et d'initiation au TANGO ARGENTIN (saison 2014-2015)

LE Tango est avant tout une marche agrémenté de fioritures.

C'est une danse d'essence populaire, née en Argentine, sur les bord du Rio de la Plata.

C'est une danse libre et sans contraintes et ne peut en aucun cas être codifiée ;

C'est une danse d'improvisation , de ressenti et de respect du ou de la partenaire.

C'est un moyen d'expression corporelle en harmonie avec la musique.

C'est un moyen thérapeutique de rééquilibrer son Yin et son Yang et d'affirmer sa personnalité.

Pouvoir interpréter un morceau à deux tout en jouant avec la musique , avec son propre corps et celui de l'autre, donne un sentiment extraordinaire de plaisir, de volupté , difficile à décrire avec des mots, mais si touchant au plus profond de son corps et de son être.

Le travail préparatoire sur le corps :

- Comment garder son équilibre sur son axe ?
- L'importance du transfert de poids d'une jambe sur l'autre.
- les déplacements en avant , en arrière, sur les côtés.
- Les dissociations (torsion du buste et jambes fixes)
- Les ouvertures de buste (ouvrir son dos pour une invite partenaire)
- travail sur l'enlacement (abrazo)
- sur quel pied démarrer ?
- Principes de guidage (à travers le cylindre)
- comment garder la connexion?
- propulsions amorties (guider sa partenaire avec un élan plus grand ou plus petit que soi)

Les Figures de bases :

- les différentes marches (de face, déboîte , les contre-déboités) en avant , en arrière, à gauche et à droite
- le carre et le croisé de la femme (salida)
- les huit en ligne avant et arrières (occhos en ligne)
- les huit classiques
- les tours ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, complet) intérieur et extérieur
- les ganchos
- les arrêts (paradas)

Figures complémentaires :

- les pas de transition (attente, hésitation, cunita)
- les pas de dégagements arrières ou de côtés (sortie pivoté, salida coupé)
- les balayages (barridas)
- les pas en miroir
- le sandwich
- la saccada
- le manège
- la bicicletta

La Musicalité :

- prendre son temps et écouter la musique
- marcher sur les temps, sur 2 , 3 ou 4 temps, sur les contretemps, voir 2 pas sur 1 temps
- savoir suspendre la danse par rapport à la musique (les silences de danse sont expressifs)
- savoir jouer avec la musique (ralenti, accélération, arrêt...)

L'entraînement (pratica) : exercice libre d'entraînement après le cours