



Le Voyage Salsa à Nantes !

NOM :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

E-mail (majuscule) :

Tél Portable :

Comment avez vous découvert les cours de l'association :

Mairie, Accoord : Soirée :
Site Internet : Bouche à oreille :
Facebook : Autres, préciser :

Entourer le ou les cours choisis

Lundi	Cub 19h Niv1 / Cub 20h Niv2 / Cub 21h Niv3	(MQ de la Bottière)
Mardi	Cub 19h Niv1 / Cub 20h Niv2 / Bachata Dominic. 21h	(Ecole Rue Noire)
Mercredi	Cub 19h Niv1 / Son Cubano 20h Niv1	(CSC du Perray)
Jeudi	Portoric. 19h Niv1 / Portoric. 20h Niv2 / Salsa 21h Style-musicalité	(MQ de Doulon)

Tarifs annuels : 1 cours / semaine : 200 euros

2 cours / semaine : 200 euros + 100 euros

(inclus 10 euros adhésion association)

Fiche à renvoyer à l'adresse : rumbalibre44@gmail.com

Les cycles de danse (ou niveaux)

L'apprentissage de la salsa cubaine avec Rumba Libre est destiné à acquérir rapidement et méthodiquement tout ce qui est nécessaire pour danser en couple et en rueda, en soirée, avec des partenaires de tous niveaux. Cet apprentissage respecte le caractère festif et joyeux de la salsa telle qu'elle se danse et s'enseigne à Cuba : comme une danse populaire, des quartiers mais aussi comme un enseignement rigoureux et structuré où l'aisance et le plaisir s'atteignent par une bonne compréhension des bases.

Nous avons divisé l'apprentissage comme un itinéraire de voyage à Cuba. Trois villes à parcourir qui ont participé de l'élaboration de la danse salsa par des apports culturels différents. Trois niveaux ou cycles :

- **Cycle1 (Niv1) - Santiago de Cuba : les fondamentaux, les structures de la salsa cubaine.**

Pour s'initier à la salsa cubaine et apprendre tout ce qui est nécessaire pour bien danser en soirée, en respectant la musique et son rythme. C'est l'enseignement des fondamentaux indispensable pour construire sa danse et prendre du plaisir à danser.

- **Cycle2 (Niv2) - La Havane : la consolidation, la salsa cubaine comme danse festive et bien dansée.** Pour être à l'aise en soirée, phase de consolidation des structures et guidages. Découverte des figures incontournables de la salsa cubaine et approfondissement des déplacements et connexions. C'est le moment de danser en utilisant plus de répertoire et en s'adaptant à tous danseurs. En parallèle, la danse commence à intégrer quelques éléments stylistiques solo (rumba, despelote, suelta...)

- **Cycle3 (Niv3) - Matanzas : enrichir sa salsa, la salsa lieu de tous les mélanges.**

Pour perfectionner la qualité de sa danse Casino, mais aussi pour interpréter la musique et profiter des différents styles musicaux qui parcourent la salsa cubaine. C'est le moment de visiter une rueda plus chorégraphique. C'est la possibilité d'intégrer à sa danse des routines : Son Cubano, MixPorto, ou des moments solos : Afro, Rumba... **Ce n'est pas la fin mais un autre début du voyage dans la salsa cubaine.**

Chacun de ces cycles s'étale au minimum sur une année mais peut être réalisé une ou plusieurs fois. A Cuba, les savoirs fondamentaux s'acquièrent naturellement dès l'enfance, en dansant avec les parents ou les grands parents, la famille, dans les bals de quartiers et la rue. Rares sont les cubains qui sont formés dans les prestigieuses écoles de danses et d'arts cubaines.

L'adulte qui décide de se mettre à la danse a besoin de temps pour acquérir les choses, entendre la musique, ne pas se sentir dépassé, se souvenir des mouvements, et éduquer le corps. Mais le but reste le même : s'amuser ensemble en dansant sur une musique festive.

Détails de contenu :

- **Cycle1 (Niv1) - Santiago de Cuba : les fondamentaux, les structures de la salsa cubaine.**

- Rythme et tempo de la musique,
- Alternance des pieds,
- Positions de base,
- Pas de base,
- Connexion à deux,
- Guidages fondamentaux cavalier,
- Structures fondamentale de déplacement cavalière,
- Travail de bras cavalière,
- Couple salsa cubaine : figures classiques,
- Schéma d'improvisation danse de couple,
- Rueda de Casino.

+ 3 cours de Bachata « moderne », la plus simple, (1 par trimestre) pour pouvoir directement danser la bachata en soirée.

- **Cycle2 (Niv2) - La Havane : la consolidation, la salsa cubaine comme danse festive et bien dansée.**

- Révision du cycle1,
- Couple salsa cubaine : figures et enchaînements,
- Schéma d'improvisation danse de couple (suite),
- Rueda de Casino (suite),
- Casino classico : pour préciser des déplacements, danser juste et élégant,
- Début du travail corporel en solo : Rumba, Reggaeton, Timba, Suelta,
- Ecoute de la Musique (initiation).

- **Cycle3 (Niv3) - Matanzas : enrichir sa salsa, la salsa lieu de tous les mélanges.**

- Du Casino classico vers le Son,
- Couple salsa cubaine : figures et enchaînements (suite et chorégraphique),
- Rueda de Casino (suite et chorégraphique),
- Salsa Mix,
- Travail corporel en solo : apprentissage de routine (Rumba, Reggaeton, Timba, Suelta),
- Ecoute de la musique (structure, univers stylistique, instruments repère, accents et breaks).