

PRESENTATION

Ces danses ont des origines latino-américaines très marquées avec un caractère festif et sensuel. Les nouveaux pas s'acquièrent très facilement et permettent à tous de danser avec un plaisir immédiat. «Caliente» et stylisées, ces disciplines se dansent aussi bien en couple qu'en ligne.

Débutants, intermédiaires ou confirmés - Jean-Marie RIGAULT vous proposera des initiations pas à pas ou un perfectionnement pour vous dépasser au son de rythmes plus ou moins endiablés. Vous serez agréablement surpris, pour certains, de découvrir ou d'apprendre à danser avec des chorégraphies ludiques : la Salsa, la Bachata / Bachatango, et le Chacha «dépoussiérés» sur les derniers tubes du moment.

Le Rock, pourra être abordé avec des variantes jazzy et swing.

L'attention sera portée sur l'évolution de chacun quel que soit ses capacités ou son âge, d'un point de vue technique tout en veillant à la synergie du groupe, avec entraînement ludique en soirée.

Jean-Marie RIGAULT, danseur expérimenté, passionné par ces danses et la pédagogie, assurera les cours chaque jour en demi-journée, durant 3 H environ. L'autre mi-temps sera consacré à la découverte de l'environnement hivernal au moyen des Raquettes à neige.

Ainsi, sous la conduite d'un Accompagnateur de Montagne diplômé (Moniteur de ski aussi), vous découvrirez les mille et une facettes de l'hiver (habitat, Histoire locale, faune, forêt, et tout l'environnement montagnard...).

CONTENU

Nos séjours « Danses Latines » s'adressent aussi bien aux débutants, qu'aux personnes confirmées. Plusieurs niveaux seront proposés : INITIATION/DEBUTANTS : vous n'avez jamais dansé ou très peu, INTERMEDIAIRES/CONFIRMES : connaissances des figures de base, maîtrise de nombreuses figures sur plusieurs tempos.

Ces différents niveaux, que vous soyez en couple ou seul (e), vous permettront de progresser à votre rythme, et d'apprendre rapidement à vous amuser sur les pistes de danses.

A partir de chorégraphies ludiques, simples mais techniques, avec un enseignement structuré, une attention particulière sera portée à chacun, afin de rendre très accessibles des figures qui apparaissent complexes au premier abord comme « Perfidia, Gencho Entras... ».

Pour les débutants, l'accent sera mis sur l'écoute de la musique et le pas de base, car sa maîtrise permet d'interpréter plus facilement la musique.

Pour les niveaux supérieurs : danser sur des tempos élevés, apprentissage de variantes de styles, de nouvelles techniques composées de tours, jeux de jambes, et de figures sophistiquées, par exemple.

De plus, du lundi au vendredi des soirées d'entraînement seront organisées pour vous, avec de la musique sur tous les tempos et tous les styles, pour pratiquer, avec aussi des initiations de différentes danses du moment.

En cours ou en soirée, l'enseignement sera toujours, détendu, personnalisé. La danse est un moyen formidable de pratiquer une activité physique et intellectuelle dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Ces rythmes aux déhanchés « ensoleillés », vous amèneront à découvrir, (si ce n'est déjà fait), d'autres moyens de vous amuser et de communiquer.

PROGRAMME ET DEROULEMENT

Jour 1 :

Matin : Après la remise du matériel, une première sortie de contact et acclimatation est prévue à 10 H.

Nota : Dès ce moment, vous rejoindrez le groupe de raquette.

Toutefois, si vous arrivez après, nous vous intégrerons au groupe dès le lendemain matin.

Si vous souhaitez pratiquer le ski de fond à la place de la raquette, merci de nous le signaler au moment de la réservation.

Après-midi : Danses Latines

du Jour 2 au dernier jour :

Nous vous proposerons sur une demi-journée de pratiquer la Raquette à Neige.

Tous nos groupes sont conduits par un Moniteur de Ski Nordique ou Accompagnateur de Montagne qui saura vous faire découvrir l'environnement hivernal.

L'autre demi-journée, durant 3 heures environ, sera consacrée aux danses latines (Salsa, Bachata / Bachatango, Chacha et Rock).

Le séjour se termine le dernier jour après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez déjeuner au Centre avant de partir ou bien commander un repas froid, à emporter.

Nota Bene : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

MATERIEL

Pour la danse : se munir de **chaussures confortables ou de danse** - il faut que les pieds soient bien tenus (à défaut, de chaussures de ville à semelles non caoutchoutées). Les vêtements seront légers, confortables.

L'ensemble du matériel de raquettes (TSL, faciles d'utilisation), vous sera fourni.

Attention : pour la pratique de la "raquette", nous vous recommandons de vous munir de vos chaussures de montagne (ou après-ski), cela pour des questions de confort particulièrement.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "DANSES LATINOS et RAQUETTE", et restons à votre entière disposition pour plus d'informations encore.

Bon voyage et à bientôt

Coupon à retourner impérativement à "La Bessanaise". Merci



NOM..... Prénom

SEJOUR du au

Niveau de danse :

débutant

confirmé