

## « DANSES LATINES » ■□□□

Réf. ETHC09

### 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.*

***Nous aborderons également la Kizomba, subtil mélange de Zouk Antillais et de Samba Africaines.***

*Débutants, intermédiaires ou confirmés - Nelly et Jean-Marie RIGAULT vous proposeront 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 différentes musiques entraînant.*

*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.*

*Nelly et Jean-Marie RIGAULT, danseurs expérimentés, passionnés par ces danses et la pédagogie, assureront les cours chaque jour en demi-journée, durant 3 H environ, l'autre mi-temps, vous profiterez du grand air, de la sérénité du lieu, en découvrant la montagne aux multiples richesses : paysagères, florales, faunistiques, historiques, etc. Un Accompagnateur de Montagne diplômé guidera le groupe, pour des randonnées faciles qui compléteront la partie danse...*

### 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/MOYENS : connaissances des figures de base, AVANCES/CONFIRMES : 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.

C'est avec enthousiasme que Nelly et Jean-Marie vous attendent pour vous transmettre leur passion et la partager avec vous lors de cette semaine. La bonne humeur et la simplicité sera au rendez-vous...

## DEROULEMENT

**Dimanche**      Matin : accueil, installation

*"Espace balnéo" : utilisation possible de l'ensemble des installations - Spa- Hammams – Sauna - etc.- toute la matinée*

Dès l'après-midi (15 H), les cours de danse commenceront.

**Ensuite du lundi au vendredi**, nous proposerons une judicieuse alternance entre les cours en salle et les Randonnées, versant Vanoise ou côté Pré-Parc.

Selon la programmation, les cours de danse auront lieu en matinée ou après-midi. Ainsi, l'autre mi-temps, un Accompagnateur de Montagne, vous emmènera à la découverte du bel environnement montagnard : flore, faune, panoramas et toutes les richesses des hautes vallées...

**Nota** : la complémentarité Randonnées et Danse latines, s'affirme comme un réel atout, pour être encore plus réceptif, durant les différents cours.

**Samedi matin** : le séjour se termine après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez commander, pour midi, un repas chaud ou froid à emporter, à votre convenance.

**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.

Nous possédons deux salles de danse, dont une est superbement parquetée.

**Pour les randonnées** : Il est conseillé de disposer de son propre matériel. Toutefois, si vous n'en possédez pas, nous mettrons gracieusement à votre disposition, sac à dos, chaussures, gourde, jumelles... (**se reporter aux conseils dans la brochure**).

## DIVERS

La randonnée s'adapte à tous ! Cependant, l'élévation en altitude représente une certaine difficulté. Sachez qu'en moyenne les sorties en 1/2 journées comptent 250 à 400 mètres de dénivelée.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme « DANSES LATINES » et sommes à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à Bientôt

**Nota** : si en plus des cinq demi-journées de randonnées prévues, vous désirez en faire d'autres, cela est parfaitement possible. Merci de prévoir dans ce cas un supplément de 25 € par 1/2 journée et de 39 € par journée.

**POUR MIEUX COMPRENDRE QUELLE DIFFICULTE REPRESENTE LA DENIVELEE (positive)**

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Par jour : - de 300 m | TRES FACILE (vraiment pour tous)  |
| de 300 à 600 m        | FACILE (aucune difficulté particulière)   |
| de 600 à 800 m        | MODERE (ouvert à tous ceux qui aiment la marche)  |
| de 800 à 1000 m       | MOYEN (à la portée de chacun avec des footings de temps en temps, et des escaliers souvent) |
| + de 1000 m           | SOUTENU (pour ceux qui se sont bien préparés auparavant : sport, footings réguliers, etc.)  |

Ce tableau est donné à titre indicatif... Sachez que le « sans portage » permet de faire plus facilement une dénivelée plus importante.

Pour marcher agréablement et prendre TOUT son PLAISIR en montagne, pensez, chez vous, à évoluer vivement quand c'est possible, à prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur...  
Les joies de la marche en seront décuplées...

**Pour organiser les cours de danses, il est impératif de nous retourner le coupon ci-dessous**  
**Merci de votre compréhension**



-

NOM..... Prénom.....

Séjour N° ..... du ..... au .....

Quel est votre niveau en Danses Latines ?

débutant

perfectionnement