

Yves LE GOFF

Ouverture à la danse

Tango argentin et

Danses de société

Cet ebook a été publié sur www.bookelis.com

© Yves LE GOFF, 2018

Tous droits de reproduction, d'adaptation
et de traduction, intégrale ou partielle
réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et
est responsable du contenu de cet ebook.

ISBN : 979-10-227-7401-7

ECOLE DE DANSE
Gestion du corps
pour la pratique des danses de société

Base d'enseignement
Le TANGO ARGENTIN

Année 2017 – 2018

Ce recueil rassemble la progression
écrite sur

www.creatyv-tango.fr/blog

chaque semaine pour le
niveau Fondamentaux

(1^o année)

Script par

Yves LE GOFF

Professeur certifié

Danses en couple,
Standards et latines

Spécialiste de l'enseignement
du tango argentin

« Méthode LEGOFFJOHAN » ©

Innovante et naturelle
La véritable définition du
« Savoir Danser »

Créateur : Yves LE GOFF

PROLOGUE

Vous n'avez jamais dansé, vous n'aimez pas la danse, (souvent avoué ou sous-entendu), l'apprentissage des « pas » vous éloigne de ce loisir.

C'est vrai et logique. Pourquoi ?

Hier jusqu'à l'arrivée des écrans, les parents dansaient, le cerveau des enfants intégraient ces déplacements. Lorsque ceux-ci décidaient de pratiquer ce loisir, leur cerveau avait l'image et la réalisation devenait évidente.

Aujourd'hui, cette transmission n'existe plus. Le cerveau aura besoin du temps long pour intégrer l'image souhaitée et, pour la réaliser, trouver l'automatisme de commande des jambes.

Depuis 16 ans, cet enseignement n'est plus diffusé à CréatYv' Tango.

Nous vous proposons d'utiliser les deux déplacements primaires que votre cerveau connaît,

1. Le déséquilibre avant, (accès à la marche naturelle).

2. Le déséquilibre sur le côté ainsi que la réalisation des opposés.

Il reste à découvrir et intégrer un seul déplacement

3. Une élévation verticale sur votre appui d'équilibre, (assemblage de la jambe libre à côté de la jambe d'appui)

Ces trois actions vous permettent de placer vos appuis, à tour de rôle, à chaque point de définition du dessin de la danse pratiquée.

Réalisées dans l'ordre alphabétique :

- Deux fois, c'est le dessin de la valse viennoise
- Une fois, ce sont les trois derniers déplacements de la base du tango argentin en huit déplacements.

« Facile, agréable, pérenne »

DANSER

Dès notre premier âge, à l'écoute d'une musique, nous avons eu envie de bouger notre corps, nous avons DANSER.

Depuis l'origine des sociétés humaines, DANSER, est la représentation des joies et difficultés de la vie par un groupe sociétal.

Les danses populaires, dont le Tango argentin et toutes les danses en couple, sont des variations de la manière de se déplacer et de marcher suivant les styles musicaux proposés.

DANSER EN COUPLE

Les conseils de « CréatYv-Tango »

Dès la découverte de la vie, les jambes ont assuré notre stabilité verticale à chaque déséquilibre. Pour Danser, réutiliser la marche naturelle par déséquilibre, découverte pour réaliser les premiers « pas ». Elle ne gêne pas l'action naturelle des jambes, et facilite grandement l'accès à toutes les danses de société.

- Pour l'homme, sans énergie inutile, les bras solidaires de l'orientation du torse en place pour recevoir votre partenaire, créez votre déséquilibre par votre centre de gravité pour déplacer le couple, utilisez l'orientation de votre buste pour changer la direction.
- Pour la femme, confortablement placée dans les bras de l'homme, utilisez vos bras en « opposition » pour assurer, à chaque déplacement, le placement de votre buste parallèle à celui de l'homme. Surtout ne gênez pas l'action naturelle de vos jambes. Laissez-vous vivre, fermer les yeux, ne pensez qu'au positionnement parallèle.

« Simple, confortable, convivial »

La méthode LEGOFFJOHAN permet la réalisation de toutes les propositions de danses que vous rencontrerez et met en valeur la citation de Jacques Chancel :

*« J'ai toujours estimé que la qualité était très
populaire et que
les plus belles choses pouvaient être données
au plus grand public »*

<http://citation-celebre.leparisien.fr/auteur/jacques-chancel>

« FONDAMENTAUX »

COURS 1 À 5/31

Cours des semaines 39 à 44

Brève description :

*« Présentation et mise en pratique des
éléments fondamentaux nécessaires pour la
qualité du savoir-danser et se donner la
capacité immédiate de pratiquer l'ensemble
des danses populaires (danses en couple, à
deux, en ligne, seul, danses folkloriques) ».*

Dans ce premier mois de cours, je vous ai
proposé :

La définition de la danse et
spécifiquement pour les danses populaires :
Un corps qui se déplace et crée au sol un
schéma répétitif adapté à la phrase musicale
qui constitue le style musical proposé.

(Livre « apprendre à danser autrement » page 161).

<http://creativy-tango.fr/livre-1--edition.html>

Ce qui implique

- 1) La Redécouverte du déplacement initial que je dénomme « la marche « naturelle »,
 - a) Mon approche :
 - Une action de jeu : pousser le pelvis (le bassin) dans le sens frontal ou le sens latéral.
 - Il se crée un déséquilibre, qui entraîne le buste avec un léger retard, réceptionné dans notre verticalité par une de nos jambes.
 - b) Monsieur Jacques LACHANT, osthéoapte à Paris, propose une approche qu'il dénomme « la marche portante »
 - Dans notre verticalité, donner une action de pousser sur le sol avec les orteils du pied de notre jambe libre en charge de recevoir notre équilibre. Cette action pousse le pelvis avec le haut de notre corps dans sa verticalité et provoque le déséquilibre souhaité.
- 2) Exercice suivant, deux ou trois personnes en position promenade, corps « soudé/associé », se déplace en « frontal avant », une personne crée le déplacement, l'autre, ou les deux autres, ferment les yeux et reçoivent

sensitivement les informations du déplacement.

- a) Lorsque des corps associés (idée de corps devenu unique) se déplacent sur l'axe « Frontal », nos jambes libres se placent ensemble sur la verticale de chaque projection de nos centres de gravité (au même instant et à distance égale de chaque « point origine ») quelle que soit la différence de taille des corps associés.
- b) Il sera nécessaire de prendre conscience et d'intégrer qu'un « pas » doit être défini par le déplacement de notre corps d'un point à un autre (logique hiérarchique et naturelle).

Pour « marcher » dans la vie, le loisir sportif ou la marche de compétition, seul le déplacement « frontal » est utilisé.

- 3) Pour réaliser tous les dessins des danses populaires, il nous est nécessaire :
 - a) De dissocier ou non le buste du bassin lors des déséquilibres ou création d'impulsions.
 - b) D'utiliser les deux déséquilibres primaires « frontal » (avant ou arrière) et