

Guide d'Utilisation du Volume 2: Exercices de sens du rythme

En bref

- Choisissez une séquence pour l'exercice; la séquence rejoue en boucle continue.
- Utilisez le bouton **Audio** de votre télécommande pour ajouter une voix-off qui compte les battements musicaux. Continuez à appuyer sur le bouton Audio pour alterner entre les options de compteur de battements (1-5, 2-3-6-7, etc.).
- Utilisez le bouton **Angle** de votre télécommande pour alterner entre On1, On2 au style mambo moderne (ou style New Yorkais), et On2 mambo classique (ou style Puerto Ricain, aussi appelé « contratiempo » au Cuba).
- Utilisez le bouton **Menu** de votre télécommande pour arrêter la séquence et retourner au menu principal, d'où vous pouvez choisir le prochain exercice.

Plus de détails

Cette série de DVDs est organisée très différemment d'autres DVDs de danse. Il est donc très important de passer quelques minutes à lire ces instructions attentivement pour en tirer le maximum.

Que se trouve-t-il sur le DVD? Ce DVD n'est pas conçu pour le divertissement passif. Ce DVD contient un programme d'exercices afin d'acquérir le sens du rythme avec des tests à chaque stage. On exécute les exercices de pas de danse de base en suivant la musique jouée par différents instruments, à des vitesses variables, et selon des niveaux de complexité croissants. Vous pouvez progresser à travers le programme en sélectionnant chacun des exercices de pas de danse à tour de rôle, et en suivant le rythme avec une sélection d'instruments et de chansons, et des options de compteur de battements. Évaluez votre progrès en comparant vos pas de danse contre ceux du DVD, et en sélectionnant les séquences « tests » quand vous êtes prêt. A tout moment, vous devez participer activement pour en tirer le plus.

Que dois-je savoir? L'utilisation de cette série de DVDs ne demande aucune connaissance a priori de la danse salsa, car vous exécutez seulement des pas de danse de base pour apprendre à les synchroniser avec le rythme de la musique. Si vous ne les avez jamais vus avant, vous apprendrez vite ces pas en regardant les séquences vidéo. Une connaissance du rythme musical peut également aider, ce qui est expliqué en partie sur notre DVD 'Salsa on the Spur of the Music'. Une familiarité avec le sens du rythme vous aidera à mieux comprendre les exercices, mais n'est pas nécessaire pour les pratiquer. Si vous êtes un individu qui apprend mieux à l'aide de connaissances théoriques, regardez le DVD 'Salsa on the Spur of the Music'; si vous apprenez mieux simplement en pratiquant, procédez aux exercices de pas de danse.

Comment utiliser les DVDs? Ces DVDs sont conçus pour l'apprentissage actif et demandent donc un engagement de votre part. Ils comprennent un choix de plus de 90 séquences individuelles, dont chaque séquence est un exercice de pas de danse différent. Chaque séquence est présentée en boucle continue, éliminant la nécessité de rembobiner pour la revoir. Cette présentation est exprès pour vous permettre de pratiquer un exercice aussi longtemps

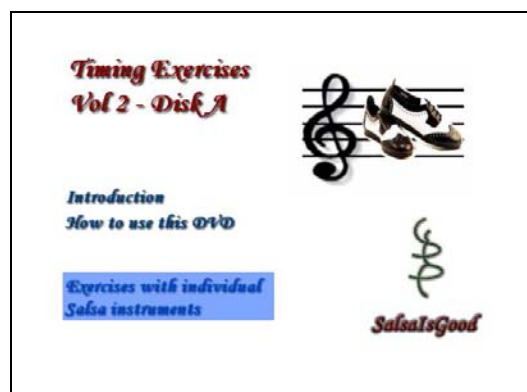


Figure 1

que nécessaire. Quand vous êtes satisfait de votre progrès, appuyez sur le bouton **Menu** de votre télécommande. Cela arrête la séquence et vous retournez au menu principal, d'où vous pouvez choisir le prochain exercice.

Comment procéder parmi les DVDs? Voyons comment la série est organisée.

Instructions pour le Disque A (Volume 2)

Disque A. Quand vous démarrez le disque vous verrez un menu comme illustré sur la **Figure 1**.

1) Sélectionnez le titre **Exercices with individual Salsa Instruments (Exercices avec instruments de salsa individuels)** avec votre télécommande et appuyez **Play**. Le menu pour ce chapitre est montré dans la **Figure 2**. Cette section contient différents exemples de rythmes courants de la salsa. Le rôle de ces divers instruments au sein de la musique salsa se trouve sur notre DVD '*Salsa on the Spur of the Music*'. Choisissez un instrument par son icône et appuyez **Play** sur la télécommande. Choisissez par exemple la **conga** comme dans la **Figure 2**.

2) Vous verrez une série d'exercices de pas de danse: ces exercices vous permettent de pratiquer des pas de base accompagnés des différents rythmes de la conga. Chacun des exercices est disponible en deux vitesses, lente et rapide. Voyons comment ça marche.

3) Il existe trois sortes de séquences vidéo. La première s'appelle **Conga 1 – Standard basics (les essentiels)**. Par exemple choisissez le titre **Conga 1 – Standard basics – slow** (comme dans la **Figure 3**) et appuyez **Play** sur la télécommande. Une séquence commencera, montrant un instructeur qui exécute les pas de base de la salsa (en avant et à reculons) à la mesure d'un rythme courant joué sur la conga, comme à la **Figure 4**. Essayez de suivre l'instructeur et synchronisez vos pas au rythme. Notez le compteur de battements en bas à gauche: il montre tous les 8 battements typiques d'une phrase musicale, pour vous aider à visualiser la relation entre les pas et la musique.



Figure 2



Figure 3

La séquence ne se termine jamais, elle joue en boucle continue, ce qui vous permet de pratiquer vos pas jusqu'à ce que vous soyez satisfait de votre progrès. Pour arrêter la séquence, appuyez sur le bouton **Menu** de votre télécommande.

4) Comme vous le remarquerez, les pas de base sont exécutés On1 et il n'y a pas de voix-off qui compte les battements musicaux. Vous pouvez contrôler ces deux aspects: en appuyant sur le bouton **Angle** de votre télécommande vous choisissez votre style de danse. Il y a trois options: On1, qui joue par défaut, On2 du mambo moderne (ou New Yorkais), et On2 du

mambo classique (ou Puerto Ricain, aussi appelé contratiempo au Cuba). Les différences entre les pas de bases de ces styles sont expliquées sur notre DVD '*Salsa on the Spur of the Music*'.

5) A l'aide du bouton **Audio** de la télécommande vous pouvez ajouter une voix-off qui compte les battements musicaux. Cela peut vous aider à synchroniser vos pas à la musique. Vous avez cinq options: aucune voix-off, le choix par défaut, ou une voix qui compte les battements 1-5, 2-3-6-7, 2-6, ou tous les battements. Votre choix dépendra de la danse On1 ou On2, mais nous vous recommandons de vous familiariser avec chacun.



Figure 4

C'est également essentiel de pouvoir garder vos pas réguliers quand la conga change de rythme, pour comprendre la différence entre un changement de rythme et un changement de vitesse (la vitesse reste constante pendant toute la séquence). Pour vous entraîner à faire attention aux changements de rythmes, un avis visuel apparait sur l'écran à quelques battements avant le changement, comme dans la **Figure 6**. Faites-y attention, et essayez de vous entraîner à être réceptif à plusieurs messages: la musique, les battements, et les changements de rythme. Il y a beaucoup de richesse dans la musique, et votre danse s'améliorera quand vous la sentirez.



Figure 6

mambo classique) avec le bouton **Angle** de votre télécommande.

10) Vous êtes maintenant prêt à passer à l'examen de danse au rythme de la conga.

- 6) Utilisons maintenant les sortes de séquences appelées **All Conga Rhythms (Tous rythmes de conga)**. Comme exemple sélectionnez le titre **All Conga Rhythms – slow** (comme a la **Figure 5**) et appuyez sur **Play**. Une séquence jouera, montrant un instructeur qui danse. Il y a deux différences avec la séquence décrite ci-haut. Premièrement, vous n'entendrez pas qu'un rythme de conga, mais quatre, l'un après l'autre. Cela montre la variété de rythmes que peut jouer cet instrument en salsa. Il est essentiel de pouvoir reconnaître le rythme et danser selon chacune des variations.



Figure 5

- 7) La deuxième différence est que l'instructeur n'exécute pas seulement les pas de base en avant et à reculons, mais passe à travers une série de jeux de jambes qui inclut les pas de côté, de reculons, en avant, de travers, et Susie Q. Comme pour les changements de rythmes, un avis visuel à l'écran vous met en garde contre les changements de pas (**Figure 7**).
- 8) Ici aussi il est possible d'ajouter la voix-off qui compte les battements, comme expliqué ci-haut. Appuyez sur le bouton **Audio** de la télécommande pour choisir la voix-off que vous désirez.
- 9) Vous pouvez également choisir votre style de danse (On1, On2 mambo moderne, ou On2

Choisissez le titre **Test yourself on the Conga Rhythm (Testez-vous au rythme de la conga)**

(comme à la **Figure 8**) et appuyez sur **Play**. L'instructeur commence à danser à la série de rythmes de la conga. Suivez-le, vous fiant au compteur de battements en bas à gauche s'il le faut. A un moment donné, l'instructeur et le compteur disparaissent; continuez à danser selon votre chronomètre interne. Dès que l'instructeur et le compteur réapparaissent, vérifiez que vous êtes toujours synchronisé. Si à toutes les reprises vous vous trouvez parfaitement synchronisé, progressez au prochain chapitre; sinon, reprenez les exercices.

- 11) Une fois le rythme de la conga maîtrisé, essayez avec les autres instruments de salsa: **le bongo, la clave, le guiro et les maracas, la clarine, la cascara, les timbales, le piano et la contrebasse.**



Figure 7

Instructions pour le Disque B (Volume 2)



Figure 8

- 12) Passons au **Disque B**. Une fois que vous avez appris à danser en suivant chaque instrument individuel, vous progressez au disque B. Choisissez le chapitre **Salsa Rhythms (rythmes de salsa)**, comme à la **Figure 9**, et vous arriverez à un menu comme celui de la **Figure 10**. Choisissez entre trois chansons différentes de salsa. Vous mettez à l'épreuve votre compréhension du rythme de la salsa lors d'une chanson complète avec instrumentation basique, y compris le piano et la contrebasse. Vous trouverez aussi un rythme de rumba Guaguanco, qui n'est souvent qu'une variation de la salsa et la timba. C'est un rythme stimulant, mais puisque vous le rencontrerez sur

la piste de danse, il vaut mieux le reconnaître et adapter vos pas de base en fonction.

- 13) Comme avant, vous choisissez la séquence vidéo et la vitesse, lente ou rapide. N'oubliez pas le bouton **Audio** de la télécommande pour choisir la voix-off qui compte les battements, le bouton **Angle** pour choisir le style de salsa, et le bouton **Menu** pour arrêter la séquence et retourner au menu précédent. Souvenez-vous aussi de passer par les séquences **Test yourself (évaluez-vous)** pour vous auto-évaluer.
- 14) Choisissez maintenant le chapitre **Transitions**, comme à la **Figure 11**. Vous arriverez au menu de la **Figure 12**. Celui-ci est très important, donc voyons ce qu'offre chaque séquence.



Figure 9

- 15) Choisissez le titre **Speed change (changement de vitesse)**. Dans ces séquences un rythme de salsa de base changera de vitesse (de lent à rapide et vice versa) à intervalles. Suivez l'instructeur et écoutez attentivement la musique. Apprenez à reconnaître les changements de vitesse et à adapter vos pas rapidement, idéalement en moins d'une mesure de musique. Ces changements se produisent dans la vraie musique de salsa et vous devez donc les maîtriser. Une fois que vous êtes confiant, évaluez votre progrès avec la séquence **Test yourself**.

- 16) Choisissez maintenant le titre **Energy change**



Figure 11

presque toute les chansons de salsa et vous devez pouvoir les maîtriser. Quand vous êtes à l'aise avec cette partie, évaluez-vous avec la séquence **Test yourself**.

- 17) Choisissez le titre **Bongo to Cowbell (du bongo à la clarine)**. Vous entendrez un simple rythme de salsa de fond. Par-dessus joue un rythme plus puissant de bongo; après un certain temps le bongo est remplacé par une clarine. Dans plusieurs ensembles de musique salsa le bongo et la clarine sont joués par le même musicien, qui alterne entre les deux. Normalement celui-ci commence avec le bongo et se lance sur la clarine quand l'énergie de la chanson prend de l'ampleur, la clarine contribuant considérablement à cette énergie. Notez que, comme avant, la vitesse ne change pas. Le but de cette séquence est de reconnaître cette transition qui se produit souvent dans les chansons de salsa, et de ne pas la confondre avec un changement de vitesse. Une fois de plus, suivant la pratique, passez à l'examen avec la séquence **Test yourself**.

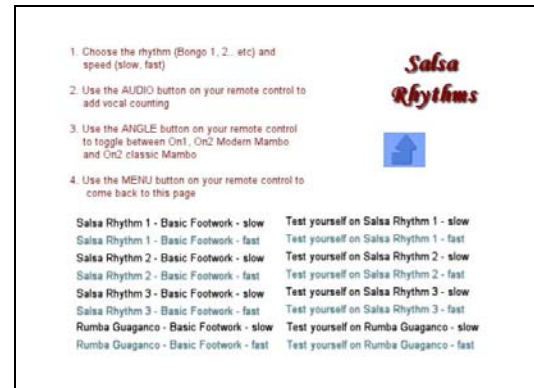


Figure 10

(changement d'énergie). Deux rythmes de salsa, à la même vitesse mais avec une « énergie » (ou « intensité » ou « force ») différente, alternent à toutes les quelques mesures. Suivez l'instructeur en écoutant attentivement la musique. Le but ici est de différencier entre la vitesse de la musique et l'énergie avec laquelle elle communique: en salsa ces deux phénomènes ne sont pas toujours reliés, comme nous l'expliquons sur notre DVD '*Salsa on the Spur of the Music*'. Apprenez à reconnaître les changements d'énergie et d'intensité de la musique pendant que la vitesse reste constante. Ces changements se produisent au sein de

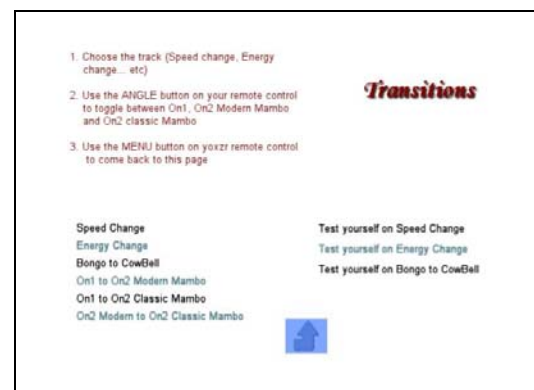


Figure 12

18) Vous trouverez trois titres de plus: **On1 to On2 Modern Mambo**, **On1 to On2 Classic Mambo**, et **On2 Modern to On2 Classic Mambo**. Choisissez par exemple **On1 to On2 Modern Mambo**; vous entendrez un rythme simple de salsa et l'instructeur change son style de danse, c'est-à-dire, il alterne le pas de base entre On1 et On2 mambo moderne. Quand vous dansez dans un club vous ne ferez jamais ça: vous décidez normalement de votre style et vous le suivez pendant la chanson entière. Le but de cette séquence est simplement de vous entraîner à comprendre la différence entre les jeux de jambes de ces styles différents. Cela est utile parce que si vous maîtrisez la transition, la différence entre les styles vous sera si claire que vous serez capable de danser le style que vous voudrez sans devoir y penser ou compter les battements dans votre tête. Vous deviendrez multilingue en salsa. Essayez de maîtriser toutes les transitions, y inclus **On1 to On2 Classic Mambo**, et **On2 Modern to On2 Classic Mambo**.



Figure 13

19) Finalement, le bouquet. Le dernier chapitre **Real Salsa Loops (Vraies séquences de salsa)**, du menu principal de la **Figure 13**, contient 17 (!!) boucles de vraies chansons de salsa (**Figure 14**). Vous trouverez différents styles, de la salsa classique au mambo, la timba et le son. Non seulement vous mettrez en pratique votre compréhension musicale de vraies chansons comme celles que vous entendrez sur la piste de danse, mais vous évaluez votre progrès à l'aide des séquences **Test yourself**. Notez si vos jeux de jambes sont synchronisés à ceux de l'instructeur tandis qu'il disparaît et réapparaît. C'est la meilleure façon de vérifier si le rythme de la salsa est maintenant dans vos pieds, ou mieux encore, logé inconsciemment dans votre cerveau.

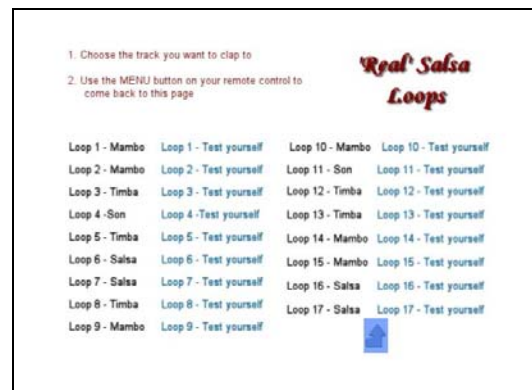


Figure 14

Note finale. Ces DVDs peuvent être utilisés sur un lecteur DVD ou sur un ordinateur. Si vous les jouez sur un lecteur DVD vous vous apercevrez d'un petit délai au moment où la séquence reprend sa boucle (à tous les 40-50 seconds). Ce n'est pas un défaut du DVD, mais c'est dû au pointeur laser qui se déplace sur le disque. Ce délai ne se manifeste pas lorsque le DVD joue sur un ordinateur.