

CUBANITA

QUELQUES PAS DE BASE DE LA SALSA DE DEBUTANTS A INTERMEDIAIRES 2

PAS ET FIGURES

Léo

01/04/2024

Bailar no es solo moverse pero sino es sinter y disfrutar

Sommaire

I. Quelles sont les principales passes de la salsa cubaine ?	3
1.1. Le déplacement de base de la salsa	3
1.2. Les pas de base à position fermée	3
1.3. Les pas de base à position ouverte	3
2. Les principaux pas de base sont les suivants	4
2.1. Les passes de base	4
2.2. Liste des passes de base	4
3. Rueda passes en position ouverte	4
3.1. PRIMAS (DEBUTANT +)	5
3.2. VACILALAS (DEBUTANTS +)	5
4. PASSES (INTERMEDIAIRES)	6
5. RUEDA PASSES EN POSITION OUVERTE	6
5.1. PRIMAS (DEBUTANT +)	7
5.2. Vacílalás (Débutants +)	7
5.3. PASSES (INTERMEDIAIRES)	8

I. Quelles sont les principales passes de la salsa cubaine ?

1.1. Le déplacement de base de la salsa

En général, la salsa est une danse de couple qui consiste à réaliser des mouvements circulaires. Les passes principales salsa cubaine permettent aux deux partenaires de se déplacer principalement en se tournant autour.

Le style de base le plus pratiqué est le pas « L.A » (Los Angeles) qui se définit par le principe des pas derrière-devant, et présentant plusieurs figures et de nombreux tours qui impliquent un dynamisme singulier.

Comme pour toutes les danses de salon, c'est le cavalier qui guide et qui mène les passes à faire. La salsa se danse généralement sur le temps 1. L'essentiel est de savoir suivre le rythme de la musique, car le timing compte beaucoup sur la réalisation de cette danse.

1.2. Les pas de base à position fermée

La mambo est le premier pas de base à savoir maîtriser. Il s'agit des pas inversés entre les couples pour réaliser un pas aller-retour, le garçon avance le pied gauche, et la fille recule le pied droit, et vice-versa.

Pour les pas de rumba, le couple doit déplacer ensemble les pieds sur les côtés, c'est-à-dire de gauche à droite. Tandis que les pas de salsa consiste à faire une rotation, les deux partenaires reculent les pieds de chaque côté.

Quant au vacilala, le couple ne danse pas les mêmes pas. L'homme réalise de la rumba en ayant la main en hauteur pour bien guider sa partenaire, ainsi cette dernière danse la mambo en faisant des mouvements sur le côté. Et pour la sacala, la danseuse fait un tour à droite puis revient à la position de base. Le danseur doit lever le bras gauche pour faire passer facilement la fille en dessous.

1.3. Les pas de base à position ouverte

La passe du « dile que no » consiste à changer la position fermée pour passer à la position ouverte. Les autres figures plus complexes se finissent souvent par cette passe plus importante. Vient ensuite le « dile que si », le principe est de se rejoindre à travers les pas de mambo, c'est-à-dire, les partenaires reculent en même temps, puis avancent.

Et pour revenir à la position fermée, l'enchufla permet de reprendre la première position du début, à savoir les différentes passes principales salsa cubaine.

2. Les principaux pas de base sont les suivants

Le pas salsa ouvert

Le pas mambo

Le pas rumba (que l'on peut décliner en croisant devant ou derrière)

Le tiempo espana

Le arriba

Le abajo

2.1. Les passes de base

La salsa est semblable à un jeu de construction. Elle a une structure et se compose de modules appelés **passes de base** que l'on pourra agencer comme on le souhaite, tout en respectant ce qui est possible et ce qui n'est pas possible de faire.

2.2. Liste des passes de base

Dile que si (appelé aussi guapea ou pas de casino)

Dile que no

Enchufla

Enchufla doble

Uno

Dos

Sacala

Vacila la con la mano

Dedo o toalla

Sombrero

3. Rueda passes en position ouverte

Dame : le cavalier s'éloigne de sa partenaire pour chercher la cavalière placée derrière lui.

Dame con la mano : Comme Dame mais en prenant la main de la cavalière suivante (pas le dos) avant de lâcher sa cavalière.

Dame con una : Dame avec un clappement sur le temps 7.

Dame con dos : Dame avec 2 clappements sur 7 et 8.

Dame Arriba : Changement de danseuse, mais la prochaine à gauche du cavalier.

Enchufala : tour à gauche de la danseuse et changement de cavalière.

Enchufala Doble : Pas salsa de la danseuse sur une mesure, puis tour à gauche de la danseuse et changement de cavalière.

Enchúfala Policia : Enchúfala et on fouille sa cavalière avant d'en changer.

Pelota uno / Pelota dos : Enchúfala, tour à gauche danseur sur le 7, accompagné d'un clap, puis enchaînement sur un Dame.

Principe bueno : Enchúfala y Dame et en partant, on embrasse la main de sa cavalière.

Principe malo : Enchúfala y Dame et en partant on tape la main de sa cavalière

Enchúfala loca : Pied (sur 1), main (2), pied (3), main (4), pied (5) main(6) main (7).

Sienta la : début Enchúfala, puis la cavalière s'assoit sur le genou droit du cavalier. La danseuse se redresse pour faire un Enchúfala complet.

Zero : Départ Enchúfala, sans la mains, tour à gauche danseur ; Enchúfala puis changement de cavalière (Dame).

3.1. PRIMAS (DEBUTANT +)

Adios con la Prima : Demi tour cavalier à gauche, main droite dans le dos de la cavalière, puis passage sous le bras droit de la cavalière et changement de cavalière (Dame).

Adios con la hermana : Même enchaînement que Prima suivi d'un passage du cavalier sous le bras de sa cavalière, puis Enchúfala et changement de cavalière (Dame).

Adios con la familia : Même enchaînement que Prima suivi d'un passage du cavalier sous le bras de sa cavalière, puis Enchúfala en accrochant le bras de sa cavalière, ponctué d'un demi-tour et changement de cavalière (Dame).

3.2. VACILALAS (DEBUTANTS +)

Vacilala con la mano : Tour à droite de la danseuse sous le bras gauche du danseur, puis Di le que no.

Vacilala : Même figure, mais le cavalier lance la danseuse dans le pivot puis lâche la main.

Vacilala y dame : Même figure, le cavalier fait tourner sa danseuse sur 1 – 2 – 3, puis il change de cavalière sur le 5 – 6 – 7.

Vacilense : Comme un Vacilala mais le garçon tourne aussi (tour à gauche pour les garçons).

Sombrero : Vasilala, mais changement de main du le trois, le cavalier récupère la mais gauche de sa danseuse sur le passage, tour de la danseuse sous les 2 mains. Le cavalier pose sa main droite sur l'épaule droite de sa danseuse, et sa main gauche sur sa propre épaule droite, les deux avants-bras derrière les nuques, puis Di le que no.

Pancake : Début Vacílala, mais bloqué sur 3 pour revenir en position ouverte.

4. PASSES (INTERMEDIAIRES)

Setenta : Début Vacílala, bras droit du danseur en bas, bras gauche en haut, mise en espagnole, sans se lâcher les mains ; Enchúfala danseuse, on tient toujours les 2 mains ; tour à gauche (Enchúfala) pour les garçons, il libère sa main droite ; Enchúfala danseuse et Dile que no.

Setenta al Reves : Début setenta pendant 2 mesure, Enchúfala avec les 2 mains, main gauche du cavalier reste en bas (puis en clef dans le dos de la cavalière), main droite en haut ; tour à droite pour le cavalier et déroule sa danseuse dans sont dos ; Enchúfala et Dile que no.

Ochenta y cuatro « 84 » : Sombrero avec tour complet, épaule cavalière à droite, épaule cavalière à gauche, cavalier lève le bras droit et fait une Finta* (tour à droite sur 5-6-7), emmène sa danseuse en même temps, Enchúfala, Dile que no.

Finta est un tour à droite du danseur sur 5-6-7.

Candáo : Vacílala, sácala, main droite danseur sur l'épaule de la danseuse, enroulé avec changement de main (Enchúfala bloqué), tour à gauche danseur, Enchúfala, di le que no.

Kentucky : Enchúfala Doble avec les 2 mains, tour Finta pour le cavalier, nœud de main, Dile que no.

Desarrollo : Basilala avec les 2, tour à gauche garçon ; déplacement de la cavalière autour du danseur, 1 cercle et demi jusqu'à la fermeture ; Di le que no.

5. RUEDA PASSES EN POSITION OUVERTE

Dame : le cavalier s'éloigne de sa partenaire pour chercher la cavalière placée derrière lui.

Dame con la mano : Comme Dame mais en prenant la main de la cavalière suivante (pas le dos) avant de lâcher sa cavalière.

Dame con una : Dame avec un clappement sur le temps 7.

Dame con dos : Dame avec 2 clappements sur 7 et 8.

Dame Arriba : Changement de danseuse, mais la prochaine à gauche du cavalier.

Enchúfala : tour à gauche de la danseuse et changement de cavalière.

Enchúfala Doble : Pas salsa de la danseuse sur une mesure, puis tour à gauche de la danseuse et changement de cavalière.

Enchúfala Policia : Enchúfala et on fouille sa cavalière avant d'en changer.

Pelota uno / Pelota dos : Enchúfala, tour à gauche danseur sur le 7, accompagné d'un clap, puis enchaînement sur un Dame.

Principe bueno : Enchúfala y Dame et en partant, on embrasse la main de sa cavalière.

Principe malo : Enchúfala y Dame et en partant on tape la main de sa cavalière

Enchúfala loca : Pied (sur 1), main (2), pied (3), main (4), pied (5) main(6) main (7).

Sienta la : début Enchúfala, puis la cavalière s'assoit sur le genou droit du cavalier. La danseuse se redresse pour faire un Enchúfala complet.

Zero : Départ Enchúfala, sans la mains, tour à gauche danseur ; Enchúfala puis changement de cavalière (Dame).

5.1. PRIMAS (DEBUTANT +)

Adios con la Prima : Demi tour cavalier à gauche, main droite dans le dos de la cavalière, puis passage sous le bras droit de la cavalière et changement de cavalière (Dame).

Adios con la hermana : Même enchaînement que Prima suivi d'un passage du cavalier sous le bras de sa cavalière, puis Enchúfala et changement de cavalière (Dame).

Adios con la familia : Même enchaînement que Prima suivi d'un passage du cavalier sous le bras de sa cavalière, puis Enchúfala en accrochant le bras de sa cavalière, ponctué d'un demi-tour et changement de cavalière (Dame).

5.2. Vacilalas (Débutants +)

Vacilala con la mano : Tour à droite de la danseuse sous le bras gauche du danseur, puis Di le que no.

Vacilala : Même figure, mais le cavalier lance la danseuse dans le pivot puis lâche la main.

Vacilala y dame : Même figure, le cavalier fait tourner sa danseuse sur 1 – 2 – 3, puis il change de cavalière sur le 5 – 6 – 7.

Vacilense : Comme un Vacilala mais le garçon tourne aussi (tour à gauche pour les garçons).

Sombrero : Vasilala, mais changement de main du le trois, le cavalier récupère la mais gauche de sa danseuse sur le passage, tour de la danseuse sous les 2 mains. Le cavalier pose sa main droite sur l'épaule droite de sa danseuse, et sa main gauche sur sa propre épaule droite, les deux avants-bras derrière les nuques, puis Di le que no.

Pancake : Début Vacílala, mais bloqué sur 3 pour revenir en position ouverte.

5.3. PASSES (INTERMEDIARES)

Setenta :

Début Vacílala, bras droit du danseur en bas, bras gauche en haut, mise en espagnole, sans se lâcher les mains ; Enchúfala danseuse, on tient toujours les 2 mains ; tour à gauche (Enchúfala) pour les garçons, il libère sa main droite ; Enchúfala danseuse et Dile que no.

Setenta al Reves : Début setenta pendant 2 mesure, Enchúfala avec les 2 mains, main gauche du cavalier reste en bas (puis en clef dans le dos de la cavalière), main droite en haut ; tour à droite pour le cavalier et déroule sa danseuse dans sont dos ; Enchúfala et Dile que no.

Ochenta y cuatro « 84 » : Sombrero avec tour complet, épaule cavalière à droite, épaule cavalière à gauche, cavalier lève le bras droit et fait une Finta* (tour à droite sur 5-6-7), emmène sa danseuse en même temps, Enchúfala, Dile que no.

Finta est un tour à droite du danseur sur 5-6-7.

Candáo : **Vacílala**, **sácala**, main droite danseur sur l'épaule de la danseuse, enroulé avec changement de main (Enchúfala bloqué), tour à gauche danseur, Enchúfala, di le que no.

Kentucky : Enchúfala Doble avec les 2 mains, tour Finta pour le cavalier, nœud de main, Dile que no.

Desarrollo : Basilala avec les 2, tour à gauche garçon ; déplacement de la cavalière autour du danseur, 1 cercle et demi jusqu'à la fermeture ; Di le que no.