

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive  
**Mercredi 3 et 4 septembre 2014**

---

**Atelier 6**

**Apprendre à s'exprimer  
Merengue - Salsa**

Formateur : D. Zieri

# Atelier n° 6

## Apprendre à s'exprimer

### Merengue - Salsa

Stacy Granger

Daniel Zieri



# Déroulement de l'atelier

- 1 Présentation
- 2 Merengue
- 3 Salsa
- 4 Discussions
- 5 Musique
- 6 Perfectionnement



# 1 Présentation

- 1 Parcours Stacy – Daniel
- 2 Expériences dans la salsa  
(voyages, enseignement, Dj)



## 2 Merengue

- 1 Qui connaît ?
- 2 Origine 1850 République Dominicaine
- 3 Principe de base
- 4 Action...On va danser...



# Principes de base du merengue

- Le merengue se danse sur 2 temps. 1-2 et donc gauche – droite.



# En action....seul

Journées cantonales de formation en  
éducation physique et sportive  
3 et 4 septembre 2014 D. Zieri



# En action...en couple

Journées cantonales de formation en  
éducation physique et sportive  
3 et 4 septembre 2014 D. Zieri





# « Fin » de la phase d'apprentissage du Merengue

- A-t-on réfléchi ?
- A-t-on été confronté à l'environnement ?
- A-t-on regardé quelqu'un faire ?
  
- Sentiments global après ces premiers pas de danse ?
  
- Pourquoi débiter avec le merengue ?



# A vous de créer

Par groupe de 4 créer un enchaînement de 30''.

- Partie en couples et partie seul.
- Varier les positions (ligne, carré,...).
- Personnalisation de votre enchaînement (autres danses, nouvelles figures,...)

# 3 Salsa

- 1 Qui connaît ?
- 2 Origine 1973 New-York
- 3 Principe de base
- 4 Action...On va danser...



# Origine

- Mot « inventé » à New-York (1973) pour définir un style de musique pour le commercialiser.
- Il veut dire *sauce, mélange* et est repris par le plus grand label de musique latino de l'époque « La Fania » (créé en 1964 par Johnny Pacheco)
- Johnny et Celia Cruz  
<https://www.youtube.com/watch?v=GuVOfw29b-8>



# Principes de base

- Vidéo Mario et Flo.
- Trouver le pas de base.



# Pas de base pour la salsa

- Comment marquer les pauses et respecter le timing ?
- 8 temps dont 2 de pause



# Shines

- Sur place
- Pas de base
- Cucaracha
- Tour à droite



# En couple

- Sur place
- Pas de base
- Cucaracha
  
- Cross body
- Feinte
- Cross ouvert
- Tour à droite
- FIGURE « cross tour »





# « Fin » de la phase d'apprentissage de la salsa

- A-t-on réfléchi ?
- A-t-on été confronté à l'environnement ?
- A-t-on regardé quelqu'un faire ?
  
- Sentiments global après ces premiers pas de salsa ?
- Pourquoi avoir débuté avec le merengue ?



# 4 Discussions

- S'exprimer c'est quoi ?
- Peut-on s'exprimer sans miroir ?
- Se mettre à la place de son partenaire peut nous apporter quelque chose ?
- Facteurs pouvant influencer notre apprentissages (salle de cours dans le « noir », lieu d'expression, entourage,....)
- Peut-on tout apprendre en salsa ?



# 5 Musique

- Sur quoi se baser pour danser ?
- Ressenti d'une chanson en fonction de ?
  - Instruments
  - Paroles
  - Exemples :
    - « Otra oportunidad » Jimmy Bosch  
<https://www.youtube.com/watch?v=EuYCnI8bVTY>
    - « Traicion » Roberto Roena
      - Vidéo Tropical Gem  
<https://www.youtube.com/watch?v=sumvuuWgNjo>



# 6 Perfectionnement

- Inspiration :
  - Yamulee <https://www.youtube.com/watch?v=KK5qOb0HDLM>
  - Eddie Torres [https://www.youtube.com/watch?v=S-\\_wXYclx10](https://www.youtube.com/watch?v=S-_wXYclx10)
  - Swing guys <https://www.youtube.com/watch?v=0TtngsCo5ME>
  - Un exemple à 80 ans <https://www.youtube.com/watch?v=F8SyEsbQgyk>
- Merengue (figures)
- Salsa (shines ou mouvements)
- Vidéos



# Quelques informations

- Contact : [daniel.zieri@vd.educanet2.ch](mailto:daniel.zieri@vd.educanet2.ch)
- Ecole de salsa à Nyon [www.com2salsa.com](http://www.com2salsa.com)
- Chansons de merengue :
  - No puedo Olvidarla, Grupo Bembe
  - Pegando Paecho, Grupo Son sabor
  - El rompe Cintura, Grupo bembe
- Chansons de salsa
  - Guarija inspiracion, Wayne Gorbea
  - La temperature, Lebron brother
  - Son picante, Wayne Gorbea



- **Danse**
- **S'exprimer à travers son corps**
- **L'homme danse depuis la nuit des temps. Seul ou avec d'autres, il exprime ainsi sa joie et sa peine. Il n'est jamais trop tôt pour danser. Les enfants notamment, curieux et réceptifs, adorent parler avec leur corps, en faisant des gestes et des signes avec leurs mains en se mouvant.**
- Il existe de par le monde toutes sortes de cultures où la danse joue un rôle important au quotidien, où elle accompagne les événements de la vie de tous les jours: naissance, baptême, initiation, rite de passage, mariage et enterrement.
- Partout dans le monde, la danse est synonyme d'expression. Les pédagogues ne sont pas les seuls à prétendre que la danse est une forme de langage: un langage universel qui ne connaît aucune barrière; un langage qui surgit spontanément et revêt, selon le danseur, diverses significations et formes. Les danseurs passent par différentes émotions et sont fascinés de mouvoir leur corps au rythme de la musique. La danse est indissociable de l'évolution humaine et culturelle.
- En outre, la danse permet de développer non seulement la capacité de coordination et le potentiel de condition physique, mais encore le mental. En apprenant à s'exprimer à travers son corps et à interpréter la musique, les sons et les thèmes, le danseur renforce sa confiance en lui, ce qui facilite sa collaboration avec les autres et son apparition en public. Ces expériences positives peuvent de nouveau se répercuter sur les performances scolaires.
- **Faire le premier pas**
- Nombreux sont ceux, toutefois, qui hésitent à faire leurs premiers pas. Même les danseurs professionnels ont aussi parfois quelques appréhensions. Enseignants et débutants trouveront dans ce dossier nombre d'exercices qui leur permettront d'entrer dans le monde de la danse, ainsi que des informations sur les formes de base des mouvements et leur composition (combinaisons).
- Certains exemples, présentés sous une forme ludique, conviennent particulièrement bien aux enfants. Tous les exemples se prêtent toutefois au travail avec les jeunes, ou avec les adultes. Certaines techniques ne sont abordées qu'en marge, car nous voulons avant tout vous stimuler et vous inciter à oser faire le pas avec vos élèves, voire à aller plus loin dans la danse.
- Source: Hessloehl, S. (2010). Cahier pratique «mobile» 70/2010: Danse. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.