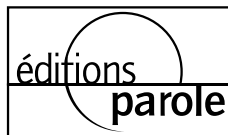


Djamel Safsaf

Le tango argentin

une marche à deux au sein du bal

Des origines à une méthode originale



Introduction :

Pourquoi un nouvel ouvrage sur le tango argentin ?

Au-delà de la danse fascinante, l'accord de la femme et de l'homme

Le tango argentin attire, séduit et même fascine, car il donne à voir l'accord de la femme et de l'homme, qu'on a parfois tant de mal à atteindre dans la vie quotidienne. Qui plus est, cette danse est accessible à tous. À la différence du rock acrobatique, par exemple, ou du hip-hop, toute personne en capacité de danser peut s'y lancer ; pour autant, c'est une danse exigeante et complexe. Enseignée sans rigueur, elle amène beaucoup de pratiquants à se contenter, en bal, du « service minimum », à savoir une femme et un homme se prenant dans les bras sans forcément se connaître, une bonne dizaine de minutes, et sur de la belle musique. C'est un peu dommage car le bal, idéalement, est un lieu d'apprentissage extraordinaire : s'il y a la volonté de bien danser et de bien danser ensemble, les danseurs débutants peuvent évoluer avec une relative aisance sur la piste, les danseurs expérimentés les incluant dans leurs trajectoires, les influençant positivement ; mieux encore, un néophyte peut danser avec une danseuse chevronnée, ou un danseur accompli avec une débutante, car le plaisir est le même pour tous, celui d'une liberté partagée et démultipliée par une commune attention.

Une marche à deux au sein du bal

Le bal rassemble des personnes disposées à danser ensemble, et de façon plutôt libre. Dans un bal breton, par exemple, les danses sont très codées et souvent dansées en groupe, tandis que dans une boîte de nuit ou dans une *rave party* chacun fait ce qu'il veut, souvent tout seul. Entre les deux, il y a le bal de tango, une danse à deux parmi les autres, une danse avec des codes et

aussi des principes par lesquels chaque couple est à même d'improviser. Une posture qui permet la fluidité des échanges, des invitations au mouvement et des réponses à ces invitations, tout est fait dans cette danse pour que la liberté du cavalier soit partagée avec sa cavalière, et tout est fait aussi pour que les trajectoires d'un couple ouvrent des espaces de liberté aux autres couples, au lieu de les restreindre. Ce n'est pas pour rien, du reste, que cette danse a été désignée par l'UNESCO comme « patrimoine de l'humanité », car elle exprime concrètement et de très belle façon cette liberté partagée.

Ouvrir une voie d'accès

Ouvrir une voie d'accès à la liberté partagée qu'offre le tango, tel est mon objectif au travers de ce livre. Je pratique cette danse depuis plus de 20 ans et je l'enseigne depuis 15 ans. La méthode que j'ai développée est le fruit d'observations menées tout au long de ces années. J'ai été particulièrement sensible aux bals « réussis », ceux dont on dit en Argentine qu'ils ont de bonnes ondes – *buenas ondas* –, les couples de danseurs s'influençant les uns les autres dans leurs mouvements et leurs trajectoires, exprimant ainsi leur joie à danser ensemble. Les élèves qui suivent mes cours accèdent à cette joie, et ils trouvent là l'essentiel de leur motivation à se perfectionner, année après année.

Ma méthode s'est également nourrie d'un passé rigoureux de scientifique et de connaissances en physiologie et en psychomotricité. Elle recense tout ce qui entre en jeu dans l'exercice de cette liberté partagée qu'offre le tango.

Qui suis-je? De la mécanique des fluides à la fluidité du bal

À toute personne qui suit mon enseignement, je prends le temps de me présenter. Cela me paraît être la moindre des politesses et le premier des devoirs. Je suis né en 1969 à Lyon dans le quartier de la Croix-Rousse. Je suis le neuvième d'une famille de dix enfants. Dès mon plus jeune âge, je pratique de nombreuses activités sportives.

En 1989, j'obtiens un BTS d'assistance technique d'ingénieur et j'entre au laboratoire de recherche spécialisé en mécanique des fluides et en acoustique (L.M.F.A.) de l'École Centrale de Lyon.

En 1997, un collègue de travail me fait découvrir le tango et je m'inscris aussitôt à des cours réguliers. Durant les quatre années qui suivent, je me déplace régulièrement pour pratiquer dans les *milongas* (bals de tango), tant en France qu'à l'étranger.

En 1999, j'effectue un premier périple de plusieurs mois à Buenos Aires où je côtoie des *maestros* argentins. Ce voyage, déterminant, entraîne ma reconversion professionnelle. Déjà, je pressens qu'il est possible d'améliorer certains aspects de la danse, notamment les postures et la fluidité du bal. Mes recherches m'amènent petit à petit à l'enseignement.

En 2000, je quitte le laboratoire de mécanique des fluides et d'acoustique et je me consacre exclusivement au tango. Avec Lydie Doré, qui deviendra par la suite la mère de mes trois enfants, je me lance dans l'enseignement. Je rencontre aussi des thérapeutes, notamment Guy Suarez, avec qui j'ai travaillé une douzaine d'années sur la posture et la motricité pour un mouvement plus juste.

En 2003, je crée l'association « Espace Présence et Échanges » (l'Épée). J'enseigne à Montpellier chaque semaine, à Lyon un week-end par mois et à Bourg-en-Bresse. Je propose, en sus des cours, des stages de formation d'une semaine. Fort de 20 ans de pratique, je dispense à mes élèves un programme pédagogique solide, construit et régulier.

La méthode d'apprentissage

Cette méthode est basée sur deux notions : l'invitation plutôt que le guidage, et la prise en compte de l'espace pour un déplacement harmonieux du couple sur la musique, avec et parmi les autres couples, dans le sens du bal.

Le schéma postural choisi est le couple autour de la verticalité, avec trois *abrazos* possibles et une répartition de la masse sur chaque jambe au départ ; associé à une utilisation subtile du « bouton de chemise » et du « jaillissement », ce schéma constitue alors la clé de voûte de la méthode.

Afin de clarifier chaque étape, chaque pas et chaque figure, j'ai mis au point un vocabulaire spécifique. Ainsi le « bouton de chemise » correspond physiquement au point d'intersection entre l'axe vertical du danseur et ses membres supérieurs (axe horizontal) et le « jaillissement » désigne l'énergie que doit générer le danseur à chaque pas.

Pour des explications plus détaillées, on se reportera au glossaire en fin de volume.

La préparation à la danse

Pour entrer dans la danse, cinq étapes nous semblent nécessaires : la première, une préparation corporelle ; la seconde, un travail sur la manière de se tenir debout et ainsi accéder à la posture de base du danseur ; la troisième, une mise en relation harmonieuse et agréable entre le danseur et la danseuse ; la quatrième, une prise en compte de l'espace dans lequel évolue le couple et des caractéristiques du bal ; la cinquième, enfin, met l'accent sur la musique qui est la référence de déplacement du couple.

La préparation corporelle

Avant toute activité physique, une préparation corporelle est nécessaire. Elle correspond souvent à un échauffement visant à préparer le corps à l'effort. Le tango argentin de bal n'est pas sportif en soi et ne nécessite pas d'avoir des capacités physiques particulières, mais prendre conscience de son corps est essentiel pour bien danser.

La préparation (de 15 à 30 minutes) repose sur une approche globale du corps et permet de mieux connaître son fonctionnement basé sur le principe fondamental de la torsion.

Voici trois étirements en position allongée au sol avec mise en torsion, puis trois autres en position assise et enfin, trois en position debout.

Position allongée



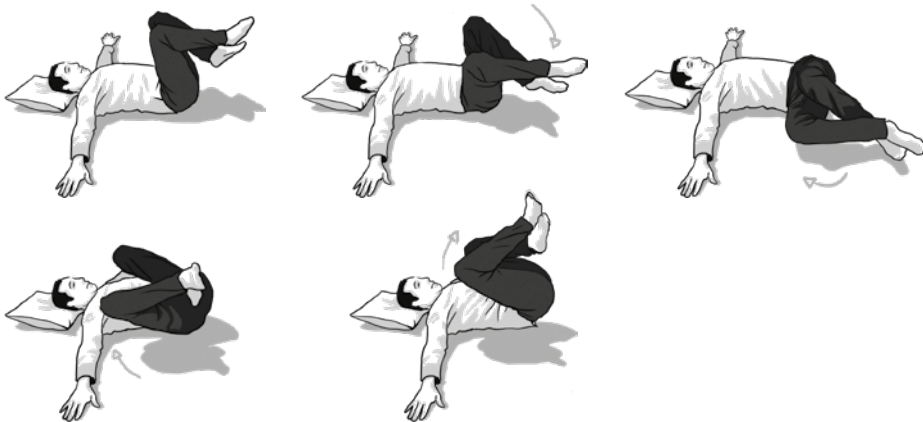
Enroulé de base : à répéter entre chaque exercice.



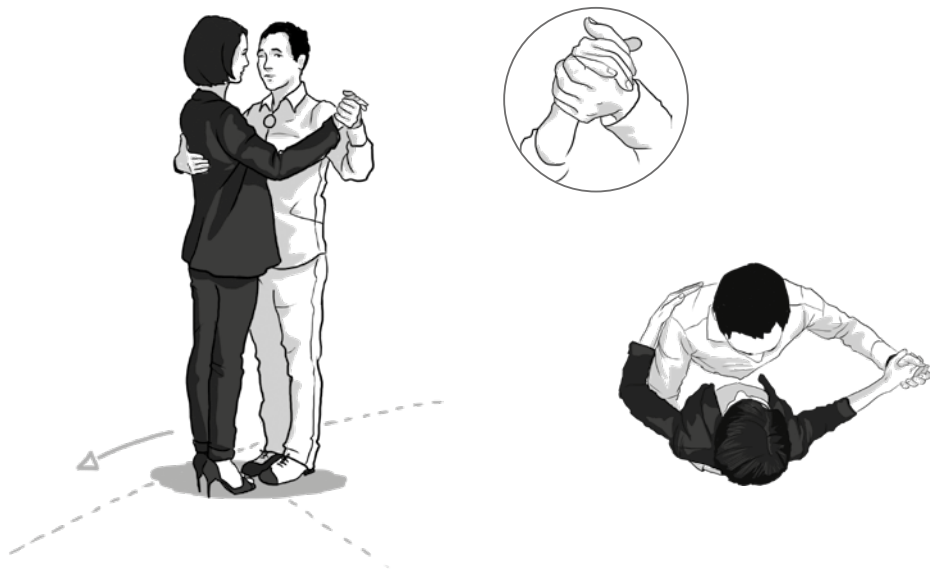
Exercice 1 : première mise en torsion, idem à gauche.



Exercice 2 : deuxième mise en torsion, idem à gauche.



Exercice 3 : décrire des « 8 » avec les genoux.



Main gauche de la danseuse



Main droite du danseur



Mains épousées

Prendre en compte l'espace

Il est important pour le couple de prêter une attention particulière au lieu dans lequel il va danser, et de s'en imprégner, tant au niveau de ses formes et dimensions que de l'atmosphère qui s'en dégage.

Le danseur face à la danseuse invite à un déplacement en courbe sur le pourtour de la salle, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Le prépositionnement proposé est le suivant : le couple en *abrazo* neutre (avec le danseur avançant dans le sens du bal) se place sur le pourtour de la piste de danse avec les mains épousées orientées vers le centre. Dans cette position, le couple est relié au centre et forme un rayon. L'image du rayon d'une roue avec son moyeu peut aider. Pour vérifier le bon positionnement du couple, celui-ci peut effectuer des pas latéraux afin de rejoindre le centre. Le couple ainsi relié à l'espace, au centre de la salle et aux autres couples, est prêt à danser.





Cette prise en compte de l'espace par le prépositionnement du couple permet d'accéder à ce que j'appelle la « trajectoire bal ». Elle est le déplacement, non linéaire mais courbe, des couples dans le sens du bal et sur le pourtour de la salle, même si la salle est rectangulaire. La prise en compte de cette trajectoire influence positivement la circulation dans le bal, la relation entre les couples et dans le couple.

La relation à la musique

La musique est fondamentale car elle est la base temporelle du déplacement et de la gestuelle des danseurs. La pulsation est le cœur de la musique, elle ne s'arrête qu'à la fin du morceau. Le danseur marche sur la pulsation, il pose son pied au sol sur le temps fort.

Le tango argentin est composé de trois rythmiques différentes : le tango, la valse et la milonga. Le tango est binaire, il repose sur une pulsation à quatre temps. La milonga est également binaire, mais sa pulsation est à deux temps. Enfin la valse est ternaire, elle est à trois temps.

Ce lien direct entre la musique et le danseur nécessite un travail d'écoute musicale qualitatif. Il consiste entre autres à différencier un tango d'une valse ou d'une milonga. Ensuite on repère les temps forts et les temps faibles, et puis on commence à marquer la pulsation par le geste, tout en respirant de manière continue.

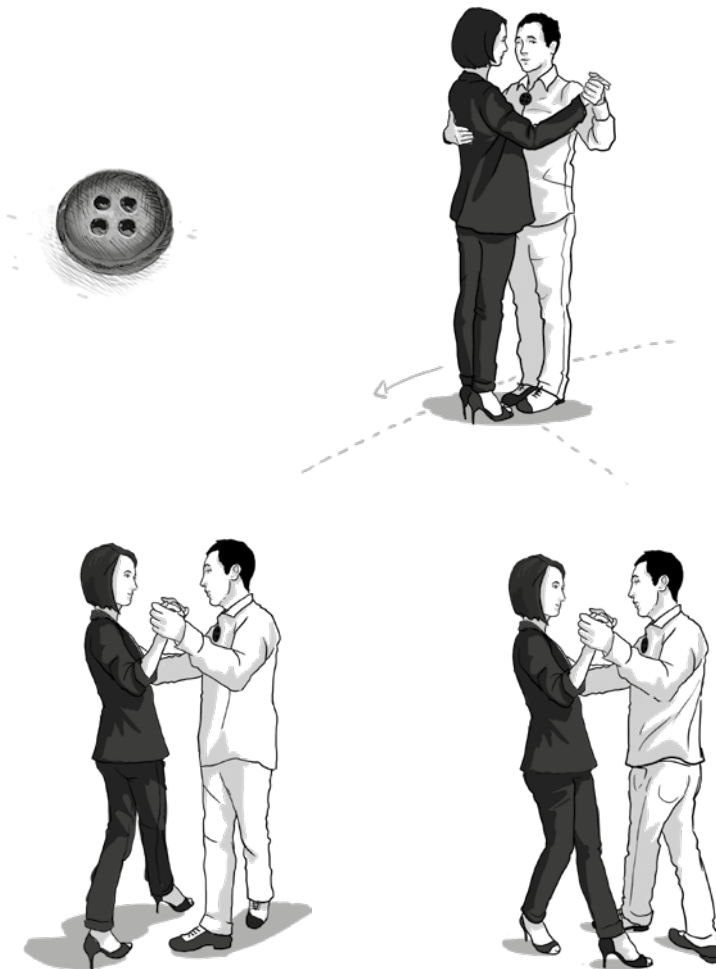
Écouter de manière régulière différents albums chez soi ou en voiture peut s'avérer bénéfique, ne serait-ce que pour s'imprégner, se faire l'oreille.



Comme on peut le voir sur les schémas ci-après, trois familles d'exercices en relation à la musique sont proposées. La première mobilise rythmiquement les membres supérieurs, la deuxième les membres inférieurs, la troisième agence les ceintures pelvienne (le bassin) et scapulaire (les épaules) autour de la verticalité et sollicite ensuite l'ensemble unifié sur un rythme.

Règle d'or 2 : le bouton de chemise

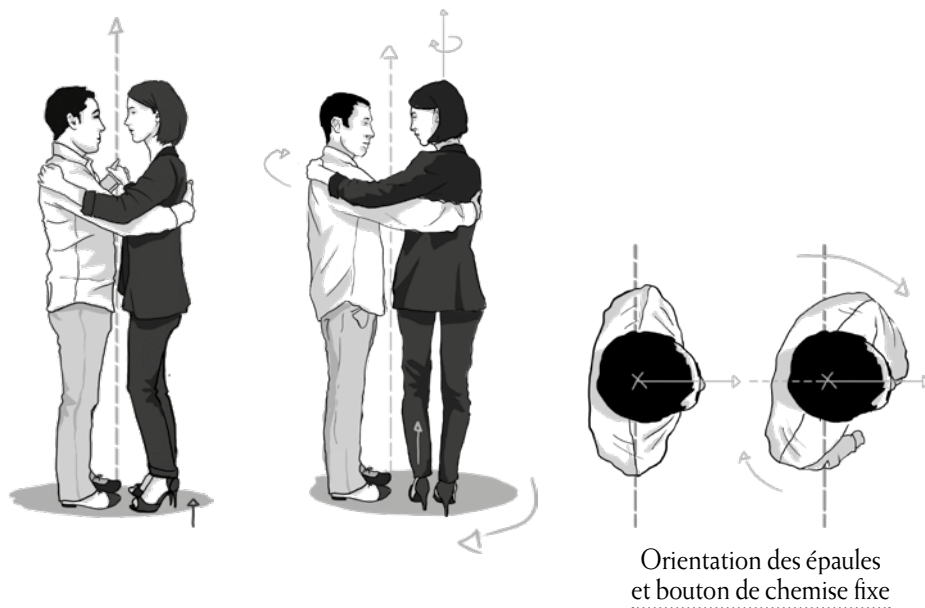
À partir de la posture en couple, le danseur est en relation constante avec le bouton de chemise de la danseuse et vice-versa.



Règle d'or 3 : le principe du pivot et l'orientation de la danseuse

À chaque fois que la danseuse est sur un pied, lors d'un transfert ou à la fin d'un pas, elle a la possibilité de pivoter suite à une invitation.

Le danseur oriente légèrement ses épaules et non son bouton de chemise à droite par exemple, la verticalité de la danseuse devient alors un centre de rotation : elle oriente ses propres épaules à droite, ce qui génère instantanément un pivot de son pied d'appui et de son bassin. Elle se retrouve ainsi, pieds et bassin perpendiculaires au danseur. Ce positionnement en torsion est intéressant, il permettra à la danseuse d'effectuer un déplacement circulaire autour du danseur. Lors du pivot, le couple coulisse ou dé-coulisse.



Remarque : cette notion d'invitation requiert la disponibilité des épaules, une attention au bouton de chemise et la verticalité de la danseuse comme centre de rotation. Les bras ont un rôle relationnel au sein du coulissé et du dé-coulissé. En aucun cas ils ne servent à guider (tracter ou pousser).

• La marche croisée et la marche parallèle

Le principe de ces deux marches est le même que pour la marche emboîtée, à une différence près. À l'issue d'un pas de marche emboîtée, le danseur décide de poursuivre sa marche non plus à l'intérieur du bassin, mais sur la droite ou sur la gauche de la danseuse. La danseuse ne modifie en rien son pas. Les danseurs sont ainsi face à face, mais de côté en relation par le bouton de chemise. Dans cette position, la marche est dite croisée si le danseur sort avec le pied droit et la danseuse avec le pied gauche. Elle est dite parallèle si danseur et danseuse sortent avec le même pied, gauche ou droit.



Marche croisée



Marche parallèle

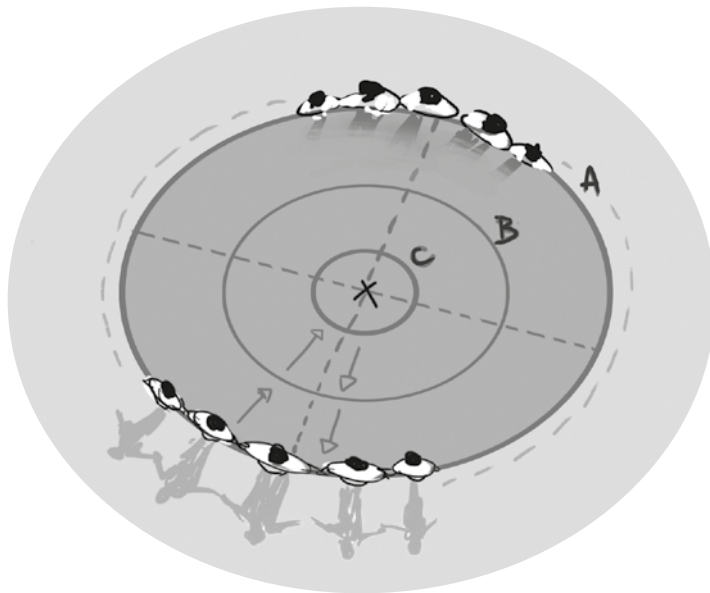
Le couple peut alterner et passer d'une marche à une autre. Il enrichit ainsi considérablement sa danse.

Pour accéder à la marche du tango

Deux outils concrets, accessibles et efficaces : « le cercle qui parle » et « le grand tour ».

- « **Le cercle qui parle** »

Il s'agit d'un jeu réalisable au début de chaque cours, juste après l'échauffement. Pour apprendre les pas avant et arrière : les danseurs se donnent la main, forment un cercle (A), ils effectuent ensemble un transfert sur le pied droit, font un premier pas en avant vers le centre, ramènent la jambe de voyage à l'intérieur du bassin sans poser le pied, arrivent au cercle (B), puis réalisent un second pas. À l'équilibre, ils forment ainsi un cercle (C) plus petit, et repartent au point (A) en faisant deux pas en arrière. Le groupe réalise deux à trois allers-retours, puis s'arrête soit au point A, soit au point C.



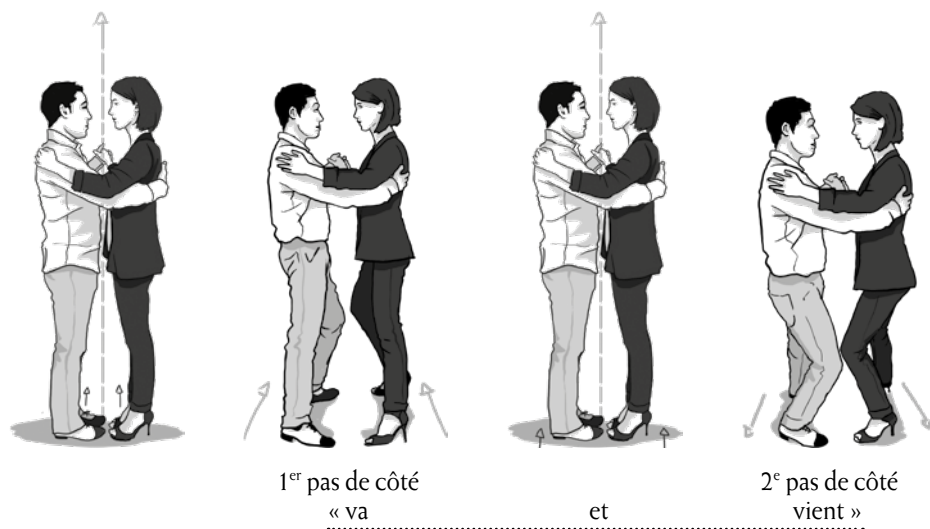
Au cours des pas, les danseurs se regardent et sont en relation avec le bouton de chemise de la personne en face. Ils sont invités à se dire bonjour à chaque jaillissement, et cette parole, associée au regard, favorise l'accès à la verticalité.

Le vocabulaire de base

Rappelons que pour chaque figure proposée, le couple est en posture de base, en *abrazo* neutre, sur le pourtour de la salle et prêt à faire un transfert du poids du corps.

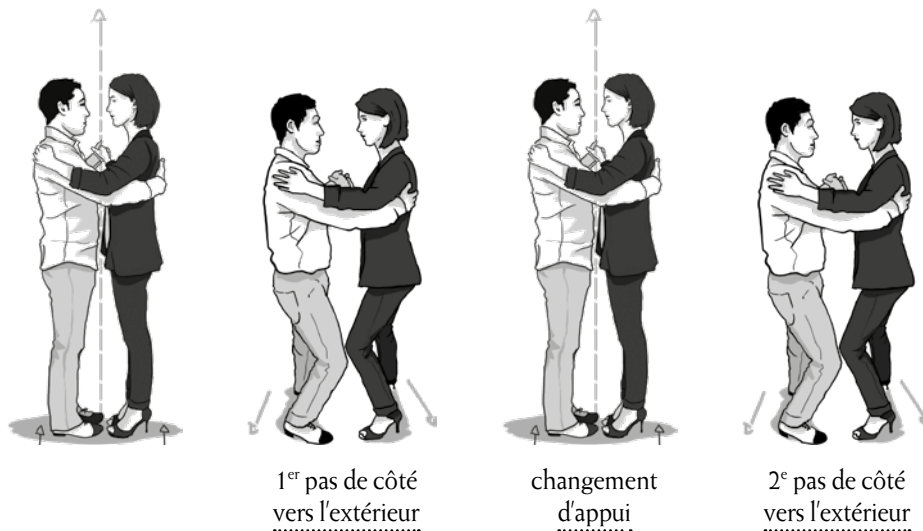
A. le va-et-vient

La première figure est simple et importante, elle fait intervenir le pas de côté alors que la marche emboîtée utilise uniquement les pas avant et arrière : le couple transfère, effectue un pas latéral vers le centre, passe à l'équilibre sur un pied, puis revient à son point de départ par un second pas latéral. Il poursuit par une marche emboîtée dans le sens du bal.



A'. la marche de côté

Elle permet de se déplacer latéralement d'un à deux pas, pour préparer une figure ou pour se replacer sur le pourtour du bal – si le couple se retrouve trop au centre à l'issue d'un mouvement, il lui suffit de faire deux pas de côté vers l'extérieur du cercle.



B. la salida

Elle est considérée comme la figure de référence du tango argentin. Elle se compose de cinq pas, s'effectue en sept temps. Le couple part avec un pas de côté vers le centre de la salle, oriente légèrement les épaules à droite, fait deux pas en marche croisée dans le sens du bal, et pose les pieds libres non pas parallèles mais croisés. C'est le « croisé » de *salida*. Le couple effectue alors un nouveau pas pour sortir du croisé, puis un pas de côté vers l'extérieur du cercle pour se replacer.