

COURS & STAGES

Les Informations Pratiques

Les petits conseils pour les nouveaux venus ou pas !...

● TENUE VESTIMENTAIRE

• Pour les femmes

- ⇒ Jupe flamenca de travail / « falda de ensayo », en tissu souple et léger, style jersey lycra
- ⇒ "Haut" confortable, assez près du corps pour pouvoir apprécier le travail du haut du corps (tee-shirt ou justaucorps par exemple)

• Pour les hommes

- ⇒ Pantalon ou bas de survêtement
- ⇒ "Haut" confortable (tee-shirt par exemple)

Vous débutez ?... Quelques conseils pour les tout premiers cours :

Une tenue confortable est vivement conseillée.

Il n'est pas absolument nécessaire, pour les dames, que vous ayez une vraie jupe de flamenco au tout début de la saison.

Toutefois, en attendant de s'équiper, il est conseillé de porter au moins une jupe longue et ample dans le style, car certains mouvements peuvent se travailler avec la jupe.

Il faudra quand même très vite songer à vous équiper !

● CHAUSSURES

- Les « chaussures de flamenco » sont certainement l'élément le plus important, essentiel pour le danseur / la danseuse. C'est pourquoi, lorsque vous allez acheter vos « chaussures de flamenco », vous devez prendre en compte différents aspects : la résistance, la qualité et le confort, pour garantir votre qualité d'apprentissage.
- Elles sont dites soit « Semi-professionnelles » soit « Professionnelles » (semelles cousues).
- Les chaussures dites « Amateur » ne sont pas conseillées
- De bonnes « chaussures de flamenco » se caractérisent par un matériau de qualité, en cuir ou en daim, ainsi que par le son produit par les différents appuis au sol, avec le talon, la plante et la pointe de la chaussure.
- Les semelles sont « cloutées » : le talon et le bout de la plante sont munis de clous en métal qui produisent un son lors de la danse, afin d'aborder donc le travail de percussion des pieds et de favoriser et garantir la résonance.
- Le son des « chaussures de flamenco » est une des caractéristiques majeures de ce style de danse,

qui se base essentiellement sur la rythmique réalisée avec les mouvements des pieds et les sons produits avec les chaussures.

On appelle « zapateado » ou taconeo » la combinaison rythmique de sons que la danseuse ou le danseur émet. Il joue le rôle d'un instrument à percussion à part entière, d'où l'importance de veiller à la qualité des chaussures.

- La semelle est en « filis » antidérapant et intervient aussi dans le zapateado.
- Le talon est très important puisqu'il est lié à la stabilité et la sécurité de la danseuse ou du danseur, la qualité et la puissance du son.
- Les tailles typiques de talons se situent entre 5 et 7 cm
- Le talon « standard » préconisé pour les « chaussures de flamenco » est celui de 6 cm. Le choix se décide selon l'habitude que l'on a de porter des talons.
- Il existe plusieurs formes de talons : tacón cubano / talon cubain, tacón carrete / talon bobine, tacón garrucha / talon garrucha. C'est une question de goût, d'esthétique et de stabilité.
- Pour les dames, les « chaussures de flamenco » peuvent être à élastiques, à lacets, rubans ou à brides avec boucles.
Toutefois, ce sont les « chaussures de flamenco » à brides qui sont le plus vivement conseillées pour le maintien et le style aussi.

Vous n'êtes pas obligé.e de venir au cours équipé des vraies chaussures de flamenco, tout de suite, dès les 1ers cours.

Cependant, faute d'avoir au départ la tenue complète de flamenco et dans l'attente de l'équipement adéquat, commencez par avoir au moins les chaussures !

• Pour les femmes

Pour les 1ers cours de l'année, il vous est conseillé au minimum de porter des chaussures de ville confortables, tenant bien aux pieds, à talons pas trop hauts et assez larges (mocassins, ballerines, chaussures à talons carrés...), si possible avec une bride pour tenir le pied.

↳ **éviter** : les baskets, les talons aiguilles, les chaussures trop pointues ainsi que les semelles compensées.

↳ **éviter** : les talons trop fins ou trop hauts qui peuvent provoquer déséquilibre et douleurs aux pieds et au dos.

• Pour les hommes

Il vous est conseillé de porter des bottines ou au moins des chaussures de ville confortables.

↳ *Encore une fois, si vous décidez de prendre sérieusement et assidûment des cours, il est vivement recommandé, dans les meilleurs délais, « d'investir » dans de vraies chaussures de flamenco de qualité... vous allez très vite sentir la différence!!!*

↳ *Les chaussures cloutées doivent impérativement être limées avant les cours : respect des sols... en particulier pour éviter de rayer les parquets...*

↳ Vous trouverez « *chaussure à votre pied* » dans de nombreuses marques :

Senovilla, Artefyl, A.Osuna (Olé tus zapatos), Almoradux, Begoña Cervera, Bulería Sabates, Gallardo, Zapatillas Coral...

Les magasins & boutiques en ligne El Rocío et Roberto Garrudo vous offrent aussi un large choix !