

Comment utiliser les DVDs ‘Salsa Personal Training’

En résumé

- **Watch all demos & explanations** pour regarder toutes les figures et pour vous familiariser avec la manière dont le contenu est démontré et enseigné.
- Choisissez un **Exercise**; le clip tournera en boucle indéfiniment.
- Utilisez le bouton **Menu** de votre télécommande pour arrêter le clip ou retourner au menu principal, où pour choisir l’exercice suivant.

Plus de détails

Chaque DVD est organisé en différentes sections et peut être utilisé dans 2 modes différents, il est donc très important que vous preniez quelques minutes pour lire avec attention les instructions de ce document afin de pouvoir les utiliser d’une manière optimale. Les explications suivantes se réfèrent au Volume 1 de Salsa Personal Training mais s’appliquent également au Volume 2, la structure des menus étant identique.

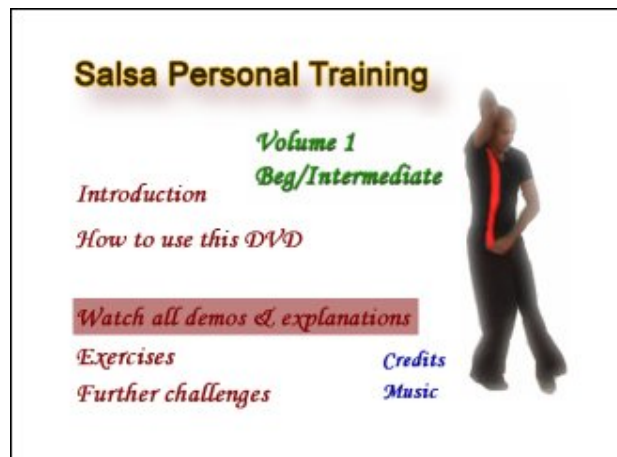


Figure 1

- 1) Chaque DVD est divisé en 2 parties principales, ou modes, avec 2 objectifs différents.
- 2) La première partie est pour visionner, comme la plupart des DVD de danse; elle intègre le menu “**Watch all demos & explanations**. Ici nous vous présentons tout ce que contient le DVD. Tout est explicité en musique et à vitesse lente avec le comptage.
- 3) La seconde partie est pour pratiquer; elle intègre le menu **Exercises**. Vous serez guidé à travers des exercices qui vous permettront de vous entraîner sur des mouvements présentés en solo ou en couple. Considérez cela comme votre Salsa Personal Training.
- 4) Bien entendu, les exercices sont identiques à ceux présentés dans la section **Watch all demos & explanations**. Nous vous recommandons donc de visionner en premier cette section pour comprendre comment les exercices s’intègrent avec les figures, pour ensuite passer aux exercices.

Ok.. Supposons que vous êtes prêt à visionner le DVD. Cliquez sur **Watch all demos & explanations** avec votre télécommande, voir Figure 1. Vous pouvez désormais visionner tout le contenu du DVD. Ne vous inquiétez pas, vous pourrez visionner chaque mouvement séparément dans la section Exercices. Pour l’instant regardez et essayez de digérer le concept associé à la méthode Salsa Personal Training. Une fois l’idée intégrée, passez aux **Exercices**.

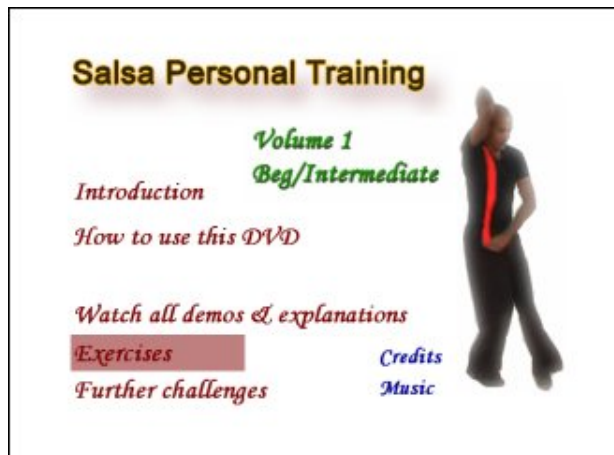


Figure 2

vitesse d'exécution. **Two ropes & Partnerwork** sont des exercices conçus pour apprendre des figures de salsa qui peuvent être exécutées en solo ou en couple, et qui nécessitent deux sangles.

3) Cliquez sur **Warm up & stretching** vous arrivez sur un Menu comme en Figure 4, proposant tous les exercices d'échauffement disponibles. Par exemple, sélectionnez **Paseo a la izquierda** en pressant **Play** avec votre télécommande.

4) Vous arrivez dans une Menu comme en Figure 5. En choisissant **Paseo a la izquierda - Demo & Explanation** vous serez capable de réviser le contenu de cet exercice. C'est le même clip pour Paseo a la izquierda que vous avez vu dans la section **Watch all demos & explanations**.

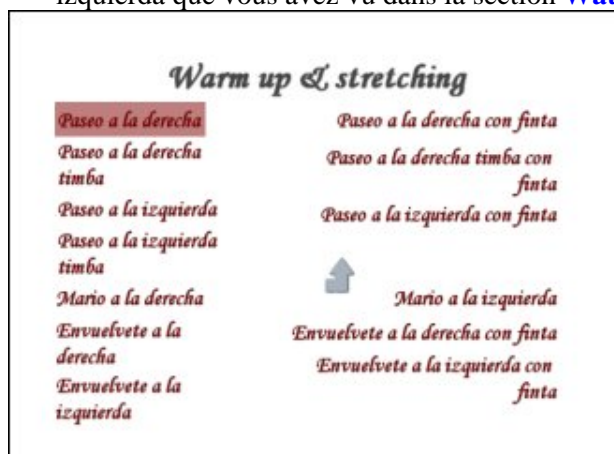


Figure 4

clip, pressez le bouton **Menu** de votre télécommande, qui vous ramènera au menu précédent.

Supposons vous êtes prêt pour les **exercices**. Nous allons maintenant vous guider à travers l'un d'entre eux.

- 1) Cliquez sur **Exercices** comme en Figure 2, vous arrivez sur un menu comme dans la Figure 3.
- 2) Vous pouvez choisir entre 2 types d'exercices. **Warm up & stretching** qui sont des exercices solo avec une seule sangle ; ils sont conçus pour améliorer votre souplesse, votre agilité et votre

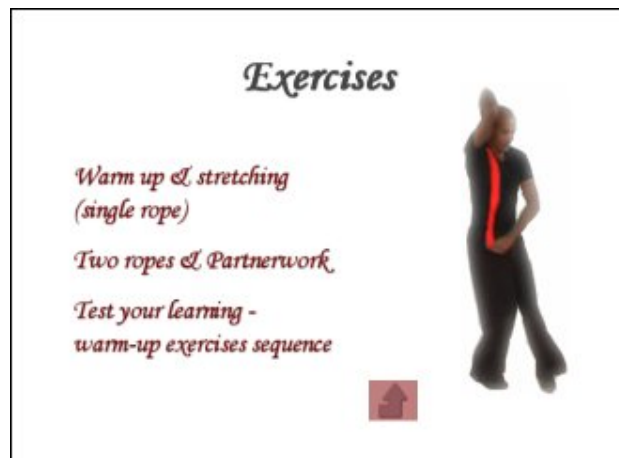


Figure 3

- 5) En choisissant **Paseo a la izquierda - with counting** vous vous entraînez sur des exercices en suivant Patrice. Dans ce clip il n'y a pas de musique, Patrice compte les temps à vitesse très lente, idéal pour apprendre. Ensuite vous verrez Patrice de dos, ce qui est parfait pour comprendre et reproduire les mouvements exacts. Le clip tourne en boucle sans interruption vous pouvez donc vous entraîner tant que vous n'êtes pas satisfait de vos progrès. Pour arrêter le

- 6) En choisissant **Paseo a la izquierda - with music** vous pourrez vous entraîner en musique en suivant Patrice. Ce clip est plus rapide que celui avec le comptage et il vous permet de pratiquer à vitesse normale. Aussi maintenant vous voyez Patrice de face ce qui vous fournit également quelques éléments de style. Remarquez le compteur en bas à gauche: il montre les 8 temps d'une phrase musicale typique, qui vous aide à rester calé sur la musique. Comme avant, le clip boucle à l'infini vous devez donc presser le bouton **Menu** pour l'arrêter et revenir au menu précédent.

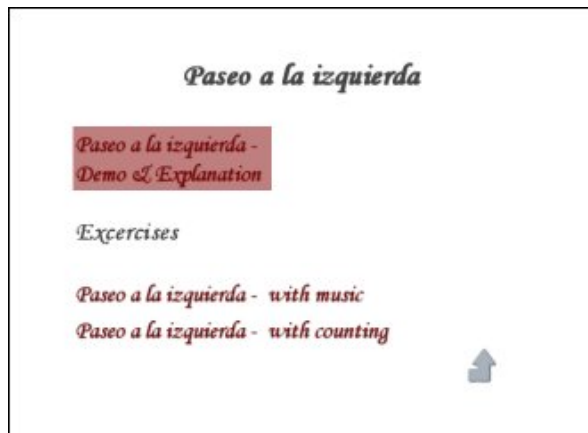


Figure 5



Figure 6

options marchent exactement comme pour 'Paseo a la izquierda - with music', cependant maintenant vous pouvez choisir si vous souhaitez faire l'exercice en solo ou en couple. Si vous entraîner en solo, vous utiliserez les 2 sangles. Dans ce cas, vous serez capable d'apprendre le mouvement avec les sangles en suivant l'instructeur, lentement avec le comptage, puis à vitesse normale avec la musique.

- 9) Finalement, comme dans le Menu vu en Figure 3, vous pouvez choisir **Further challenges**. Se sont des figures additionnelles de salsa cubaines, sans connexion direct avec les exercices avec les sangles. Vous avez donc besoin d'un partenaire pour les pratiquer et elles sont présentes dans ces DVDs en tant que bonus à rajouter dans votre répertoire de Salsa cubaine.

- 7) Maintenant, supposons vous avez fini avec la partie 'Warm up & stretching' exercice et vous voulez essayer la suite. Cliquez sur **Two ropes & Partnerwork** dans le Menu comme dans la Figure 3. Vous arrivez dans un Menu comme dans la Figure 6. Vous verrez un certain nombre d'exercices disponibles. Choisissons **Agossar**. Ici encore, sélectionnez avec votre télécommande en pressant sur **Play**.
- 8) Vous arrivez dans un Menu comme dans la Figure 7: Les différentes

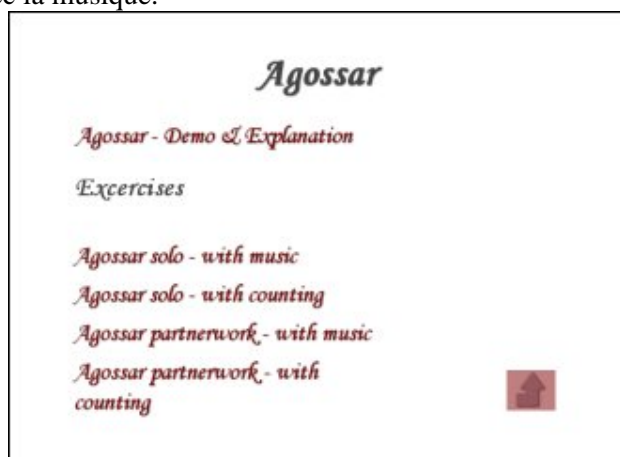


Figure 7