Bonjour à tous,

Nous espérons que vous vous portez tous et toutes bien pendant cette période de confinement. Avez-vous apprécié le premier numéro du « *JOURNAL DE LA DANSE* » de **Plénitude Danse** ?
Nous l'espérons, car nous arrivons aujourd'hui avec **le 2ème numéro** !
Comme dans le précédent vous pourrez y trouver de nouveaux documentaires, ballets, et autres documents concernant la danse et ainsi continuer à danser sans limite chez vous !
Des **nouveautés** sont au programmes ainsi qu'un **petit « challenge »**, alors **à vous de danser** !

Journal de la Danse
-Semaine 2-

Challenge de la semaine pour petits et grands, amateurs ou confirmés :

« **Le PATTING de La cup song** »

Le patting, aussi appelé « percussions corporelles », est l'art **d'utiliser son corps comme un instrument** de musique. Les percussions corporelles permettent de produire des sons et de **jouer avec les ryhtmes**. On peut réaliser un patting seul ou en groupe, avec ou sans accompagnement musical. Les combinaisons sont infinies !

Nous vous proposons de visionner une vidéo de **Leela Petronio**, une grande figure française du patting :
https://www.youtube.com/watch?v=WvncLgLOeA4&list=PL5B412A031886F837&fbclid=IwAR2dBBblOQhpw6igZkCwN9TFlhKBNHjuvTe1WT60Ko5Pm38pz8p38nHw3Fg

Puis voici une vidéo explicative des diverses étapes d'un patting réalisé en groupe :
https://www.youtube.com/watch?v=XVhUkB_HgDA&fbclid=IwAR1Fw7y8V1fSzATs7-PhdBSTuPl3EJwEj7cisnakcqHV4JV6sgLOGQESOV8
(même si c'est en anglais laissez-vous porter par les percussions 😊)

Vidéo du challenge de la semaine : vous avez ici un **tutoriel** pour réaliser ***« la cup song*** » adaptée à tous : https://www.youtube.com/watch?v=0PwlROyO01U
À vous de jouer, essayez **seul ou/et en famille** et envoyez-nous vos vidéos ! (via Instagram (plenitudecalmont) et/ou Facebook et messenger (Plenitude Calmont))

- **Pour parfaire sa technique** ***:***

Cette semaine, on vous propose avec une nouvelle vidéo de Wayne Byars, professeur de danse classique, qui détaille ***l'exercice du tour*** **avec l'importance de** ***la tête*****, et plus précisément l'exécution de** ***la pirouette en dedans***. Tourner est essentiel pour chaque danseur, tout type de danse confondu, y compris le hip-hop, les danses de salon ou les danses académiques comme le jazz et le classique ! Entraînez-vous et revenez avec de magnifiques tours en cours ! 😜
https://www.youtube.com/watch?v=UvF277Fc6Mo
https://www.youtube.com/watch?v=riDYATCYFJE

Comme la semaine dernière, voici de nouvelles vidéos des variations imposées (par cycle) publiées par Le Ministère de la Culture. Pour rappel, elles permettent aux conservatoires de danse d'évaluer et valider le niveau des élèves en fin de cycle.
NB : en conservatoire, un cycle a une durée de 3 ou 4 ans. Le cycle 1 équivaut aux années primaires ; le cycle 2 aux années collège et le cycle 3 aux années lycée et formation professionnelle (Examen d'Aptitude Technique (EAT)).
Prenez le temps de les visionner et **mettez-vous au défi** en essayant de l'apprendre ! Vous allez reconnaître des éléments techniques que vous avez appris en cours alors tentez de les **identifier**, les **nommer** et … **à vous de danser** !

JAZZ :

Variation Cycle 1 : https://www.youtube.com/watch?v=z1aIbqtPo9Y

Variation Cycle 2 : https://www.dailymotion.com/video/x6hnhri

Variation Cycle 3 : https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/jazz-epreuves-de-danse-2020-variation-ndeg21-fin-du-3eme-cycle-danseur-bac-s2tmd
(On se challenge ;) !!)

CLASSIQUE :

Variation Cycle 1 :
https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/classique-epreuves-de-danse-2019-variation-ndeg1-fin-du-1er-cycle-garcon-et-fille

Variation Cycle 2 :
https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/classique-epreuves-de-danse-2019-variation-ndeg3-fin-du-2eme-cycle-examen-dentree

Variation Cycle 3 :
https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/classique-epreuves-de-danse-2020-variation-ndeg-7-fin-du-3eme-cycle-danseur-bac

- **À visionner :**

Cette semaine nous vous proposons trois nouvelles vidéos : deux documentaires, une pièce chorégraphique en intégralité, un nouveau ballet classique et un petit court métrage sous forme de dessin animé. Restez curieux et enrichissez-vous grâce à la culture 😊 !

- **Documentaires :** ***Les secrets des pointes du Ballet de l'Opéra de Paris*** : https://www.youtube.com/watch?v=sZoAx0rjqFI&fbclid=IwAR1DixvPrmLN_epqs8Qq1ZnagRHsa07JDsaB17GBkeCxZeSUStYg1Z-NhiA

  Xenius – Danser, c'est la santé : https://www.arte.tv/fr/videos/078161-021-A/xenius-danser-c-est-la-sante/?fbclid=IwAR1TH3eFB4tXZQxvTZiunbM4XXT1R7n2h6EJdiMR8FCrcfhWbm5eWZZIFng

- **Pièce chorégraphique** : Le spectacle ***Pixel*** de **Mourad Merzouki** dansé par la **Compagnie Käfig** : https://vimeo.com/showcase/6881566/video/172597595

Sublime jeu entre scénographie, projections lumières, musique et mouvements !

- **Ballet classique :** ***La Bayadere*** d'après la version de **Marius Petipa** ***:*** https://youtu.be/-hK8nSTJ7LY?fbclid=IwAR1DixvPrmLN_epqs8Qq1ZnagRHsa07JDsaB17GBkeCxZeSUStYg1Z-NhiA

- **Petit court métrage (dessin animé)** : ***Nephtali*** réalisé par **Glen Keane** (légende de l'animation chez Disney) : https://www.operadeparis.fr/3e-scene/nephtali

- **À lire et à visionner :**

Nous vous proposons de découvrir par le biais de documents écrits et de vidéos des pans de l'histoire de la danse et de la danse jazz.

Chroniques de la danse :
https://www.youtube.com/watch?v=uXIlEkW6sy4&fbclid=IwAR1Goet5chfNl6bCSrJkYxDtqbnuofVghPwclaE6kTZIfY-OZvrTAuRnkj8

https://www.youtube.com/watch?v=D4FcgLe8H1o&fbclid=IwAR1oJ8KZznymjuy58nGxTWrAYUHmI2egQB6TWEVuDpbhv-pR56-GWbdvGDs

En *pièce jointe* vous trouverez un document écrit sur l'histoire de la danse jazz qui vous parle notamment du « **patting** » ! Nous vous enverrons la suite la semaine prochaine dans l'édition 3 de notre journal. Vous trouverez également un deuxième document sur l'histoire de la danse classique.

Ce numéro est terminé pour cette semaine,

On compte sur vous pour bien **vous échauffer**, **vous étirer** durant ce confinement, **prendre soin de votre corps**… Continuez à **réviser vos chorégraphies**, nous n'abandonnons pas notre spectacle malgré la situation exceptionnelle que nous vivons !
N'hésitez pas à nous partager vos photos/vidéos pendant que vous travaillez via Instagram (plenitudecalmont) et/ou Facebook et messenger (Plenitude Calmont) ! On attend de vos nouvelles avec impatience !

Dansez, dansez et dansez encore ! 😊

A la semaine prochaine pour la 3ème semaine de notre Journal de la Danse ! 👏

Estelle et Léna