Bonjour à tous,

Nous espérons que cette période de confinement se passe bien pour vous et vos proches…
Aujourd'hui, nous revenons vers vous avec le **3ème numéro** de notre « *JOURNAL DE LA DANSE* » de **Plénitude Danse** en espérant que vous ayez apprécié les deux premières éditions. D'ailleurs, n'hésitez pas à nous faire part de vos retours.

Comme dans les deux précédents, vous pourrez y trouver de nouveaux documentaires, ballets, et autres documents concernant la danse et continuer à travailler et rester en mouvement chez vous !

D'autres **nouveautés** sont au programme ainsi qu'un nouveau « **challenge** », alors **à vous de danser** ! ON!

Journal de la Danse
-Semaine 3-

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

Rappelez-vous, sur le 1er numéro de notre journal de la danse vous avez pu découvrir ou redécouvrir la pièce *DECADANCE* interprétée par les danseurs de la Compagnie *Batsheva* dont **la chaise** fait partie intégrante de la chorégraphie :
(http://youtube.com/watch?v=7v6tY_u-Mls).

D'autres chorégraphes utilisent cet objet comme outil, notamment **Anne Teresa de Keersmaeker**, par exemple, dans sa pièce *ROSAS DANST ROSAS* :
http://youtube.com/watch?v=oQCTbCcSxis&fbclid=IwAR0raWs_g6fl_b6fl_b6KLWqN0DtewDKMteiug-LfmM3s97o2DLM35LRoohWGrYo

Votre CHALLENGE (si vous l'acceptez) 😜

Créez une <u>courte chorégraphie</u> dans laquelle votre principale partenaire sera… ***une chaise*** *!*
Pour les plus jeunes, si la contrainte de la chaise vous embête pour la création, prenez 4 photos de vous dans ***<u>4 positions différentes</u> avec votre chaise en jouant sur <u>l'expression de vos émotions</u> du moment.***

A vous de danser !
Seul ou en famille, explorez tout ce qu'il est possible de faire autour d'un simple objet du quotidien qu'est la chaise !

Alors, **surprenez-nous** ! **Soyez originaux** !
Partagez-nous ensuite votre création/vos photos via Instagram (plenitudecalmont) et/ou Facebook et messenger (Plenitude Calmont) !

◊ **<u>Pour parfaire sa technique</u>** ***:***

Cette semaine, on vous propose une nouvelle vidéo de Wayne Byars, professeur de danse classique, qui détaille ***l'exercice du saut*** **avec l'importance de** ***la préparation*** (comme pour les tours) **et de l'axe**.

<u>https://www.youtube.com/watch?v=Xuf7J0WG9kM&fbclid=IwAR0TT51ZnZ95LjMPpFOsyH0p-yh6RchTGcnfjtg7iQO_0eXG1ufiH4b0pnI</u>

En pièces jointes, vous trouverez un **document récapitulatif** sur les *sauts*, les *tours* ainsi que les *différents accents* que l'on retrouve en danse.

Comme les semaines précédentes, voici de nouvelles vidéos de 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.
<u>NB</u> : 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)).

Tentez d'**identifier**, de **nommer** les éléments techniques que vous avez appris en cours et pourquoi pas d'apprendre une partie de la chorégraphie…
Soyez curieux et sortez de votre zone de confort ! 😉

JAZZ :

Variation Cycle 1 :
https://www.youtube.com/watch?v=ACMqu6GtFMA

Variation Cycle 2 :
https://www.youtube.com/watch?v=UEFkDsTYTBY

Variation Cycle 3 :
https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/jazz-epreuves-de-danse-2019-variation-ndeg21-fin-du-3eme-cycle-dnop-danseur-bac
(On se challenge 😉 !!)

CLASSIQUE :

Variation Cycle 1 :
https://www.youtube.com/watch?v=zzf3BMXanaw

Variation Cycle 2 :
https://www.youtube.com/watch?v=_vHgBN_OlyQ

Variation Cycle 3 :
https://www.youtube.com/watch?v=uf1-hJbbLdQ

◊ **À visionner :**

Cette semaine, nous vous proposons quatre nouvelles vidéos : un documentaire sur l'histoire de la danse, une pièce chorégraphique en intégralité, un nouveau ballet classique et petite nouveauté : un tutoriel coiffure !
Restez curieux et travaillons la danse autrement 😊 !

- **Documentaire audio :** ***Une journée avec … Trois pionniers de la danse au XXème siècle*** :
  https://www.franceculture.fr/emissions/fictions-theatre-et-cie/une-journee-avectrois-pionniers-de-la-danse-au-xxeme-siecle?fbclid=IwAR2cCnsmeosQ_tBQTIaetTGQ34f6m2dF7HMxDb47xZdms0dGQhSJrB9dDcM

- **Pièce chorégraphique** : le spectacle ***Unfinished Fragments*** de **Patricia Karagozian** dansé par la **Compagnie PGK** :
  https://vimeo.com/256036627?fbclid=IwAR27Z3vb5XAu7B9AYPTBOKEdP_gq-288fMHLDLSsU7K_jtRN-BszcTIKUWw
  Vous y retrouverez Leela Petronio, figure emblématique du *patting* en France dont on vous a parlé la semaine dernière.

- **Ballet classique :** ***Le Lac Des Cygnes*** chorégraphié par **Rudolf Noureev** d'après la version de **Marius Petipa et Lev Ivanov *:***
  https://www.youtube.com/watch?v=KYR2hd3QDUI&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0QmG-WNv1PRRQSqpl4kGfngynUqnaSKnAk_7ylrlBjpbfkuINNXD_2Pv0

« Le lac des cygnes est pour moi une longue rêverie du prince Siegfried. C'est lui qui, pour échapper au destin qu'on lui prépare, fait entrer dans sa vie la vision du lac, cet « ailleurs » auquel il aspire. Un amour idéalisé naît dans sa tête avec l'interdit qu'il représente. »
-Rudolf Noureev-

- **Tutoriel coiffure** : Tutoriel qui vous permettra de réaliser un **chignon parfait pour vos spectacles de fin d'année** 🙃 :
  https://www.youtube.com/watch?v=L2JOnRG5nPI&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0bOB-rF_N_kgqZkHq-WP34oVIlbey9u1-eJfW4nUwsTJm_IAaDnEp6EEM

◊ **À lire et à visionner :**

Continuons cette semaine avec la suite de l'histoire de la danse jazz que vous retrouverez en pièces jointes (« Histoire de la Danse Jazz (partie 2)) que vous pouvez accompagner avec le visionnage de ces vidéos de *Tap Dance* (claquettes) avec **Fred Astaire, Ginger Rogers et Gene Kelly**, figures emblématiques de l'histoire de la danse jazz :

https://www.youtube.com/watch?v=mxPgplMujzQ
https://www.youtube.com/watch?v=RFnxHfxn2Rs

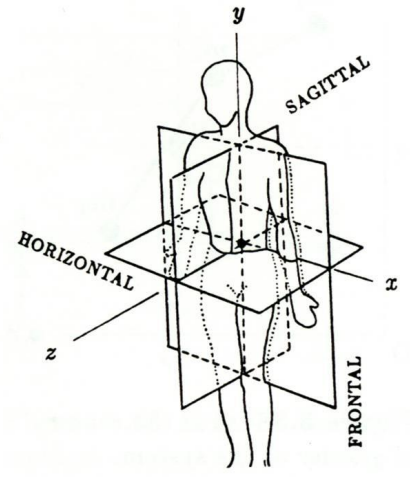
Pour finir, dernière nouveauté de la semaine :

Il est très important d'avoir une connaissance adéquate de l'anatomie pour ne pas forcer le corps. Cette connaissance permet d'améliorer sa **proprioception** (perception de son corps) et d'ajuster ses **sensations** en se posant cette question : « *comment vais-je m'y prendre pour exécuter correctement ce mouvement* ? »

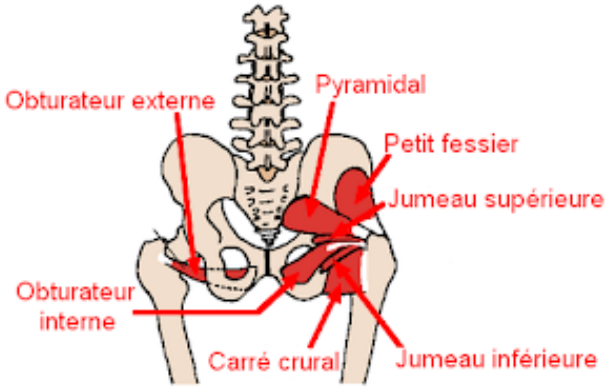
En cours, on vous parle très souvent de l'**en-dehors** et des **muscles** qui permettent cette rotation vers l'extérieur de l'articulation de la hanche (au niveau du bassin).
Voici une vidéo qui aborde cette notion de façon très claire et ludique :
https://www.youtube.com/watch?v=wZlr5OQK1ys&fbclid=IwAR14Bh4TkytPfKlrRWrkG90anegaUHnj1BwDyJ7Ut1M3oyw_0FAZUVrTDWM

En résumé :

- **3 plans : sagittal** (profil), **frontal** (face), **transversal ou horizontal** (traverse le corps : le comparer à une table qui nous traverse).



- Muscles de l'**en-dehors** (muscles profonds, c'est-à-dire situés en profondeur**) : pelvi-trochantériens : piriforme** (autre nom : **pyramidal**), **2 obturateurs** (**interne et externe**), **carré fémoral** (autre nom : **carré crural**) qui permettent de maintenir la rotation externe du fémur (os de la cuisse) et donc de la jambe.



Exemple très parlant de la position en dehors au niveau de la hanche, sur une jambe levée :

C'est terminé pour cette semaine,

On compte sur vous pour bien **vous échauffer**, **réviser** vos chorégraphies, **vous étirer** durant ce confinement… Profitez-en aussi pour laisser libre court à votre **créativité avec notre challenge de la semaine** !
Nous sommes curieuses de voir ce que vous allez nous préparer 🙉
Nous attendons avec impatience vos photos/vidéos via Instagram, Facebook et/ou Whatsapp !

Nous pensons bien fort à vous tous et… KEEP DANCING ! 😊💪🏻

A la semaine prochaine pour la 4ème semaine de notre Journal de la Danse ! 👋🏻

Estelle & Léna