Bonjour à tous,

Une nouvelle semaine démarre avec l'arrivée du **5ème numéro** du Journal de la danse de **Plénitude Danse**.
Nous espérons que ce format vous permet de découvrir et de continuer à apprendre des nouveautés sur la danse !

Comme les semaines précédentes, vous pourrez découvrir de nouveaux documentaires, des ballets inédits, et autres documents concernant la danse.
Continuer à travailler et à rester en mouvement chez vous ! Et si le cœur vous en dit, partagez tout ça avec nous 😉!

N'oubliez pas le nouveau **« challenge »** de cette semaine qui vous attend à la fin de ce journal.
Bon visionnage et bonnes lectures ! 🔛

Journal de la Danse
-Semaine 5-

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

🟦 Cette semaine, on continue avec des vidéos de Wayne Byars, professeur de danse classique, qui détaille ***l'exercice du levé de jambe***, et particulièrement ***du développé.***
Penser à la jambe c'est bien, mais n'oubliez pas ce que l'on a abordé la semaine dernière : ***l'auto grandissement.***
<u>Partie 1</u> :
<u>https://www.youtube.com/watch?v=_pX3byvt_04&t=45s&fbclid=IwAR02osG3j1SR8_t3X0DjHxOT4rREP-r51sZlbgCMM-wkTvy7zxN8gSYZaII</u>

Partie 2 :
https://www.youtube.com/watch?v=QORjZjKmAC8&fbclid=IwAR10p2gqzOnJXuZ6uFL1JUrLgmlXaAQbRK02sv_Zf9-T0f26Up6m0SQnT_4

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.

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)).

Avez vu reconnu les éléments techniques que vous avez appris en cours ?
Et pour continuer à danser : apprenez une partie de la chorégraphie 😉
Soyez curieux et sortez de votre zone de confort !

JAZZ :

Variation Cycle 1 :
https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/epreuves-de-danse-2008-danse-jazz-variation-16-garcon-et-fille?fbclid=IwAR3SPc_Z2CzaI4PTeY8WrWiUDxq5eKoNcholfDgpSbPC388fpOZFutior7w

Variation Cycle 2 :
https://www.youtube.com/watch?v=UEFkDsTYTBY&fbclid=IwAR2g4t_CF1yvPq-CJFw65_3BdGq4AkgpG4vrMlMHPErTAJx-wZeWc74upVI

Variation Cycle 3 :
https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/epreuves-de-danse-2017-danse-jazz-variation-ndeg19?fbclid=IwAR2KE_TVQlsk16BiO4lZh4-TeEteTnK5WIIUD6YXevceydxTM7B3YWmSGxM

CLASSIQUE :

Variation Cycle 1 :
https://www.youtube.com/watch?v=Y0bij-5EUcw&fbclid=IwAR3XsNXwaoufcZLOHa3in81QdByaqbETDrOgt2gvrgFcHbI9ta6RbwwRJy4

Variation Cycle 2 :
https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/classique-epreuves-de-danse-2020-variation-ndeg3-fin-du-2eme-cycle-examen-dentree?fbclid=IwAR3UlhRo2kHvDHNfH5TBgamlh69-UwMwbmaQqn-2Uek6DaSZvh5gyR7dQ_g

Variation Cycle 3 :
https://www.youtube.com/watch?v=g0vWu9h3qig&fbclid=IwAR02osG3j1SR8_t3X0DjHxOT4rREP-r51sZlbgCMM-wkTvy7zxN8gSYZaII

◊ **À visionner :**

Pour continuer, voici les nouveautés à visionner cette semaine : un documentaire sur la danse hip-hop, deux pièces chorégraphiques : la première est un hommage à un grand nom de la comédie musicale, la deuxième est une pièce hip-hop. On n'oublie pas le ballet classique et enfin une petite vidéo bonus.
C'est un sacré programme qui vous attends cette semaine ! 😊

- **Documentaire : " Les promesses du sol "**
  https://www.arte.tv/fr/videos/RC-014302/les-promesses-du-sol/?fbclid=IwAR1_nDG9AQtb3luGg4VU6hB_qwcKMw-9KzxZMdeLsSSWtjy0Luy0uMLkpRk

"Entre battles et festivals, répétitions et représentations, parkings et centres commerciaux, Raphaël Stora, ancien danseur, retrace en quinze années d'archives personnelles, les rencontres qui ont compté et imprimé au sol l'obsession de l'originalité du geste, au cœur de la scène hip hop parisienne du début des années 2000."

- **Pièces chorégraphiques :**

Spectacle en hommage à Jérôme Robbins (disponible jusqu'au 19 avril !)
https://mobile.france.tv/spectacles-et-culture/theatre-et-danse/972079-hommage-a-jerome-robbins-par-le-ballet-de-l-opera-de-paris.html?fbclid=IwAR2dYtm2ZpPmmjd6QvFGdIucuDqUwc-Nx9AaFmFCM4EQJqNjNBjojmQj1Xk#xtref=http://m.facebook.com

« Allegria » de Kader Attu
https://www.arte.tv/fr/videos/093517-000-A/allegria-de-kader-attou-au-theatre-de-chaillot/?fbclid=IwAR3A9ub01eKXWDCtKGPFVaRsexrReRjGPiUs_Ua4ZG6UjqiGwGUO1MaagXs

"Pour donner corps à Allegria, Kader Attou s'est lancé dans une véritable quête poétique. Le chorégraphe a en effet cherché le beau dans le quotidien, les petits gestes. De ces mouvements ordinaires, l'artiste tisse des rêveries et de touchantes histoires."

- **Ballet néoclassique : "Le projet beethoven" de John Neumeier**
  https://www.arte.tv/fr/videos/095221-000-A/ballet-de-john-neumeier-le-projet-beethoven/?fbclid=IwAR0VpDlDTaz0nUj8UHfpeEBofrOvQA8BuUdCo1hco6Ovgeiad79JCY8xp5k

"John Neumeier crée pour la première fois une chorégraphie avec de la musique de Ludwig van Beethoven. Inspiré en particulier par ses compositions pour piano, le chorégraphe plonge profondément dans l'univers sonore de ce grand musicien, voilà comment John Neumeier décrit son projet."

- **En bonus : "Uptown funk"**
  https://www.youtube.com/watch?v=M1F0lBnsnkE&fbclid=IwAR3kziM8U0QZ6T_5jyTlSefH17U3z6PW1i_CqEOZ9xhwjiANSCAiiiJVr1Q

◊ **À lire et à visionner :**

Cette semaine,l'histoire de la danse jazz sera axée sur les comédies musicales. Jérôme Robbins est l'un des grands noms de la comédie musicale. Connaissez-vous d'autres grands noms fondateurs de cet univers qui nous permet de voyager jusqu'à Brodway, capitale de la comédie musicale ?
Retrouvez notre document écrit en *pièce jointe*.

Voici quelques vidéos à regarder, afin d'illustrer votre lecture :

Bob Fosse en duo dans Kiss me Kate
https://www.youtube.com/watch?v=qw0FSREoaLQ&frags=pl%2Cwn

Steam Heat dans Pajama Game
https://www.youtube.com/watch?v=0szHqlXQ2R8

Bob Fosse et Gwen Verdon dans Damn Yankee
https://www.youtube.com/watch?v=BIiZuAVZH4w

Sweet Charity de Bob Fosse
https://www.youtube.com/watch?v=b_W1tapG_g4

All that Jazz avec Gwen Verdon
https://www.youtube.com/watch?v=i169Z6wYHVg&frags=pl%2Cwn

Chicago film 2002 adaptations de la comédie musicale de Bob Fosse
https://www.youtube.com/watch?v=J_YaxIL8MvM&frags=pl%2Cwn

Extrait du film cabaret avec Liza Minnelli
https://www.youtube.com/watch?v=lxmz3RcNNBE

Terminons notre journal avec un petit point sur l'**anatomie** :

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* ? »

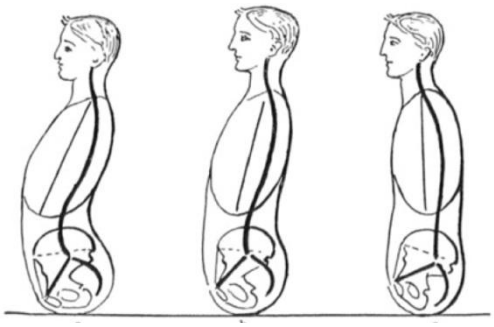
Cette semaine, concentrons-nous sur un élément essentiel : **LA COLONNE VERTÉBRALE.**
La colonne vertébrale (empilement de plusieurs vertèbres) constitue le support du squelette humain. Elle comporte de nombreuses articulations permettant le **soutien** et la **mobilité** de la tête, du cou et du dos.

Voici une vidéo qui aborde cette notion de façon très claire et ludique :
https://www.youtube.com/watch?v=yp7dutAieYE

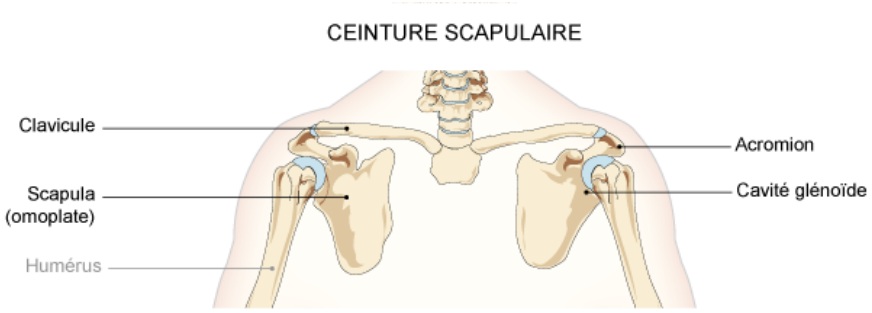
<u>En résumé</u> :

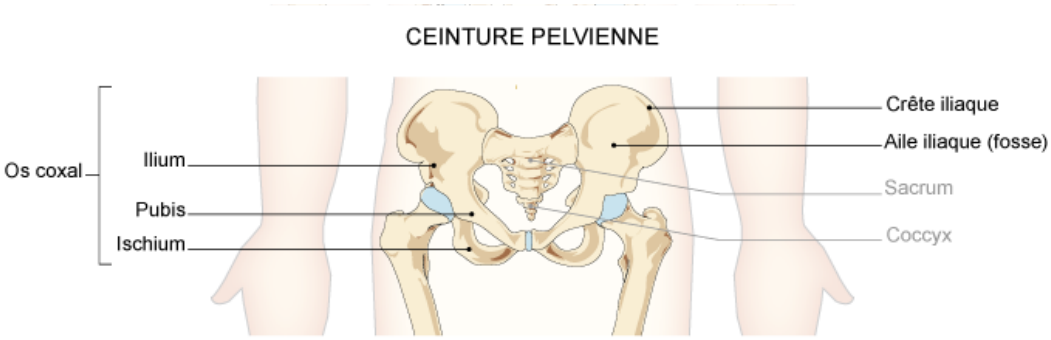
- **3 sphères : la tête / la cage thoracique / le bassin**

L'alignement de ces 3 masses constitue l'**AXE** du corps nécessaire pour l'**auto-grandissement.**

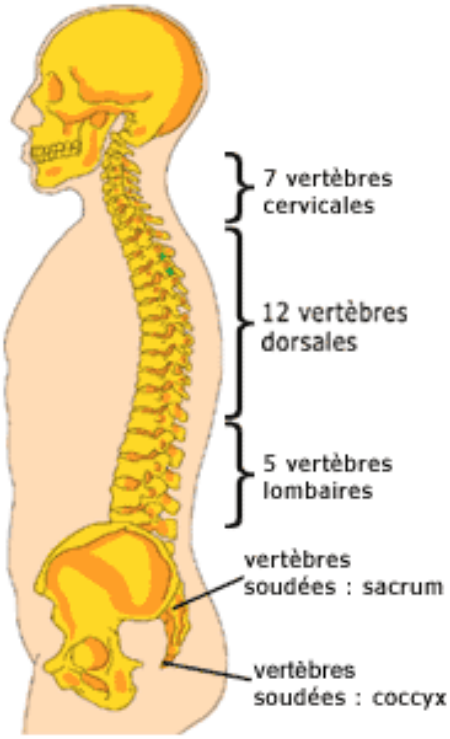


- **2 ceintures : ceinture scapulaire (épaules) / ceinture pelvienne (bassin)**





- **33 vertèbres** (24 mobiles + 9 fixes) **:**
  Vertèbres mobiles : 3 étages : **7 cervicales / 12 thoraciques (ou dorsales) / 5 lombaires**
  + sacrum (5 vertèbres soudées) **et coccyx** (4 vertèbres soudées).

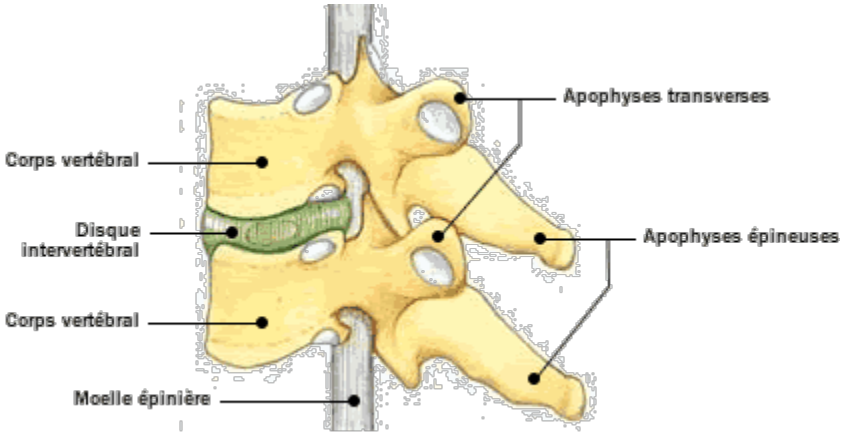


Colonne vertébrale - vue de côté

- A chaque vertèbre est attribué un numéro (partant du haut vers le bas) :

<u>Par exemple</u> : **C7** = **7**ème vertèbre **c**ervicale ; **D8** = **8**ème vertèbre **d**orsale (ou thoracique) ; **L3** = **3**ème vertèbre **l**ombaire.
Seules les deux premières vertèbres cervicales ont des noms : 1ère vertèbre cervicale = **ATLAS** ; 2ème vertèbre cervicale = **AXIS.**

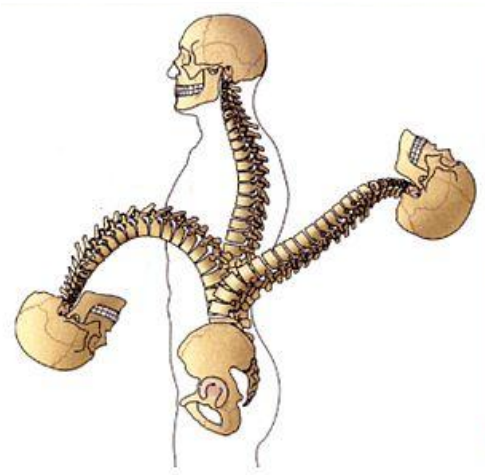
- La **mobilisation** de la colonne vertébrale se fait grâce aux **disques intervertébraux** (entre chaque vertèbre). Ils servent à protéger la colonne et d'amortisseurs (lors des sauts par exemple).



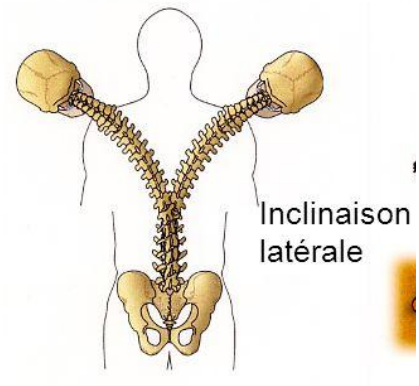
Vue de côté d'une partie de la colonne vertébrale

- **Mobilités de la colonne vertébrale :**

  - **Flexion** (**courbe**) / **Extension** (**arche**)

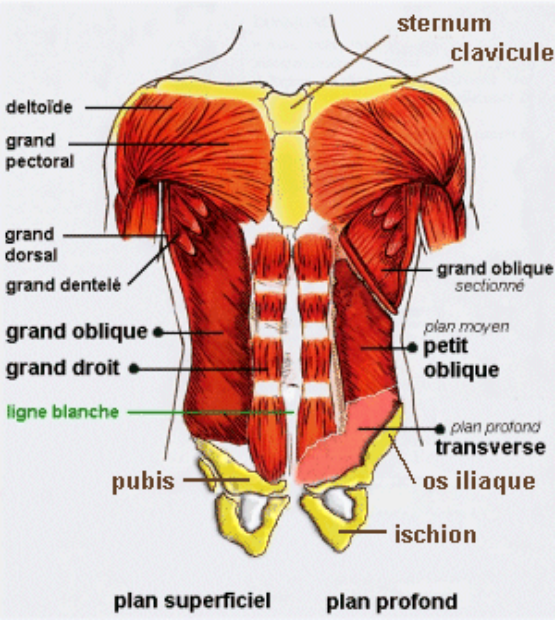


  - **Inclinaison**



- **Rotation** de très faible amplitude (**torsion**) :

- **Muscles acteurs de l'auto-grandissement** : les **obliques** (**grand oblique et petit oblique**) du dos (muscles profonds) réagissent au poids, à la pesanteur et à la perte de l'équilibre.



Plan superficiel *: permet d'observer les muscles en surface*
Plan profond *: permet d'observer les muscles situés plus en profondeur*

Maintenant, place au **challenge** !

⬇️ ⬇️ ⬇️

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

Maintenant que vous êtes incollables sur les comédies musicales mais également sur notre colonne vertébrale nous allons jouer avec vos connaissances.

Entrez dans la COMEDIE MUSICALE « articulée » !

Nous avons choisi cet extrait « ***All that jazz*** » tiré de la comédie musicale « ***Chicago*** » :
https://www.youtube.com/watch?v=MnQKqtWT6nM&fbclid=IwAR1lr475htfJgm-OgT20ZuMmZADrS9w00yBUKpXJL-kkq5aAvovXri2rGCE

Votre CHALLENGE (si vous l'acceptez 😜) est de reproduire cet extrait (jusqu'à 35 secondes au moins, essayer de tout apprendre si vous le pouvez 😜💪) et de

construire une suite de votre choix sur le reste de la musique, avec comme seule contrainte : jouer avec votre colonne vertébrale ! Bien sûr vous pouvez étoffer votre création par toutes sortes de pas et mouvements, mais n'oubliez pas l'essentiel : la mise en avant de toutes les possibilités que peut réaliser votre colonne ! 😉

CHALENGE pour les plus petits :

1. Essayez de **reproduire <u>une partie</u> de cet extrait** de la comédie musicale « ***Grease*** » : https://www.youtube.com/watch?v=LqU2xF8vhls&fbclid=IwAR0i1FtH4k2r8KvgYe3YsAqtrDqMbJSJ3UM9AlFABDWJJuBjMQ0JudKmm4U

2. **Testez les différentes mobilités de colonne** (référencées dans notre rubrique « parlons d'anatomie ») **et prenez-vous en photo** dans chacune des poses : ***extension*** (arche : vers l'arrière, les yeux regardent le plafond) ; ***flexion*** (courbe, le dos s'arrondit, les yeux regardent les pieds) ; ***inclinaison*** (la tête en le bassin rentent alignés, le bassin reste fixe, l'oreille est lourde et entraine le poids de la tête vers le sol, les yeux regardent en face) ; ***torsion*** (le bassin reste fixe, les yeux cherchent à regarder derrière soi entrainant la colonne vertébrale)

Let's dance, c'est à vous de jouer !

Prenez-vous au jeu, **seul ou en famille** et **amusez-vous** !

➡ N'hésitez pas à nous partager vos créations photos et/ou vidéos via Instagram (plenitudecalmont) et/ou Facebook et messenger (Plenitude Calmont) !

C'est fini pour cette 5ème édition, nous espérons que ces numéros vous plaisent et qu'ils vous donnent toujours plus **envie de danser** ! 😊

Continuez à **garder votre corps en mouvement**, **étirez-vous** même seulement quelques minutes par jour : ça fait toujours **du bien au corps et à l'esprit** !

Nous espérons recevoir très bientôt de vos nouvelles 😊 !! Nous pensons fort à vous et continuons d'espérer pouvoir vous retrouver rapidement. 💪🏼
En attendant, vous pouvez réaliser le challenge de cette semaine mais aussi des semaines précédentes (et vous pouvez même l'adapter si vous trouvez cela trop difficile).

A la semaine prochaine pour la 6ème semaine de notre Journal de la Danse ! 👋🏼

Estelle & Léna