Bonjour à tous,

Avec cette nouvelle semaine qui démarre voici l'arrivée de votre « *JOURNAL DE LA DANSE* ». **Plénitude Danse** vous présente sa **6ème édition** !

Nous espérons que vous tenez le coup en ces temps de confinement ? Nous essayons cette semaine encore de vous accompagner grâce aux découvertes que vous pourrez faire ici 😉 !

Cette semaine à nouveau, vous pourrez découvrir de nouveaux documentaires, des ballets inédits, et autres documents concernant la danse. Et bien évidemment vous retrouver un nouveau **« challenge »** en fin de journal pour continuer à danser chez vous !

Bon visionnage, bonnes lectures et… à vous de danser ! ↔ ON!

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

★ Cette semaine, on continue avec des vidéos de Wayne Byars, professeur de danse classique, qui explique comment travailler son ***équilibre***, notamment à travers ***le travail de l'axe***.
Servez-vous de ***ce qui a été abordé la semaine dernière avec la colonne vertébrale***, il sera très utile de le mettre en lien avec les notions de cette semaine.

https://www.youtube.com/watch?v=hooSm-aAnIM&fbclid=IwAR1dz9l072urYTxbk7bx0DP14v_2269FRPXixEe1-3_ZF2w_pWwpvd_yI90

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-2015-danse-jazz-variation-16-garcon-et-fille?fbclid=IwAR0z2LlvLhdBevg_amKIfXd2n78o-IPOMxQ3Z-ztpRcsF1IrkRABgseevw8

Variation Cycle 2 :
https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/epreuves-de-danse-2017-danse-jazz-variation-ndeg14?fbclid=IwAR0dZr5S7DQxEuct1QdeeqYPT_cE6G2QfpuirLlgHhfGvZ3wU2Ud91tkgEI

Variation Cycle 3 :
https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/epreuves-de-danse-2015-danse-jazz-variation-22-fille-2e-option?fbclid=IwAR0dZr5S7DQxEuct1QdeeqYPT_cE6G2QfpuirLlgHhfGvZ3wU2Ud91tkgEI

◊ **À visionner :**

Voici les nouveautés à visionner cette semaine : un documentaire sur la mise en scène de la pièce ***Pixel***, que vous aviez pu visionner dans notre 2ème édition du journal, une pièce chorégraphique de Géraldine Armstrong, un ballet classique et une petite nouveauté : une pièce regroupant différents arts de la scène !
Belles découvertes pour cette semaine ! 😊

- **Documentaire : « Pixel en coulisses »**
  https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/pixel-en-coulisses?s&fbclid=IwAR3p9nPWdnEoQquNcfb6kR2pR0rleJqwRhtyemxb2NuxyL2asmRGuatLDA0

Souvenez-vous dans notre « *JOUNRAL DE LA DANSE* » numéro 2 vous aviez pu visionner le spectacle ***Pixel*** de **Mourad Merzouki** dansé par la **Compagnie Käfig**. On vous propose de visionner un reportage sur la mise en scène de cette pièce.

"Ce documentaire propose de découvrir l'envers du décor de Pixel. Devant la caméra, l'équipe de création lève le voile sur les secrets de la conception du spectacle."

- **Pièce chorégraphique** : **« *Ancestor's calling* »** chorégraphié par **Géraldine Armstrong**, extrait remonté par la compagnie ***Périphéri'k (Eleven)***.
https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/ancestors-calling-remontage-2017?s&fbclid=IwAR36UP2zahiU3Qx-l1Z0SfAlGYit54tusnUZNYs3Y8qtd8aiMuVSoY7gH80

*« Cette pièce fait appel à la sensibilité de chacun des danseurs et à sa mémoire personelle. Elle répond à un désir de la compagnie de fouiller le registre singulier de chacun tout en poursuivant un travail de fond sur le rapport à la musique jazz et à **la recherche du mouvement originel de la danse jazz** issu des traditions africaines. »*

- **Ballet classique : « *Cendrillon* »** chorégraphié par **Rudolf Noureev** dansé par **l'Opéra de Paris**
https://www.arte.tv/fr/videos/082792-001-F/cendrillon/

« Le conte de fées de Charles Perrault, mis en musique par Serge Prokofiev et crée au théâtre Bolchï de Moscou en 1945, a inspiré en 1986 à Rudolf Noureev, alors directeur du corps de ballet de l'Opéra de Paris, une comédie où se succèdent coups de théâtre et plaisanteries chorégraphiques. Transportant la fable dans un décor de cinéma, Noureev propulse sa Cendrillon sosu les sunlights hollywoodiens. Avec un producteur pour fée marraine et un acteur vedette comme prince charmant, la jeune femme va échapper à son destin misérable… »

- **Arts du spectacle** : **« *O* »** interprété par la troupe du **Cirque du Soleil**, réalisé par **Benoit Giguère**
https://www.arte.tv/fr/videos/076634-000-A/cirque-du-soleil-o/?fbclid=IwAR3hY-X9QsB2flym3rW4Meml8c6_8FDIBBHieA4YO27wrOGK-5hOW-0rgdU

« La célèbre troupe canadienne du Cirque du Soleil présente sa création « O ». Mêlant acrobatie, musique, trapèze, plongeon et natation synchronisée, les 77 athlètes de haut niveau de la troue nous convient à un divertissement aquatique étourdissant. Se distinguant du cirque traditionnel par l'omniprésence de l'eau et ses accointances avec le théâtre, « O » offre aux spectateurs un show inoubliable, à la frontière entre danse, musique et art dramatique. »

◊ **À lire et à visionner :**

HISTOIRE DE LA DANSE JAZZ :

La semaine dernière, vous avez pu découvrir les origines et l'évolution de la comédie musicale, et constater que seuls des artistes blancs étaient présents… Mais, il faut savoir qu'en parallèle de toutes ces comédies musicales créées, produites, chantées et dansées par les Blancs, il existe des comédies musicales noires.

➡ Retrouvez notre document écrit en pièce jointe accompagné de plusieurs liens vidéos qui pourront illustrer votre lecture.

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* ? »

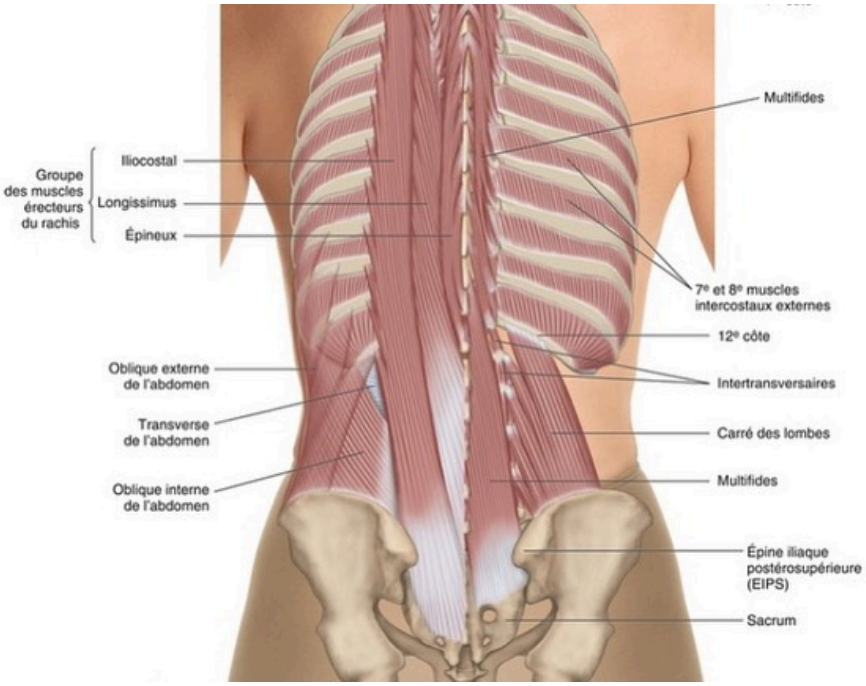
Cette semaine, concentrons-nous sur un élément essentiel qui fait suite au thème de la colonne vertébrale de la semaine dernière : **LES MUSCLES de la colonne vertébrale.**

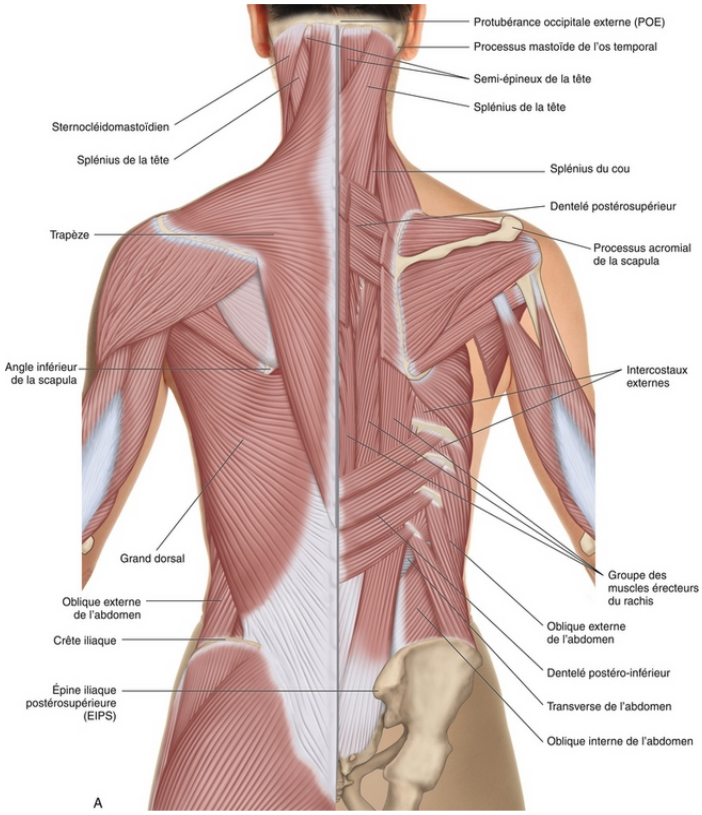
La colonne vertébrale est capable de mouvements dans plusieurs directions, ce qui permet au danseur d'évoluer avec fluidité et aisance quel que soit le style pratiqué. Le maintien de la colonne vertébrale se fait grâce aux muscles du dos ainsi qu'aux abdominaux : on les appelle **les muscles agonistes** (opposées). Ils sont composés de deux couches : une plus profonde et une plus superficielle (en surface).

Plan profond

La partie postérieure de la colonne vertébrale est maintenue par la masse des **érecteurs spinaux** (ou du rachis) et les **multifides** , plus profonds , qui tous deux s'étendent du bassin jusqu'à la base du crâne. Ce sont des muscles avec peu de puissance mais ils ont une grande précision d'action.

- **Le carré des lombes**: inclinaison et extension de la colonne lombaire.
- **Le psoas**: muscle « redresseur » qui participe à ériger la colonne vertébrale en synergie avec les para-vertébraux lambeaux.





Plan superficiel

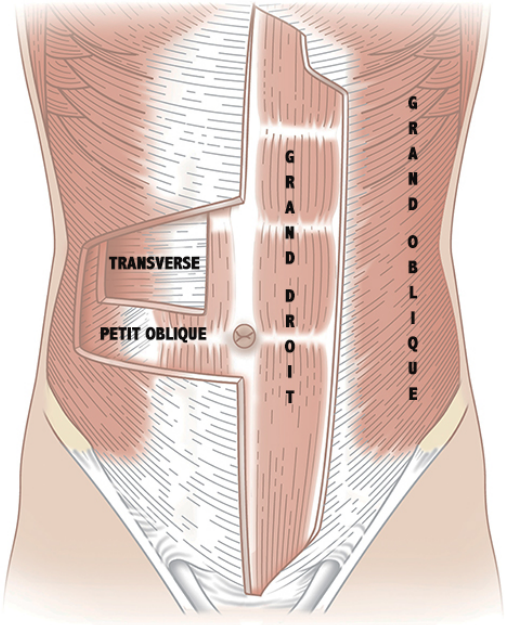
- **Le trapèze**
- **Le dentelé postérieur supérieur et dentelé postérieur inférieur**
- **Le rhomboïde**
- **Le grand dorsal**

Ces muscles sont très importants, puisqu'ils maintiennent la position debout ou assise et assurent la position droite de la colonne vertébrale ainsi que les mouvements dans les différents plans de l'espace.

Les muscles de l'abdomen

Les muscles abdominaux ne sont pas situés seulement en avant de l'abdomen mais la plupart s'étend sur les côtes en arrière.
On distingue 4 muscles abdominaux :

- **le petit oblique** : muscle interne.
- **le transverse**, très profond, dont la fonction est principalement posturale. Très importante dans la stabilité de la colonne vertébrale.
- **le grand droit.**
- **le grand oblique** de l'abdomen (muscles superficiels).



Ces muscles ont pour fonction principale de maintenir et protéger les viscères et de rapprocher le bassin du tronc. Ils permettent également la rotation et flexion du tronc et son inclinaison latérale.

Maintenant, place au **challenge** !

⬇ ⬇ ⬇

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

Cette semaine nous allons vous challenger sur la notion d'*équilibre* !

Votre CHALLENGE (si vous l'acceptez 😜) est de créer une chorégraphie en jouant sur les équilibres et les déséquilibres. Vous pouvez également jouer sur la construction de l'axe et sa déconstruction.
Laissez-vous aller et prenez des risques. N'ayez pas peur de tester des choses, c'est l'occasion de découvrir ou redécouvrir de belles sensations !

CHALENGE pour les plus petits :
Prendre 4 photos dans 4 positions différentes en équilibre ! Sur pied plat, sur demi pointes, sur deux jambes, sur une seule jambe… les possibilités sont nombreuses !

Soyez créatifs et inventifs, c'est le moment d'explorer et de tester de nouvelles choses seul ou en famille, et de nous les partager !

CHALLENGE BONUS : dans une humeur joueuse vous pouvez tester ce petit défi pour vous amuser 😊: https://www.instagram.com/p/B-_QO0eBdGd/?igshid=1tmiis3bm9t76&fbclid=IwAR0Xbs4x952uj9U3q1oe4c8yEd6bgIRYt6u4mqyk-OhfThrIIdopDugtPTg

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)

Cette semaine, nous restons d'humeur joueuses, nous vous proposons de jouer avec nous !

Vous trouverez en pièces jointes, deux jeux de mots-mêlés :
- Un pour les plus grands, à partir du cours préparatoire.
- Un pour les plus petits, pour les éveils/initiations et préparatoires. Les éveils/initiations, n'hésitez pas à solliciter vos parents pour remplir la grille.

C’est terminé pour cette semaine,
Nous espérons que vous prenez plaisir à découvrir ou redécouvrir tout ce que nous vous proposons et que vous gardez bien l’envie de danser en vous ! 😊

Nous espérons recevoir très bientôt de vos nouvelles et pensons fort à vous.

A la semaine prochaine pour la 7ème semaine de notre Journal de la Danse ! 👋🏼

Estelle & Léna.