Bonjour à tous,

C'est le week-end de l'Ascension, mais pas de repos pour notre Journal de la Danse !
En route pour la **10ème édition du *JOURNAL DE LA DANSE*** de **Plénitude Danse** !

Une nouveauté cette semaine dans notre rubrique « Parlons de musique » avec notre ***QUIZZ MUSICAL*** !
N'hésitez pas à nous faire parvenir vos retours, des propositions qui pourraient nous aider à faire évoluer ce document ensemble. 😉

**Bonnes lectures et bonnes découvertes !** ⬅️ON!

# Journal de la Danse
## -Semaine 10-

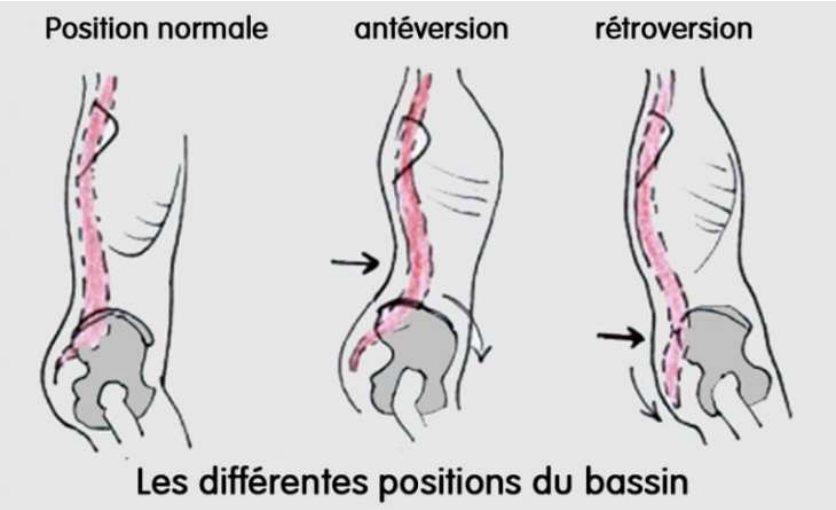
◊ **<u>Pour parfaire sa technique</u>** ***:***

Cette semaine, retrouvons le professeur de danse classique **Wayne Byars** qui nous donne quelques astuces pour **travailler son placement** pour des exercices à la barre en danse classique, qui sont aussi, bien évidemment, à prendre en compte pour les exercices propres à la danse jazz que grand nombre d'entre vous pratique ! .

https://www.youtube.com/watch?v=z3YJDUz9Xfk

**<u>En résumé</u> :**

Pour le travail des hanches et du bassin, il faut éviter de travailler avec le bassin en **rétroversion** (bassin basculé en avant).




Il est important de garder son bassin en *position neutre* (**ischions et sacrum/coccyx vers le bas**) ce qui permettra de libérer la hanche et ainsi faciliter la rotation dans la hanche et faire un vrai travail sur son **en-dehors**.

◊ **À visionner :**

Cette semaine, d'autres nouveautés vous sont proposées : une **pièce chorégraphique** d'Hofesh Shechter, un **ballet classique** et un court **documentaire** où Hugo Marchand, danseur étoile, nous emmène dans les coulisses du Palais Garnier.

Bons visionnages et belles découvertes ! 😊

- **Pièce chorégraphique :**
  - **« The art of not looking back » d'Hofesh Shechter**
  https://www.youtube.com/watch?v=nbI4UB39vWs

*Une pièce créée en 2009, reprise par les danseuses de l'Opéra de Paris en 2018.*
*Une pièce qui parle des femmes, et de la vision qu'Hofesh à d'elles.*
*Interview à partir de la 29ème minute. Magnifique !*

- **Documentaire : « A l'Opéra avec Hugo Marchand, danseur étoile. »**
  https://www.dailymotion.com/video/x7pym2o?fbclid=IwAR0IlySyQEJj_PrjxdYI4S1A--Z4k1yPWVGigj-IlqcS6cz-LTBdkOcZZbk

*Nommé danseur étoile à 24 ans à peine, Hugo Marchand est une figure du Ballet de de l'Opéra de Paris. Répétitions, passages secrets, il vous emmène dans les coulisses du Palais Garnier*

- **Ballet classique : « Esmeralda »** interprété par le **Ballet du Kremlin de Moscou** chorégraphié par **Andrei Petrov.** L'histoire est basée sur celle de Jules Perrot et le roman *Notre-Dame de Paris* de Victor Hugo.

https://www.youtube.com/watch?v=TSAKKXo6Kws&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3TVGxHkJNMBUbx5zOCFe7jz-WNivdVfvqPkf22hrKmUNg1wS9yF9ThRNQ

- **Court métrage dansé** : « **AMA** » interprété par **Julie Gautier**, en totale immersion sous l'eau.

https://www.youtube.com/watch?v=bdBuDg7mrT8

*« Ama est un film sans parole qui raconte une histoire que chacun peut interpréter à sa manière, selon son propre vécu, tout est suggéré, rien n'est imposé. J'ai voulu mettre dans ce film ma plus grande douleur en ce monde. Pour qu'elle ne soit pas trop crue je l'ai enrobée de grâce. Pour qu'elle ne soit pas trop lourde je l'ai plongée dans l'eau. »* Julie Gautier

Terminons avec un peu de formation musicale :

La semaine dernière nous avons abordé la distinction entre une musique **binaire** et une musique **ternaire**. Pour cela il est important d'identifier la pulsation de la musique.

Petit rappel sur ces deux notions :

- Une musique est ***binaire*** si l'espace entre deux pulsations peut être coupé en 2 parties égales.
- Une musique est ***ternaire*** si l'espace entre deux pulsations peut être coupé en 3 parties égales.

Lors de votre cours de danse vous avez sûrement remarqué que nous comptons, le plus souvent, la musique en *8 temps*. Ces 8 comptes composent **une phrase musicale**. En musique une phrase est une partie d'une ligne mélodique, on parle aussi d'une idée musicale naturellement délimitée. La phrase musicale s'apparente à une phrase en grammaire, elle démarre par le 1er compte (la majuscule) et se termine par le 8ème (le point).
Cependant toutes les musiques ne se comptent pas en 8 temps. Il existe une ***grande diversité dans le phrasé musical***. Prenons l'exemple d'une musique qui comporte des phrases en 6 comptes, nous compterons ainsi la musique de 1 à 6.

*Exemple d'une musique en 6 temps* : (essayez de la compter 😉 )
https://www.youtube.com/watch?v=PNhqH3iME4Y&feature=youtu.be&fbclid=IwAR33IkADBgT783UZAHs8LKUh3kDqk2yc6NuA7cKT6J4C81qMqwMbYrRQgM4

Maintenant que vous connaissez tout sur *la théorie*, nous allons passer à **la pratique** ! Voici un petit quizz musical « ***binaire ou ternaire ?*** » qui va vous permettre de tester vos connaissances en la matière. 😉

# QUIZZ MUSICAL

## *Binaire ou Ternaire ?*

Pour chacune des musiques ci-dessous, essayez de déterminer si son rythme est binaire ou ternaire.

1. « ***Angels*** » - **The XX** : https://www.youtube.com/watch?v=_nW5AF0m9Zw

2. « ***Riverside*** » - **Agnes Obel** : https://www.youtube.com/watch?v=vjncyiuwwXQ

3. « ***Bakara*** » - **Polo and Pan** : https://www.youtube.com/watch?v=HRhSIfH-Xhs

4. **« *Cinderella Suite No. 1, Op. 107 : VII. Cinderella's Waltz* » - Serge Prokofiev :** https://youtu.be/YOV7yWEv54o?fbclid=IwAR1SHpKsdzMmHyUWh4J9rfMxBR4qTDUhFf3qKXTSRDXPjzInVtMGhN74e9U

5.

« ***Tablasse*** » - **Jean Luc Pacaud** : https://www.youtube.com/watch?v=nHtM8uIfNWM

6. « ***Nemesis*** » - **Benjamin Clémentine** : https://www.youtube.com/watch?v=ugGN_Z1jPoM

7.

« ***The lesson*** » - **Victor Wooten** : https://www.youtube.com/watch?v=slm2GZCe4EQ

8.

« ***Djembe*** » - **Stan Sax** : https://www.youtube.com/watch?v=PUhP01IhtbA

9. **« *Casse-Noisette, Op. 71 (Nutcracker)* » - Piotr Ilitch Tchaïkovski :** https://youtu.be/h1j5IxOPXdY?fbclid=IwAR2zM0IDB5WYyDJbCtbK5DemT3AFk5737TxzilBeIMAdNs4_2dXOngHnNK0

10. « ***Anitaya*** » - **Jean du voyage** : https://www.youtube.com/watch?v=0K_a7AYNDYU

11. « ***The Cell*** » - **C2C** : https://www.youtube.com/watch?v=zqZm3Mmn-Co

12. « ***Conrad*** » - **SOHN** : https://www.youtube.com/watch?v=kf9M5AET4ac

***Les réponses sont à votre disposition en pièce jointe.***

Maintenant, place au **challenge** !

***CHALLENGE*** TOP

***De la semaine pour les petits et grands, amateurs ou confirmés :***

***« Danse avec ton canap' ! »***

**Votre CHALLENGE (si vous l'acceptez 😜) : pour les plus jeunes !**

Sur la musique de ton choix, crée ou improvise une courte chorégraphie sur ton canapé.
Laisse-toi porter par les différents sons et instruments de ta musique pour créer ta danse.
Tu peux également nous lister les différents instruments que tu entends ! 😊

**CHALLENGE pour les plus grands !**

Choisissez une musique au rythme ternaire (de votre choix ou parmi celles du quizz proposé) et créez une courte chorégraphie en explorant tous les possibles sur ce type de son sur votre canapé ! 😜
Laissez parler votre corps !

**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 terminé pour cette semaine.

Profitez des beaux jours ensoleillés pour faire le plein de vitamines, vous **ressourcer**, et **DANSER** !!
Sachez qu’il est toujours temps de participer aux challenges des journaux précédents !

En attendant, nous pensons bien fort à vous, prenez soin de vous.

Et passez un excellent week-end long 😊,
À la semaine prochaine 👋🏻

Estelle & Léna