



# PLEINS FEUX

Mars 2009  
Edition du 20 mars 2009

[www.annecouzinet.com](http://www.annecouzinet.com)

Numéro 120

## Edito

Danser, toujours Danser !

Pour beaucoup d'entre nous, la vie depuis janvier nous a fait courber l'échine. Le printemps arrive et plus que jamais, nous avons envie de nous secouer pour que se volatilise cette « grande écharpe grise » qui nous enveloppe.

Il va nous falloir des forces, certes, pour affronter l'avenir, mais si nous dansons encore et toujours, déjà notre petite personne et nos petites cellules grises seront à même de réagir.

Un grand étirement, une glissade et nous gommons la morosité. Au fond de nous, une petite voix nous crie : je suis la plus forte. Après tout, il n'y a pas de raison de laisser ce privilège au roi Lion. Ne nous sommes pas tous des petits rois lion qui s'ignorent, prêts à dévorer....la vie ?.

Courage, la danse est là. Elle vous apporte une partie de cet équilibre qui fait cette force que tout le monde vous envie.

## STAGES ADULTES

- mardi 17 mars de 9h30 à 12h30 : barre à terre
- mardi 7 avril de 10h00 à 12h30 : stretching
- mardi 19 mai de 10h00 à 12h30 : classique

## INSCRIPTIONS AU STAGE DE JUILLET 2009

Le stage est maintenant ouvert à toutes. Vous pouvez amener votre grande amie et/ou votre cousine. Il est dans le principe de l'école de réunir les familles et de renforcer les amitiés.

## STAGE ETE 2009

*Il est réservé aux élèves des classes jaunes à la Compagnie. Il se déroulera à Neuilly du 30 juin au vendredi 10 juillet (relâche le dimanche 5 juillet).*

*Ce stage aura pour objectif la préparation de 5 spectacles donnés dans les hôpitaux, à la fondation Paul Parquet et à la fondation Roger Teullé.*

*Nous savons tous que nos visites sont toujours très attendues et très appréciées. Pour toute élève désirant s'inscrire, il lui suffit de demander un dossier (possibilité de régler sa participation en 3 fois).*

**Attention : le nombre de place est limité.**

## VACANCES DE PRINTEMPS

Du samedi 11 avril après les cours au lundi 27 avril, 9h.

## STAGES ELEVES

Pour toutes les classes sauf adultes

**Pâques** : du mardi 14 au vendredi 17 avril  
de 9h45 à 16h30

**Juillet** : du mardi 30 juin au vendredi 10  
juillet, samedi compris, à l'exception du  
dimanche 5 juillet  
de 9h30 à 18h00 au centre aquatique

## REPETITIONS ANNEE 2009

Boulevard d'Inkermann – centre aquatique

- samedi 4 avril

- samedi 16 mai

- samedi 13 juin

Pour les classes des jaunes jusqu'à la classe des vertes A, les répétitions se dérouleront de 13h45 à 16h15  
Pour les classes des vertes B à la Compagnie, les répétitions se dérouleront de 16h00 à 18h00

## EXAMENS 2009

Compte tenu des congés et voyages scolaires, les examens de l'école de danse auront lieu pour le classique le **mercredi 8 avril** et pour le moderne le **mercredi 3 juin**. Ces examens sont obligatoires pour toutes les classes sauf celles des adultes et grandes **selon les horaires suivants** :

Jaunes, blanches et vertes A : 13h30 à 15h30

Vertes B, rouges A et B : 15h30 à 17h00

Paquita: 17h30 à 18h30

NGC 18h30 à 20h00

**AUCUN COURS NE SERA ASSURE LES MERCREDIS 8 AVRIL et 3 JUIN**

## 7eme leçon : le Sissonne et le Soubresaut (fiche à conserver)

Le sissonne est un saut. Les 2 pieds propulsent et 1 pied réceptionne. On distingue notamment le sissonne arabesque qui s'exécute de la façon suivante :

- 1) pliez sur les deux jambes en 5eme,
- 2) sautez en avançant en position d'« arabesque »,
- 3) réceptionnez en arabesque,
- 4) puis fermez.

Le Soubresaut est un saut vertical qui part de 2 pieds pour arriver sur 2 pieds.

- 1) pliez sur les deux jambes en 1ere,
- 2) sautez vigoureusement en tendant les 2 jambes et les 2 pointes,
- 3) réceptionnez en 1ere, en pliant les 2 jambes.