



PLEINS FEUX

25 septembre 2011

www.annecouzinet.com

Numéro 139

EDITO

MI-RE-DO

Qui peut dire qu'après 30 ans d'école, la routine s'installe.

Pendant ce mois de juillet, nous en avons eu la preuve en vivant un stage et des spectacles tout à fait nouveaux.

Chaque année, nous avons la chance d'avoir à nos côtés des costumières et des décorateurs.

Grâce à cet entourage, les spectacles présentés arrivaient à faire oublier quelques instants à nos petits(et grands) spectateurs, les difficultés du quotidien.

Et cette année, danseuses, costumes et décors étaient bien sûr au rendez-vous.

Mais il y avait un petit plus. Et quel plus !.....

Notre pianiste préférée nous a accompagné pour les répétitions et les spectacles. Et ce fut un réel bonheur pour tous ces enfants, à Necker, à L'institut Gustave Roussy, à la Fondation Paul Parquet et pour les spectateurs des « temps libres ».

Quelle joie de partager ces moments forts, tous ensemble.

Quelle émotion de se dire que pour 3, 4 , 10 ou 20 (qu'importe) spectateurs, nous avons su déployer cette énergie indispensable pour garder l'envie de Vivre .

Merci à tous ceux, qui par leur soutien, nous ont permis de réaliser ces stages dans les meilleures conditions, que ce soit l'accueil toujours très amical au centre Aquatique, les transports en car, affrétés par la mairie et toute l'équipe qui m'entoure sans jamais se plaindre des heures de présence et de travail.

Anne

LE CONCOURS

C'était le thème de notre stage d'août. Durant cette semaine passée ensemble, dans les locaux du Centre Aquatique, nous n'entendions que 3mots : « Moteur, ça tourne et action ».

Le film devait être dans la boîte à la fin de la semaine. Ce qui veut dire que toutes celles qui ont participé à cette aventure devaient être au top de leur concentration.

Je ne m'étendrai pas sur nos moments d'angoisse, les costumes n'ayant pas été livrés à la bonne adresse, les moments de grandes fatigues (j'ai du moi-même répondre une bonne dizaine de fois « Action » au lieu de « ça tourne »)et ce trac qui ne nous quitte pas.

On se lance tout d'un coup dans un projet fou, celui de prouver que la Compagnie Libre-Jeu existe, en présentant plusieurs concours. Et nous voilà, comme des débutantes, découvrant toute les difficultés matérielles et émotionnelles qu'un tel projet suscite.

Mais je ne crois pas avoir entendu parler de regret ou de déception.

Nous avons toutes vécu des émotions exceptionnelles et nous pouvons remercier Priscilla, Aude, Marine, Géraldine et nos deux costumières, Diana et Jacqueline.

C'était génial et cela vaut le coup d'être vécu. Merci à toutes.

Anne

Sur votre agenda :

Vacances de toussaint :

Du samedi 23 octobre au jeudi 3 novembre.
Aucun cours assuré durant cette période.

FERMETURE DE L ECOLE pour cause de Spectacles /

A RETENIR : aucun cours ne sera assuré du mercredi 16 Novembre au matin, au mardi 22 Novembre à 16h.

<p>4 MOIS LE 21 SEPTEMBRE</p> <p>4 mois, et elle s'est déjà habituée à l'école de danse. Cela va sans dire, Gyalmo est la plus jeune de cette école. Le pelage brillant, les dents de lait bien fines, des petits yeux coquins et une grande envie de jouer, tout en sachant respecter la discipline, voilà notre nouvelle mascotte.</p>	<p>Elle n'est pas parmi nous pour remplacer Mr Altaï.</p> <p>Elle n'en a ni l'intention ni le prétention. Elle va essayer, par sa petite allure rigolote et sa tendresse, de nous adoucir le départ d'Altaï, si injuste et si cruel.</p> <p>Bienvenue et longue vie à Gyalmo</p>
<p>SPECTACLE NOVEMBRE 2011</p> <p>Le spectacle du 18 Novembre ne concerne que les élèves ayant déjà répété avant les vacances d'été. Les nouvelles élèves pourront, si elles le désirent, participer à celui prévu pour 2012, dont les répétitions commenceront dès janvier 2012.</p>	<p>Répétition au centre aquatique : . Samedi 15 Octobre de 13h30 à 18h30</p> <p>Répétition générale au théâtre de Neuilly . Mercredi 16 Novembre de 14h à 20h, selon les classes.</p> <p>Spectacle des enfants malades entourés de leurs familles</p> <p>Samedi 19 novembre à 14h au théâtre de neuilly.</p>
<p>Spectacle de l'école de danse et la compagnie Libre-Jeu</p> <p>Vendredi 18 novembre à 20h au théâtre de Neuilly – 167, avenue Charles de Gaulle.</p>	<p>Semaine Bleue</p> <p>A l'occasion de la semaine bleue et sur la demande de la Municipalité, l'école et la Compagnie donneront un spectacle, au collège André Maurois, mercredi 19 octobre 2011.</p> <p>Je souhaiterais que les élèves des stages de juin et juillet y participent, vu le peu de temps qu'il nous reste pour répéter.</p>
<p>STAGES à l'école de danse (non ouverts aux adultes) :</p> <p>DANSE : Lundi 24 octobre au Vendredi 28 octobre, de 9h45 à 16h30. Accueil assuré à l'école à partir de 9H.</p> <p>THEATRE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lundi 31 octobre au mercredi 2 novembre inclus - Lundi 19 décembre au jeudi 22 décembre inclus. 	

TEMOIGNAGE

Stade du mois d'août.....

C'était presque devenu la routine d'arriver à la piscine, en ayant découvert en se levant que, et oui, on peut avoir des courbatures dans tous les muscles, et que c'est possible de danser au rythme de « action, ça tourne, coupez ».

C'est parce que on s'y SENTAIT BIEN à ce stage.

Tout l'ambiance de l'école s'y reflétait, et on aurait presque oublié que nous avons un défi à relever : 5 jours pour s'échauffer, répéter, se tromper, se concentrer et.....filmer.

Mais surtout, 5 jours pour s'amuser, s'entraider et se dépasser.

Merci pour ce grand bol d'air avant la rentrée.

Ingrid
20 septembre 2011



Villejuif 2011

Notre spectacle à l'Institut Gustave Roussy, à Villejuif, aura lieu le Samedi 3 Décembre 2011.

Le transport est assuré par un car mis à notre disposition par la municipalité.(voir Anne pour y participer).

COURS DE THEATRE (*réservés aux élèves inscrits auprès de Priscilla*) à l'école de danse de 13h30 à 17h30 (suivant les âges) :

- Samedi 8 octobre,
- Samedi 5 novembre,
- Samedi 10 décembre.

26^{ème} leçon : le tendon (*fiche à conserver*)

Lors de la pratique de la danse classique, les tendons de la cheville sont sollicités de façon importante et permanente. Les traumatismes vrais sont responsables de rupture ou de luxation. Les microtraumatismes concernent le tendon d'Achille, ceux du jambier postérieur et des péroniers latéraux et celui du long fléchisseur de l'hallux.

Le tendon d'Achille est le plus volumineux tendon de l'organisme et le plus résistant. Ses lésions peuvent revêtir différents aspects : les péri-tendinites caractérisées par une inflammation de la gaine entourant le tendon, les tendinopathies corporéales dont l'aspect clinique est variable et les tendinopathies d'insertion où la lésion siège à la base du tendon.

La douleur peut être matinale et durer quelques minutes, ou survenir au début de la danse et disparaître avec l'échauffement pour réapparaître en fin de pratique ou après celle-ci, ou encore n'apparaître qu'à la fin ou après une séance prolongée ou intense, enfin être permanente et persister au repos.

Au début, la douleur est souvent modérée. Progressivement, elle augmente en intensité et en durée, aboutissant à une douleur permanente, rendant les sauts impossibles. A la phase initiale, le repos a une influence favorable et les différents traitements un effet bénéfique.

Pour éviter cet accident, il est conseillé de ne jamais sauter sans plier au départ et à l'arrivée du saut.