



PLEINS FEUX

13 mars 2013

www.annecouzinet.com

Numéro 146

EDITO

JEUDI 7 MARS.....GRAND SOLEIL

Il n'y a qu'un optimisme à toute épreuve, comme celui de mes élèves, pour mettre sur pied un spectacle, en trois jours.

Bravo à vous tous, présents du 4 au 8 mars, pour ce travail formidable, réalisé dans une bonne humeur inaltérable. Pour preuve, un refrain repris (Back to school again) avec force par les stagiaires, et surtout par les très jeunes.

Du côté des costumes, Marie a su assurer, comme toujours, en confectionnant des tenues pleines de couleurs et de fraîcheur, sans lesquelles tout spectacle serait bien terne.

Pour les décors, nous pouvions compter sur Aude, qui, avec rien et en peu de temps, a su remettre en état « le bateau » et nous fabriquer un phare.

Notre pianiste préférée, Sophie, est intervenue, non pas au piano, mais avec son caméscope. Le film pris tout au long de cet après-midi servira comme outil pédagogique puisqu'il sera visionné par notre jeune public.

Les enfants de la fondation Paul Parquet, le personnel soignant et l'équipe pédagogique, ont accueilli notre spectacle avec enthousiasme. Il fut suivi d'une grande ronde, dans laquelle les petits de la Fondation et mes élèves formaient « une belle compagnie de ballet ». les artistes ont pu déguster les gâteaux apportés et confectionnés par les stagiaires, les jus de fruit et bonbons offerts par la fondation.

Nous avons quitté notre école, ce jeudi 7 mars, vers 13h et sommes revenus à 17h, heureux d'avoir fait sourire ces petits « lous ». C'était un jour de grand soleil.

Merci à Chantal, Jacqueline, Louise et Sophie pour leur précieuse aide.

Anne



LES EXAMENS :

L'examen classique aura lieu le mercredi 17 avril 2013.

L'examen moderne et claquettes est fixé au mercredi 29 mai 2013.

Les examens concernent tous les élèves des classes jaune à compagne.

Un petit dossier sera remis début avril aux élèves, indiquant les horaires pour chaque classe.

En raison du nombre important d'élèves à faire passer, il n'y aura aucun cours ces deux mercredis.

<p>STAGES DE DANSE :</p> <p>Ces stages concernent les élèves des classes « jaunes à compagnie ». Il est possible d'inviter une cousine ou une amie.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lundi 29 et mardi 30 avril, - Lundi 24 juin au vendredi 28 juin inclus (spectacle prévu le 28 juin). - Lundi 1er juillet au jeudi 11 juillet (3 spectacles prévus). - Lundi 26 au vendredi 30 août (1 spectacle prévu). 	<p>REPETITIONS POUR LE SPECTACLE DE NOVEMBRE 2013 :</p> <p>(5 des 6 répétitions au total, sans la générale)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Samedi 23 Mars de 14h à 17h30 - Samedi 20 Avril de 14h à 17h30 - Samedi 18 Mai de 14h à 17h30 - Samedi 14 Septembre de 14h à 17h30 - Samedi 12 Octobre de 14h à 17h30 <p>STAGES DE THEATRE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lundi 06 et mardi 07 mai
<p>PAQUES</p> <p>les cours seront assurés le samedi 30 mars. L'école sera fermée le lundi 1^{er} avril.</p> <p>VACANCES DE PRINTEMPS</p> <p>L'école sera fermée du samedi 27 avril au lundi 13 mai 9h00.</p>	<p>PENTECOTE :</p> <p>Les cours seront assurés le samedi 18 mai ainsi que la répétition.</p> <p>Il n'y aura pas de cours le lundi 20 Mai</p> <p>SPECTACLES PREVUS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mercredi 16 Octobre 2013, pour la semaine bleue. - Samedi 7 décembre à l'institut Gustave Roussy à Villejuif.

32eme leçon : détente du dos
(fiche à conserver)

Repliez vos deux jambes sur la poitrine.

Commencez par des mouvements simples pour assouplir les hanches.

Allongé sur le dos, pliez vos deux jambes pour aplatir le bas du dos contre le sol, ou du moins pour réduire l'ampleur de la cambrure lombaire.

Ceci permettra de détendre la région lombaire.

Saisissez les genoux avec les mains et, en expirant, rapprochez-les de la poitrine.

Puis, en inspirant, laissez les revenir dans la position de départ.