



PLEINS FEUX

5 août 2013

www.annecouzinet.com

Numéro 147

Edito

Et à nouveau une année de terminée..... et une nouvelle année scolaire qui s'amorce.

Ce sont les grandes vacances, et beaucoup d'entre vous, du moins je l'espère, sont au repos complet et bien mérité.

Dés le 26 août, l'école sera prête à vous accueillir, à nouveau pour des stages et cours.

Entre temps, les studios et les vestiaires auront fait peau neuve. Comme les saisons sont quelque peu décalées, notre nettoyage de printemps se fera au mois d'août.

Consciente que nous avons tous besoin, petits et grands, d'un environnement apaisant et attirant, « la toilette » de l'école est prévue pour que nous puissions danser dans les conditions les plus agréables possibles.

Mais ne vous méprenez pas, les travaux me laissent beaucoup de temps pour vous concocter de nouvelles barres, pour mettre en place les stages et les spectacles. Quel bonheur de pouvoir régler les détails du spectacle de novembre, au théâtre, et de voir les décors de la première partie prendre forme peu à peu. En résumé, quelle chance d'avoir le temps.

Vive l'été.

Anne

REPRISE DES COURS :

L'école ouvrira ses portes pour l'année 2013-2014 le MARDI 3 SEPTEMBRE à 16h00.

LE SPECTACLE DE L'ECOLE DE DANSE

Notre grand rendez-vous annuel est fixé au vendredi 29 novembre 2013.

Notre spectacle aura lieu à l'ESPACE DE LOISIRS le « 167 », 167 avenue Charles de Gaulle.

En plus d'avoir le joie de réunir plus de 300 familles, le spectacle de l'école de danse sert à financer « La Guinguette » du lendemain. La guinguette est l'occasion, pour nos seniors de passer un après-midi dans la gaieté, au milieu des plus jeunes, à danser et chanter.

STAGES DE DANSE :

LE STAGE DU MOIS D'AOÛT

Du 26 au 30 Août, nous allons travailler dans un cadre plaisant et nous allons pouvoir mettre au point notre spectacle du mois de novembre.

Nos journées seront chargées, entre les échauffements, la mise au point des chorégraphies et la construction et la réalisation d'un décor imposant que vous pourrez admirer lors du spectacle de novembre.

Je vous attends avec impatience.

REPETITIONS POUR LE SPECTACLE DE NOVEMBRE 2013 :

- Samedi 14 Septembre de 14h à 17h30 à l'espace « temps Libres »,
- Samedi 12 Octobre de 14h à 17h30 à l'espace « temps Libres »,
- MERCREDI 27 novembre de 14h00 à 19h30, répétition générale au théâtre, 167 avenue Charles de Gaulle, à Neuilly,
- JEUDI 28 novembre de 17h à 19h30, répétition générale au théâtre.

TOUSSAINT

Les vacances de Toussaint auront lieu du samedi 19 octobre au lundi 4 novembre. Aucun cours ne sera assuré durant cette période.

STAGES DE TOUSSAINT

Du lundi 21 au vendredi 25 octobre, compris, est organisé, à l'école, un stage répétition et préparation du spectacle de novembre. Il aura lieu de 9h45 (accueil à partir de 9h) à 17h30.

Du lundi 28 au jeudi 31 octobre, est organisé un stage de théâtre avec Priscilla. Il aura lieu de 10h à 16h30 (horaires à confirmer).

SPECTACLES PREVUS POUR CE PREMIER TRIMESTRE

Mercredi 9 octobre est organisé un spectacle dans le cadre de la Semaine Bleue, semaine qui est consacré à nos seniors. La liste des participantes sera communiquée lors de la première répétition.

Samedi 7 décembre est organisé, avec le soutien de la municipalité qui met un car à notre disposition, un spectacle à l'Institut Gustave Roussy, à Villejuif. La liste des participantes sera communiquée lors de la première répétition.

« Ils étaient beaux et souriants ... »

Pendant le mois de juillet, les élèves de l'école de danse ont donné de leur temps pour répéter un spectacle, et quel spectacle !.....

Leur travail fut apprécié et remarqué par les spectateurs, petits et grands, des différentes institutions dans lesquelles nos jeunes artistes se sont produits.

En plus de la concentration très remarquée chez chacun, les mêmes compliments étaient formulés par le public « ils sont beaux et souriants, ils sont gais et dynamiques, ils sont heureux de danser,

ce spectacle est une vraie bouffée de fraîcheur.....

Je suis très fière de vous tous, vous qui avez su donner de votre temps de vacances pour faire oublier à votre public la solitude et la maladie.

Merci à tous, professeurs, costumière, pianiste et encadrement et rendez-vous en juillet 2014.

J'espère que vous serez nombreux pour m'aider à donner de la joie aux jeunes et moins jeunes.



FELICITATIONS

Elles les ont toutes eu : les brevets et les bacs avec mention. Taux de réussite = 100% !

Mesdemoiselles : chapeaux bas. L'école est fière de vous.



33eme leçon : grands ronds de jambe

(fiche à conserver)

Vous êtes de profil à la barre, en cinquième.

En dehors : développer en quatrième devant à la hauteur, passer à la seconde à la hauteur puis à la quatrième derrière à la hauteur.

Faire un raccourci à la seconde pour repasser en quatrième devant à la hauteur ou bien fermer en cinquième derrière.

Les principaux muscles intéressés sont les rotateurs de la cuisse en dehors : psoas-illiaque pendant le développé, puis faisceaux postérieurs du petit et du moyen fessier, faisceaux supérieurs du grand fessier, muscle pyramidal, obturateurs interne et externe, jumeaux supérieur et inférieur et carré des lombes.

En dedans : développer en quatrième derrière à la hauteur, passer à la seconde à la hauteur puis à la quatrième devant à la hauteur.

Raccourci à la seconde pour repasser en quatrième derrière ou fermeture en cinquième devant.

Les principaux muscles intéressés sont : le carré crural et les faisceaux inférieurs du grand fessier, ainsi que les muscles adducteurs de la cuisse et le pectiné.

Durant tout l'exercice et surtout au passage de la quatrième derrière à la seconde, il faut éviter la contraction des muscles provoquant la rotation interne de la cuisse : faisceaux antérieurs du petit et du moyen fessier, tenseur du fascia lata.

D'après Geneviève Guillot