



PLEINS FEUX

11 avril 2015

Numéro 154

EDITO

RESPIRER, SOUFFLER, C'EST SI BON.....

Juste quelques rayons de soleil pour nous réchauffer le corps et l'âme et nous voilà prêts à prendre des tas de bonnes résolutions.

Et si nous commençons par affronter les petits (et gros) soucis avec plus de recul et de sérénité. Certes, ce n'est pas une évidence mais on peut au moins essayer : on respire et on souffle, lentement, profondément.

Ce début d'année fut triste et compliqué, en France, dans le monde et à l'école de danse.

Et bien justement...., cela doit nous inciter à profiter de l'instant présent et, sans pour autant tomber dans le monde des Bisounours, ne pas donner trop d'importance aux petites contrariétés quotidiennes : on respire et on souffle, lentement, profondément.

Un petit passage à « vide », qui n'en a pas eu ? Qui n'a pas eu parfois cette impression que tout est trop compliqué et trop lourd à porter ? On respire et on souffle, lentement, profondément. Il y a forcément une solution.

Mais pour trouver cette respiration, sachons saisir le bonheur d'un fou rire, d'une balade au soleil, d'un morceau de musique, d'un visage resplendissant d'une future petite maman ou d'un rendez-vous sur le tapis !.....Le soleil est là, la vie est là. Sachons simplement en profiter.

VACANCES ET PONTS

Les vacances de printemps commenceront samedi 19 Avril, APRES LES COURS.
La REPRISE des cours aura lieu le lundi 4 mai, à 9h.

Les cours suivants seront assurés :

- Samedi 9 mai
- Vendredi 15 et samedi 16 Mai
- Samedi 23 mai

REPETITIONS 2015 :

Elles auront lieu :

- au « Temps libre », 3 rue Beffroy, à Neuilly sur seine :
- De 16h45 à 18h15 pour les classes Jaune A/ Jaune B / Blanche A / Blanche B /Verte A et Verte B.
- De 18h à 19h15 pour les classes Prune à NGC. Nous vous accueillons bien sûr de 16h45 à 19h15, si tel est votre souhait.

CALENDRIER DES REPETITIONS :

- Vendredi 5 juin 2015.
- Vendredi 25 Septembre 2015.

Un Week-End d'étude sera organisé par la Compagnie Libre-Jeu les samedi 10 et dimanche 11 octobre 2015.

Stage de danse pendant les vacances

Ils se dérouleront à l'école de danse

Vacances de printemps

du lundi 20 au jeudi 23 avril

Vacances d'été

Du lundi 29 Juin au Vendredi 10 Juillet
Du lundi 24 au jeudi 27 Août 2015

LES EXAMENS 2015

L'examen classique et l'examen moderne-claquettes-chant se dérouleront ensemble :

- **le mercredi 20 Mai**, à l'école de danse, entre 13h30 et 19h30 pour les classes Jaune A - Jaune B - Blanche A - Blanche B - Verte A - Verte B - Prune - Rouge A ;
- **le vendredi 23 Mai**, à l'école de danse, de 17h à 20h pour les classes Rouges B à NGC.

Voyage d'études en Normandie samedi 10 et dimanche 11 octobre.

Notre grand week-end, en aucun cas obligatoire, mais fortement recommandé, se déroulera aux Hellandes (à côté du Havre). Il est ouvert à toutes les élèves participant au spectacle de fin d'année.

Ce week-end est bien sûr organisé par le conseil de la Compagnie Libre-Jeu.

Pour ceux qui désirent mieux nous connaître et découvrir les photos de notre week-end en 2014, je vous invite à venir nombreux à l'Assemblée Générale de la Compagnie Libre-Jeu, à l'école de danse, le **mardi 2 Juin, à 20h00**.

Autour d'un petit cocktail, nous pourrons répondre à toutes vos questions.

39eme leçon : l'échappé

(fiche à conserver)

Le principe de ce saut est le passage de la cinquième position à une position fondamentale paire.

Actuellement, l'échappé se fait de deux façons différentes :

1. Sur les pointes ou les demi-pointes, le saut est très faible, il est juste suffisant pour permettre de déplacer en même temps les deux pieds, mais ne vise à aucun effet d'élévation. Les deux jambes sont tendues à l'arrivée.
2. Quand le danseur retombe à pieds plats, il peut s'enlever très haut et retombe avec les genoux pliés

L'échappé à la seconde

Le danseur étant en cinquième. pied droit devant, plie, saute et retombe en seconde.

- Pour un échappé sur pointes, l'écart entre les deux pointes est d'environ deux longueurs de pied pour des petits échappés rapides suivis; de deux pieds et demi si on reste sur l'échappé.
- Pour l'échappé sauté, la position obtenue est une seconde classique. Il faut veiller à ne pas trop écarter les jambes, sauf si la chorégraphie l'exige dans une intention précise.

Les jambes doivent rester accolées jusqu'au sommet de la trajectoire, l'accent étant à ce moment. Le mouvement des deux jambes doit toujours être parfaitement symétrique.

Pour **fermer l'échappé**, le danseur saute à nouveau et ramène ses pieds en cinquième. Ce second saut est toujours moins élevé que le premier, car la position à la seconde avec les jambes écartées rend la détente plus difficile.

On peut fermer l'échappé sans changer de pied, c'est-à-dire avec le pied droit devant si l'on est parti pied droit devant. On peut aussi le fermer en changeant de pied, c'est-à-dire avec le pied gauche devant si l'on est parti pied droit devant.

Plus encore que pour l'échappé proprement dit, il faut veiller à marquer l'accent au sommet de la trajectoire et à ne pas écraser la retombée.

