



PLEINS FEUX

5 août 2018

Numéro 169

LE THÉÂTRE DE NEUILLY

Il y a un peu plus de trente ans, au mois de décembre, l'école de danse et la Compagnie Libre-Jeu donnaient leur 1^o spectacle au Théâtre de Neuilly, avenue Charles de Gaulle, appelé à présent « Espace 167 ». Nous inaugurons le théâtre par un dîner-spectacle.

La salle était à nu, béton au sol, pas encore de chauffage, et une petite scène sans rideau. En un tour de main, nous avons installé tables rondes, nappes blanches, chaises en velours.... Tout avait été mis en œuvre pour rendre ce lieu agréable, afin de passer une soirée inoubliable.

Il nous avait été installé une petite cuisine dans le hall. Glacières et armoires chauffantes étaient prêtes pour y entreposer le dîner « fait- maison », par Gilles, Frank, Christine et les quelques fidèles qui n'étaient même pas effrayés par nos projets un peu farfelus.

Il faisait très froid dehors et un peu froid dedans. Cela n'a nullement rebuté nos parents d'élèves et nos invités, bien décidés à partager ce moment original.

Le service du dîner était assuré par les élèves, qui, entre 2 plats, montaient sur scène pour exécuter quelques pirouettes ou pas de claquettes. Juste le temps, pour elles de se changer pour apporter le dessert en Robes de French-Cancan, elles aussi « faites-maison ».

Un apéritif un peu corsé a tout de suite réchauffé nos spectateurs, dont l'amitié qu'ils nous portaient, était incontestable.

Le dîner, entièrement fait maison, était composé d'un aspic de foies de volailles, suivi d'une tourte aux pommes de terre et d'un filet de bœuf sauce au poivre, d'un Brillat Savarin à la ciboulette et au vinaigre de framboises pour se terminer sur un magnifique gâteau, cette fois-ci fabriqué dans le laboratoire d'un pâtissier.

Quel merveilleux souvenir ! Que de stress, que de rires, quel bonheur de voir nos élèves évoluaient avec une telle aisance.

Le 23 novembre, nous donnons notre dernier spectacle, avenue Charles de Gaulle. Une page se tourne, c'est ainsi.

Anne

LES EXAMENS

La vie de l'école c'est aussi des jours d'examens.

Mercredi 6 juin 2018 ... Il est 13 heures et déjà le studio de danse bruisse d'une activité fébrile. C'est le premier jour des examens de fin d'année ! Ces moments, tellement redoutés des élèves et pourtant attendus, sont malgré tout indispensables à tous les niveaux si l'on veut véritablement faire partie de l'école. Et même les plus jeunes danseuses le comprennent. Oui, c'est difficile. Oui, on a le trac. Mais on assure et on est là !

Il va falloir mobiliser toute son énergie, utiliser ses nouveaux acquis et toutes ses compétences afin de montrer que l'on a vraiment progressé tout au long de l'année. On a sa fierté ! Que l'on soit chez les jaunes, les vertes, les prunes ou les rouges, pas d'échappatoire.

Et justement, les « jaunes », les plus jeunes, vont commencer. Ce sont les plus petites et on ne les abandonne pas : une élève un peu plus âgée les guide et les encourage. Elles ont un repère et heureusement... qu'il est dur d'avancer une jambe, un pied dans la bonne direction ! Et les bras, la tête, qu'en faire ? Et tout cela en musique et en rythme ! Essayez pour comprendre ...

Elles suivent leur jeune modèle en confiance, s'accrochent et finalement ne déméritent pas. L'esprit qui règne en permanence à l'école de danse d'Anne et auquel elle tient tout particulièrement, c'est celui de l'entraide. Des plus petites aux plus grandes, on apprend à se soutenir et à partager, l'individualisme est proscrit à tous les niveaux. Elles le découvriront petit à petit.

Nous, membres du jury d'examen, nous regardons toutes ces petites élèves et nous sommes appliquées à leur donner la note la plus juste. Pas pour les juger bien entendu car tout jugement peut paraître cassant et décourageant aux yeux des enfants et même parfois aux yeux de leurs parents. Mais plutôt pour qu'elles puissent se situer car elles ont toutes une vraie et belle chance de vivre le bonheur de danser pour peu qu'elles soient intéressées, appliquées et volontaires.

Vendredi 8 juin, 17 heures. C'est le tour des plus âgées. Elles aussi ont le trac. Mais c'est normal : elles ont à cœur de réussir !

Elles savent bien que les examens de fin d'année font partie de la vie de toute école comme de la vie tout court qui impose une constante remise en question. Elles y mettent leur entière énergie. Elles connaissent maintenant les difficultés de la danse et elles s'appliquent à les maîtriser au mieux, chacune à son niveau et avec son potentiel. Elles ont travaillé toute l'année et personne ne les y a forcées. Elles aiment danser, c'est une évidence ! On les sent vraiment heureuses d'être là, au sein de leur école, près de leurs amies et de leur professeur, même un jour d'examen où toutes ont dû faire un grand effort pour tenter de masquer et dompter le flot de leurs émotions.

Aucune rivalité, aucune jalousie entre elles : l'esprit de l'école (on y revient) elles l'ont parfaitement intégré et c'est un très beau résultat pour Anne comme pour elles-mêmes.

Et nous, membres du jury, souhaitons que notre participation à ces journées d'examen s'avère positive pour toutes quel que soit le résultat attendu. C'est une responsabilité dont nous avons été conscientes à chaque instant de ces jours-là.

Merci les filles ! Vous étiez à la hauteur !

Merci Anne !

RENTREE DE L'ECOLE DE DANSE

Les cours reprendront mercredi 5 septembre à 9h00

LE SPECTACLE DE NOVEMBRE 2018

Monsieur le Maire nous accordé la mise à disposition du théâtre pour notre spectacle du vendredi 23 novembre.

Cette soirée privée réservée aux parents et amis a pour objectif de réaliser la journée de samedi 24. En effet, grâce à vous tous, nous pourrons financer notre Guinguette, samedi 24 novembre.

Des Séniors, parfois oubliés par la vie, seront nos invités pour assister à un spectacle, dansé par les élèves pour participer ensuite à un cocktail-dansant, animé par un accordéoniste. Il n'est pas utile, je pense, de vous rappeler combien cette rencontre inter-génération est importante, autant pour nos jeunes artistes que pour nos séniors.



Réservez

Vendredi 23 novembre
spectacle de l'école de Danse
et de la Compagnie Libre-jeu

Qu'avons-nous fait en juin et juillet ?

Nous avons seulement offert 5 spectacles :

- Le 20 juin, pour la fondation Denise Grey, au théâtre Emmaüs dans le 10ème
- Le 29 juin, pour l'école Pasteur, à Garches
- Le 5 juillet, pour l'institution les Marronniers, à Levallois
- Le 10 juillet, pour la résidence des bords de seine, à Neuilly
- Le 11 juillet, pour la fondation Paul Parquet, à Neuilly

20 juin

Les stages d'été de l'école de danse Anne Couzinet ont encore une fois ravi un public averti et enthousiaste.

Cette petite troupe de ravissantes jeunes filles est allée dans le 10ème arrondissement de Paris à la conquête des hôtes de la fondation Denise Grey , pour lesquels un personnel attentif comble les prémices d'une vieillesse entamée dans le dénuement.

L'accueil a donc été à la hauteur du ravissement...

les filles se sont surpassées dans cette petite salle sombre et basse qu'elles ont illuminée de leurs sourires et de leurs performances. Nous avons, pour le bonheur de tout le monde , perdu notre directrice l'espace d'un après-midi, qui s'est transformée en DJ de l'ombre et en assistante montage pour l'occasion. Le résultat ne s'est point fait attendre: des petites filles acclamées et deux rappels pour une troupe portée par son public exalté !



Ce French Cancan que le monde entier nous envie a une fois de plus réveillé la foule impressionnée par l'énergie et la souplesse de ces talentueuses jeunes filles !

On a chanté et dansé avec ferveur en cette belle journée de juin pour offrir une douce parenthèse à une assistance qui, nous en sommes sûres, attend avec l'impatience d'un enfant... notre prochain rendez vous...

Une accompagnatrice anonyme (Sévérine)

29 juin

Petite troupe, GRAND moment

un accueil plus que chaleureux dans une école charmante. Installation du décors dans le préau de l'école de Nolwen . Nos top danseuses, comme d'habitude, ont donné le meilleur d'elles même devant des élèves de grande section . Des enfants ébahis et très calmes devant un spectacle dans lequel se côtoient des cartes, des animaux, des dés et des danseuses classiques et modernes.

Un spectacle varié et punchy avec des danseuses de 5 à 18 ans.

un grand moment de bonheur de voir les filles partager avec autant de gentillesse.

Nolwen nous revenons quand tu veux !

Valérie

5 juillet



Les élèves de l'école ont reçu, avec fierté, ce diplôme qui témoigne de leurs engagements à donner régulièrement un spectacle pour des seniors.

10 et 11 juillet 2018

Au commencement des vacances d'été tant attendues, les stagiaires ont eu l'occasion, comme chaque année, de réaliser plusieurs spectacles.

Dans des lieux au public varié, elles ont pu apporter de la joie, de la bonne humeur et donner sans attendre en retour !

Le 10 juillet, elles étaient donc attendues à la Résidence des bords de seine pour illuminer la vie de ces personnes éloignées de l'extérieur. A travers leur petit spectacle et leurs sourires elles ont réussi à les distraire. Le Lendemain, elles étaient de nouveau en forme, cette fois-ci pour se rendre à la fondation Paul Parquet pour égayer, l'espace de quelques heures, le quotidien d'enfants déjà malmenés par la vie et d'aides-soignantes dévouées et accueillantes.

Que c'était beau de voir des sourires et des étoiles dans les yeux chez petits et grands dont les journées ne sont pas toujours faciles !

Delphine

CALENDRIER DES REPETITIONS

Les répétitions ont lieu à l'école de danse. Une note explicative du spectacle et de sa préparation vous a déjà été envoyée par messagerie.

Les prochaines répétitions auront lieu le vendredi 28 septembre etle week-end du 13 et 14 octobre aux Hellandes.

VOYAGE AUX HELLANDES (NORMANDIE)

Ce week-end d'étude de répétitions a été fixé samedi 13 et dimanche 14 octobre 2018.

Ce week-end est organisé par la Compagnie Libre-jeu.

Il ne concerne pas, sauf exception, les classes des Jaunes A et B.

Ce n'est en aucun cas une obligation d'y participer. Par contre, c'est un grand moment qui réunit petits et grands, et durant lequel, le spectacle prend, enfin, forme.

En effet, c'est l'occasion de réunir la majorité de nos jeunes artistes, de leur faire découvrir les décors et les accessoires, et de les faire répéter en costumes. Un vrai bonheur.

53eme leçon : les étirements

Il est important de commencer par des mouvements lents et légers : cela permet de se mettre plus facilement en position étirée.

Ne forcez jamais et ne vous étirez jamais trop. Votre objectif est de sentir une légère résistance ou tension dans le muscle, et non une douleur vive.

Pour aller plus loin dans le mouvement, n'oubliez pas de respirer. Sinon, l'oxygène n'arrive pas jusqu'au muscle et vous ne pouvez pas tenir en position. Respirez doucement et profondément, inspirez par le nez et soufflez par la bouche.

Étirez tous les groupes de muscles et pas uniquement les endroits douloureux, Ne faites pas de concours à qui s'étire le plus.

Nos corps sont tous faits différemment et certaines personnes sont naturellement plus souples que d'autres.

Quelle que soit votre raideur, vous pouvez apprendre à votre corps à devenir plus souple par des étirements réguliers. L'objectif est d'aider votre corps à se détendre et à relâcher les tensions, ce qui augmentera votre mobilité, construira votre force et améliorera votre souplesse.

D'après Darcey Bussell

Pour imprimer ce numéro, cliquez sur ce lien : [ici](#)